

VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro

Model: SE211 / SE232

USER MANUAL

TABLE OF CONTENTS

Introduction	3
Key Features	4
Watch	4
LCD Display	5
Getting Started	8
Unpacking the Watch	8
Turning On the Watch (First-Time Use Only)	8
Batteries	8
Wearing the Chest Belt and Watch	11
Transmission Signal	12
Signal Search	14
Setting the Keypad Tone / Light Mode	14
Activating the Backlight	15
Activating the Keypad Lock	15
Switching Between Operation Modes	15
Using the Clock	16
Using the Alarm(s)	17
Setting the Alarm(s)	17
Turning the Alarm Sound Off	17
Activating / Deactivating the Alarm	18
Exercise Profile	18
Target Activity	20
Maximum / Lower / Upper Heart Rate Limit	20
Heart Rate Alert	21
User Profile	21
Activity Level	23
About the Fitness / Body Mass Index	23
Fitness Index	23
Body Mass Index (VIBRA Trainer Fit Pro Only)	24

View Fitness / Body Mass Index	25
About the SMART TRAINING PROGRAM	26
Using the SMART TRAINING PROGRAM	26
View Data while SMART TRAINING PROGRAM is Running ..	27
View SMART TRAINING PROGRAM Memory Records ...	28
Recovery Heart Rate (VIBRA Trainer Fit Pro Only)	28
Stopwatch	29
View Data while Stopwatch / Lap is Running	29
View Stopwatch or Lap Memory Records	30
Training Information	31
How the Heart Rate Monitor Helps You	31
Training Tips	31
Care Instructions	32
Aquatic and Outdoor Activities	32
Tips for Keeping Your Watch Fit	33
Specifications	33
Warnings	34
About Oregon Scientific	35
EU-Declaration of Conformity	36

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ VIBRA Trainer Fit (SE211) / VIBRA Trainer Fit Pro (SE232) watch as your sports fitness product of choice. This precision device includes the following features:

- Heart rate monitor with cordless transmission between watch and chest belt.
- Digital coding system to reduce environmental interference.
- Heart rate monitoring system when you go above or below your upper and lower heart rate limit.
- Vibration, visual or sound alert for heart rate thresholds during training.
- Memory stores heart rate figures during exercise.
- SMART TRAINING PROGRAM enables you to complete exercise cycles effectively.
- Calorie consumption and percent fat burn display during and after exercise.
- Exercise profile - to calculate your personal heart rate limit for training.
- User profile - to calculate your fitness index and body mass index (BMI - VIBRA Trainer Fit Pro only).
- Stopwatch.
- 99 lap memory storage showing average heart rate and maximum heart rate. (VIBRA Trainer Fit Pro only.)
- Dual alarms with a choice of daily, weekday or weekend settings.
- Mounting bracket, chest belt and carrying case included.
- Watch - up to 50 metres water resistant.
- Chest belt - splash proof.

IMPORTANT The use of the SE211 or SE232 watch is for sport purposes only and it is not meant to replace any medical advice.

This manual contains important safety and care information, and provides step-by-step instructions for using this product. Read the manual thoroughly, and keep it in a safe place in case you need to later refer to it.

KEY FEATURES

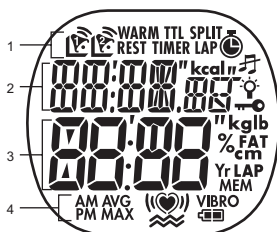
WATCH

SE211 - VIBRA Trainer Fit

SE232 - VIBRA Trainer Fit Pro



1. LCD display.
2. - VIBRA Trainer Fit Pro only - **L / MEM** / -: Display training records; decrease setting value; mark a lap.
- VIBRA Trainer Fit only - **MEM** / -: Display training records; decrease setting value.
3. **MODE**: Switch to another display.
4. **ST / SP / +**: Start / stop timer; increase setting value.
5. ☼ / 🔒: Turn on backlight for 3 seconds; lock / unlock the keypad.
6. **SET**: Enter Setting Mode; select another setting option; display different information during training; reset timer / stopwatch.



1. Area 1
2. Area 2
3. Area 3
4. Area 4

Area 1



1. / : Alarm 1 and 2 time; waves show when alarm is activated.
2. : Cursor highlights the selected alarm in Alarm Mode.
3. **WARM**: Warm-up timer is shown or running.
4. **TTL**: Total exercise time is displayed.
5. **SPLIT**: Shows and calculates split time (VIBRA Trainer Fit Pro only).
6. : Stopwatch is shown or running.
7. **LAP**: Shows current lap time or memory lap time (VIBRA Trainer Fit Pro only).
8. **TIMER**: SMART TRAINING PROGRAM is shown or running.
9. **REST**: Recovery timer is shown or running.

Area 2



1. **Date:** MM:DD or DD:MM and day of the week; stopwatch time.
2. **kcal:** Calorie unit.
3. **🎵:** Keypad tone is disabled.
4. **💡:** Light Mode is enabled.
5. **🔑:** Keypad lock is enabled.

Area 3



1. **Time:** HH:MM.
2. **▲ / ▼:** Flash in Timer / Stopwatch Mode when the heart rate is above or below the upper and lower zone.
3. **kg / lb:** Body weight unit.
4. **% FAT:** Percentage of fat burn.
5. **cm:** Height unit.
6. **LAP:** Take lap; lap number (VIBRA Trainer Fit Pro only).
7. **MEM:** Stopwatch or timer memory is shown.
8. **Yr:** Year of user's birth.

Area 4



1. **AVG**: Average heart rate is displayed.
2. **AM / PM**: Appears when the 12-hour clock / alarm is being used.
3. **MAX**: Maximum heart rate is displayed (VIBRA Trainer Fit Pro only).
4. **(())**: Heart rate is above or below limit; sound alert is activated.
5. **♥**: Flashes when receiving heart rate signal.
6. **VIBRO**: Battery is too low for vibrate function.
7. **🔋**: Battery status.
8. **≈≈**: Heart rate alert is set to vibrate.

GETTING STARTED

UNPACKING THE WATCH

When you unpack your VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro watch, make sure to keep all the packing materials in a safe place, in case you need to later transport or return the product for servicing.

In this box, you will find:

- Watch
- Heart rate chest belt
- Mounting bracket
- Carry case
- 2 x CR2032 lithium batteries - already installed

TURNING ON THE WATCH (FIRST-TIME USE ONLY)

Press any key for 2 seconds to activate the LCD display.

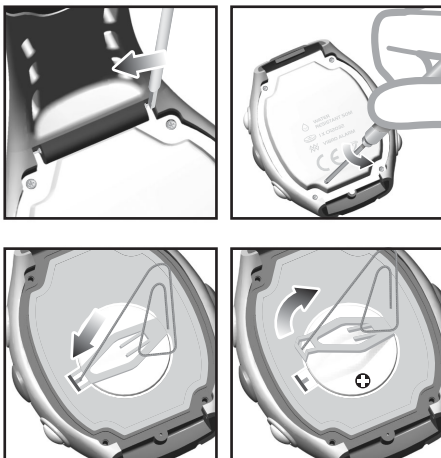
BATTERIES

The VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro uses two CR2032 lithium batteries, one for the watch and another for the heart rate chest belt. Both are already installed. See the table below for battery warnings.

LOW BATTERY ICON	DESCRIPTION
	The battery is too low to run the backlight
VIBRO	The battery is too low to run the vibration alert
	The watch battery is low; the vibration alert and backlight cannot be used
	The chest belt battery is nearly too low to send a signal to the watch

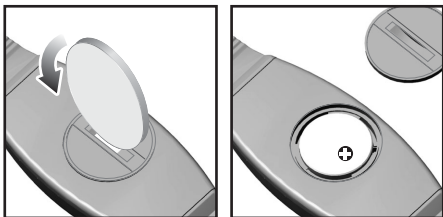
The batteries typically last one year. We highly recommend that you contact the retailer or our customer service department if you need to replace them.

To replace the watch battery:



1. Turn the watch over so that you are looking at the back plate.
2. Disconnect the watchstrap as shown above.
3. Using a small screwdriver, remove the four screws that hold the back plate into position.
4. Remove the back plate and set it aside.
5. Using a thin blunt instrument, hook the release catch and lift the clip.
6. With your finger, remove the old battery and set it aside.
7. Slide the new battery into the battery compartment with the + side upwards.
8. Replace the battery clip.
9. Replace the back plate and screws.

To replace the chest belt battery:



1. Locate the battery compartment on the back of the chest belt.
2. Using a coin, as shown above, twist the compartment lid counter-clockwise until it clicks out of place.
3. Set the battery compartment lid aside.
4. With your finger, remove the old battery and set it aside.
5. Insert the new battery with the + side upwards.
6. Replace the battery compartment lid by twisting it clockwise until it is firmly in place.

IMPORTANT

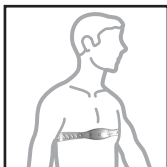
-  Non-rechargeable and rechargeable batteries must be disposed of properly. For this purpose, special containers are provided for non-rechargeable and rechargeable battery disposal at communal collection centres.
- Batteries are extremely dangerous when swallowed! Therefore, keep batteries and the article away from infants. If a battery has been swallowed seek immediate medical advice.
- The batteries supplied must not be recharged, reactivated by any other means, dismantled, put into fire or short-circuited.

WEARING THE CHEST BELT AND WATCH

CHEST BELT

The heart rate chest belt is used to count your heartbeat and transmit the data to the watch. To wear the chest belt:

1. Wet the conductive pads on the underside of the chest belt with a few drops of water or a conductive gel to ensure solid contact.
2. Strap the heart rate chest belt across your chest. To ensure an accurate heart rate signal, adjust the strap until the belt sits snugly below your pectoral muscles.



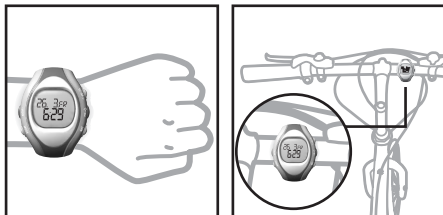
TIPS

- The position of the chest belt affects its performance. Move the chest belt along the strap so that it falls above your heart.
- Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it may take several minutes for the chest belt to function steadily. This is normal and should improve with several minutes of exercise.

NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the Heart Rate Mode will quit and return to Clock Mode.

WATCH

You can wear the receiver watch on your wrist or strap it to a bike or exercise machine, as shown below.



TRANSMISSION SIGNAL

The heart rate chest belt and watch have a maximum transmission range of about 62.5 centimetres (25 inches). They are equipped with the latest digital coding system to reduce signal interference from the environment, as well as analog technology. For more accurate readings use the digital transmission signal. You should only switch to the analog transmission signal if the situation in point 2 occurs (see below). Your watch will advise you which system it is using and the signal status by displaying the following icons:

NOTE Whenever the watch is searching for the chest belt signal (manual or automatic search), make sure that the chest belt is no further than 10 cm (4 inches) from the watch.

ICON	DESCRIPTION
 Outside heart is flashing	Searching for a signal
 Inside heart is flashing	A signal has been found and the digital system is being used
 Heart is flashing	A signal has been found and the analog system is being used
	No signal has been found
	No signal has been found

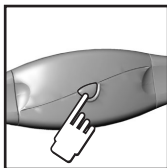
NOTE To switch from digital to analog or analog to digital system, press the chest belt button for more than 4 seconds and then force a signal search.

IMPORTANT If the heart icon does not appear on the display or is not flashing because no signal has been found, force a signal search. See "Signal Search" section for how to do this.

In the event that you experience a weak signal or your signal is disrupted by interference in the environment, follow the instructions below to identify and resolve the situation.

1. The signal is weak - the watch heart rate monitor will only show "0":
 - Shorten the distance between the heart rate chest belt and watch.
 - Re-adjust the position of the heart rate chest belt.
 - Check the conductive pads are moist enough to ensure solid contact.
 - Check the batteries. If they are low or exhausted, the range may be less.

- Force a signal search (see "Signal Search" section).
2. The gym equipment does not seem to work with your chest belt and the digital icon ♥ is displayed:
 - Most gym equipment is compatible with the analog system ♥. Press and hold the chest belt button for more than 4 seconds. from digital to analog. Then force a signal search (see "Signal Search" section).



3. Interference from another person's heart rate monitor - their heart rate readings appear on your watch, or the heart rate monitor shows "0":
 - Press the chest belt button to get the watch to receive your chest belt signal. Do not press and hold the chest belt button, as it will change the transmission signal from digital to analog.
 - Take the chest belt off for 12 seconds to automatically change your User ID. (The watch has 4 User ID's. When the watch receives the chest belt signal it will tell you which User ID it has selected. Only products with a digital coding system have User ID capability.)
4. The signal is jammed - the heart rate reading on your watch is flashing:
 - There is too much interference in the environment for your heart rate monitor to function. Move to an area where the heart rate reading stops flashing.

WARNING Signal interference in the environment can be due to electromagnetic disturbances. These may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cellular phones or when you walk through electric security gates. Under interference, the heart rate reading may become unstable and inaccurate.

SIGNAL SEARCH

To force a signal search:

1. Press **MODE** to navigate to the SMART TRAINING PROGRAM or Stopwatch Mode.
2. Press and hold **MODE** for 2 seconds. The signal-searching icon  with the outside flashing will appear to confirm a signal search is taking place. Whenever the watch is searching for the chest belt signal make sure that the chest belt is no further than 10 cm (4 inches) from the watch.

The signal search will take approximately 10 seconds. If after 10 seconds the heart icon is not flashing, then your signal search has been unsuccessful and you need to force another signal search.

See the table in the "Transmission Signal" section for more signal status information.

SETTING THE KEYPAD TONE / LIGHT MODE

You can set the watch to have the:

- Keypad "Beep" tone ON or OFF.



- Light Mode ON or OFF - see "Activating the Backlight" section.



To set these features:

1. Press **MODE** to navigate to the Real-Time Clock Mode.



2. Press **SET** until you reach the feature you wish to change.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting.
4. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.

ACTIVATING THE BACKLIGHT

When the Light Mode is set to OFF:

- Press  to turn on the backlight for 3 seconds. Press any other key whilst the light is on and it will extend the light time by another 3 seconds.

When the Light Mode is set to ON:

- Press any key to turn ON or extend the backlight for 3 seconds.

To help conserve power the Light Mode ON setting will automatically switch to OFF after 2 hours.

NOTE The backlight does not work when the low battery icon is shown and will return to normal once the batteries are replaced.

ACTIVATING THE KEYPAD LOCK

To turn the keypad lock ON or OFF:

- Press and hold  for 2 seconds.  will appear on the display when the keypad lock is on.

SWITCHING BETWEEN OPERATION MODES

Press **MODE** to switch between the 5 operation modes:

- Real-Time Clock
- Alarm Clock
- User Profile / Exercise Profile
- Timer - SMART TRAINING PROGRAM
- Stopwatch

The modes are described in the sections that follow.

NOTE You can run the SMART TRAINING PROGRAM or stopwatch in the background as you access other modes. The icon for the mode that is running will flash until you switch back to that mode.

USING THE CLOCK

The real-time clock is the default display for the VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro watch.

To set the real-time clock:

1. Press **MODE** to switch to Real-Time Clock Mode.



2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.



3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.

The order of the real-time clock settings is:

- 12 / 24 hour clock format
- Hour
- Minute
- Year
- DD:MM or MM:DD date format
- Month
- Day

NOTE The clock is programmed with a 50-year auto-calendar, which means you do not need to reset the days of the week and dates each month.

USING THE ALARM(S)

SETTING THE ALARM(S)

Your watch has 2 alarms that can be set to activate daily (Mon-Sun), on a weekday (Mon-Fri), or on a weekend (Sat / Sun).

To set alarm 1 or alarm 2:

1. Press **MODE** to navigate to Alarm Clock Mode.



2. Press **SET** to move the cursor to select alarm 1 or alarm 2 and **ST / SP / +** to activate or deactivate the alarm.
3. Press and hold **SET** to enter the setting mode for the chosen alarm.



4. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 4 to change other settings for this mode.
6. The alarm will automatically be activated once you have finished setting the alarm time.

The order of the alarm clock settings is:

- Select daily, weekday or weekend alarm
- Hour
- Minute

TURNING THE ALARM SOUND OFF

Press any key to turn the alarm sound off. The alarm will automatically reset itself unless you deactivate it.

ACTIVATING / DEACTIVATING THE ALARM

1. Press **MODE** to navigate to Alarm Clock Mode.
2. Press **SET** to move to the cursor to select alarm 1 or 2.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to activate  or deactivate  the alarm.

EXERCISE PROFILE

To calculate your minimum and maximum heart rate you need to set the exercise profile.

The VIBRA Trainer Fit watch supports 1 exercise profile, whereas the VIBRA Trainer Fit Pro watch supports 3 different exercise profiles.

Different activities exercise the body in different ways and help you to achieve a variety of fitness goals. To accommodate this the exercise profile can be set to suit different exercise activities. For example, if you are running, your exercise profile settings are likely to differ from those you would use when undertaking a weight training activity.

Also, the time you require to warm-up and complete an exercise will vary. That is why you can change the warm-up and exercise countdown time to suit you.

To set the exercise profile:

1. Press **MODE** to navigate to Exercise Profile Mode.



2. If this screen appears, press **SET** to navigate to the Exercise Profile Mode.



3. VIBRA Trainer Fit Pro only - press **SET** to navigate to 1 of the 3 exercise profiles.
4. Press and hold **SET** until the first setting flashes.



5. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
6. Repeat step 5 to change other settings for this mode.

The order of the user profile settings is:

- Target activity - 0 to 2
- Lower limit heart rate
- Upper limit heart rate
- Resume vibration mode (only appears when the battery is low, this warning enables you to resume vibration mode or turn it OFF to save power)
- Heart rate alert
- Exercise timer - hour
- Exercise timer - minute
- Warm-up timer - set to 5, 10, 15 to activate or 0 mins to deactivate timer
- Rest timer - ON / OFF (VIBRA Trainer Fit Pro only)

NOTE Once you have set your exercise profile your lower and upper heart rate limit will be set automatically. However, you can manually change your upper and lower heart rate limit if the automatic setting does not suit you. If you change the target activity level, your upper / lower and maximum heart rate will automatically be updated.

TARGET ACTIVITY

There are 3 target activity levels:

TARGET ACTIVITY		MHR%	DESCRIPTION
0	Health Maintenance	65-78%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
1	Aerobic Exercise	65-85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories, and can be maintained for a long period of time.
2	Anaerobic Exercise	78-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.

MAXIMUM / LOWER / UPPER HEART RATE LIMIT

Before you begin any exercise program and to achieve maximum health benefits from your workout, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR)
- Lower heart rate limit
- Upper heart rate limit

To manually calculate your own heart rate limits, follow the instructions below:

MHR	LOWER LIMIT	UPPER LIMIT
MHR = 220 - age	MHR x lower target activity %. E.g. Target activity is 0 Lower Limit = MHR x 65%	MHR x upper target activity %. E.g. Target activity is 0 Upper Limit = MHR x 78%

HEART RATE ALERT

You can set the heart rate alert in the exercise profile to the following settings:

ICON	DESCRIPTION
	Heart rate sound and vibration alert are OFF
	Heart rate sound alert is ON • 1 beep means you have gone below your lower zone limit • 2 beeps means you have gone above your upper zone limit
	Heart rate vibration alert is ON
	Heart rate sound and vibration alert are ON

When the heart rate alert is activated, a flashing down or up arrow will appear on the display to show which heart rate limit you have surpassed.

NOTE Using the vibration feature consumes battery life at a faster rate than the sound alarm.

NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the Heart Rate Mode will quit and return to Clock Mode.

USER PROFILE

To access the full benefits of the VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro watch, set up your user profile before you exercise. This will automatically generate a fitness index and body mass index (BMI - VIBRA Trainer Fit Pro only). These calculations along with the calorie and fat % burned will help you track your progress over time.

To set the user profile:

1. Press **MODE** to navigate to User Profile Mode.



2. If this screen appears, press **SET** to navigate to the User Profile Mode.



3. Press and hold **SET** until the first setting flashes.



4. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
5. Repeat step 4 to change other settings for this mode.

The order of the user profile settings is:

- Sex
- Year of birth
- Month of birth
- Day of birth
- Weight unit - lbs or kg
- Weight
- Height unit - feet or metres
- Height
- Activity level - 0-2

Once you complete your user profile, a fitness index and body mass index is automatically calculated and displayed for you. Refer to the "About the Fitness / Body Mass Index" section for further information.

NOTE You can display and adjust your user profile at any time.

NOTE You must set up your user profile to use the calorie count and fat burn features.

ACTIVITY LEVEL

The activity level is based on your own self-assessment of the amount of exercise you regularly perform.

ACTIVITY LEVEL	DESCRIPTION
0	Low - You do not usually participate in programmed recreation sports or exercise.
1	Medium - You are engaged in modest physical activity (such as golfing, horseback riding, table tennis, callisthenics, bowling, weight lifting or gymnastics) 2-3 times a week, totalling 1 hour per week.
2	High - You actively and regularly participate in heavy physical exercise (such as running, jogging, swimming, cycling, or skipping rope) or engage in vigorous aerobic exercise (such as tennis, basketball or handball).

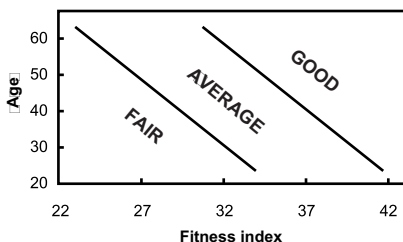
ABOUT THE FITNESS / BODY MASS INDEX

FITNESS INDEX

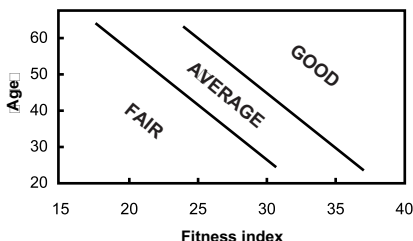
Your VIBRA Trainer Fit and VIBRA Trainer Fit Pro watch will generate a fitness index based on your aerobic fitness. This index is dependent and limited by the body's ability to deliver oxygen to the working muscles in training. It is often measured by maximum oxygen uptake (VO2 Max), which is defined as the highest amount of oxygen that can be utilized when exercising at an increasingly demanding level. The lungs, heart, blood, circulatory system, and working muscles are all factors in determined VO2 Max. The unit of VO2 Max is ml/kg min.

The higher the index, the fitter you are. See the tables below for a rough guide to what your fitness index means:

FITNESS INDEX FOR MAN □ □



FITNESS INDEX FOR WOMAN □ □



BODY MASS INDEX (VIBRA TRAINER FIT PRO ONLY)

Your body mass index is a measurement of the relative percentages of fat and muscle mass in the human body.

HEALTH INDICATION	BMI RANGE	DESCRIPTION
Underweight 	Less than 20.0	Your body weight is currently lower than average. Work toward healthy, regular food intake and exercise routine to build up your health to recommended levels.
Recommended 	20.0 to 25.0	Your health is at the recommended level. Maintain a balanced diet and exercise to keep your current level of health.

HEALTH INDICATION	BMI RANGE	DESCRIPTION
Overweight 	25.1 to 29.9	Your body weight may be above normal. Increase your exercise and work out a diet plan to lower your risk for serious illness.
Obese 	30.0 or greater	At this level, you may be at risk for heart disease, high blood pressure, and other illnesses. Consult with your doctor to develop a proper health and fitness plan.

NOTE BMI should not be used as a guideline for health risks for the following groups:

GROUP	REASON
Children and teenagers	BMI ranges are only based on adult heights.
Athletes and body builders	BMI does not differentiate between fat and muscle, thus making it inaccurate for persons with high muscle volumes.
Pregnant or nursing women	This group generates naturally high fat reserves as part of the pregnancy.
People over the age of 65	Fat reserves naturally tend to be higher with older persons.

NOTE The above BMI information is based on an average Caucasian physique.

VIEW FITNESS / BODY MASS INDEX

Press **MODE** to navigate to the User Profile Mode. Then, press **MEM / -** to display your fitness and body mass index.



NOTE If you have not completed your user profile, these will not display and "-" will show on the display. Only VIBRA Trainer Fit Pro users will be given a BMI reading.

ABOUT THE SMART TRAINING PROGRAM

The SMART TRAINING PROGRAM enables you to complete exercise cycles effectively. It will guide you through from a 5-minute warm up (default setting), to the end of your exercise program. In addition to monitoring your heart rate and alerting you whenever you fall out of the range for the selected training zone, the Program allows you to check the calories consumed and the percentage of fat burned.

USING THE SMART TRAINING PROGRAM

The SMART TRAINING PROGRAM monitors your exercise performance once you have entered your user profile and exercise profile.

NOTE You cannot use the SMART TRAINING PROGRAM if you are running the stopwatch.

To enter the SMART TRAINING PROGRAM:

1. Press **MODE** to navigate to Timer Mode.



2. VIBRA Trainer Fit Pro only - press and hold **SET**. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to select 1 of the 3 exercise profiles. Press **SET** to confirm and enter the SMART TRAINING PROGRAM.



3. To start or stop the warm-up, exercise or recovery countdown timer, press **ST / SP / +**. Once you stop any countdown timer you cannot resume the timer unless you press and hold **ST / SP / +**. (Please see point 4 below). At the end of each countdown period you will hear a beep.
 - 3 beeps = warm-up time completed.
 - 1 long beep = exercise time completed.
 - 3 beeps in 2 cycles = rest time completed (VIBRA Trainer Fit Pro only).
4. To bypass a timer setting and move onto the next one, press and hold **ST / SP / +**.
5. To reset the timer, press and hold **SET**.

The order of the Timer Mode setting is:

- Warm-up time
 - The warm-up will not display if it has been set to "0", in the exercise profile.
- Exercise time
 - The exercise time is set in the exercise profile.
- Rest time
 - VIBRA Trainer Fit Pro only - The rest time is automatically set to 3 mins and cannot be changed. When the timer reaches "0", the recovery heart rate will appear.

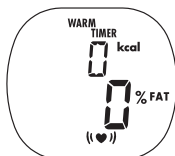
VIEW DATA WHILE SMART TRAINING PROGRAM IS RUNNING

During warm-up, exercise or rest time countdown, press **SET** to view and toggle between the following screen displays:

- Remaining warm-up / exercise / rest time with current heart rate



- Current calorie and fat burn level



- Clock with current heart rate



VIEW SMART TRAINING PROGRAM MEMORY RECORDS

When the SMART TRAINING PROGRAM has been completed, press **MEM / -** to view the following records:

- Total time / maximum heart rate (max. heart rate shows only on VIBRA Trainer Fit Pro)
- Recovery heart rate / average heart rate
- Total calorie and fat burn level
- In zone time: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate limit
- Above zone time: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone time: Time spent exceeding your lower heart rate limit

NOTE You cannot use the stopwatch if you are running the SMART TRAINING PROGRAM.

RECOVERY HEART RATE (VIBRA TRAINER FIT PRO ONLY)

Your recovery heart is a good indication of cardiovascular fitness. The faster your heart rate recovers after exercise, the better shape you are in. The watch uses a time-based recovery method, which checks your recovery heart rate 3 minutes after exercise.

Compare your recovery heart rate between exercise sessions to track the effect your exercise is having.

STOPWATCH

The stopwatch watch function is particularly beneficial to use when you are unsure how long your activity will take, or when you want to measure the time it takes to complete a task and your performance over that time. VIBRA Trainer Fit Pro users can also take lap and split time readings when using the stopwatch function.

To get the most out of your stopwatch function complete your user and exercise profile. If you have not completed the user profile you will be unable to use the calorie and fat burn function.

Press **MODE** to navigate to Stopwatch Mode. You can now perform the following functions:

TASK	INSTRUCTION
Start stopwatch	Press ST / SP / +
Pause / resume stopwatch	Press ST / SP / +
Reset	Press and hold SET
Save lap (VIBRA Trainer Fit Pro only)	Press L / MEM / - while the stopwatch is running NOTE Up to 99 laps / 99 hrs, 59 mins total can be stored in the memory
Select exercise profile for stopwatch (VIBRA Trainer Fit Pro only)	Reset the stopwatch. Press and hold SET

NOTE The stopwatch begins measurement in min:sec:1/100 sec. After 59 minutes pass, the display will change to hrs:min:sec.

VIEW DATA WHILE STOPWATCH / LAP IS RUNNING

While the stopwatch or lap functions are being used, press **SET** to view and toggle between the following screen displays:

- Total time / split time and current heart rate
- Lap time and current heart rate (if enabled)
- Current calorie and fat burn level
- Clock with current heart rate

NOTE Split time and lap time readings only appear on VIBRA Trainer Fit Pro watches.

If the battery is low when taking a lap, this screen will appear and no more laps will be saved.



VIEW STOPWATCH OR LAP MEMORY RECORDS

To view stopwatch records:

1. The stopwatch must be stopped (press **ST / SP / +**).
2. Press **MEM / -** to view memory records.



3. Press **SET** to view each record.

The stopwatch records will appear in the following order:

- Total time / maximum heart rate (max. heart rate shows only on VIBRA Trainer Fit Pro)
- Total time / average heart rate
- Calories / fat burn total
- In zone time: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate limit
- Above zone time: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone time: Time spent exceeding your lower heart rate limit

To view lap records (VIBRA Trainer Fit Pro only):

1. The stopwatch must be stopped (press **ST / SP / +**).
2. Press **L / MEM / -** to view memory records.
3. Press **+** or **-** to select lap.
4. Press **SET** to view each lap record.

The lap records will appear in the following order:

- Lap time / lap number

- Lap time / maximum heart rate
- Split time / average heart rate
- Calorie and fat burn total - per lap
- In zone time - per lap: Time spent without exceeding your upper or lower heart rate limit
- Above zone time - per lap: Time spent exceeding your upper heart rate limit
- Below zone time - per lap: Time spent exceeding your lower heart rate limit

TRAINING INFORMATION

HOW THE HEART RATE MONITOR HELPS YOU

A heart rate monitor is the most important tool in cardiovascular health and an ideal training partner. It enables you to see and monitor results. This helps you assess your past performance, maximise your work out and adapt your future exercise program to achieve your desired goals in a safer and more effective way.

When you exercise, the chest belt picks up your heartbeat and sends it to the watch. Now you can view your heart rate and start monitoring your performance based on your heart rate readings. As you get fitter, your heart will need to do less work and the speed of your heart rate will decrease. The reason for this is as follows:

- Your heart pumps blood to your lungs to obtain oxygen. Then, the oxygen rich blood will travel to your muscles. The oxygen is used as fuel and the blood leaves the muscles and returns to the lungs to begin the process again. As you get fit, your heart is able to pump more blood with every beat. As a result, your heart doesn't have to beat as often to get the necessary oxygen to your muscles.

TRAINING TIPS

To gain the maximum benefit from your training program, and to ensure that you exercise safely, please observe the following guidelines:

- Start with a well-defined training goal, such as to lose weight, keep fit, improve health or compete in a sporting event.
- Select a training activity you enjoy, and vary your training activities to exercise different muscle groups.

- Start slowly, and then gradually step up your work out as you become fitter. Exercise regularly. To maintain a healthy cardiovascular system, 20-30 minutes three times a week is recommended.
- Always allow at least five minutes before and after exercising for warm-up and cool-down.
- Measure your pulse after training. Then repeat the procedure again after three minutes. If it does not return to its normal resting rate, you may have trained too hard.
- Always check with your doctor before starting a vigorous training program.

CARE INSTRUCTIONS

To ensure you receive the maximum benefit from using this product, please observe the following guidelines:

- Clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never store the products when wet.
- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage.
- Avoid pressing the keys with wet fingers, under water, or in heavy rain, as this may allow water to gain entry into the electrical circuitry.
- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.

AQUATIC AND OUTDOOR ACTIVITIES

The watch is water-resistant up to 50 metres. The chest belt is water-resistant up to 10 metres, but should not be worn for underwater activities, as the heart rate transmission cannot occur under water. Refer to the table for proper use guidelines.

					
	RAIN SPLASHES, ETC	SHOWERING (WARM / COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING / SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING / SURFING / WATER SPORTS	SNORKELING / DEEP WATER DIVING
50m / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO

When using the watch for aquatic or outdoor sports activities, observe the following guidelines:

- Do not press the keys under water or with wet fingers.
- Rinse with water and mild soap after use.
- Do not use in hot water.

TIPS FOR KEEPING YOUR WATCH FIT

Keep your watch water resistant! Avoid chemicals (gasoline, chlorine, perfumes, alcohol, hair sprays, etc.). Rinse after use. Reduce exposure to heat. Have your watch serviced by an approved service centre annually.

SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
CLOCK	
Time format	12 hr / 24 hr
Date format	DD / MM or MM / DD
Year format	2001-2050 (auto-calendar)
Alarms	Alarms 1 and 2 with daily, weekday or weekend settings
STOPWATCH	
Stopwatch	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolution	1/100sec
Lap counter	99 laps share 99:59:59 (HH:MM:SS) (VIBRA Trainer Fit Pro only)

TYPE	DESCRIPTION
SMART TRAINING PROGRAM	
Warm-up timer	Set to 5, 10, 15, or 0 mins
Exercise timer	99:59:00 (HH:MM:SS)
Rest timer	3 mins fixed time (VIBRA Trainer Fit Pro only)
PERFORMANCE TRACKING	
Heart rate (HR) alarm	Vibrate / sound / visual
HR measuring range	30-240 bpm (beats per minute)
Lower HR settable range	30-220 bpm (beats per minute)
Upper HR settable range	80-240 bpm (beats per minute)
Calories calculation	0-9,999 kcal
% fat burning calculation	0-99%
TRANSMISSION	
Range	62.5 cm (25 inches) - may decrease with low battery
WATER RESISTANT	
Watch	50 metres (not actuating keys)
Chest belt	Splash proof
POWER	
Watch	1 x CR2032 3V lithium battery
Chest belt	1 x CR2032 3V lithium battery
OPERATING ENVIRONMENT	
Operation temperature	5°C-40°C (41°F-104°F)
Storage temperature	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

WARNINGS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product. The warnings given here provide important safety information and should be observed at all times.

- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.

- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries before storing the product for a long period of time.
- Do not use the chest belt in aircrafts or hospitals. The use of radio frequency products can cause malfunctions in the control devices of other equipment.
- Do not subject the product to impact or shock.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device.
- When disposing of this product, do so in accordance with your local waste disposal regulations.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones. The website also includes contact information for our customer care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads.

We hope you will find all the information you need on our website, however if you're in the US and would like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/default.asp

OR

Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro model SE211 / SE232 is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.



VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro MODELL: SE211 / SE232 BEDIENUNGSHANDBUCH

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	3
Haupteigenschaften	4
Uhr	4
LCD-Anzeige	5
Erste Schritte	7
Uhr auspacken	7
Uhr einschalten (nur beim ersten Einsatz)	8
Batterien	8
Tragen des Brustgurtes und der Uhr	10
Übertragungssignal	12
Signalsuche	14
Einstellung des Tastentons / Beleuchtungsmodus	14
Aktivierung der Displaybeleuchtung	15
Aktivierung der Tastensperre	15
Umschalten zwischen den Betriebsarten	16
Einsatz der Uhr	16
Benutzung des Weckalarms	17
Einstellung der Weckalarme	17
Ausschalten des Weckalarmtons	18
Weckalarm aktivieren / deaktivieren	18
Trainingsprofil	19
Zielaktivität	21
Maximale / untere / obere Herzfrequenzgrenze	21
Herzfrequenzalarm	22
Benutzerprofil	22
Aktivitätsstufe	24
Erklärung des Fitness- / Körpermassenindex	25
Fitnessindex	25
Körpermassenindex (nur VIBRA Trainer Fit Pro)	26

Fitness- / Körpermassenindex anzeigen	27
Erklärung des intelligenten Trainingsprogramms	27
Benutzung des intelligenten Trainingsprogramms	28
Datenanzeige während das intelligente Trainingsprogramm läuft	29
Ansicht der Aufzeichnungen des intelligenten Trainingsprogramms	30
Erholungsfrequenz (nur VIBRA Trainer Fit Pro)	30
Stoppuhr	30
Datenanzeige während die Stoppuhr / Lap läuft	31
Anzeige der Stoppuhr oder der Rundenaufzeichnungen ..	32
Trainingsinformationen	33
Wie Ihnen der Herzfrequenz-Monitor hilft	33
Trainingstipps	34
Pflegehinweise	35
Aktivitäten im Wasser und im Freien	35
Tipps zur Pflege Ihrer Uhr	36
Technische Daten	36
Warnhinweise	38
Über Oregon Scientific	39
EU-Konformitätserklärung	40

EINLEITUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf des VIBRA Trainer Fit (SE211) / VIBRA Trainer Fit Pro (SE232) als das Sport- und Fitnesssportprodukt Ihrer Wahl von Oregon Scientific™. Dieses Präzisionsgerät weist folgende Besonderheiten auf:

- Herzfrequenz-Überwachung durch drahtlose Übertragung zwischen dem Brustgurt und der Uhr.
- Digitales Kodiersystem, um umgebungsbedingte Störungen zu reduzieren.
- Herzfrequenz-Überwachungssystem, wenn Ihre Herzfrequenz über oder unter Ihr oberes und unteres Limit gerät.
- Visueller, auditiver oder Vibrationsalarm bei Über- / Unterschreitung der Schwellwerte während des Trainings.
- Speicherung der Herzfrequenzwerte während des Trainings.
- Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM ermöglicht Ihnen die wirksame Durchführung von Trainingszyklen.
- Anzeige des Kalorienverbrauches und des prozentualen Fettabbaus während und nach dem Training.
- Trainingsprofil - zur Berechnung Ihres persönlichen Herzfrequenz-Limits für das Training.
- Benutzerprofil - zur Berechnung Ihres Fitnessindex und Körpermassenindex (BMI - nur bei VIBRA Trainer Fit Pro).
- Stoppuhr
- 99-Runden-Speicher zeigt die durchschnittliche und maximale Herzfrequenz an. (Nur VIBRA Trainer Fit Pro.)
- Zwei Weckalarme mit der Auswahl der Einstellung für den täglichen Weckalarm, den Weckalarm an Wochentagen und an Wochenenden.
- Einschließlich Befestigungshalterung, Brustgurt und Tragebehälter
- Uhr - wasserdicht bis zu 50 Meter
- Brustgurt - spritzwasserdicht

WICHTIG Der Einsatz der Uhr SE211 oder SE232 ist nur für sportliche Zwecke vorgesehen und ist nicht als Ersatz für medizinische Geräte gedacht.

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Angaben zu Sicherheit und Pflege und zeigt Ihnen schrittweise die Anwendung dieses Produkts. Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, und bewahren Sie sie an einem sicheren Platz auf, falls Sie später einmal nachschlagen müssen.

HAUPTEIGENSCHAFTEN

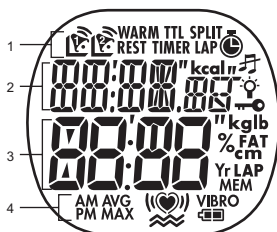
UHR

SE211 - VIBRA Trainer Fit

SE232 - VIBRA Trainer Fit Pro



1. LCD-Anzeige
2. - Nur VIBRA Trainer Fit Pro - **L / MEM** / -: Anzeige der Trainingsaufzeichnungen; Reduzierung der Einstellwerte; Markierung einer Runde.
- Nur VIBRA Trainer Fit - **MEM** / -: Anzeige der Trainingsaufzeichnungen; Reduzierung der Einstellwerte
3. **MODE**: Umschaltung der Anzeige.
4. **ST / SP / +**: Start / Stop des Zeitmessers; Erhöhung der Einstellwerte.
5. ☼ / ☹: Einschalten der Displaybeleuchtung für 3 Sekunden; Tasten sperren / freigeben
6. **SET**: Start des Einstellungsmodus; Auswahl einer anderen Einstelloption; Anzeige unterschiedlicher Informationen während des Trainings; Timer / Stopuhr zurücksetzen



1. Anzeigefeld 1
2. Anzeigefeld 2
3. Anzeigefeld 3
4. Anzeigefeld 4

Anzeigefeld 1



1. / : Weckalarmzeiten 1 und 2; Wellen zeigen an, wenn der Weckalarm aktiviert ist.
2. : Der Cursor hebt den ausgewählten Weckalarm im Weckalarmmodus hervor.
3. **WARM**: Der Aufwärmzeitmesser wird angezeigt oder läuft.
4. **TTL**: Die gesamte Trainingszeit wird angezeigt.
5. **SPLIT**: Berechnet die aufgeteilte Zeit und zeigt sie an (Nur VIBRA Trainer Fit Pro)
6. : Die Stoppuhr läuft oder wird angezeigt.
7. **LAP**: Zeigt die aktuelle oder gespeicherte Rundenzeit an (nur VIBRA Trainer Fit Pro).
8. **TIMER**: INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM läuft oder wird angezeigt.
9. **REST**: Erholungszeitmesser läuft oder wird angezeigt.

Anzeigefeld 2



1. **Datum:** MM:TT oder TT:MM und Wochentag; Stoppuhrzeit.
2. **kcal:** Kalorieneinheit
3. 🎵: Tastenton ist deaktiviert.
4. 💡: Der Beleuchtungsmodus ist freigegeben.
5. 🔑: Tastensperre ist aktiviert.

Anzeigefeld 3



1. **Zeit:** HH:MM
2. ▲ Pfeilsymbole nach oben / ▼ unten: Blinken im Zeitmesser- / Stoppuhrmodus, bei einer Herzfrequenz über oder unter der oberen und unteren Zone.
3. **Kg / lb:** Körpergewichtseinheit.
4. **% FAT:** Prozentualer Fettabbau
5. **cm:** Größeneinheit
6. **LAP:** Durchgeführte Runde; Rundenanzahl (nur VIBRA-Trainer Fit Pro)
7. **MEM:** Stoppuhr- oder Zeitmesserspeicher werden angezeigt.
8. **Yr:** Geburtsjahr des Benutzers

Anzeigefeld 4



1. **AVG:** Anzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz
2. **AM / PM:** Erscheint, wenn das 12-Stundenformat für die Uhr / den Weckalarm verwendet wird.
3. **MAX:** Anzeige der maximalen Herzfrequenz (nur bei VIBRA Trainer Fit Pro).
4. **⌚ -Symbol:** Die Herzfrequenz ist über oder unter dem Limit; der Tonalarm ist aktivier.
5. **♥ Herzsymbol:** Blinkt beim Empfang des Herzfrequenzsignals.
6. **VIBRO:** Die Batterie ist zu schwach für den Vibrationsalarm.
7. **🔋 Batteriesymbol:** Batteriezustand.
8. **⚡ Vibrationssymbol:** Die Herzfrequenzwarnung ist auf Vibration eingestellt.

ERSTE SCHRITTE

UHR AUSPACKEN

Wenn Sie den VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro auspacken, beachten Sie, das gesamte Packmaterial an einem sicheren Platz aufzubewahren, falls Sie es für den späteren Transport oder zur Rücksendung des Gerätes zur Reparatur benötigen.

In dieser Box befinden sich:

- Uhr
- Herzfrequenz-Brustgurt
- Befestigungshalter
- Tragebehälter
- Zwei CR2032-Lithiumbatterien - bereits eingelegt

UHR EINSCHALTEN (NUR BEIM ERSTEN EINSATZ)

Drücken Sie 2 Sekunden lang eine beliebige Taste, um die LCD-Anzeige zu aktivieren.

BATTERIEN

Der VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro verwendet zwei CR2032-Lithiumbatterien, eine für die Uhr und die andere für den Brustgurt-Sender. Beide Batterien sind bereits eingelegt. Nachfolgend finden Sie eine Tabelle mit den Batteriewarnanzeigen.

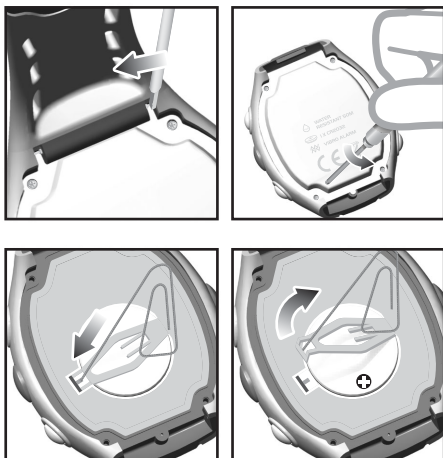
BATTERIEZUSTANDS-ANZEIGE	BESCHREIBUNG
	Die Batterie ist zu schwach für die Displaybeleuchtung.
VIBRO	Die Batterie ist zu schwach für den Vibrationsalarm.
	Die Batterie ist zu schwach; der Vibrationsalarm und die Displaybeleuchtung können nicht benutzt werden.
	Die Batterie des Brustgurts wird allmählich zu schwach für die Signalübertragung zur Uhr.

Die Batterien halten im Allgemeinen ein Jahr. Für den Batteriewechsel empfehlen wir dringend, sich an Ihren Händler oder an unsere Kundendienststelle zu wenden..

HINWEIS zum Schutz unserer Umwelt / Batterieentsorgung

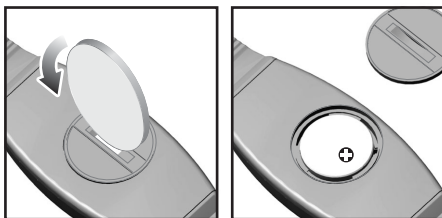
Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Wechseln der Batterie der Uhr:



1. Drehen Sie die Uhr um, so dass Sie auf die Rückplatte blicken.
2. Entfernen Sie wie oben gezeigt das Uhrarmband.
3. Entfernen Sie mit Hilfe eines kleinen Schraubendrehers die vier Schrauben, welche die Rückplatte in Position halten.
4. Entfernen Sie die Rückplatte und legen Sie sie beiseite.
5. Haken Sie mit einem stumpfen Instrument an der Freigabeklinke ein und heben Sie den Clip an.
6. Nehmen Sie die alte Batterie mit den Fingern heraus und legen Sie sie beiseite.
7. Schieben Sie die neue Batterie in das Batteriefach.
8. Bringen Sie den Batterieclip wieder an.
9. Befestigen Sie die Rückplatte wieder mit den Schrauben.

Wechseln der Batterie des Brustgurtes:



1. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Brustgurtes.
2. Drehen Sie wie oben gezeigt den Batteriefachdeckel gegen den Uhrzeigersinn, bis er herauspringt.
3. Legen Sie den Batteriefachdeckel beiseite.
4. Nehmen Sie die alte Batterie mit den Fingern heraus und legen Sie sie beiseite.
5. Legen Sie eine neue Batterie mit der "+"-Seite nach oben ein.
6. Bringen Sie den Batteriefachdeckel wieder an, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest sitzt.

WICHTIG

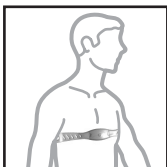
- bin.eps Hinweis zum Schutz unserer Umwelt und zur Batterieentsorgung: Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.
- Batterien sind extrem gefährlich, wenn sie verschluckt werden. Halten Sie deshalb Batterien und dieses Gerät von Kindern entfernt. Falls eine Batterie verschluckt wurde, sofort einen Arzt aufsuchen.
- Die mitgelieferten Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen oder durch irgendein anderes Mittel reaktiviert, geöffnet, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.

TRAGEN DES BRUSTGURTES UND DER UHR

BRUSTGURT

Der Herzfrequenzbrustgurt wird verwendet, um Ihren Herzschlag zu ermitteln und diese Daten an die Uhr zu senden. Tragen des Brustgurtes:

1. Befeuchten Sie die Kontaktflächen an der Innenseite des Brustgurtes mit etwas Wasser oder Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Legen Sie den Herzfrequenzbrustgurt um Ihre Brust und schließen Sie ihn. Um eine zuverlässige Herzfrequenzmessung zu gewährleisten, stellen Sie den Brustgurt bitte so ein, dass dieser genau unter den Brustmuskeln sitzt und nicht verrutschen kann.



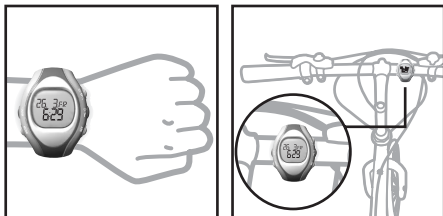
Tipps

- Die Position des Brustgurtes hat Einfluss auf dessen Leistung. Verschieben Sie den Brustgurt so, dass er über Ihrem Herz anliegt.
- Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In trockenem, kaltem Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert. Dies ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang keine Herzfrequenzsignale empfängt, schaltet der Herzfrequenzbetrieb ab und auf den Uhrenbetrieb um.

UHR

Sie können die Empfangsuhr am Handgelenk tragen oder an einem Fahrrad oder Trainingsgerät befestigen.



ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Der Herzfrequenz-Brustgurt und die Uhr haben einen maximalen Übertragungsbereich von etwa 62,5 cm (25 Zoll). Sie sind sowohl mit dem modernsten digitalen Kodierungssystem, um Signalstörungen aus der Umgebung zu reduzieren, als auch mit Analogtechnik ausgestattet. Für genauere Messungen benutzen Sie das digitale Übertragungssignal. Sie sollten nur dann auf das analoge Übertragungssignal umschalten, wenn die Situation in Punkt 2 auftritt (siehe unten). Ihre Uhr gibt an, welches System verwendet wird und welcher Zustand vorherrscht, indem folgende Symbole angezeigt werden.

HINWEIS Stellen Sie bei jeder Brustgurt-Signalsuche der Uhr (manuelle oder automatische Suche) sicher, das sich der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt befindet.

SYMBOL	BESCHREIBUNG
☼ Das äußere Herz blinkt.	Suche nach einem Signal
☼ Das innere Herz blinkt.	Ein Signal wurde gefunden und das Digitalsystem wird verwendet.
☼ Das Herz blinkt	Ein Signal wurde gefunden und das Analogsystem wird verwendet.
♥	Es wurde kein Kanal gefunden.
♥	Es wurde kein Kanal gefunden.

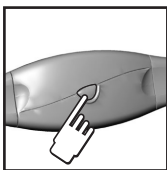
HINWEIS Um von der digitalen zur analogen oder von der analogen zur digitalen Signalübertragung umzuschalten, halten Sie die Taste am Brustgurt länger als 4 Sekunden gedrückt. Führen Sie anschließend eine Signalsuche durch.

WICHTIG Wenn das Herzsymbol auf dem Display nicht erscheint oder nicht blinkt, weil kein Signal gefunden wurde, forcieren Sie die Signalsuche. Im Abschnitt "Signalsuche" finden Sie die Durchführung beschrieben.

Im Falle, dass Sie ein schwaches Signal erhalten oder wenn Ihr Signal durch Störungen im Umfeld unterbrochen wird, folgen Sie den nachfolgenden Anweisungen, um das Problem zu bestimmen und zu lösen.

1. Das Signal ist schwach - der Herzfrequenzmonitor zeigt nur "0" an.
 - Verkürzen Sie die Distanz zwischen dem Herzfrequenz-Brustgurt und der Uhr.
 - Verändern Sie die Position des Herzfrequenz-Brustgurts.

- Überprüfen Sie, ob die Kontaktflächen feucht genug sind, um einen guten Kontakt zu erzielen.
 - Überprüfen Sie die Batterien. Wenn diese schwach oder verbraucht sind, könnte der Bereich kleiner sein.
 - Forcieren Sie eine Signalsuche (siehe Abschnitt "Signalsuche").
2. Das Trainingsgerät scheint mit Ihrem Brustgurt nicht zu arbeiten und das Digitalsymbol ♥ wird angezeigt:
- Die meisten Trainingsgeräte sind mit dem Analogsystem kompatibel ♥ . Halten Sie mindestens 4 Sekunden lang die Brustgurtaste gedrückt, um von digital auf analog umzuschalten. Forcieren Sie dann eine Signalsuche (siehe Abschnitt "Signalsuche").



3. Störungen vom Herzfrequenzmonitor einer anderen Person - deren Herzfrequenzmessungen erscheinen auf Ihrer Uhr oder der Herzfrequenzmonitor zeigt "0" an.
- Drücken Sie die Brustgurtaste, um den Empfang Ihres Brustgurtsignals durch Ihre Uhr zu erreichen. Halten Sie die Brustgurtaste nicht gedrückt, denn dadurch wird das Übertragungssignal von digital auf analog umgeschaltet.
 - Nehmen Sie den Brustgurt für 12 Sekunden ab, um die Benutzer-ID automatisch zu ändern. (Die Uhr hat 4 Benutzer-IDs. Wenn die Uhr ein Brustgurtsignal empfängt, zeigt sie an, welche Benutzer-ID empfangen wird. Nur Produkte mit einem digitalen Kodierungssystem haben die Benutzer-ID-Funktionalität.)
4. Das Signal ist gesperrt - die Herzfrequenzanzeige auf Ihrer Uhr blinkt.
- Für die korrekte Funktion Ihres Herzfrequenzmonitors sind in der Umgebung zu viele Störungen vorhanden. Bewegen Sie sich zu einem Bereich, in dem die Herzfrequenzanzeige mit Blinken aufhört.

WARNING Die Signalstörungen in der Umgebung können durch elektromagnetische Störungen verursacht werden. Dies kann in der Nähe von Hochspannungsleitungen,

Verkehrssampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Buslinien oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, KFZ-Motoren, Fahrradcomputern, manchen motorgetriebenen Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder wenn Sie durch elektronische Sicherheitsschranken gehen auftreten. Signalstörungen können unter Umständen zu instabilen und ungenauen Anzeigewerten führen.

SIGNALSUCHE

Forcierung der Signalsuche:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMM oder Stoppuhrmodus umzuschalten.
2. Halten Sie **MODE** 2 Sekunden lang gedrückt. Das Signalsuche-Symbol  mit blinkendem äußeren Herz erscheint zur Bestätigung, dass eine Signalsuche durchgeführt wird. Stellen Sie bei jeder Brustgurt-Signalsuche der Uhr sicher, dass sich der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt befindet.

Die Signalsuche dauert etwa 10 Sekunden. Wenn nach 10 Sekunden das Herzsymbol nicht blinkt, war Ihre Signalsuche nicht erfolgreich und eine weitere Signalsuche ist durchzuführen.

In der Tabelle im Abschnitt "Übertragungssignal" finden Sie weitere Informationen über den Signalzustand.

EINSTELLUNG DES TASTENTONS / BELEUCHTUNGSMODUS

Folgende Einstellungen können Sie an der Uhr durchführen:

- Tastenton an- oder ausschalten.



- Beleuchtungsmodus an- oder ausschalten - siehe Abschnitt "Aktivierung der Displaybeleuchtung"



Um diese Funktionen einzustellen:

1. Drücken Sie **MODE**, um auf das Echtzeituhr-Anzeigefeld zu wechseln.



2. Drücken Sie **SET**, bis Sie die Funktion erreichen, die Sie ändern wollen.
3. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellungen zu ändern.
4. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung und zur Weiterschaltung zur nächsten Einstellung.

AKTIVIERUNG DER DISPLAYBELEUCHTUNG

Wenn der Beleuchtungsmodus ausgeschaltet ist:

- Drücken Sie , um die Displaybeleuchtung 3 Sekunden lang einzuschalten. Wenn Sie während der eingeschalteten Beleuchtung eine beliebige andere Taste drücken, wird die Beleuchtungszeit um weitere 3 Sekunden verlängert.

Wenn der Beleuchtungsmodus eingeschaltet ist:

- Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Displaybeleuchtung 3 Sekunden lang einzuschalten oder zu verlängern.

Um Batterieleistung zu sparen wird der aktivierte Beleuchtungsmodus nach 2 Stunden automatisch abgeschaltet.

HINWEIS Die Displaybeleuchtung arbeitet nicht, wenn das Batteriewechselsymbol angezeigt wird und arbeitet nach dem Batteriewechsel wieder normal.

AKTIVIERUNG DER TASTENSPERRE

Halten Sie  2 Sekunden lang gedrückt. Bei aktivierter Tastensperre erscheint  in der Anzeige.

UMSCHALTEN ZWISCHEN DEN BETRIEBSARTEN

Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen den 5 Betriebsarten umzuschalten:

- Echtzeituhr
- Weckalarm-Uhr
- Benutzerprofil / Trainingsprofil
- Zeitmesser - INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM
- Stoppuhr

Die Betriebsarten werden in den nachfolgenden Abschnitten beschrieben.

HINWEIS Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM oder die Stoppuhr im Hintergrund ablaufen lassen, während Sie auf andere Betriebsarten zugreifen. Das Symbol für die laufende Betriebsart blinkt, bis Sie auf diese Betriebsart zurückschalten.

EINSATZ DER UHR

Die Echtzeituhr ist die Standardanzeige für den VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro.

Um die Echtzeituhr einzustellen:

1. Drücken Sie **MODE**, um auf das Echtzeituhr-Anzeigefeld zu wechseln.



2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



3. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellungen zu ändern. Halten Sie die Taste gedrückt, um schnell durch die Einstellungen zu schalten. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung der Einstellung und zur Weiterschaltung zur nächsten.
4. Wiederholen Sie den Schritt 3 zur Änderung weiterer Einstellungen in diesem Modus.

Die Reihenfolge der Echtzeituhr-Einstellungen ist:

- 12- / 24-Stundenformat.
- Stunde
- Minute
- Jahr
- TT:MM- oder MM:TT-Datumsformat
- Monat
- Tag

HINWEIS Die Uhr ist mit einem 50-jährigen automatischen Kalender programmiert. Dies bedeutet, dass Sie die Wochentage und das Datum nicht jeden Monat umstellen müssen.

BENUTZUNG DES WECKALARMS

EINSTELLUNG DER WECKALARME

Ihre Uhr hat 2 Weckalarme, die zur täglichen Aktivierung (Mo-So), zu Wochentagen (Mo-Fr) oder zum Wochenende (Sa / So) eingerichtet werden können.

Einstellung des Weckalarm 1 oder 2:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Weckalarmmodus zu wechseln.



2. Drücken Sie **SET**, um den Cursor zur Auswahl von Weckalarm 1 oder 2 zu navigieren und **ST / SP / +**, um den Weckalarm zu aktivieren oder zu deaktivieren.
3. Halten Sie **SET** gedrückt, um den Einstellmodus für den ausgewählten Weckalarm zu starten.



4. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellungen zu ändern. Halten Sie die Taste gedrückt, um schnell durch die Einstellungen zu schalten. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung der Einstellung und zur Weiterschaltung zur nächsten.
5. Wiederholen Sie den Schritt 4 zur Änderung weiterer Einstellungen in diesem Modus.
6. Der Alarm wird automatisch aktiviert, nachdem Sie die Weckalarmzeit eingestellt haben.

Die Reihenfolge der Weckalarmeinstellungen ist:

- Auswahl des täglichen, Wochentags- oder Wochenend-Weckalarms.
- Stunde
- Minute

AUSSCHALTEN DES WECKALARMTONS

Drücken Sie irgendeine Taste, um den Alarm abzustellen. Der Weckalarm wird automatisch zurückgesetzt, außer Sie deaktivieren ihn.

WECKALARM AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Weckalarmmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie **SET**, um den Cursor auf den ausgewählten Alarm 1 oder 2 zu bewegen.
3. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -** zur Aktivierung  oder Deaktivierung  des Weckalarms.

TRAININGSPROFIL

Um Ihre minimale und maximale Herzfrequenz zu berechnen, müssen Sie das Trainingsprofil einstellen.

Der VIBRA Trainer Fit unterstützt 1 Profil, während der VIBRA Trainer Fit Pro 3 unterschiedliche Trainingsprofile unterstützt.

Verschiedene Aktivitäten trainieren den Körper auf unterschiedliche Weise und helfen Ihnen unterschiedliche Fitnessziele zu erreichen. Um das Trainingsprofil anzupassen, kann es auf unterschiedliche Trainingsaktivitäten passend eingerichtet werden. Wenn Sie beispielsweise Joggen, sind die Einstellungen Ihres Trainingsprofils sicherlich anders als wenn Sie ein Krafttraining durchführen.

Zudem variiert die Zeit, die Sie für das Aufwärmen und für den Abschluss eines Trainings benötigen. Deshalb können Sie die Aufwärmzeit und die Trainings-Countdownzeit für Sie passend einstellen.

Um das Trainingsprofil einzustellen:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Trainingsprofilmodus zu wechseln.



2. Wenn diese Anzeige erscheint: , drücken Sie **SET**, um zum Trainingsprofilmodus zu wechseln.



3. Nur VIBRA Trainer Fit Pro - drücken Sie **SET**, um zu einem von 3 Trainingsprofilen zu navigieren.
4. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



5. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellungen zu ändern. Halten Sie die Taste gedrückt, um schnell durch die Einstellungen zu schalten. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung der Einstellung und zur Weiterschaltung zur nächsten.
6. Wiederholen Sie den Schritt 5 zur Änderung anderer Einstellungen in diesem Modus

Die Reihenfolge der Einstellungen ist:

- Zielaktivität - 0 bis 2
- Untere Herzfrequenzgrenze
- Obere Herzfrequenzgrenze
- Vibrationsmodus fortsetzen (erscheint nur, wenn die Batterie schwach ist. Diese Warnung ermöglicht den Vibrationsmodus fortzusetzen oder ihn auszuschalten, um Batterieleistung zu sparen.
- Herzfrequenzalarm
- Trainingszeitmesser - Stunde
- Trainingszeitmesser - Minute
- Aufwärmzeitmesser - einzustellen auf 5, 10, 15 oder 0 Minuten, um den Zeitmesser zu deaktivieren.
- Erholungszeitmesser - AN / AUS (nur VIBRA Trainer Fit Pro)

HINWEIS Nachdem Sie Ihr Trainingsprofil eingestellt haben, wird Ihre untere und obere Herzfrequenzgrenze automatisch berechnet. Sie können jedoch Ihre untere und obere Herzfrequenzgrenze manuell ändern, wenn die automatische Einstellung für Sie nicht passend ist. Wenn Sie die Zielaktivitätsstufe ändern, wird Ihre obere / untere und maximale Herzfrequenzgrenze automatisch aktualisiert.

ZIELAKTIVITÄT

Es gibt 3 Zielaktivitätsstufen

ZIELAKTIVITÄT		MHR %	BESCHREIBUNG
0	Gesundheitserhaltung	65-78%	Dies ist die am wenigsten intensive Trainingsstufe. Sie eignet sich gut für Anfänger und diejenigen, welche ihr Herz-/ Kreislaufsystem stärken möchten.
1	Aerobes Training	65-85 %	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden
2	Anaerobes Training	78-90 %	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

MAXIMALE / UNTERE / OBERE HERZFREQUENZGRENZE

Bevor Sie irgendein Trainingsprogramm beginnen und um einen maximalen Gewinn an Gesundheit durch Ihr Training zu erzielen, ist es vorab wichtig folgendes zu wissen.

- Ihre maximale Herzfrequenz (MHR)
- Ihre untere Herzfrequenzgrenze
- Ihre obere Herzfrequenzgrenze

Um Ihre eigenen Herzfrequenzgrenzen manuell zu berechnen, folgen Sie der Anleitung unten:

MHR	UNTERE GRENZE	OBERE GRENZE
MHR = 220 - Alter	MHR x untere Zielaktivität % z. B. bei Zielaktivität = 0 Untere Grenze = MHR x 65 %	MHR x obere Zielaktivität % z. B. bei Zielaktivität = 0 Obere Grenze = MHR x 78 %

HERZFREQUENZALARM

Sie können den Herzfrequenzalarm im Trainingsprofil entsprechend den folgenden Einstellungen einrichten:

SYMBOL	BESCHREIBUNG
	Herzfrequenz-Tonalarm und -Vibrationsalarm sind ausgeschaltet
	Der Herzfrequenzalarm ist eingeschaltet • 1 Tonsignal bedeutet, dass Sie die untere Zonengrenze unterschritten haben • 2 Tonsignale bedeuten, dass Sie die obere Zonengrenze überschritten haben
	Der Herzfrequenz-Vibrationsalarm ist eingeschaltet
	Herzfrequenz - Tonalarm und -Vibrationsalarm sind eingeschaltet

Wenn der Herzfrequenzalarm aktiviert ist, erscheint auf dem Display ein blinkender Pfeil nach unten oder oben, um anzuzeigen, welche Herzfrequenzgrenze Sie überschritten haben.

HINWEIS Die Verwendung des Vibrationsalarms hat einen höheren Batterieverbrauch zur Folge als der Tonalarm.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang keine Herzfrequenzsignale empfängt, schaltet der Herzfrequenzbetrieb ab und auf den Uhrenbetrieb um.

BENUTZERPROFIL

Um die volle Leistung des VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro zu erhalten, richten Sie vor dem Training Ihr Benutzerprofil ein. Damit wird automatisch Ihr Fitnessindex und Körpermassenindex (BMI - nur VIBRA Trainer Fit Pro) berechnet. Diese Berechnungen zusammen mit dem Kalorienverbrauch und Fettabbau in % werden Ihnen dabei helfen, Ihren Fortschritt über einen Zeitraum hinweg zu verfolgen.

Um das Benutzerprofil einzustellen:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Benutzerprofilmodus zu wechseln.



2. Wenn diese Anzeige erscheint, drücken Sie **SET**, um zum Benutzerprofilmodus zu navigieren.



3. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



4. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellungen zu ändern. Halten Sie die Taste gedrückt, um schnell durch die Einstellungen zu schalten. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung und zur Weiterschaltung zur nächsten Einstellung.
5. Wiederholen Sie den Schritt 4 zur Änderung anderer Einstellungen in diesem Modus.

Die Reihenfolge der Einstellungen ist:

- Geschlecht
- Geburtsjahr
- Geburtsmonat
- Geburtstag
- Gewichtseinheit - lbs oder kg
- Gewicht
- Größeneinheit - Fuß oder Meter
- Größe
- Aktivitätsstufe - 0-2

Nachdem Sie Ihr Benutzerprofil eingegeben haben, wird automatisch ein Fitnessindex und ein Körpermassenindex berechnet und angezeigt. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt "Erklärung des Fitness- / Körpermassenindex".

HINWEIS Sie können Ihr Benutzerprofil jederzeit anzeigen lassen und ändern.

HINWEIS Um die Funktionen Kalorienverbrauch und Fettabbau benutzen zu können, müssen Sie Ihr Benutzerprofil einrichten.

AKTIVITÄTSSTUFE

Die Aktivitätsstufe basiert auf Ihrer eigenen Einschätzung in Bezug auf regelmäßig ausgeübte sportliche Betätigung.

AKTIVITÄTSSTUFE	BESCHREIBUNG
0	Niedrig - Sie nehmen normalerweise nicht an regelmäßigen sportlichen Freizeitbetätigungen oder Übungen teil.
1	Mittel - Sie nehmen an leichten sportlichen Betätigungen teil (z.B. Golf, Reiten, Tischtennis, Fitnessübungen, Kegeln, Gewichtheben oder Gymnastik), und zwar zwei- bis dreimal pro Woche, insgesamt eine Stunde wöchentlich.
2	Hoch - Sie nehmen aktiv und regelmäßig an schweren körperlichen Betätigungen teil (z.B. etwa Laufen/Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren, anstrengendes Aerobic, Tennis, Basketball, Handball oder Seilspringen)

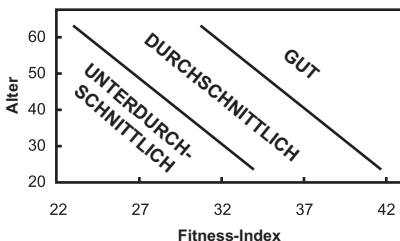
ERKLÄRUNG DES FITNESS- / KÖRPERMASSENINDEX

FITNESSINDEX

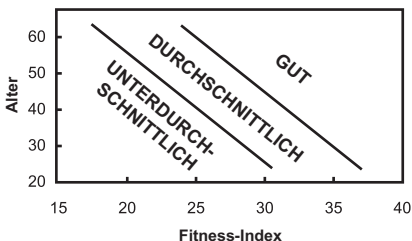
Ihr VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro erzeugt auf Basis Ihrer aerobischen Fitness einen Fitnessindex. Dieser Index ist abhängig von der Fähigkeit des Körpers, während des Trainings Sauerstoff an die Muskeln zu transportieren, und wird dadurch begrenzt. Diese Fähigkeit wird oft auch als maximale Sauerstoffaufnahme (VO2 max.) bezeichnet, und wird als die Höchstmenge an Sauerstoff definiert, welche während eines fortlaufend anspruchsvoller werdenden Trainingsprogramms genutzt werden kann. Lungen, Herz, Blut, Kreislaufsystem und arbeitende Muskeln sind alles Faktoren, die die VO2 max. bestimmen. Die Einheit von VO2 max. ist ml/kg min.

Je höher der Index desto fitter sind Sie. Die Tabelle unten ist ein grober Hinweis, wie Ihr Fitnessindex einzuordnen ist:

FITNESS-INDEX FÜR MÄNNER



FITNESS-INDEX FÜR FRAUEN



KÖRPERMASSENINDEX (NUR VIBRA TRAINER FIT PRO)

Ihr Körpermassenindex ist ein Maß für die prozentuale Verteilung von Fett und Muskeln im menschlichen Körper.

KÖRPERGE- WICHTSBEFUND	BMI- BEREICH	BESCHREIBUNG
Untergewicht 	Unter 20,0	Ihr Körpergewicht ist gegenwärtig niedriger als der Durchschnitt. Verhalten Sie sich gesund und bauen Sie Ihr Körpergewicht durch regelmäßiges Essen und regelmäßige Trainingsroutinen auf das empfohlene Niveau auf.
Empfohlen 	20,0-25,0	Ihre Körpergewicht ist auf dem empfohlenen Stand. Halten Sie eine ausgeglichene Diät und ausbalanciertes Training ein, um Ihren gegenwärtigen Gewichtzustand beizubehalten.
Übergewicht 	25,1-29,9	Ihr Körpergewicht ist über dem Normalgewicht. Erhöhen Sie Ihr Training und arbeiten Sie einen Diätplan aus, um das Risiko für ernsthafte Krankheiten zu senken.
Korpulent 	30,0 und mehr	Bei diesem Stand könnten Risiken für Herzkrankheiten, hohen Blutdruck und andere Krankheiten bestehen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, um einen angemessenen Gewichts- und Fitnessplan zu erstellen.

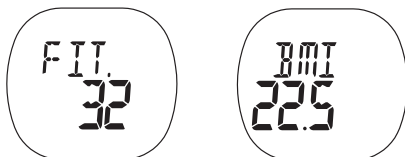
HINWEIS BMI sollte für folgende Gruppen nicht als Richtlinie für Gesundheitsrisiken benutzt werden.

GRUPPE	GRUND
Kinder und Teenager	BMI-Bereiche basieren nur auf die Größe von Erwachsenen.
Athleten und Bodybuilder	BMI differenziert nicht zwischen Fett und Muskeln und ist deshalb ungenau bei Personen mit hohem Muskelvolumen.
Schwangere und stillende Frauen	Diese Gruppe erzeugt als Teil der Schwangerschaft in der Regel hohe Fettreserven.
Menschen im Alter über 65	Ältere Personen haben häufig höhere Fettreserven.

HINWEIS Die BMI-Angaben oben basieren auf einem durchschnittlichen europäischen Körperbau.

FITNESS- / KÖRPERMASSENINDEX ANZEIGEN

Drücken Sie **MODE**, um zum Benutzerprofilmodus zu navigieren. Drücken Sie dann **MEM / -**, um Ihren Fitness-und Körpermassenindex anzuzeigen.



HINWEIS Wenn Sie Ihr Benutzprofil nicht vollständig eingegeben haben, werden diese nicht bzw. mit "-" auf dem Display angezeigt. Nur beim VIBRA Trainer Fit Pro erfolgt eine BMI-Anzeige.

ERKLÄRUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM ermöglicht Ihnen die wirksame Durchführung von Trainingszyklen. Es führt Sie über ein fünfminütiges Aufwärmprogramm (Vorgabeeinstellung) bis zum Ende Ihres Trainingsprogramms. Zusätzlich zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz und der Warnung, wann immer Sie aus dem Bereich der ausgewählten Trainingszone geraten, ermöglicht Ihnen das Programm die verbrauchten Kalorien und den prozentualen Fettabbau zu prüfen.

BENUTZUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM überwacht Ihre Trainingsleistung, nachdem Sie Ihr Benutzer- und Ihr Trainingsprofil eingegeben haben.

HINWEIS Wenn die Stoppuhr läuft, können Sie das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM nicht benutzen.

Um das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM zu starten:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Zeitmessermodus wechseln.
2. Nur VIBRA Trainer Fit Pro - halten Sie **SET** gedrückt. Drücken



Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um eines von 3 Trainingsprofilen auszuwählen. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung und zum Start des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS.

3. Um die Aufwärmzeit oder den Countdown-Zeitmesser für das



Training oder die Erholungszeit zu starten oder zu stoppen, drücken Sie **ST / SP / +**. Nachdem Sie einen Countdown-Zeitmesser stoppten, können Sie die Zeitmessung nicht fortsetzen, außer Sie halten **ST / SP / +** gedrückt. (Beachten Sie bitte Punkt 4 unten). Am Ende einer jeden Countdown-Periode hören Sie einen Signalton.

- 3 Signaltöne = Aufwärmzeit beendet.
 - 1 langer Signalton = Trainingszeit beendet.
 - 2 mal 3 Signaltöne = Erholungszeit beendet (nur VIBRA Trainer Fit Pro)
4. Um eine Zeitmessereinstellung zu überspringen und zur nächsten weiterzuschalten, halten Sie **ST / SP / +** gedrückt.
 5. Zur Rückstellung des Zeitmessers **SET** gedrückt halten.

Die Reihenfolge der Zeitmessereinstellungen ist:

- Aufwärmzeit
 - Die Aufwärmzeit wird nicht angezeigt, wenn Sie im Trainingsprofil auf "0" gesetzt wurde.
- Trainingszeit
 - Die Trainingszeit wird im Trainingsprofil eingerichtet.
- Erholungszeit
 - Nur VIBRA Trainer Fit Pro - wenn der Zeitmesser "0" erreicht, erscheint die Erholungs-Herzfrequenz. Die Erholungszeit ist auf 3 Minuten eingerichtet und kann nicht geändert werden.

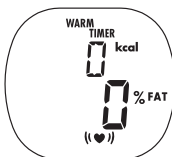
DATENANZEIGE WÄHREND DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM LÄUFT

Drücken Sie während die Aufwärm-, Trainings- oder Erholungszeit abläuft **SET** und schalten Sie damit zwischen folgenden Display-Anzeigen um.

- Verbleibende Aufwärm- / Trainings- / Erholungszeit mit aktueller Herzfrequenz.



- Aktueller Kalorienverbrauch und Fettabbau



- Uhr mit der aktuellen Herzfrequenz



ANSICHT DER AUFZEICHNUNGEN DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS

Wenn das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM beendet ist, drücken Sie **MEM / -** , um folgende Aufzeichnungen anzusehen.

- Gesamtzeit / maximale Herzfrequenz (die maximale Herzfrequenz wird nur vom VIBRA Trainer Fit Pro angezeigt).
- Erholungsherzfrequenz / durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamter Kalorienverbrauch und Fettabbau
- Zeit innerhalb der Trainingszone; verbrachte Zeit ohne Überschreitung der oberen oder unteren Herzfrequenzgrenzen.
- Zeit über der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Überschreitung der oberen Herzfrequenzgrenze.
- Zeit unter der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Unterschreitung der unteren Herzfrequenzgrenze.

HINWEIS Während das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM läuft, können Sie die Stoppuhr nicht benutzen.

ERHOLUNGSHERZFREQUENZ (NUR VIBRA TRAINER FIT PRO)

Die Erholung Ihrer Herzfrequenz ist eine gute Indikation für die Fitness Ihres Herz- / Kreislaufsystems. Je schneller sich Ihre Herzfrequenz nach einem Training erholt, desto besser ist Ihre Form. Die Uhr verwendet eine auf Zeit basierende Methode, die Ihre Erholungsherzfrequenz 3 Minuten nach dem Training überprüft.

Vergleichen Sie Ihre Erholungs-Herzfrequenz zwischen den einzelnen Übungen, um den Effekt zu verfolgen, den das Training hat.

STOPPUHR

Die Stoppuhrfunktion ist besonders vorteilhaft, wenn Sie nicht sicher sind, wie lange Ihre Aktivität dauern wird oder wenn Sie die Zeit messen wollen, die Sie für die Durchführung eines Trainings benötigen, um die vollbrachte Leistung über diesen Zeitraum zu bestimmen. Die Benutzer des VIBRA Trainer Fit Pro können mit der Stoppuhr auch Runden- und geteilte Zeiten nehmen.

Um die Stoppuhrfunktion voll ausnutzen zu können, erstellen Sie Ihr Benutzer- und Trainingsprofil. Wenn Sie Ihr Benutzerprofil nicht abgeschlossen haben, können Sie die Funktion Kalorienverbrauch und Fettabbau nicht verwenden.

Drücken Sie **MODE**, um zum Stoppuhrmodus zu wechseln. Sie können nun folgende Funktionen durchführen:

VORGANG	ANLEITUNG
Stoppuhr starten	ST / SP / + drücken
Pause / Stoppuhr fortsetzen	ST / SP / + drücken
Zurücksetzen	SET gedrückt halten
Runde speichern (nur VIBRA Trainer Fit Pro.)	L / MEM / - drücken, während die Stoppuhr läuft HINWEIS Insgesamt können bis zu 99 Runden / 99 Std. 59 Min. gespeichert werden.
Trainingsprofil für die Stoppuhr auswählen (nur VIBRA Trainer Fit Pro)	Stoppuhr zurücksetzen. Zur Auswahl des gewünschten Trainingsprofils SET gedrückt halten.

HINWEIS Die Stoppuhr beginnt die Messung im Format Min:Sek:1 / 100 Sek. Nach Ablauf von 59 Minuten wechselt die Anzeige auf Std:Min:Sek.

DATENANZEIGE WÄHREND DIE STOPPUHR / LAP LÄUFT

Drücken Sie während die Aufwärm-, Trainings- oder Erholungszeit abläuft **SET** und schalten damit zwischen folgenden Display-Anzeigen um.

- Gesamtzeit / geteilte Zeit und aktuelle Herzfrequenz
- Rundenzeit und aktuelle Herzfrequenz (falls aktiviert)
- Aktueller Kalorienverbrauch und Fettabbau
- Uhr mit der aktuellen Herzfrequenz

HINWEIS Die Anzeige der geteilten Zeit und der Rundenzeit erscheinen nur am VIBRA Trainer Fit Pro.

Wenn bei der Speicherung einer Runde die Batterie zu schwach ist, dann können keine weiteren Runden mehr gespeichert werden.



ANZEIGE DER STOPPUHR ODER DER RUNDENAUFZEICHNUNGEN

Um die Aufzeichnungen der Stoppuhr anzuzeigen:

1. Die Stoppuhr muss gestoppt werden (drücken Sie ST / SP / +).
2. Drücken Sie **MEM** / - , um die gespeicherten Aufzeichnungen anzusehen.



3. Drücken Sie **SET**, um jede der Aufzeichnungen anzusehen.

Die Stoppuhr-Aufzeichnungen erscheinen in folgender Reihenfolge:

- Gesamtzeit / maximale Herzfrequenz (die maximale Herzfrequenz wird nur vom VIBRA Trainer Fit Pro angezeigt).
- Gesamtzeit / durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamter Kalorienverbrauch / Fettabbau
- Zeit innerhalb der Trainingszone; verbrachte Zeit ohne Über- / Unterschreitung der oberen oder unteren Herzfrequenzgrenzen.
- Zeit über der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Überschreitung der oberen Herzfrequenzgrenze.
- Zeit unter der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Unterschreitung der unteren Herzfrequenzgrenze.

Um die Runden-Aufzeichnungen anzuzeigen (nur VIBRA Trainer Fit Pro):

1. Die Stoppuhr muss gestoppt werden (drücken Sie **ST / SP / +**).
2. Drücken Sie **L / MEM / -** , um die gespeicherten Aufzeichnungen anzusehen.
3. Drücken Sie zur Auswahl einer Runde "+" oder "-" (es muss mindestens 1 Runde aufgezeichnet worden sein).
4. Drücken Sie **SET**, um jede der Rundenaufzeichnungen anzusehen.

Die Rundenaufzeichnungen erscheinen in folgender Reihenfolge:

- Rundenzeit / Rundennummer
- Rundenzeit / maximale Herzfrequenz
- Geteilte Zeit / durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamter Kalorienverbrauch und Fettabbau - per Runde
- Zeit innerhalb der Trainingszone - per Runde; verbrachte Zeit ohne Überschreitung der oberen oder unteren Herzfrequenzgrenzen.
- Zeit über der Trainingszone - per Runde; verbrachte Zeit mit Überschreitung der oberen Herzfrequenzgrenze.
- Zeit unter der Trainingszone - per Runde; verbrachte Zeit mit Unterschreitung der unteren Herzfrequenzgrenze.

TRAININGSINFORMATIONEN

WIE IHNEN DER HERZFREQUENZ-MONITOR HILFT

Der Herzfrequenzmonitor ist das wichtigste Instrument zur Bewahrung eines gesunden Herz- / Kreislaufsystems und ein idealer Trainingspartner. Er überwacht die Ergebnisse und zeigt sie Ihnen an. Diese helfen Ihnen bei der Beurteilung der vergangenen Leistung und helfen Ihnen Ihre Trainings zu maximieren und Ihre zukünftigen Trainingsprogramme anzupassen, damit sie die angestrebten Ziele auf eine sichere und effektivere Weise erreichen.

Während Sie trainieren, erfasst der Brustgurt Ihren Herzschlag und sendet ihn an die Uhr. Nun können Sie Ihre Herzfrequenz ansehen und basierend auf der Herzfrequenzmessung Ihre Leistung überwachen. Wenn Sie fitter werden, muss Ihr Herz weniger arbeiten und die Herzfrequenz sinkt. Der Grund hierfür ist folgender:

- Ihr Herz pumpt Blut durch Ihre Lungen, um Sauerstoff zu erhalten. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut fließt dann zu Ihren Muskeln. Der Sauerstoff wird als Treibstoff verwendet und das Blut verlässt die Muskeln, kehrt zu den Lungen zurück und der Prozess beginnt aufs neue. Wenn Sie fit werden, kann Ihr Herz mit einem Herzschlag mehr Blut pumpen. Im Ergebnis muss Ihr Herz nicht mehr so oft schlagen, um den erforderlichen Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu befördern.

TRAININGSTIPPS

Um maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen und sicherzustellen, dass Sie sicher trainieren, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien:

- Starten Sie mit einem klar definierten Trainingsziel, wie etwa abzunehmen, fit zu bleiben, die Gesundheit zu verbessern oder an einem sportlichen Ereignis teilzunehmen.
- Wählen Sie eine Trainingsart, die Sie genießen, und variieren Sie Ihre Übungen, um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren.
- Fangen Sie langsam an, und steigern Sie dann allmählich die Geschwindigkeit und Intensität, wenn Sie merklich fitter werden. Üben Sie regelmäßig. Zur Erhaltung eines gesunden Herz- / Kreislaufsystems werden 20-30 Minuten pro Woche empfohlen.
- Sie sollten sich zumindest fünf Minuten vor und nach dem Trainieren aufwärmen bzw. abkühlen.
- Messen Sie Ihren Puls nach dem Training. Wiederholen Sie diesen Vorgang nochmals nach drei Minuten. Wenn Ihr Puls nicht zur normalen Ruhezahl zurückgekehrt ist, haben Sie möglicherweise zu schwer trainiert.
- Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein anspruchsvolles Trainingsprogramm beginnen.

PFLEGEHINWEISE

Um sicherzustellen, dass Ihnen dieses Produkt den höchstmöglichen Nutzen bringt, beachten Sie bitte beim Gebrauch folgende Richtlinien:

- Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt gründlich nach jedem Training. Bewahren Sie das Gerät niemals im nassen Zustand auf.
- Verwenden Sie ein weiches, leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keine scheuernden oder aggressiven Reinigungsmittel, da diese Beschädigungen verursachen könnten.
- Betätigen Sie die Tasten möglichst nicht mit nassen Fingern, unter Wasser oder bei starkem Regen, da sonst Wasser in den elektronischen Schaltkreis der Uhr gelangen könnte.
- Verbiegen oder dehnen Sie nicht den Übertragungsteil des Brustgurtes.
- Setzen Sie das Gerät nicht übermäßiger Kraft, Stößen, Staub, starken Temperaturwechseln oder Feuchtigkeit aus, da es sonst zu Fehlfunktionen kommen könnte. Setzen Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum niemals direkter Sonnenbestrahlung aus. Solch eine Behandlung könnte zu Fehlfunktionen führen.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren, sondern lassen Sie alle Reparaturarbeiten von Ihrem Händler oder unserer Kundendienstabteilung durchführen. Dadurch würde die Garantie des Gerätes ungültig und es könnten unnötige Schäden entstehen. Das Gerät enthält keine durch den Kunden wartbaren Teile.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da dies zu Beschädigungen führen könnte.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht benutzen wollen..
- Beim Austauschen der Batterien sollten Sie neue Batterien gemäß der Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung verwenden.

AKTIVITÄTEN IM WASSER UND IM FREIEN

Die Uhr ist bis zu 50 Meter wassergeschützt. Der Brustgurt-Sender ist bis zu 10 Meter wassergeschützt, sollte aber nicht für Aktivitäten unter Wasser getragen werden, da die Herzfrequenzübertragung unter Wasser nicht richtig erfolgen kann. Beachten Sie bitte zum angemessenen Gebrauch die Richtlinien in der nachfolgenden Tabelle:

					
	REGEN- SPRITZER ETC.	DUSCHE (NUR WARMES, KÜHLES WASSER)	LEICHTES SCHWIM- MEN / SEICHTES WASSER	SEICHTES TAUCHEN / SURFEN / WASSER- SPORT	SCHNORCH- ELN / TIEFSEE- TAUCHEN
50 m /165 ft.	OK	OK	OK	NEIN	NEIN

Beim Einsatz der Uhr bei sportlichen Aktivitäten im Wasser oder im Freien halten Sie bitte folgende Richtlinien ein:

- Unter Wasser oder mit nassen Fingern die Tasten nicht betätigen.
- Nach dem Gebrauch mit Wasser und milder Seife abspülen.
- Kein heißes Wasser verwenden

TIPPS ZUR PFLEGE IHRER UHR

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Uhr wassergeschützt bleibt! Vermeiden Sie Chemikalien (Benzin, Chlor, Parfums, Alkohol, Haarspray usw.). Nach der Benutzung abwaschen. Möglichst wenig der Hitze aussetzen. Bringen Sie Ihre Uhr einmal im Jahr zu einer zugelassenen Servicestelle zur Inspektion.

TECHNISCHE DATEN

TYPE	BESCHREIBUNG
UHR	
Zeitformat	12- / 24-Stunden
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT
Jahresformat	2001-2050 (automatischer Kalender)
Weckalarme	Weckalarme 1 und 2 mit den Einstellungen täglich, Wochentags oder Wochenende

TYPE	BESCHREIBUNG
STOPPUHR	
Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Abstufung	1 / 100 s
Rundenzähler	99 Runden teilen sich 99:59:59 (HH:MM:SS) (nur VIBRA Trainer Fit Pro)
INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM	
Aufwärmzeitmesser	Einstellung auf 5, 10, 15 oder 0 Min.
Trainingszeitmesser	99:59:59 (HH:MM:SS)
Erholungszeitmesser	Auf 3 Min. fixierte (nur VIBRA- Trainer Fit Pro)
LEISTUNGSVERFOLGUNG	
Herzfrequenzalarm (HR)	Vibration / Ton / visuell
HR-Messbereich	30-240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HR-Einstellbereich	30-220 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HR-Einstellbereich	80-240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienberechnung	0-9.999 kcal
% Fettabbau-Berechnung	0-99 %
DATENÜBERTRAGUNG	
Bereich	62,5 cm (25 Zoll) - könnte sich bei schwacher Batterie verringern
WASSERFEST	
Uhr	50 Meter (ohne Tastenbetätigung)
Brustgurt	Spritzwassergeschützt
STROMVERSORGUNG	
Uhr	1 x 3 V Lithiumbatterie, CR2032
Brustgurt	1 x 3 V Lithiumbatterie, CR2032
BETRIEBSBEDINGUNGEN	
Betriebstemperatur	5 °C - 40 °C (41 °F - 104 °F)
Lagertemperatur	-20 °C -70 °C (-4 °F -158 °F)

WARNHINWEISE

Um sicherzustellen, dass Sie dieses Produkt korrekt und sicher einsetzen, lesen Sie bitte diese Warnungen und die gesamte Bedienungsanleitung durch, bevor Sie das Gerät verwenden. Die hier aufgeführten Warnungen beinhalten wichtige Sicherheitshinweise und müssen jederzeit beachtet werden.

- Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument. Versuchen Sie niemals, es zu zerlegen. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler oder unserem Kundendienst in Verbindung, wenn Ihr Gerät gewartet werden muss
- Berühren Sie nicht die offen liegenden elektronischen Schaltkreise. Es besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages.
- Treffen Sie Vorsichtsmaßnahmen bei der Handhabung aller Arten von Batterien.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern bzw. länger nicht verwenden.
- Verwenden Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Der Gebrauch von Geräten, welche Funkwellen senden, kann Fehlfunktionen in den Kontrollgeräten oder anderen Apparaten verursachen.
- Setzen Sie das Gerät niemals Stößen oder Schlägen aus.
- Überprüfen Sie alle wichtigen Funktionen, wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wurde. Führen Sie regelmäßig eigene Prüfungen durch und reinigen Sie Ihr Gerät.
- Wenn Sie dieses Gerät einmal entsorgen müssen, beachten Sie bitte Ihre örtlichen Entsorgungsvorschriften.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.de) und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte wie zum Beispiel Digitalkameras, MP3-Player, Kinderlerncomputer und Spiele, Projektionsfunkuhren, Produkte für Gesundheit und Fitness, Wetterstationen und Digital- und Konferenztelefone. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Wir hoffen, dass Sie alle wichtigen Informationen auf unserer Website finden. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro modell SE211 / SE232 mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinien EMC 89/336/CE. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.



VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro

MODELO: SE211 / SE232

MANUAL DE USUARIO

ÍNDICE

Introducción	3
Prestaciones Principales	4
Reloj	4
Visualizador LCD	5
Preparación Inicial	8
Desembalaje del Reloj	8
Encender el Reloj (Sólo para la Primera Utilización)	8
Pilas	8
Colocación de la banda pectoral y el Reloj	11
Señal de Transmisión	12
Búsqueda de la Señal	14
Configuración de Teclas Sonoras / Modo de Luz	14
Activación de la Retroiluminación	15
Activación del bloqueo de los botones	15
Cambio de Modos de Funcionamiento	16
Utilización del Reloj	16
Utilización de la(s) Alarma(s)	17
Configuración de la(s) Alarma(s)	17
Apagar el Sonido de la Alarma	18
Activar / Desactivar la Alarma	18
Perfil del Ejercicio Físico	18
Actividad Indicada	21
Límite Máximo / Inferior / Superior del Ritmo Cardíaco	21
Alarma para el Ritmo Cardíaco	22
Perfil del Usuario	23
Nivel de Actividad	24
Acerca del Índice de Salud / Masa Corporal	25
Índice de Salud	25
Índice de Masa Corporal (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro) ...	26

Visualizar El índice de Salud / Masa Corporal	27
Acerca del PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO(STP)	27
Utilización del PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO	28
Visualizar la Información mientras funciona el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO	29
Visualizar el Registro de Memoria del PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO	30
Ritmo Cardíaco de Recuperación (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro)	30
Cronómetro	30
Visualizar la Información mientras funciona el Cronómetro / Intervalo	31
Visualizar los Registros de Memoria del Cronómetro o Intervalo	32
Información acerca del Entrenamiento	33
Cómo Puede Ayudarle el Monitor del Ritmo Cardíaco	33
Consejos acerca del Entrenamiento	34
Instrucciones de Mantenimiento	34
Actividades Acuáticas y Exteriores	35
Consejos para Mantener su Reloj en Buen Estado	36
Especificaciones	36
Advertencias	37
Sobre Oregon Scientific	38
EU-Declaración de Conformidad	39

INTRODUCCIÓN

Le agradecemos que haya seleccionado el reloj VIBRA Trainer Fit (SE211) / VIBRA Trainer Fit Pro (SE232) de Oregon Scientific™ como el producto para cuidar su salud deportiva. Este aparato de precisión incluye las siguientes prestaciones:

- Control del ritmo cardíaco con transmisión inalámbrica entre el reloj y banda pectoral.
- Sistema de codificación digital para reducir las interferencias del entorno.
- Sistema de control del ritmo cardíaco cuando éste alcanza el valor del límite superior o el límite inferior.
- Alarma vibratoria, visual o acústica para distintos estados de ritmos cardíacos durante el entrenamiento.
- Memoria que almacena los registros del ritmo cardíaco durante el ejercicio.
- PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO que le permite completar ciclos de ejercicio de modo efectivo.
- Visualización del consumo de calorías y porcentaje de grasa quemada durante y después del ejercicio.
- Perfil de ejercicio físico - para calcular su límite personal de ritmo cardíaco para el entrenamiento.
- Perfil del usuario - para calcular su índice de salud y su índice de masa corporal (BMI - Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro).
- Cronómetro.
- Memorización de 99 intervalos para mostrar el ritmo cardíaco medio y el ritmo cardíaco máximo. (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro.)
- Dos alarmas con opción de ajuste de la alarma diaria, de lunes a viernes o fin de semana.
- Soporte para bicicleta, banda pectoral y funda de transporte incluidos.
- Reloj - water resistant 50m.
- Banda pectoral - resistente a salpicaduras.

IMPORTANTE El reloj SE211 o SE232 debe destinarse únicamente al uso deportivo y no debe utilizarse como sustituto de ningún consejo médico.

Este manual contiene importante información acerca de medidas de seguridad y mantenimiento, y proporciona instrucciones para seguir paso a paso durante la utilización de este producto. Lea el manual con atención, y consérvelo en un lugar seguro para cualquier consulta futura.

PRESTACIONES PRINCIPALES

RELOJ

SE211 - VIBRA Trainer Fit

SE232 - VIBRA Trainer Fit Pro



1. Visualizador LCD.
2. Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro - **L / MEM / -**: Mostrar los registros del entrenamiento; disminuir el valor de configuración; señalar un intervalo.

Sólo para el VIBRA Trainer Fit - **MEM / -**: Mostrar los registros del entrenamiento; disminuir el valor de configuración.

3. **MODE**: Cambiar a otro modo de visualización.
4. **ST / SP / +**: Iniciar / detener el cronómetro; incrementar el valor de configuración.
5. / : Encender la retroiluminación durante 3 segundos; bloquear / desbloquear las teclas.
6. **SET**: Activar el Modo de Configuración; seleccionar otra opción de configuración; Resetear el timer y el cronómetro y visualizar información distinta durante el entrenamiento.



1. Zona 1
2. Zona 2
3. Zona 3
4. Zona 4

Zona 1



1. / : La hora de la alarma 1 y 2; las ondas aparecen cuando la alarma está activada.
2. : El cursor señala la alarma seleccionada en el Modo de Alarma.
3. **WARM**: El temporizador de calentamiento aparece mostrado o está activado.
4. **TTL**: El tiempo total de ejercicio aparece mostrado.
5. **SPLIT**: Aparece mostrado y calcula el tiempo partido (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro).
6. **de cronómetro**: El cronómetro aparece mostrado o está activado.
7. **LAP**: Muestra el tiempo del intervalo actual o el tiempo del intervalo de la memoria (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro).
8. **TIMER**: El PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO aparece mostrado o está activado.
9. **REST**: El tiempo de recuperación aparece mostrado o está activado.

Zona 2



1. **Fecha:** MM:DD o DD:MM y día de la semana; tiempo del cronómetro.
2. **kcal:** Unidades de calorías.
3. 🎵 : La señal sonora de las teclas está desactivada.
4. 💡 : El Modo de Luz está activado.
5. 🔑 : El bloqueo del teclado está activado.

Zona 3



1. **Hora:** HH:MM.
2. ▲ / ▼ : El Modo de Temporizador / Cronómetro parpadea cuando el ritmo cardíaco es mayor o menor que la zona superior o inferior.
3. **Kg / libras:** Unidades de peso corporal.
4. **% FAT:** Porcentaje de quema de grasa.
5. **cm:** Unidades de altura.
6. **LAP:** Medición de un intervalo; número de intervalo (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro)
7. **MEM:** La memoria del cronómetro o temporizador aparece mostrada.
8. **Yr:** Año de nacimiento del usuario.

Zona 4



1. **AVG**: El ritmo cardíaco medio aparece mostrado.
2. **AM / PM**: Aparece cuando se utiliza el formato de 12-horas para el reloj / alarma.
3. **MAX**: Muestra el ritmo cardíaco máximo (sólo en el VIBRA Trainer Fit Pro).
4. **(())**: El ritmo cardíaco es superior o inferior al límite; la alerta sonora es activada.
5. **♥**: Parpadea cuando recibe la señal de ritmo cardíaco.
6. **VIBRO**: La pila no tiene suficiente energía para la función vibratoria.
7. **🔋**: Estado de la pila.
8. **≈**: La alarma para el ritmo cardíaco está configurada para vibrar.

PREPARACIÓN INICIAL

DESEMBALAJE DEL RELOJ

Cuando desembale su reloj VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro, asegúrese de conservar todo el material de embalaje en un lugar seguro, por si posteriormente fuera necesario transportar o devolver el producto para su reparación.

En esta caja encontrará:

- Reloj
- banda pectoral
- Soporte para bicicleta
- Funda de transporte
- 2 pilas CR2032 de litio - ya instaladas

ENCENDER EL RELOJ (SÓLO PARA LA PRIMERA UTILIZACIÓN)

Pulse cualquier tecla durante 2 segundos para activar el visualizador LCD.

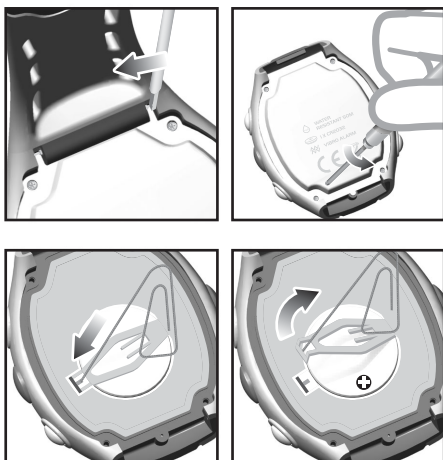
PILAS

El VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro utiliza dos pilas CR2032 de litio, una para el reloj y otra para el cinturón de ritmo cardíaco pectoral. Las dos pilas ya están instaladas. Consulte la tabla siguiente con advertencias acerca de las pilas.

ICONO DE BAJA ENERGÍA	DESCRIPCIÓN
	El nivel de energía de la pila es demasiado bajo para que funcione la retroiluminación
VIBRO	El nivel de energía de la pila es demasiado bajo para que funcione la alarma vibratoria
	La pila del reloj está agotándose; la alarma vibratoria y la retroiluminación no se pueden utilizar
	El nivel de energía de la pila del cinturón pectoral está casi demasiado bajo para enviar una señal al reloj

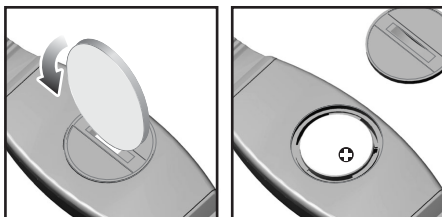
Las pilas generalmente duran un año. Cuando necesite sustituirlas, le recomendamos que se ponga en contacto con el distribuidor o con nuestro servicio de atención al cliente.

Para sustituir la pila del reloj:



1. Gire el reloj de manera que quede Vd. viendo la placa posterior.
2. Desconecte la correa del reloj según se muestra arriba.
3. Utilizando un pequeño destornillador, extraiga los cuatro tornillos que mantienen la placa posterior en su posición.
4. Extraiga la placa posterior y sepárela.
5. Utilizando un instrumento de punta fina, enganche el cierre de apertura y levante el clip.
6. Con el dedo, extraiga la pila usada y sepárela.
7. Introduzca la pila nueva en el compartimento para la pila.
8. Vuelva a colocar el clip de la pila.
9. Vuelva a colocar la placa posterior y los tornillos.

Para sustituir la pila de la banda pectoral:



1. Localice el compartimento de la pila en la parte posterior de la banda pectoral.
2. Utilizando una moneda, según se muestra arriba, gire la tapa del compartimento en sentido contrario a las agujas del reloj hasta escuchar un clic que indica que está abierto.
3. Separe la tapa del compartimento de la pila.
4. Con el dedo, extraiga la pila usada y sepárela.
5. Introduzca la pila nueva con la cara + hacia arriba.
6. Vuelva a colocar la tapa del compartimento de la pila girándola en el sentido de las agujas del reloj hasta que esté firmemente ajustada en su posición.

IMPORTANTE

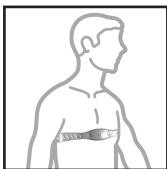
- Las pilas no recargables y las pilas recargables se deben desechar de modo correcto. Con esta finalidad, existen contenedores especiales para la recogida de pilas no recargables y recargables en centros de gestión de residuos locales.
- ¡Las pilas son extremadamente peligrosas si se tragan! Por ello, conserve las pilas y el artículo alejado de los niños. Si se ha tragado una pila, busque inmediatamente la atención de un médico.
- Las pilas suministradas no deben ser recargadas, reactivadas de ningún modo, desmontadas, quemadas ni se debe provocar un corto circuito con ellas.

COLOCACIÓN DE LA BANDA PECTORAL Y EL RELOJ

BANDA PECTORAL

La banda pectoral tiene como función contar los latidos de su corazón y transmitir la información al reloj. Para colocarse el cinturón pectoral:

1. Humedezca las almohadillas conductoras de la parte inferior del cinturón pectoral con unas gotas de agua o con un gel conductor para asegurar un contacto sólido.
2. Sujete con la correa la banda pectoral alrededor de su pecho. Para asegurar una señal de ritmo cardíaco exacta, ajuste la correa hasta que el cinturón quedé cómodamente ajustado por debajo de sus músculos pectorales.



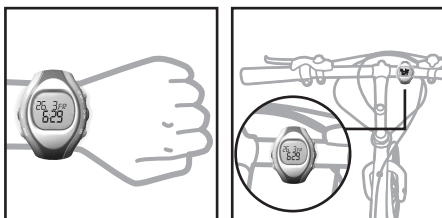
CONSEJOS

- La posición de la banda pectoral afecta a su funcionamiento. Mueva el cinturón pectoral a lo largo de la correa hasta que quede sobre su corazón.
- Evite zonas con un vello corporal denso.
- En climas secos, fríos, puede que sea necesario esperar unos minutos hasta que el cinturón funcione correctamente. Esto es normal y mejorará tras varios minutos de ejercicio.

NOTA Si el reloj se mantiene inactivo sin recibir ninguna señal del ritmo cardíaco durante 5 minutos, el Modo de Cardíofrecuencímetro se anulará y regresará al Modo de Reloj.

RELOJ

Vd. puede llevar el reloj receptor en la muñeca o engancharlo en la bicicleta o una máquina de ejercicio, según se muestra en el dibujo.



SEÑAL DE TRANSMISIÓN

La banda pectoral y el reloj tienen un alcance máximo de transmisión de aproximadamente 62.5 centímetros (25 pulgadas). Están equipados con el sistema de codificación digital más innovador para reducir las interferencias en la señal procedentes del entorno, además de contar con tecnología analógica. Para lecturas más exactas utilice la señal de transmisión digital. Debería cambiar a la señal de transmisión analógica únicamente cuando suceda la situación indicada en el punto 2 (vea la tabla siguiente). Su reloj le informará del sistema utilizado y de la condición de la señal mostrando los iconos siguientes:

NOTA Siempre que el reloj esté buscando la señal de la banda pectoral (búsqueda manual o automática), asegúrese de que la banda pectoral, no esté a más de 10 cm (4 pulgadas) del reloj.

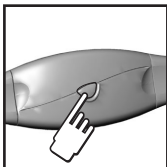
ICONO	DESCRIPCIÓN
☼ El corazón exterior parpadea	Buscando una señal
☼ El corazón interior parpadea	Se ha encontrado una señal y está utilizando el sistema digital
☼ El corazón parpadea	Se ha encontrado una señal y está utilizando el sistema analógico
♥	No ha encontrado ninguna señal
♥	No ha encontrado ninguna señal

NOTA Para cambiar del sistema analógico al digital, pulse el botón de la cinta pectoral durante más de 4 segundos y luego realice la búsqueda de la señal.

IMPORTANTE Si el icono del corazón no aparece en el visualizador o no parpadea debido a que no ha encontrado ninguna señal, active una búsqueda de la señal. Consulte la sección "Búsqueda de Señal" para saber cómo hacerlo.

En el caso de que exista una señal débil o si su señal se interrumpe por interferencias en el entorno, siga estas instrucciones para identificar y solucionar la situación.

1. La señal es débil - el monitor de ritmo cardíaco del reloj sólo mostrará "0":
 - Disminuya la distancia entre el cinturón de ritmo cardíaco pectoral y el reloj.
 - Reajuste la posición de la banda pectoral para el ritmo cardíaco.
 - Compruebe que las almohadillas conductoras están suficientemente húmedas para asegurar un contacto sólido.
 - Compruebe las pilas. Si su nivel de energía es bajo o están agotadas, el alcance será inferior.
 - Active una búsqueda de señal (consulte la sección "Búsqueda de la Señal").
2. El aparato de gimnasia parece no funcionar con la banda pectoral ritmo cardíaco pectoral y el icono digital ♥ aparece mostrado:
 - La mayoría de aparatos de gimnasio son compatibles con el sistema analógico ♥ . Mantenga pulsado el botón de la banda pectoral pectoral más de 4 segundos para cambiar dedigital a analógico. Después active una búsqueda de la señal (consulte la sección "Búsqueda de la Señal").



3. Interferencias con el monitor de ritmo cardíaco de otra persona - las lecturas de ritmo cardíaco de otra persona aparecen en su reloj, o el monitor de ritmo cardíaco muestra "0":
 - Pulse el botón de la banda pectoral para que el reloj reciba la señal de su cinturón pectoral. No mantenga pulsado el botón del cinturón pectoral, porque la señal de transmisión cambiaría de digital a analógica.

- Quítese la banda pectoral durante 12 segundos para cambiar automáticamente su ID (identificación) de Usuario. (El reloj tiene 4 ID's de Usuario. Cuando el reloj recibe la señal del cinturón pectoral le indicará qué ID de Usuario ha seleccionado. Sólo los productos con un sistema de codificación digital incluyen la prestación de ID de Usuario.)

4. La señal está atascada - la lectura de ritmo cardíaco en su reloj parpadea:

- Existen demasiadas interferencias en el entorno para que el monitor de ritmo cardíaco funcione. Trasládese a una zona donde la lectura del ritmo cardíaco deje de destellar.

ADVERTENCIA Las interferencias en la señal del entorno pueden ser debidas a perturbaciones electromagnéticas. Estas ocurrirán cerca de instalaciones eléctricas de alto voltaje, semáforos, instalaciones de trenes eléctricos, líneas de autobuses o tranvías eléctricos, televisores, motores de coche, ordenadores de bicicleta, algún equipo de ejercicio activado a motor, teléfonos móviles o cuando se habla a través de vallas eléctricas de seguridad. Bajo interferencias, la lectura de las pulsaciones, puede no ser fiable.

BÚSQUEDA DE LA SEÑAL

Para activar una búsqueda de la señal:

1. Pulse **MODE** para navegar hasta el Modo del PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO o del Cronómetro
2. Mantenga pulsado **MODE** durante 2 segundos. El icono de búsqueda de la señal  con el corazón exterior parpadeando, aparecerá para confirmar que se está realizando una búsqueda de la señal. Siempre que el reloj esté buscando la señal de la banda pectoral, asegúrese de que la banda pectoral no esté a más de 10cm (4 pulgadas) del reloj.

La búsqueda de la señal se realizará durante aproximadamente 10 segundos. Si después de 10 segundos el icono del corazón no parpadea, significa que la búsqueda de la señal no ha tenido éxito y que necesita realizar otra búsqueda de señal.

Para más información sobre la condición de la señal, consulte la tabla de la sección "Transmisión de la Señal".

CONFIGURACIÓN DE TECLAS SONORAS / MODO DE LUZ

Podrá configurar el reloj para que tenga:

- La señal sonora de las teclas ACTIVADA o DESACTIVADA.



- El Modo de Luz ACTIVADO o DESACTIVADO - consulte la sección "Activación de la Retroiluminación".



Para activar estas prestaciones:

1. Pulse **MODE** para navegar al Modo de Reloj de Tiempo Real.



2. Pulse **SET** hasta alcanzar la prestación que desea cambiar.
3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para cambiar la configuración.
4. Pulse **SET** para confirmar la configuración y desplazarse a la siguiente.

ACTIVACIÓN DE LA RETROILUMINACIÓN

Cuando el Modo de Luz esté DESACTIVADO:

- Pulse **☼** para encender la retroiluminación durante 3 segundos. Pulse cualquier otra tecla mientras la luz esté encendida y el tiempo de la luz se prolongará durante 3 segundos más.

Cuando el Modo de Luz esté ACTIVADO:

- Pulse cualquier tecla para ENCENDERLA o prolongar la retroiluminación durante 3 segundos.

Para ahorrar consumo, la configuración del Modo de Luz ACTIVADO se APAGARÁ automáticamente después de 2 horas.

NOTA La retroiluminación no funciona cuando el icono de baja energía de la pila aparece mostrado y se recuperará cuando se sustituyan las pilas por nuevas.

ACTIVACIÓN DEL BLOQUEO DE BOTONES

Para activar o desactivar el bloqueo de los botones:

- Pulse y mantenga pulsado  durante dos segundos.  aparecerá en el display, cuando la función de bloqueo o desbloqueo esté activada.

CAMBIO DE MODOS DE FUNCIONAMIENTO

Pulse **MODE** para cambiar entre 5 modos de funcionamiento:

- Reloj de Tiempo Real
- Reloj Alarma
- Perfil del Usuario / Perfil del Ejercicio Físico
- Temporizador-PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO
- Cronómetro

Los modos se describen en las siguientes secciones.

NOTA Vd. podrá mantener el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO o el cronómetro en funcionamiento en un segundo plano, mientras activa otros modos. El icono del modo en funcionamiento parpadeará hasta que vuelva a cambiar a ese modo.

UTILIZACIÓN DEL RELOJ

El reloj de tiempo real es la pantalla que aparecerá mostrada, según la configuración de fábrica, en el reloj VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro.

Para ajustar el reloj de tiempo real:

1. Pulse **MODE** para cambiar al Modo del Reloj de Tiempo Real.



2. Mantenga pulsado **SET** hasta que parpadee el primer valor.



3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para cambiar el valor de configuración. Mantenga pulsado para incrementar la velocidad. Pulse **SET** para confirmar la configuración y desplazarse al valor siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otra configuración de este modo.

El orden de configuración para el reloj de tiempo real es:

- Formato del reloj 12 / 24 horas
- Horas
- Minutos
- Año
- Formato de fecha DD:MM o MM:DD
- Mes
- Día

NOTA El reloj está programado con un calendario automático de 50 años, lo que significa que Vd. no tendrá que reconfigurar los días de la semana y la fecha cada mes.

UTILIZACIÓN DE

CONFIGURACIÓN DE LA(S) ALARMA(S)

Su reloj incluye 2 alarmas que se pueden configurar para que se activen a diario (Lu-Do), o los día laborables (Lu-Vi), o en fin de semana (Sá / Do).

Para configurar la alarma 1 o la alarma 2:

1. Pulse **MODE** para navegar al Modo de Reloj Alarma.



2. Pulse **SET** para desplazar el cursor y seleccionar alarma 1 o alarma 2 y **ST / SP / +** para activar o desactivar la alarma.
3. Mantenga pulsado **SET** para activar el modo de configuración de la alarma seleccionada.



4. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para cambiar la configuración. Mantenga pulsado para incrementar la velocidad. Pulse **SET** para confirmar la configuración y desplazarse al valor siguiente.
5. Repita el paso 4 para cambiar otra configuración de este modo.
6. La alarma se activará automáticamente cuando Vd. haya finalizado de configurar la hora de la alarma.

El orden de configuración de la alarma es:

- Seleccionar alarma diaria, de lunes a viernes o de fin de semana
- Horas
- Minutos

APAGAR EL SONIDO DE LA ALARMA

Pulse cualquier tecla para apagar el sonido de la alarma. La alarma volverá a activarse automáticamente a menos que Vd. la desactive.

ACTIVAR / DESACTIVAR LA ALARMA

1. Pulse **MODE** para navegar al Modo de Alarma.
2. Pulse **SET** para mover el cursor y seleccionar la alarma 1 ó 2.
3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para activar  o desactivar  la alarma.

PERFIL DEL EJERCICIO FÍSICO

Para calcular el ritmo cardíaco mínimo y máximo al que ajustar el perfil de ejercicio físico.

El reloj VIBRA Trainer Fit ofrece 1 perfil de ejercicio físico, mientras que el reloj VIBRA Trainer Fit Pro ofrece 3 distintos perfiles de ejercicio.

Distintas actividades ejercitan el cuerpo de modo distinto y le ayudan a conseguir una variedad de objetivos de salud física. Para conseguir esto, el perfil del ejercicio físico se puede configurar para distintas actividades de ejercicio físico. Por ejemplo, si Vd. está corriendo, la configuración de su perfil de ejercicio será distinta de la utilizada en una actividad de entrenamiento con pesas.

Además, el tiempo necesario para el calentamiento y para completar un ejercicio variará. Por este motivo, Vd. podrá cambiar el tiempo del temporizador de calentamiento y de ejercicio para ajustarse a sus necesidades. Y,

Para configurar el perfil del ejercicio físico:

1. Pulse **MODE** para navegar al Modo de Perfil del Ejercicio.



2. Si aparece esta pantalla, pulse **SET** para navegar al Modo de Perfil del Ejercicio.



3. Sólo para el VIBRA Trainer Pro Fit - pulse **SET** para navegar a 1 de los 3 perfiles de ejercicio.
4. Mantenga pulsado **SET** hasta que parpadee el primer valor a configurar.



5. Pulse **ST / SP / + o MEM / -** para cambiar la configuración. Mantenga pulsado para incrementar la velocidad. Pulse **SET** para confirmar la configuración y desplazarse al valor siguiente.
6. Repita el paso 5 para cambiar otra configuración de este modo.

El orden en la configuración del perfil del usuario es:

- Actividad indicada - 0 a 2
- Límite inferior para el ritmo cardíaco
- Límite superior para el ritmo cardíaco
- Reanudar el modo de vibración (sólo aparece cuando el nivel de energía de la pila es bajo, esta advertencia le permite reanudar el modo de vibración o APAGARLO para ahorrar consumo)
- Alarma para el ritmo cardíaco
- Temporizador de ejercicio - horas
- Temporizador de ejercicio - minutos
- Temporizador de calentamiento - ajústelo a 5, 10, 15 minutos para activarlo o a 0 minutos para desactivarlo
- Temporizador de descanso - ACTIVAR / DESACTIVAR (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro)

NOTA Una vez configurado su perfil de ejercicio físico, su límite inferior y superior del ritmo cardíaco quedarán configurados automáticamente. No obstante, Vd. podrá modificar manualmente su límite inferior y superior del ritmo cardíaco si la configuración automática no le satisface. Si Vd. cambia el nivel de actividad indicada, automáticamente se actualizará su ritmo cardíaco superior / inferior y máximo.

ACTIVIDAD INDICADA

Existen 3 niveles de actividad indicada:

ACTIVIDAD INDICADA		MHR%	DESCRIPCIÓN
0	Mantenimiento saludable	65-78%	Este es el nivel más bajo de intensidad en el entrenamiento. Es apropiado para principiantes y para los que desean fortalecer su sistema cardiovascular.
1	Ejercicio Aeróbico	65-85%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Se ejercita dentro de la capacidad de asimilación de oxígeno del cuerpo, se queman más calorías, y se puede mantener durante un largo periodo de tiempo.
2	Ejercicio Anaeróbico	78-90%	Genera velocidad y potencia. Funciona a un nivel igual o superior a la capacidad de asimilación de oxígeno del cuerpo, desarrolla la musculatura, y no se puede mantener durante un largo periodo de tiempo.

LÍMITE MÁXIMO / INFERIOR / SUPERIOR DEL RITMO CARDÍACO

Antes de comenzar un programa de ejercicio y para conseguir el máximo beneficio en su salud durante la realización de ejercicio, es importante que conozca:

- El Ritmo cardíaco máximo (MHR)
- Límite inferior del ritmo cardíaco
- Límite superior del ritmo cardíaco

Para calcular manualmente sus propios límites del ritmo cardíaco, siga estas instrucciones:

MHR	LÍMITE INFERIOR	LÍMITE SUPERIOR
MHR = 220 - edad	MHR x actividad indicada inferior %. Por ej. La actividad indicada es 0 Límite Inferior = MHR x 65%	MHR x actividad indicada superior %. Por ej. La actividad indicada es 0 Límite Superior = MHR x 78%

ALARMA PARA EL RITMO CARDÍACO

Podrá configurar la alarma para el ritmo cardíaco en el perfil de ejercicio, en una de las siguientes opciones:

ICONO	DESCRIPCIÓN
	La alarma acústica y la vibratoria para el ritmo cardíaco están DESACTIVADAS
	La alarma acústica para el ritmo cardíaco está ACTIVADA • 1 bip significa que se encuentra por debajo de la zona del límite inferior • 2 bips significa que se encuentra por encima de la zona del límite superior
	La alarma vibratoria para el ritmo cardíaco está ACTIVADA
	La alarma acústica y vibratoria para el ritmo cardíaco están ACTIVADAS

Cuando la alarma para el ritmo cardíaco esté activada, en el visualizador aparecerá una flecha hacia arriba o hacia abajo que parpadea, mostrando qué límite del ritmo cardíaco se ha excedido.

NOTA Utilizando la prestación de vibración se produce un consumo más rápido de la pila que con la alarma acústica.

NOTA Si el reloj permanece inactivo sin recibir una señal de ritmo cardíaco durante 5 minutos, se abandonará el Modo de Ritmo Cardíaco y regresará al Modo del Reloj.

PERFIL DEL USUARIO

Para aprovechar todas las ventajas del reloj VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro, configure su perfil de usuario antes de realizar ejercicio. Automáticamente se generará un índice de salud y un índice de masa corporal (sólo para el BMI - VIBRA Trainer Fit Pro). Estos cálculos junto con el % de consumo de calorías y quema de grasa le permitirán comprobar su progreso a lo largo del tiempo.

Mediante el perfil del usuario, podrá introducir información acerca Vd. mismo para poder determinar el nivel apropiado de su índice de salud.

Para configurar el perfil del usuario:

1. Pulse **MODE** para navegar hasta el Modo de Perfil del Usuario.



2. Si aparece esta pantalla, pulse **SET** para navegar hasta el Modo de Perfil del Usuario.



3. Mantenga pulsado **SET** hasta que parpadee el primer valor a configurar.



4. Pulse **ST / SP / + o MEM / -** para cambiar la configuración. Manténgalo pulsado para incrementar la velocidad. Pulse **SET** para confirmar la configuración y desplazarse al valor siguiente.
5. Repita el paso 4 para cambiar otra configuración de este modo.

El orden en la configuración del perfil del usuario es:

- Sexo
- Año de nacimiento
- Mes de nacimiento
- Día de nacimiento
- Unidades del peso - libras o kg
- Peso
- Unidades de la altura - pies o metros
- Altura
- Nivel de actividad - 0-2

Una vez completado el perfil del usuario, automáticamente se calculará y mostrará un índice de salud y un índice de masa corporal. Para más información consulte la sección "Acerca del Índice de Salud / Masa Corporal".

NOTA Vd. podrá visualizar y ajustar su perfil del usuario en cualquier momento.

NOTA Debe Vd. configurar su perfil del usuario para poder utilizar las prestaciones de contabilización de consumo de calorías y quema de grasa.

NIVEL DE ACTIVIDAD

El nivel de actividad está basado en su propia valoración de la cantidad de ejercicio que debe realizar con regularidad.

NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
0	Bajo - Vd., habitualmente no participa en deportes recreativos programados ni realiza ejercicio.

NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
1	Medio - Participa en actividades físicas modestas (como golf, montar a caballo, tenis de mesa, calistenia, bolos, levantamiento de pesas o gimnasia) 2-3 veces por semana, y por un tiempo total de 1 hora por semana.
2	Alto - Vd. participa de forma activa y regular en actividades físicas intensas (como correr, hacer joggin, nadar, montar en bicicleta, o saltar a la cuerda) o en ejercicio aeróbico intenso (como tenis, baloncesto o balonmano).

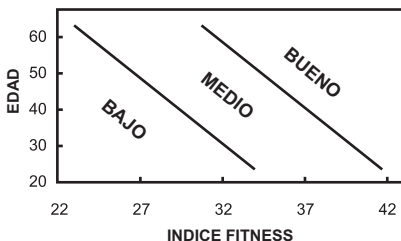
ACERCA DEL ÍNDICE DE SALUD / MASA CORPORAL

ÍNDICE DE SALUD

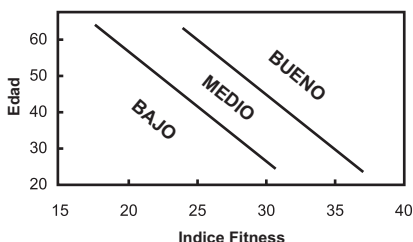
Su reloj VIBRA Trainer Fit y VIBRA Trainer Fit Pro generarán un índice de salud basado en su salud aeróbica. Este índice está limitado por y depende de la capacidad del cuerpo para proveer de oxígeno a los músculos que trabajan durante el ejercicio. Se mide a menudo por el máximo de asimilación de oxígeno (VO2 Max), definido como la mayor cantidad de oxígeno que se puede utilizar mientras se realiza ejercicio a un nivel de exigencia en aumento. Los pulmones, el corazón, la sangre, el sistema circulatorio, y los músculos utilizados son todos ellos factores determinantes del VO2 Máx. La unidad de medida del VO2 Máx es ml/kg min.

Cuanto más alto sea el índice, más en forma se encontrará Vd. Consulte las siguientes tablas para comprender qué significa su índice de salud:

ÍNDICE FITNESS MASCULINO



INDICE FITNESS FEMENINO



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (SÓLO PARA EL VIBRA TRAINER FIT PRO)

Su índice de masa corporal es una medición de los porcentajes relativos de grasa y masa muscular en el cuerpo humano.

INDICACIÓN DE SALUD	RANGO IMC (ÍNDICE MASA CORPORAL)	DESCRIPCIÓN
Peso Escaso 	Menos de 20.0	Su peso actual es inferior a la media. Intente seguir una dieta sana y regular, y realice ejercicio regular para reforzar su salud hasta el nivel recomendado
Peso Recomendado 	20.0 - 25.0	Su salud física se encuentra en el nivel deseado. Siga una dieta equilibrada y realice ejercicio para conservar el nivel actual de salud
Sobrepeso 	25.1 -29.9W	Su peso corporal es superior al normal. Realice más ejercicio y siga una dieta para reducir el riesgo de una enfermedad grave
Obeso 	30.0 o superior	En este nivel, Vd. corre el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, alta presión sanguínea, y otras enfermedades. Consulte con su médico para desarrollar un plan apropiado de salud física.

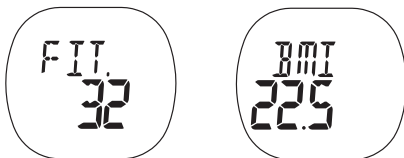
NOTA El IMC no se debe utilizar como referencia en los siguientes grupos por el riesgo que presenta:

GRUPO	MOTIVO
Niños y adolescentes	Los rangos de IMC están basados en la altura de un adulto
Atletas y culturistas	El IMC no distingue entre la grasa y la musculatura, por ello es inexacto para personas con un elevado volumen muscular
Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia	Este grupo genera altas reservas de grasa de modo natural como parte del embarazo.
Gente mayor de 65 años	Las reservas de grasa suelen ser mayores en personas ancianas.

NOTA La anterior información sobre el IMC está basada en el físico medio de un Caucásico.

VISUALIZAR EL ÍNDICE DE SALUD / MASA CORPORAL

Pulse **MODE** para navegar hasta el Modo de Perfil del Usuario. Después, pulse **MEM** / - para visualizar su índice de salud y de masa corporal.



NOTA Si no ha completado su perfil de usuario, estos índices no aparecerán mostrados y aparecerá mostrado "- -" en el visualizador. Sólo los usuarios del VIBRA Trainer Fit Pro obtendrán una lectura del BMI.

ACERCA DEL PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO (STP)

El PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO le permite completar ciclos de ejercicio de modo efectivo. Le guiará desde un calentamiento de 5-minutos (configuración de fábrica), hasta el final de su programa de ejercicio. Además de controlar su ritmo cardíaco y avisarle, mediante la alarma, cuando se encuentre fuera de los parámetros de la zona de entrenamiento seleccionada, el Programa le permite comprobar las calorías consumidas y el porcentaje de grasa quemada.

UTILIZACIÓN DEL PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO

El PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO controla la realización de su ejercicio una vez que ha introducido su perfil del usuario y el perfil del ejercicio físico.

NOTA No se podrá utilizar el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO cuando el cronómetro esté activado.

Para activar el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO:

1. Pulse **MODE** para navegar hasta el Modo del Temporizador.



2. Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro - mantenga pulsado **SET**. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para seleccionar 1 de los 3 perfiles de ejercicio. Pulse SET para confirmar y activar el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO.



3. Para iniciar o detener el temporizador de cuenta atrás de calentamiento, ejercicio o recuperación, pulse **ST / SP / +**. Cuando haya detenido cualquier temporizador de cuenta atrás, no podrá reanudar el proceso de cuenta atrás a menos que mantenga pulsado **ST / SP / +**. (consulte el punto 4). Al final de cada periodo de cuenta atrás, escuchará una señal sonora.
 - 3 beeps = tiempo de calentamiento concluido.
 - 1 beep largo = tiempo de ejercicio concluido.
 - 3 beeps en dos ciclos = tiempo de descanso concluido (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro).
4. Para ignorar la configuración de un temporizador y desplazarse al siguiente, mantenga pulsado **ST / SP / +**.
5. Para reinicializar el temporizador:

RELOJ	INSTRUCCIÓN
VIBRA Trainer Fit	Mantenga pulsado ST / SP / + cuando el temporizador de ejercicio se haya detenido.
VIBRA Trainer Fit Pro; temporizador de descanso no activado	
VIBRA Trainer Fit Pro; temporizador de descanso activado	Mantenga pulsado ST / SP / + cuando el temporizador de descanso se haya detenido.

El orden en la configuración del Modo de Temporizador es:

- Tiempo de calentamiento
 - El calentamiento no aparecerá mostrado si se ha configurado como "0", en el perfil de ejercicio.
- Tiempo de ejercicio
 - El tiempo de ejercicio se configura en el perfil del ejercicio.
- Tiempo de descanso
 - Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro - Cuando el temporizador alcance el valor "0", aparecerá mostrado el ritmo cardíaco de recuperación. Automáticamente, el tiempo de descanso queda configurado en 3 minutos y no se podrá cambiar.

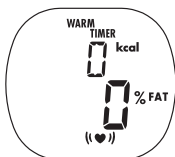
VISUALIZAR LA INFORMACIÓN MIENTRAS FUNCIONA EL PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO

Durante la cuenta atrás del proceso de calentamiento, ejercicio o descanso, pulse **SET** para visualizar y alternar entre la visualización de las siguientes pantallas:

- Tiempo restante de calentamiento / ejercicio / descanso con el ritmo cardíaco actual



- Nivel actual de consumo de calorías y quema de grasa



- Reloj con el ritmo cardíaco actual



VISUALIZAR EL REGISTRO DE MEMORIA DEL PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO

Cuando haya concluido el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO, pulse **MEM** / - para visualizar los siguientes registros:

- Tiempo total / ritmo cardíaco máximo (ritmo cardíaco máximo, sólo se muestra en el VIBRA Trainer Fit Pro)
- Ritmo cardíaco de recuperación / ritmo cardíaco medio
- Nivel total de calorías consumidas y de quema de grasa
- En tiempo de zona, tiempo consumido sin exceder el límite superior o inferior del ritmo cardíaco
- Por encima del tiempo de zona; tiempo consumido excediendo el límite superior del ritmo cardíaco
- Por debajo del tiempo de zona; tiempo consumido excediendo el límite inferior del ritmo cardíaco

NOTA No podrá utilizar el cronómetro mientras funciona el PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO.

RITMO CARDÍACO DE RECUPERACIÓN (SÓLO PARA EL BMI - VIBRA TRAINER FIT PRO)

La recuperación del ritmo cardíaco es un buen indicador del nivel de salud de su sistema cardiovascular. Cuanto más rápido se recupere el ritmo cardíaco después del ejercicio, indicará una mejor forma física. El reloj utiliza un método de recuperación basado en el tiempo, que comprueba su ritmo cardíaco de recuperación cuando han transcurrido 3 minutos desde la realización del ejercicio.

Compare el ritmo cardíaco de recuperación entre sesiones de ejercicio para comprobar el efecto conseguido por el ejercicio.

CRONÓMETRO

La función de reloj cronómetro es particularmente útil para su utilización cuando no está seguro de cuánto tiempo tardará en desarrollar una actividad, o cuando desea medir el tiempo que necesita para completar una tarea y su comportamiento durante ese tiempo. Los usuarios del VIBRA Trainer Fit Pro también podrán realizar lecturas de intervalos y tiempo partido utilizando la función del cronómetro.

Para beneficiarse al máximo de la función del cronómetro complete su perfil de usuario y de ejercicio. Si no ha completado el perfil del usuario no podrá utilizar la función de consumo de calorías y quema de grasa.

Pulse **MODE** para navegar hasta el Modo de Cronómetro. Ahora podrá ejecutar las siguientes funciones:

TAREA	INSTRUCCIÓN
Inciar el cronómetro	Pulse ST / SP / +
Pausa / reanudar el cronómetro	Pulse ST / SP / +
Detener / borrar el cronómetro	Mantenga pulsado ST / SP / +
Memorizar intervalo (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro)	Pulse L / MEM / - mientras funciona el cronómetro NOTA La memoria puede almacenar hasta 99 intervalos / tiempo total de 99 hrs, 59 mins
Seleccionar perfil de ejercicio para el cronómetro (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro)	Detenga el cronómetro. Mantenga pulsado SET

NOTA El cronómetro inicia la medición en min:seg:1/100 seg. Cuando han transcurrido 59 minutos, el visualizador cambiará a hrs:min:seg.

VISUALIZAR INFORMACIÓN MIENTRAS FUNCIONA EL CRONÓMETRO / INTERVALO

Mientras se utilizan las funciones de cronómetro o intervalo, pulse **SET** para visualizar y alternar entre la visualización de las siguientes pantallas:

- Tiempo total / tiempo partido y ritmo cardíaco actual
- Tiempo del intervalo y ritmo cardíaco actual (cuando está activado)
- Nivel actual de consumo de calorías y quema de grasa
- Reloj con ritmo cardíaco actual

NOTA Las lecturas del tiempo partido y total sólo aparecerán en los relojes VIBRA Trainer Fit Pro.

Si el nivel de la pila es bajo durante la medición de un intervalo aparecerá mostrado y no se memorizarán más intervalos



VISUALIZAR LOS REGISTROS DE MEMORIA DEL CRONÓMETRO O INTERVALO

1. Se debe detener el cronómetro (pulse **ST / SP / +**).
2. Pulse **MEM / -** para visualizar los registros de memoria.



3. Pulse **SET** para visualizar cada registro.

Los registros del cronómetro aparecerán en el orden siguiente:

- Tiempo total / ritmo cardíaco máximo (ritmo cardíaco máximo sólo se muestra en el VIBRA Trainer Fit Pro)
- Tiempo total / ritmo cardíaco medio
- Total de calorías consumidas / quema de grasa
- En tiempo de zona, tiempo consumido sin exceder el límite superior o inferior del ritmo cardíaco
- Por encima del tiempo de zona; tiempo transcurrido excediendo el límite superior del ritmo cardíaco
- Por debajo del tiempo de zona; tiempo transcurrido excediendo el límite inferior del ritmo cardíaco

Para visualizar los registros de intervalos (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro):

1. Se debe detener el cronómetro (pulse **ST / SP / +**).
2. Pulse **L / MEM / -** para visualizar los registros de memoria.
3. Pulse **+ o -** para seleccionar intervalo (se debe haber medido al menos 1 intervalo).
4. Pulse **SET** para visualizar el registro de cada intervalo.

Los registros de intervalos aparecerán en el orden siguiente:

- Tiempo de intervalo / número de intervalo
- Tiempo de intervalo / ritmo cardíaco máximo
- Tiempo partido / ritmo cardíaco medio
- Total de consumo de calorías y quema de grasa - por intervalo
- En tiempo de zona - por intervalo, tiempo consumido sin exceder el límite superior o inferior del ritmo cardíaco
- Por encima del tiempo de zona - por intervalo; tiempo consumido excediendo el límite superior del ritmo cardíaco
- Por debajo del tiempo de zona - por intervalo; tiempo consumido excediendo el límite inferior del ritmo cardíaco

INFORMACIÓN ACERCA DEL ENTRENAMIENTO

CÓMO PUEDE AYUDARLE EL MONITOR DEL RITMO CARDÍACO

Un monitor del ritmo cardíaco es la herramienta más importante en su salud cardiovascular y un compañero ideal de entrenamiento. Le permite visualizar y controlar el resultado. Le ayudará a evaluar su comportamiento pasado, optimizar su entrenamiento y adaptar su programa de ejercicio futuro para conseguir los objetivos deseados de modo más seguro y efectivo.

Cuando Vd. realiza ejercicio, el cinturón pectoral recibe los latidos de su corazón y envía esta información al reloj. Vd. podrá visualizar su ritmo cardíaco y comenzar a controlar su actuación según las lecturas de su ritmo cardíaco. Cuanto más en forma esté, menos esfuerzo deberá realizar su corazón y disminuirá la velocidad de su ritmo cardíaco. El motivo es el siguiente:

- Su corazón bombea la sangre hasta los pulmones para obtener oxígeno. Después, la sangre rica en oxígeno viajará hasta sus músculos. El oxígeno se utiliza como combustible y la sangre viaja desde los músculos y regresa a los pulmones para iniciar el proceso de nuevo. Cuando Vd. consigue estar más en forma, su corazón puede bombear más sangre con cada latido. Como resultado, su corazón no tiene que latir con tanta frecuencia para enviar el oxígeno necesario a los músculos.

CONSEJOS ACERCA DEL ENTRENAMIENTO

Para obtener el máximo beneficio de su programa de entrenamiento, y garantizar que realiza ejercicio sin ningún peligro, siga estas recomendaciones:

- Empiece con un objetivo de ejercicio bien definido, como por ejemplo perder peso, mantenerse en forma, mejorar la salud o participar en una competición deportiva.
- Seleccione una actividad física que disfrute, y varíe las actividades físicas para ejercitar distintos grupos de músculos.
- Comience despacio, e incremente gradualmente la intensidad del ejercicio a medida que mejore su forma física. Realice ejercicio con regularidad. Para mantener un sistema cardiovascular sano, recomendamos realizar ejercicio durante 20-30 minutos tres veces por semana.
- Asigne siempre al menos cinco minutos antes y después del ejercicio para el calentamiento y recuperación.
- Mida su pulso después del ejercicio. Repita el proceso cuando hayan transcurrido tres minutos. Si no recupera el ritmo normal de descanso, puede que haya realizado un ejercicio demasiado intenso.
- Consulte siempre con su médico antes de iniciar un programa intenso de ejercicio.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

Para asegurarse de sacar el máximo partido a la utilización de este producto, siga las siguiente pautas:

- Limpie minuciosamente el reloj y el cinturón pectoral después de cada sesión de entrenamiento. No guarde nunca los productos mojados.

- Utilice un paño suave, ligeramente humedecido. No utilice limpiadores abrasivos ni corrosivos, porque podrían dañar el producto.
- Evite pulsar las teclas con los dedos húmedos, debajo del agua, o bajo una lluvia intensa, porque el agua podría introducirse hasta el circuito eléctrico.
- No doble ni estire la parte transmisora del cinturón pectoral.
- No someta el producto a fuerza excesiva, golpes, polvo, cambios de temperatura, ni humedad. No exponga nunca el producto a la luz directa del sol durante largos periodos de tiempo. Estas condiciones podrían producir un funcionamiento defectuoso.
- No manipule los componentes internos. Si lo realizara, la garantía quedaría anulada y podría dañar el producto. La unidad principal no incluye ninguna pieza que pueda ser reparada por el usuario.
- No raye el visualizador LCD con ningún objeto duro porque podría dañar.
- Extraiga las pilas cuando programe almacenar el producto durante un largo periodo de tiempo.
- Cuando sustituya las pilas, utilice pilas nuevas tal y como especifica este manual del usuario.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y EXTERIORES

El reloj es sumergible hasta 50 metros de profundidad. El cinturón pectoral es sumergible hasta 10 metros, pero no se debe llevar puesto durante la realización de actividades bajo el agua, porque la transmisión del ritmo cardíaco no se produce bajo el agua. Consulte la tabla con pautas correctas de utilización.

					
	Lluvia, salpicaduras, etc	Ducha (sólo con agua templada / fría)	Natación ligera / agua no profunda	Inmersión no profunda / deportes acuáticos	Buceo con tubo / Inmersión profunda
50m / 165 pies	SI	SI	SI	NO	NO

Cuando utilice el reloj para deportes acuáticos o exteriores, siga estas recomendaciones:

- No pulse las teclas bajo el agua ni con los dedos húmedos.
- Lave con agua y jabón suave después del uso.
- No utilice en agua caliente.

CONSEJOS PARA MANTENER SU RELOJ EN BUEN ESTADO

¡Para que su reloj siga siendo sumergible! Evite los productos químicos (gasolina, cloro, perfumes, alcohol, esprais para el cabello, etc.). Enjuague después del uso. Reduzca su exposición al calor. Revise su reloj anualmente en un centro oficial de servicio técnico.

ESPECIFICACIONES

TIPO	DESCRIPCIÓN
RELOJ	
Formato reloj	12 hr / 24 hr
Formato fecha	DD / MM o MM / DD
Formato año	2001-2050 (calendario-automático)
Alarmas	Alarmas 1 y 2 con configuración diaria, de lunes a viernes o fin de semana
CRONÓMETRO	
Cronómetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolución	1/100seg
Contador de intervalos	99 intervalos hasta un máximo de 99:59:59 (HH:MM:SS) (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro)
PROGRAMA INTELIGENTE DE ENTRENAMIENTO	
Temporizador de calentamiento	Configurable en 5, 10, 15 ó 0 min
Temporizador de ejercicio	99:59:00 (HH:MM:SS)
Temporizador de descanso	Tiempo fijo de 3 min (Sólo para el VIBRA Trainer Fit Pro)

TIPO	DESCRIPCIÓN
REGISTRO DEL COMPORTAMIENTO	
Alarma para el ritmo cardíaco (HR)	Vibratoria / acústica / visual
Rango de medición del ritmo cardíaco	30-240 bpm (latidos por minuto)
Rango inferior configurable para el HR	30-220 bpm (latidos por minuto)
Rango superior configurable para el HR	80-240 bpm (latidos por minuto)
Cálculo de calorías	0-9,999 kcal
Cálculo de % de quema de grasa	0-99%
TRANSMISIÓN	
Alcance	62.5 cm (25 pulgadas) - puede disminuir con una pila de nivel bajo
SUMERGIBLE	
Reloj	50 metros (sin activar ninguna tecla)
Cinturón pectoral	Impermeabilizado
ALIMENTACIÓN	
Reloj	1 pila CR2032 3V de litio
Cinturón pectoral	1 pila CR2032 3V de litio
CONDICIONES DE FUNCIONAMIENTO	
Temperatura de funcionamiento	5°C-40°C (41°F-104°F)
Temperatura de almacenaje	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

ADVERTENCIAS

Para asegurarse de que utiliza su producto de modo correcto y seguro, lea estas advertencias y el manual de usuario completo antes de utilizar el producto. Las advertencias aquí indicadas ofrecen importante información de seguridad y deberán considerarse en todo momento.

- El producto es un instrumento de precisión. No intente nunca desmontar este aparato. Si el producto debe ser reparado, póngase en contacto con el distribuidor o nuestro servicio de atención al cliente.
- No toque el circuito electrónico expuesto, porque existe peligro de descarga eléctrica.
- Extreme las precauciones durante la manipulación de todo tipo de pilas
- Extraiga las pilas antes de almacenar el producto durante un largo periodo de tiempo.
- No utilice el cinturón pectoral en un avión o un hospital. El uso de productos de radio frecuencia puede interferir con el funcionamiento normal de los instrumentos de control de otro equipo electrónico.
- No someta el producto a impactos ni golpes.
- Si el aparato no se ha utilizado durante un largo periodo de tiempo, compruebe todas las funciones principales. Mantenga una revisión y limpieza regular del interior de su producto.
- Cuando deba desechar este producto, hágalo según la regulación local para la gestión de residuos.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific tales como: Reproductores MP3, juegos y productos de aprendizaje electrónico para niños, relojes de proyección, productos para la salud y el deporte, estaciones meteorológicas y teléfonos digitales y de conferencia. La página web también incluye información de contacto de nuestro departamento de Atención al Cliente, en caso de que necesite contactar con nosotros, a la vez que Preguntas Frecuentes y Descargas de los programas y controladores necesarios para nuestros productos.

Esperamos que encuentre toda la información que necesite en nuestra página web. En cualquier caso, si necesita contactar con el departamento de Atención al Cliente directamente, por favor visite www.oregonscientific.es la sección "Contáctenos" o llame al 902 338 368.

Si se encuentra en los EEUU y quiere contactar con el Departamento de Atención al cliente de Oregon Scientific, por favor visite la página www2.oregonscientific.com/service/default.asp o llame al 1-800-853-8883.

EU-DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro modelo SE211 / SE232 cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.



VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro

MODÈLE: SE211 / SE232

MANUEL D'UTILISATION

TABLE DES MATIERES

Introduction	3
Caractéristiques principales	4
Montre	4
Affichage LCD	5
Mise en marche	8
Contenu de l'emballage	8
Initialisation de la montre (première utilisation)	8
Piles	8
Comment porter la ceinture thoracique et la montre	11
Signal de transmission	12
Recherche du signal	14
Réglages des touches sonores / mode éclairage	14
Activer le rétro-éclairage	15
Activation du verrouillage des touches	15
Alterner entre les différents modes	16
Mode Heure actuelle	16
Mode Réveil	17
Régler les alarmes	17
Éteindre les alarmes	18
Activer / désactiver les alarmes	18
Profil d'exercice	18
Type d'activité	20
Limites Cardio Mini Maxi et MHR	21
Alertes Cardio	21
Profil d'utilisateur	22
Niveau d'activité	23
À propos de l'indice de forme / de l'indice de masse corporelle	24

Indice de forme	24
Indice de masse corporelle (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement)	25
Afficher l'indice de forme / l'indice de masse corporelle	26
À propos du PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	
INTELLIGENT	27
Utiliser le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT	27
Afficher les données pendant le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT	28
Afficher les enregistrements du PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT	29
Rythme cardiaque de récupération (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement)	30
Chronomètre	30
Afficher les données pendant le chronométrage / prendre des temps de passage	31
Afficher les enregistrements du chronomètre et les temps de passage mémorisés	32
Concernant l'entraînement	33
Suivi du rythme cardiaque	33
Conseils d'entraînement	33
Recommandations pour l'entretien de votre montre	34
Activités aquatiques et extérieures	35
Conseils pour conserver la montre en bon état.	35
Spécifications	36
Avertissements	37
A propos d'Oregon Scientific	38
Europe - Déclaration de Conformité	39

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi la montre VIBRA Trainer Fit (SE211) / VIBRA Trainer Fit Pro (SE232) d'Oregon Scientific™ utiles au suivi de vos activités sportives. Les caractéristiques de cet instrument de précision sont les suivantes :

- Relevé et Suivi du rythme cardiaque avec transmission (sans fil) des données de la ceinture thoracique à la montre.
- Système de transmission des données à codage numérique pour éviter toute interférence.
- Suivi des limites mini maxi du rythme cardiaque.
- Alerte visuelle, sonore et ou par vibration des dépassements cardio mini maxi au cours d'un exercice.
- Mémorisation des données cardiaques pendant l'exercice.
- PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT pour organiser efficacement les cycles d'entraînement.
- Affichage de la consommation calorique et du pourcentage de graisse brûlée pendant et après l'exercice.
- Profil d'exercice : permet de personnaliser les limites mini maxi du rythme cardiaque pour l'entraînement.
- Profil d'utilisateur : permet de calculer un indice de forme et un indice de masse corporelle personnalisés (IMC sur VIBRA Trainer Fit Pro uniquement).
- Chronomètre.
- Mémorisation de 99 temps avec affichage de la moyenne du rythme cardiaque et du rythme cardiaque maximum. (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement.)
- Possibilité de régler deux alarmes (réglage quotidien, jours de la semaine ou week-end).
- Élément de fixation, ceinture thoracique et pochette de rangement inclus.
- Montre étanche jusqu'à 50 mètres.
- Ceinture thoracique à transmission codée résistante aux projections d'eau.

IMPORTANT La montre SE211 ou SE232 ne doit en aucun cas être considérée comme à un appareil médical ; elle doit être utilisée uniquement comme équipement sportif.

NOTE Cette montre est équipée avec le système unique d'alerte Cardio par vibration. Cette innovation Oregon Scientific vous permet d'utiliser votre montre cardio tout en écoutant votre baladeur ou dans un environnement bruyant et de savoir d'une façon discrète et certaine que l'alerte cardio regarde votre montre et pas celle de votre voisin.

Ce manuel contient des informations importantes concernant la sécurité et l'entretien. Il vous illustre étape par étape les instructions afin d'utiliser au mieux ce produit. Il doit être lu avec attention et conservé en lieu sûr pour pouvoir s'y reporter dans le futur si besoin est.

CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

MONTRE

SE211 - VIBRA Trainer Fit

SE232 - VIBRA Trainer Fit Pro



1. Affichage LCD.
2. **L / MEM / -** (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement): Afficher les enregistrements de l'entraînement ; réduire une valeur de réglage; marquer un temps.
MEM / - (VIBRA Trainer Fit uniquement): Afficher les enregistrements de l'entraînement; réduire une valeur de réglage.
3. **MODE**: Passer à un autre mode d'affichage.
4. **ST / SP / +**: Démarrer / arrêter le chronomètre; augmenter une valeur de réglage.
5. ☼ / 🔒: Allumer le rétro-éclairage pendant 3 secondes; verrouiller / déverrouiller les touches.
6. **SET [RÉGLER]**: Entrer dans le mode de réglage; sélectionner une autre option de réglage; afficher les différentes informations disponibles pendant l'entraînement; Réinitialiser compteur/chronomètre.



1. Zone 1
2. Zone 2
3. Zone 3
4. Zone 4

Zone 1



1. 📡 / 📡 : Heure des alarmes 1 et 2 ; les ondes indiquent que l'alarme est activée.
2. L : Le curseur indique l'alarme sélectionnée (en mode Réveil).
3. **WARM [ÉCHAUFFEMENT]**: Le temps d'échauffement est affiché ou en cours.
4. **TTL**: Le temps total de l'exercice est affiché.
5. **SPLIT [FRACTION]**: Calcule et affiche les temps intermédiaires (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement).
6. 🕒: Le chronomètre est affiché ou en cours.
7. **LAP [TEMPS]**: Affiche le temps de passage actuel ou les temps de passage mémorisés (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement).
8. **TIMER [PROG.]**: Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT est affiché ou en cours.

9. **REST [RÉCUPÉRATION]:** Le temps de récupération est affiché ou en cours.

Zone 2



1. **Date:** MM:JJ ou JJ:MM et jour de la semaine ; chronomètre.
2. **kcal:** Unité de mesure des calories (Kilo Calories).
3. **🎵 note musicale:** La fonction 'touches sonores' est désactivée.
4. **💡 d'éclairage:** Le mode Éclairage est activé.
5. **🔑 de clef:** Le verrouillage des touches est activé.

Zone 3



1. **Zone horaire:** HH:MM.
2. **▲ flèches vers le haut / ▼ vers le bas:** Clignotent en mode Programmeur / Chronomètre lorsque le rythme cardiaque dépasse les limites basse et haute.
3. **Kg / lb [Kg / livre]:** Unité de mesure du poids.
4. **% FAT [% DE GRAISSE]:** Pourcentage de graisse brûlée.
5. **cm:** Unité de mesure de la taille.
6. **LAP [TEMPS]:** Prendre un temps ; numéro attribué au temps (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement).
7. **MEM:** Les enregistrements du programmeur ou du chronomètre sont affichés.
8. **Yr [année]:** Année de naissance de l'utilisateur.

Zone 4



1. **AVG [MOYENNE]:** La moyenne du rythme cardiaque est affichée.
2. **AM / PM:** Apparaît lorsque l'heure / le réveil sont au format 12 heures.
3. **MAX:** Le rythme cardiaque maximum est affiché (pour le Vibra Trainer Fit Pro seulement).
4. **⌂ :** Le rythme cardiaque est au-dessus ou en dessous de la limite; l'alerte sonore est activée.
5. **♥ du cœur:** Clignote lors de la réception du signal émis par le rythme cardiaque.
6. **VIBRO:** La pile est trop faible pour le fonctionnement de la fonction Vibreur.
7. **🔋 de pile:** État de la pile.
8. **⌋ de vibreur:** L'alerte cardiaque est réglée sur le mode Vibreur.

MISE EN MARCHÉ

CONTENU DE L'EMBALLAGE

Après avoir retiré le montre VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro de son emballage, ranger tous les éléments d'emballage en lieu sûr.

Contenu de l'emballage :

- 1 Montre
- 1 Ceinture thoracique de relevé cardio
- 1 Support de fixation vélo
- 1 Pochette de transport
- x 2 piles CR2032 au lithium (déjà installées)

INITIALISATION DE LA MONTRE (PREMIERE UTILISATION)

Votre montre à été mise en veille depuis sa date de fabrication. Cela vous assure un produit disposant d'une batterie chargée dès votre achat. Appuyer sur n'importe quelle touche pendant 2 secondes pour activer l'affichage LCD.

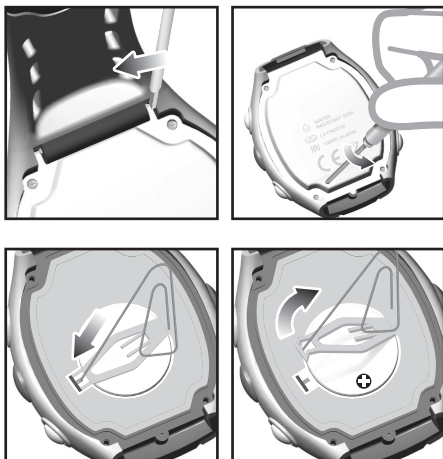
PILES

Le VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro fonctionne avec deux piles CR2032 au lithium: une pour la montre et l'autre pour la ceinture thoracique. Les deux sont déjà installées. (Consulter ci-dessous le récapitulatif des indicateurs de piles.)

ICÔNE DE PILES FAIBLES	DESCRIPTION
	La pile est trop faible pour pouvoir activer le rétro-éclairage.
VIBRO	La pile est trop faible pour pouvoir activer le vibreur.
	La pile est trop faible ; le vibreur et le rétro-éclairage ne peuvent pas être utilisés.
	La pile de la ceinture thoracique est sur le point d'être trop faible pour pouvoir émettre le signal à la montre.

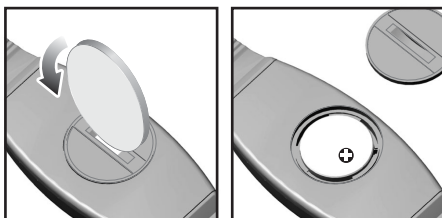
En général, les piles ont une durée de vie d'un an. Nous recommandons fortement de contacter un revendeur ou notre service client pour les remplacer.

Pour remplacer la pile de la montre:



1. Retourner la montre (afin de voir la plaque arrière).
2. Décrocher le bracelet comme indiqué ci-dessus.
3. À l'aide d'un petit tournevis, retirer les quatre vis qui maintiennent la plaque arrière.
4. Retirer la plaque arrière et la mettre de côté. Faites attention à la manutention du joint d'étanchéité afin qu'il ne se détériore pas. Au remontage, l'étanchéité du produit pourrait être compromise.
5. À l'aide d'un objet émoussé (type trombone), crocheter et soulever le fermoir.
6. Retirer la pile usagée avec le doigt et la mettre de côté.
7. Insérer la pile neuve dans le compartiment prévu à cet égard en prenant soins que la polarité soit respectée (le + placé en haut).
8. Remettre le fermoir en place.
9. Remettre la plaque arrière et les vis en place.

Pour remplacer la pile de la ceinture thoracique:



1. Repérer le compartiment de la pile à l'arrière de la ceinture thoracique.
2. À l'aide d'une pièce de monnaie (comme indiqué ci-dessus), faire tourner le couvercle du compartiment dans le sens anti-horaire jusqu'à entendre le clic indiquant qu'il est sorti de son logement.
3. Mettre le couvercle du compartiment de la pile de côté. Faites attention au maniement du joint d'étanchéité présent. La résistance à l'eau du produit pourrait être compromise.
4. Retirer la pile usagée avec le doigt et la mettre de côté.
5. Insérer la pile neuve (le signe + sur le dessus).
6. Remettre le couvercle du compartiment de la pile en place en le tournant dans le sens horaire.

IMPORTANT

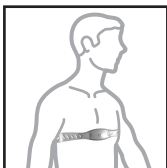
-  Les piles rechargeables et non rechargeables doivent être détruites correctement. Utiliser les points de collecte qui sont mis à votre disposition.
- Attention, les piles ne doivent en aucun cas être avalées! Cela peut s'avérer extrêmement dangereux. Maintenir les piles ainsi que ce produit à l'écart des enfants en bas âge. Consulter immédiatement un médecin si une pile a été avalée.
- Les piles fournies ne doivent en aucun cas être rechargées, réactivées par quelconque moyen, démontées, jetées au feu ou court-circuitées.

COMMENT PORTER LA CEINTURE THORACIQUE ET LA MONTRE

CEINTURE THORACIQUE

La ceinture thoracique permet de relever les battements / pulsations de cœur et de transmettre les données à la montre. Il est nécessaire de la porter correctement :

1. Mouiller les « pads » conducteurs situés en dessous (partie au contact du corps) de la ceinture thoracique avec quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur afin d'assurer un bon contact.
2. Fixer la ceinture thoracique autour de la poitrine. Pour capter un signal cardiaque aussi précis que possible, ajuster la sangle de façon à ce que la ceinture s'adapte confortablement en dessous des pectoraux.



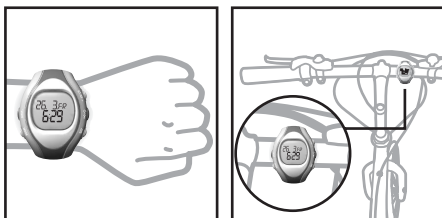
CONSEILS

- La façon dont la ceinture thoracique est positionnée peut affecter ses performances. Ajustez-la horizontalement afin de la positionner le plus possible au niveau du cœur.
- Éviter les zones de la poitrine où la pilosité est importante.
- Lorsque le temps est sec et froid, quelques minutes peuvent être nécessaires avant que les signaux perçus par la ceinture thoracique se stabilisent. Ceci est normal et doit s'améliorer après quelques minutes d'exercice physique.

REMARQUE Si la montre ne reçoit pas de signaux cardiaques pendant 5 minutes, celle-ci quittera automatiquement le mode Cardio et reviendra au mode Heure.

MONTRE

La montre peut être portée au poignet ou installée sur le guidon d'un vélo (ou tout appareil de mise en forme) à l'aide du support de fixation en gomme fourni et prévu à cet effet. Pour ce faire suivez les instructions comme le schéma l'indique:



SIGNAL DE TRANSMISSION

La ceinture thoracique et la montre ont une portée maximum d'environ 63 centimètres (25 pouces). Ces instruments communiquent entre eux par un système de codage numérique, ainsi que d'une technologie analogique. N'utiliser le mode de signal de transmission analogique que si le 2ème cas (ci-dessous) se produit. La montre indique le système utilisé ainsi que l'état du signal en affichant les icônes suivantes :

ATTENTION lorsque la montre recherche le signal émis par la sangle de poitrine (recherche auto ou manuelle), assurez vous que cette dernière ne se trouve pas éloignée de plus de 10cm de la montre.

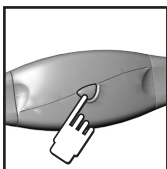
ICÔNE	DESCRIPTION
☼ Avec l'extérieur du cœur qui clignote	Recherche du signal
☼ Avec l'intérieur du cœur qui clignote	Signal détecté, le système numérique est utilisé
☼ Le cœur clignote	Signal détecté, le système analogique est utilisé
♥	Aucun signal détecté
♥	Aucun signal détecté

ATTENTION Pour basculer du système numérique vers analogique, ou inversement, appuyez pendant plus de 4 secondes sur le bouton de la sangle poitrine pour forcer une recherche de signal.

IMPORTANT Si l'icône de cœur n'apparaît pas sur l'affichage ou ne clignote pas car aucun signal n'a été détecté, forcer manuellement la recherche. Se reporter à la section « Recherche du signal ».

Suivre les recommandations ci-dessous si le signal est faible ou interrompu par des interférences :

1. Le signal est faible: l'affichage du rythme cardiaque sur la montre indique « 0 »:
 - Réduire la distance entre la ceinture thoracique et la montre.
 - Réajuster la position de la ceinture thoracique.
 - Vérifier que les « pads » conducteurs sont suffisamment humides pour assurer un bon contact.
 - Vérifier les piles. La portée peut être réduite si les piles sont faibles ou épuisées.
 - Forcer une recherche du signal manuellement (se reporter à la section « Recherche du signal »).
2. L'équipement utilisé ne semble pas fonctionner avec cette ceinture thoracique; l'icône numérique ♥ s'affiche:



- La plupart des équipements sportifs sont compatibles avec les systèmes analogiques ♥. Appuyer sans relâcher pendant 4 secondes sur le bouton de la ceinture thoracique pour passer du mode numérique au mode analogique. Puis forcer une recherche du signal manuellement (se reporter à la section « Recherche du signal »).
3. Interférences avec un dispositif de suivi du rythme cardiaque d'une autre personne: les relevés de cette autre personne apparaissent sur votre montre ou l'affichage du rythme cardiaque indique « 0 »:
 - Appuyer sur le bouton de la ceinture thoracique pour que la montre reçoive le signal de votre ceinture thoracique. Ne maintenez pas le bouton de la ceinture thoracique appuyé car le signal de transmission passe du mode numérique au mode analogique.
 - Retirer la ceinture thoracique pendant 12 secondes pour changer automatiquement d'utilisateur. (La montre contient 4 profils d'utilisateurs. Lorsqu'elle reçoit le signal de la ceinture thoracique, elle indique l'utilisateur sélectionné. Seuls les produits équipés d'un système de codage numérique disposent de l'option Profil d'utilisateur.)

4. Brouillage du signal: le relevé du rythme cardiaque clignote sur la montre:

- Il y a trop d'interférences pour que le rythme cardiaque puisse être suivi. Changer d'endroit jusqu'à ce que le relevé du rythme cardiaque cesse de clignoter.

ATTENTION Les interférences peuvent être causées par des perturbations électromagnétiques. Celles-ci peuvent se produire à proximité de lignes à haute tension, de feux tricolores, de lignes électriques de voie ferrée, de tram ou de bus, d'un téléviseur, de moteurs de voiture ou de moto, d'un ordinateur, d'un équipement motorisé, d'un téléphone cellulaire, ou lorsqu'on passe sous une porte de sécurité électrique. En présence d'interférences, la lecture du battement cardiaque peut devenir instable et imprécise.

RECHERCHE DU SIGNAL

Pour forcer manuellement une recherche du signal :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ou le mode Chronomètre.
2. Appuyer sur **MODE** sans relâcher pendant 2 secondes. L'icône de recherche du signal  (avec l'extérieur du cœur qui clignote) apparaît pour confirmer que la recherche du signal est en cours. lorsque la montre recherche le signal émis par la sangle de poitrine (recherche auto ou manuelle), assurez vous que cette dernière ne se trouve pas éloignée de plus de 10cm de la montre.

La recherche du signal prend environ 10 secondes. Si après ces 10 secondes, l'icône de cœur ne clignote pas, cela signifie que la recherche a échoué et qu'il faut la forcer de nouveau.

Se reporter au tableau indiquant les états du signal dans la section « Signal de transmission » pour plus d'informations.

RÉGLAGE DES TOUCHES SONORES / MODE ÉCLAIRAGE

Vous pouvez effectuer les réglages suivants:

- « Bip » sonore des touches sur ON [ACTIVÉ] ou OFF [DÉSACTIVÉ].



- Mode Éclairage sur ON [ACTIVÉ] ou OFF [DÉSACTIVÉ]: se reporter à la section « Activer le rétro-éclairage ».



Pour régler ces fonctions :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Heure actuelle.



2. Appuyer sur **SET** jusqu'à atteindre la fonction souhaitée.
3. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour modifier un réglage.
4. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.

ACTIVER LE RÉTRO-ÉCLAIRAGE

Lorsque le mode Éclairage est sur OFF [DÉSACTIVÉ]:

- Appuyer sur ☼ pour allumer le rétro-éclairage pendant 3 secondes. La lumière reste éclairée 3 secondes supplémentaires si une touche est appuyée alors que l'éclairage est déjà allumé.

Lorsque le mode Éclairage est sur ON [ACTIVÉ]:

- Appuyer sur une touche pour allumer ou réactiver le rétro-éclairage pendant 3 secondes.

Le mode Éclairage est automatiquement désactivé au bout de 2 heures afin d'économiser de l'énergie.

REMARQUE Le rétro-éclairage ne fonctionne pas lorsque l'icône de pile faible est affichée; il est rétabli dès que les piles sont remplacées.

ACTIVATION DU VERROUILLAGE DES TOUCHES

pour verrouiller ou déverrouiller le blocage des touches : appuyer et maintenir  pendant 2 secondes. Le symbole  apparaîtra à l'écran une fois la manipulation effectuée.

ALTERNER ENTRE LES DIFFÉRENTS MODES

Appuyer sur **MODE** pour alterner entre les 5 modes disponibles:

- Heure actuelle
- Réveil
- Profil d'utilisateur / Profil d'exercice
- Programmeur: PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT
- Chronomètre

Ces modes sont décrits dans les sections qui suivent.

REMARQUE Si activés, Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ou le chronomètre peuvent fonctionner en arrière-plan alors que l'on accède à d'autres modes. L'icône correspondant au mode en arrière-plan clignote jusqu'à ce mode soit réaffiché.

MODE HEURE ACTUELLE

L'heure actuelle est affichée par défaut sur la montre VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro.

Pour la régler:

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Heure actuelle.



2. Appuyer sur **SET** sans relâcher jusqu'à ce que le premier réglage clignote.



3. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour modifier ce réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.
4. Répéter l'étape 3 pour modifier les autres réglages de ce mode.

Les réglages du mode Heure actuelle apparaissent dans l'ordre suivant :

- Format horaire 12 / 24 heures
- Heure
- Minute
- Année
- Format de la date (JJ:MM ou MM:JJ)
- Mois
- Jour

REMARQUE Ce mode est programmé à partir d'un calendrier édité sur 50 ans; la date et les jours de la semaine sont donc actualisés automatiquement.

MODE RÉVEIL

RÉGLER LES ALARMES

Cette montre contient 2 alarmes pouvant être déclenchées : quotidiennement (du lundi au dimanche) ; les jours de la semaine (du lundi au vendredi) ou le week-end (le samedi et le dimanche).

Pour régler l'alarme 1 ou l'alarme 2 :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Réveil.



2. Appuyer sur **SET** pour déplacer le curseur et sélectionner l'alarme 1 ou l'alarme 2, puis sur **ST / SP / +** pour activer ou désactiver l'alarme.
3. Appuyer sans relâcher sur **SET** pour entrer dans le mode de réglage de l'alarme sélectionnée.



- Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour modifier le réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.
- Répéter l'étape 4 pour modifier les autres réglages de ce mode.
- L'alarme est activée automatiquement après avoir réglé l'heure.

Les réglages du réveil apparaissent dans l'ordre suivant :

- Alarme quotidienne, jours de la semaine ou week-end
- Heure
- Minute

ÉTEINDRE LES ALARMES

Appuyer sur n'importe quelle touche pour éteindre l'alarme. L'alarme est automatiquement réinitialisée sauf si elle est désactivée.

ACTIVER / DÉSACTIVER LES ALARMES

- Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Réveil.
- Appuyer sur **SET** pour déplacer le curseur et sélectionner l'alarme 1 ou 2.
- Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour activer  ou désactiver  l'alarme.

PROFIL D'EXERCICE

Les informations relatives au profil d'exercice doivent être complétées pour calculer les rythmes cardiaques minimum et maximum.

La VIBRA Trainer Fit offre un profil utilisateur, alors que la VIBRA Trainer Fit Pro en offre 3.

La pratique d'activités variées permet de faire travailler différentes parties du corps et d'atteindre ainsi différents objectifs. C'est pourquoi le profil d'exercice propose d'adapter les réglages en fonction de différents types d'activités (par, exemple, une activité d'endurance va exiger des réglages sensiblement différents de ceux d'un programme de musculation).

Il est également possible de modifier les comptes à rebours du temps d'échauffement et du temps total de l'exercice en fonction des activités.

Pour définir le profil d'exercice :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Profil d'exercice.



2. Si l'écran suivant apparaît, appuyer sur **SET** pour sélectionner et activer le mode profil d'exercice Ex1, Ex2, Ex3 ou Ex4.



3. VIBRA Trainer Fit Pro uniquement: appuyer sur **SET** pour sélectionner 1 des 3 profils d'exercice.
4. Appuyer sur **SET** sans relâcher jusqu'à ce que le premier réglage clignote.



5. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour modifier le réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.
6. Répéter l'étape 5 pour modifier les autres réglages de ce mode.

Les réglages du profil d'exercice apparaissent dans l'ordre suivant :

- Type d'activité: 0 à 2
- Limite mini du rythme cardiaque
- Limite maxi du rythme cardiaque
- Revenir au mode Vibreur (apparaît uniquement si la pile est faible; cet avertissement permet de revenir au mode Vibreur ou de le DÉSACTIVER pour économiser de l'énergie).

- Type d'alerte cardio
- Temps d'exercice: heure
- Temps d'exercice: minute
- Temps d'échauffement: 5, 10, 15 minutes (ou 0 min pour désactiver cette option).
- Temps de récupération: ON / OFF [ACTIVER/DÉSACTIVER] (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement).

REMARQUE Lorsque le profil d'exercice est complété, les limites mini maxi du rythme cardiaque sont automatiquement définies. Il est cependant possible de les modifier manuellement si le réglage automatique ne convient pas. Les limites mini maxi du rythme cardiaque sont actualisées automatiquement lorsque le type d'activité est modifié.

TYPE D'ACTIVITÉ

3 types d'activités sont disponibles :

TYPE D'ACTIVITE		MHR%	DESCRIPTION
0	Exercice de maintien	65 à 78 %	Il s'agit du plus faible niveau d'intensité d'entraînement. C'est un bon niveau pour débutants et pour ceux qui souhaitent renforcer leur système cardio-vasculaire.
1	Exercice d'aérobic	65 à 85 %	Permet d'améliorer l'endurance et la force physique. Ce type d'activité fait travailler la capacité corporelle d'absorption d'oxygène, permet de consommer des calories et peut être pratiqué sur une longue durée.
2	Exercice d'anaérobic	78 à 90 %	Permet de perfectionner sa résistance physique et sa vitesse. Ce type d'activité fait travailler sur (et au delà de) la capacité corporelle d'absorption d'oxygène, il permet de façonner les muscles et ne doit pas être pratiqué sur une durée longue.

LIMITES CARDIO MINI MAXI ET MHR

Avant de commencer un programme d'exercice et afin de tirer le meilleur profit de votre effort physique, il est important de connaître :

- Le rythme cardiaque maximum (MHR)
- La limite minimum du rythme cardiaque
- La limite maximum du rythme cardiaque

Pour calculer ces limites cardiaques, procéder comme suit :

MHR	LIMITE MINI	LIMITE MAXI
MHR = 220 - âge	MHR x % bas du type d'activité Ex : Pour un type d'activité '0', la limite mini = MHR x 65 %	MHR x % haut du type d'activité Ex : Pour un type d'activité '0', la limite maxi = MHR x 78 %

ALERTES CARDIO

Les alertes peuvent être réglées dans le profil d'exercice:

ICÔNE	DESCRIPTION
	Les alertes sonores et par vibration sont DÉSACTIVÉES .
	L'alerte sonore est ACTIVÉE : • 1 bip sonore indique que la limite mini est dépassée. • 2 bips sonores indiquent que la limite maxi est dépassée.
	L'alerte par vibration est ACTIVÉE .
	Les alertes sonores et par vibration sont ACTIVÉES .

Lorsqu'une alerte cardiaque se déclenche, une flèche vers le haut ou vers le bas clignotante apparaît pour indiquer laquelle des limites, mini ou maxi, est dépassée.

REMARQUE La fonction vibreur consomme davantage d'énergie que l'alarme sonore.

REMARQUE Si la montre ne reçoit pas de signaux cardiaques pendant 5 minutes, elle quitte automatiquement le mode Cardio et revient au mode Heure.

PROFIL D'UTILISATEUR

Le profil d'utilisateur doit être complété avant de commencer les exercices. En faisant cela vous aurez accès à toutes les fonctions de la montre VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro. Ceci va permettre de calculer automatiquement un indice de forme et un indice de masse corporelle (IMC - la montre VIBRA Trainer Fit Pro uniquement). Ces indices, ainsi que le % de graisse brûlée et les calories consommées permettent de suivre les progrès au fil des semaines et des mois.

Pour compléter un profil d'utilisateur :

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Profil d'utilisateur.



2. Si l'écran suivant apparaît, appuyer sur **SET** pour sélectionner le mode profil d'utilisateur Ex1, Ex2, Ex3 ou Ex4 que vous désirez.



3. Appuyer sur **SET** sans relâcher jusqu'à ce que le premier réglage clignote.



4. Appuyer sur **ST / SP / +** ou **sur MEM / -** pour modifier le réglage. Appuyer sans relâcher pour faire défiler les options plus rapidement. Appuyer sur **SET** pour confirmer et passer au réglage suivant.
5. Répéter l'étape 4 pour modifier les autres réglages de ce mode.

Les paramètres du profil d'utilisateur apparaissent dans l'ordre suivant:

- Sexe
- Année de naissance
- Mois de naissance
- Jour de naissance
- Unité de mesure du poids: livre ou kg
- Poids
- Unité de mesure de la taille: pied ou mètre
- Taille
- Niveau d'activité: 0 à 2

Une fois le profil d'utilisateur complété, l'indice de forme et l'indice de masse corporelle sont automatiquement calculés et affichés. Se reporter à la section « À propos de l'indice de forme / de l'indice de masse corporelle » pour plus d'informations.

REMARQUE Le profil d'utilisateur peut être affiché et modifié à tout instant.

REMARQUE Le profil d'utilisateur doit avoir été complété pour permettre l'utilisation du compteur de calories consommées et de celui de graisse brûlée.

NIVEAU D'ACTIVITE

Le niveau d'activité est basé sur votre propre évaluation des exercices que vous effectuez régulièrement.

NIVEAU D'ACTIVITÉ	DESCRIPTION
0	Niveau faible: Sports ou exercices rarement pratiqués.
1	Niveau moyen : Les activités physiques sont plutôt modérées (activités telles le Golf, la randonnée, la gymnastique douce, ballades en vélo.); elles sont pratiquées 2 à 3 fois par semaine, 1 heure par semaine au maximum et au total.

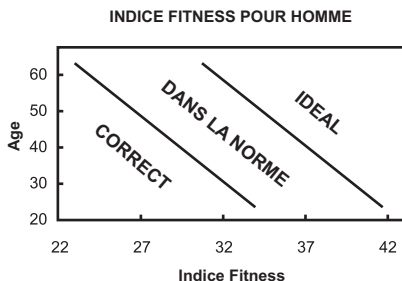
NIVEAU D'ACTIVITÉ	DESCRIPTION
2	Niveau intense: Les exercices physiques pratiqués sont intenses et réguliers (Activités telle la course à pied, le jogging, la natation, le cyclisme.) ou il s'agit d'activités toniques et soutenues (telles que le tennis, le basket-ball ou le handball).

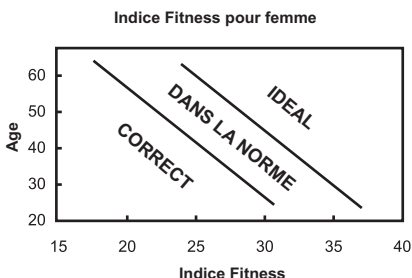
À PROPOS DE L'INDICE DE FORME / DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

INDICE DE FORME

Les montres VIBRA Trainer Fit et VIBRA Trainer Fit Pro calculent un indice de forme. Cet indice dépend de la capacité du corps à délivrer de l'oxygène aux muscles contractés pendant l'entraînement. En général, il s'agit de la capacité d'absorption maximum d'oxygène (VO2 Max), soit le plus fort taux d'oxygène pouvant être utilisé lors d'un exercice qui requiert un niveau d'effort en constante augmentation. Les poumons, le cœur, le sang, le système de circulation et les muscles contractés sont tous des facteurs qui déterminent le VO2 Max. L'unité de mesure du VO2 Max est le ml / kg min.

Plus l'indice est élevé, plus vous êtes en forme. Se reporter aux graphes ci-dessous qui schématisent les grandes lignes de cet indice de forme:





INDICE DE MASSE CORPORELLE (VIBRA TRAINER FIT PRO UNIQUEMENT)

L'indice de masse corporelle est calculé en fonction des pourcentages de graisse et de masse musculaire du corps.

ASPECT DU CORPS	IMC (PLAGE)	DESCRIPTION
Maigre 	Moins de 20,0	Poids inférieur à la moyenne. Manger de façon plus régulière et plus saine ; pratiquer un exercice régulier pour améliorer la forme physique et atteindre les niveaux recommandés.
Recommandé 	20,0 à 25,0	Niveau recommandé. Continuer à manger de façon équilibrée et à faire de l'exercice pour rester en forme.
Surpoids 	25,1 à 29,9	Poids supérieur à la moyenne. Faire davantage d'exercices et envisager un régime afin de se prémunir contre les risques de maladies graves.
Obésité 	30,0 et plus	Ce niveau peut être un indicateur de maladie cardiaque, d'une pression artérielle trop élevée ou d'autres maladies. Consulter un médecin pour un bilan de santé approprié.

REMARQUE Les personnes appartenant aux groupes suivants ne doivent pas se fier aux informations de santé apportées par l'IMC:

GROUPE	RAISON
Enfants et adolescents	Les plages de l'IMC sont basées sur des poids adultes.
Athlètes et culturistes	L'IMC ne fait pas la différence entre la graisse et les muscles ce qui rend les données inexactes pour les personnes dont la masse musculaire est très développée.
Femmes enceintes ou qui allaitent	Ce groupe développe naturellement des réserves de graisse liée à la grossesse.
Personnes de plus de 65 ans	Les réserves de graisse sont en général plus importantes chez les personnes âgées.

REMARQUE Les indications relatives à l'IMC (ci-dessus) sont basées sur un sujet de type Caucasien moyen.

AFFICHER L'INDICE DE FORME / L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Profil d'utilisateur. Puis, appuyer sur **MEM / -** pour afficher l'indice de forme et l'indice de masse corporelle.



REMARQUE « - - » apparaît sur l'affichage si le profil d'utilisateur n'a pas été complété. Le relevé IMC est disponible uniquement sur la montre VIBRA Trainer Fit Pro.

À PROPOS DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT permet d'organiser efficacement des cycles d'exercice. Il vous guide dès les 5 premières minutes d'échauffement (réglage par défaut) et jusqu'à la fin de l'exercice programmé. En plus d'assurer le suivi du rythme cardiaque et de vous alerter dès qu'il sort des plages de la catégorie d'entraînement sélectionnée, le Programme permet de suivre les calories que vous avez consommées et le pourcentage de graisse que vous avez brûlée.

UTILISER LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT assure le suivi des performances physiques une fois que le profil d'utilisateur et le profil d'exercice ont été complétés .

REMARQUE Le chronomètre et le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ne peuvent pas être utilisés en même temps.

Pour accéder dans le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT:

1. Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Programmeur.



2. VIBRA Trainer Fit Pro uniquement : appuyer sur **SET** sans relâcher. Appuyer sur **ST / SP / +** ou sur **MEM / -** pour sélectionner 1 des 3 profils d'exercice. Appuyer sur **SET** pour confirmer et entrer dans le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT.



3. Pour démarrer et arrêter le compte à rebours des temps d'échauffement, d'exercice ou de récupération, appuyer sur **ST / SP / +**. Après avoir arrêté le compte à rebours, il n'est possible de reprendre qu'en appuyant sur **ST / SP / +** sans relâcher. (Se reporter au point 4 ci-dessous). Chaque fois que le compte à rebours arrive à échéance, vous entendrez un bip sonore.
 - 3 bips = temps d'échauffement terminé.
 - 1 bip long = temps d'exercice terminé.
 - 3 bips en 2 temps = temps de récupération terminé (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement).
4. Pour sauter un réglage et passer directement au suivant, appuyer sur **ST / SP / +** sans relâcher.
5. Pour réinitialiser le programmeur, Appuyer et maintenir le bouton **SET**.

MONTRE	INSTRUCTION
VIBRA Trainer Fit	Appuyer sur ST / SP / + lorsque le compte à rebours s'est arrêté.
VIBRA Trainer Fit Pro; temps de récupération désactivé	
VIBRA Trainer Fit Pro; temps de récupération activé	Appuyer sur ST / SP / + sans relâcher lorsque le compte à rebours s'est arrêté.

Les réglages du mode Programmeur apparaissent dans l'ordre suivant:

- Temps d'échauffement
 - L'échauffement n'apparaît pas s'il a été réglé sur « 0 » dans le profil d'exercice.
- Temps d'exercice
 - Le temps d'exercice est réglé dans le profil d'exercice.
- Temps de récupération
 - VIBRA Trainer Fit Pro uniquement: Lorsque le programmeur atteint « 0 », le rythme cardiaque de récupération apparaît. Le temps de récupération est automatiquement réglé à 3 min et il ne peut pas être modifié.

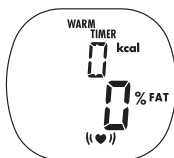
AFFICHER LES DONNEES PENDANT LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

Lorsque le compte à rebours du temps d'échauffement, d'exercice, de récupération est en cours, appuyer sur **SET** pour alterner entre les écrans d'affichage suivants:

- Temps d'échauffement / d'exercice / de récupération restant et rythme cardiaque actuel



- Niveau de calories consommées et de graisse brûlée



- Heure et rythme cardiaque actuel



AFFICHER LES ENREGISTREMENTS DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT

Lorsque le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT est terminé, appuyer sur **MEM / -** pour afficher les enregistrements suivants:

- Temps total / rythme cardiaque maximum (le rythme cardiaque maximum n'apparaît que sur VIBRA Trainer Fit Pro)
- Rythme cardiaque de récupération / rythme cardiaque moyen
- Total de calories consommées et de graisse brûlée
- Temps effectué dans les limites mini maxi fixées; temps effectué sans dépassement des limites basse et haute du rythme cardiaque
- Temps effectué au-dessus de la limite; temps avec dépassement de la limite maxi du rythme cardiaque
- Temps en dessous de la limite; temps avec dépassement de la limite mini du rythme cardiaque

REMARQUE Le chronomètre et le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ne peuvent pas être utilisés en même temps.

RYTHME CARDIAQUE DE RECUPERATION (VIBRA TRAINER FIT PRO UNIQUEMENT)

Le temps employé afin de rétablir un rythme cardiaque normal constitue un bon indicateur de la condition de votre système cardiovasculaire. Plus le rythme cardiaque normal est rapidement atteint après l'exercice, plus vous êtes en forme. La montre vérifie le rythme cardiaque 3 minutes après l'exercice pour établir le rythme cardiaque dit, « de récupération ».

Comparer le rythme cardiaque de récupération entre différentes sessions d'exercices pour en suivre les progressions.

CHRONOMÈTRE

La fonction chronomètre de la montre est particulièrement utile lorsque vous désirez mesurer avec précision un exercice ou lorsque vous souhaitez prendre plusieurs temps (le temps total d'une activité et des performances spécifiques au cours de ce même exercice, par exemple). La fonction chronomètre de la montre VIBRA Trainer Fit Pro permet également de calculer des temps intermédiaires et des temps de passage.

Pour pouvoir utiliser la totalité des fonctions du chronomètre, renseigner les profils d'exercice et d'utilisateur. Dans le cas contraire, les fonctions calories consommées et graisse brûlée ne sont pas disponibles.

Appuyer sur **MODE** pour sélectionner le mode Chronomètre. Les fonctions suivantes sont disponibles :

TÂCHES	INSTRUCTION
Démarrer le chronomètre	Appuyer sur ST / SP / + .
Mettre en pause / redémarrer le chronomètre	Appuyer sur ST / SP / + .
Arrêter / réinitialiser le chronomètre	Appuyer sur ST / SP / + sans relâcher.

TÂCHES	INSTRUCTION
Enregistrer un temps de passage (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement)	Appuyer sur L / MEM / - lorsque le chronomètre est en cours. REMARQUE 99 temps de passage / 99 h, 59 min au total peuvent être enregistrés.
Sélectionner un profil d'exercice chronométré (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement)	Réinitialisation Appuyer et maintenir la touche SET

REMARQUE Le chronomètre est en min:sec:1/100 sec. Après 59 minutes, il s'affiche en h:min:sec.

AFFICHER LES DONNÉES PENDANT LE CHRONOMÉTRAGE / PRENDRE DES TEMPS DE PASSAGE

Lorsque les fonctions chronomètre ou temps de passage sont utilisées, appuyer sur **SET** pour afficher et alterner entre les écrans suivants :

- Temps total / temps intermédiaire et rythme cardiaque actuel
- Temps de passage et rythme cardiaque actuel (si activé)
- Total de calories consommées et de graisse brûlée
- Heure et rythme cardiaque actuel

REMARQUE Les temps intermédiaires et les temps de passage sont disponibles uniquement sur les montres VIBRA Trainer Fit Pro.

Lors de la prise de temps, si la pile est faible, l'écran suivant apparaît et les temps ne peuvent plus être enregistrés.



AFFICHER LES ENREGISTREMENTS DU CHRONOMÈTRE ET LES TEMPS DE PASSAGE MÉMORISÉS

Pour afficher les enregistrements du chronomètre :

1. Le chronomètre doit être arrêté (appuyer sur **ST / SP / +**).
2. Appuyer sur **MEM / -** pour afficher les enregistrements mémorisés.



3. Appuyer sur **SET** pour afficher chaque enregistrement.

Les enregistrements du chronomètre apparaissent dans l'ordre suivant:

- Temps total / rythme cardiaque maximum (le rythme cardiaque maximum n'apparaît que sur VIBRA Trainer Fit Pro)
- Temps total / rythme cardiaque moyen
- Total de calories consommées / graisse brûlée
- Temps dans les limites; temps sans dépassement des limites mini maxi du rythme cardiaque
- Temps au-dessus de la limite; temps avec dépassement de la limite maxi du rythme cardiaque
- Temps en dessous de la limite; temps avec dépassement de la limite mini du rythme cardiaque

Pour afficher les temps mémorisés (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement):

1. Le chronomètre doit être arrêté (appuyer sur **ST / SP / +**).
2. Appuyer sur **L / MEM / -** pour afficher les enregistrements mémorisés.
3. Appuyer sur **+** ou **-** pour sélectionner un temps de passage (1 temps au moins a dû être pris).
4. Appuyer sur **SET** pour afficher chaque temps de passage.

Les temps apparaissent dans l'ordre suivant :

- Temps de passage / numéro de passage
- Temps de passage / rythme cardiaque maximum

- Temps intermédiaire / rythme cardiaque moyen
- Total de calories consommées et de graisse brûlée (par passage)
- Temps dans les limites; temps sans dépassement des limites mini maxi du rythme cardiaque
- Temps au-dessus de la limite; temps avec dépassement de la limite maxi du rythme cardiaque
- Temps en dessous de la limite; temps avec dépassement de la limite mini du rythme cardiaque

CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

SUIVI DU RYTHME CARDIAQUE

Le suivi du rythme cardiaque est l'outil le plus important en matière cardio-vasculaire; il s'agit d'un assistant idéal pour votre entraînement. Il permet d'afficher les résultats du suivi effectué, d'évaluer les performances, d'optimiser les efforts et d'adapter le programme d'exercice afin d'atteindre les objectifs fixés de façon plus efficace et plus sûre.

Au cours d'un exercice, la ceinture thoracique relève les battements du cœur et envoie ces données à la montre. Il est alors possible d'afficher le rythme cardiaque et de suivre vos performances. Plus vous êtes en forme, moins le cœur a besoin de faire des efforts; le rythme cardiaque va donc décroître:

- Le cœur transporte le sang dans les poumons pour l'enrichir en oxygène. Ce sang enrichi en oxygène est ensuite amené aux muscles. L'oxygène est utilisé comme carburant, le sang ressort des muscles pour retourner dans les poumons et recommencer son circuit. Plus vous êtes en forme, plus le cœur est capable de pomper du sang à chaque battement. Ainsi, le cœur n'a plus besoin de battre aussi souvent pour obtenir l'oxygène nécessaire aux muscles.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Respecter les recommandations suivantes pour optimiser le programme d'entraînement et s'exercer en toute sécurité:

- Commencer avec un objectif bien défini, tel que la perte de poids, la remise en forme, l'amélioration de la santé ou la préparation d'une compétition.
- Choisir des activités appréciées; diversifier les activités afin de faire travailler différents types de muscles.

- Commencer doucement, puis intensifier les efforts au fur et à mesure que la forme s'améliore. S'exercer régulièrement. Pour maintenir le système cardio-vasculaire en bon état, il est recommandé de s'entraîner de 20 à 30 minutes, trois fois par semaine.
- S'accorder toujours au moins cinq minutes avant et après l'exercice pour l'échauffement et la récupération.
- Prendre le pouls après l'entraînement, puis de nouveau trois minutes plus tard. S'il n'est pas revenu à son niveau normal, cela signifie que l'entraînement a été un peu trop intensif.
- Consulter toujours un médecin avant de commencer un programme d'entraînement intensif.

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRETIEN DE VOTRE MONTRE

Respecter les recommandations suivantes pour utiliser au mieux cet instrument:

- Nettoyer la montre et la ceinture thoracique avec précaution après chaque session d'entraînement. Ne ranger pas le produit tant qu'il est encore humide.
- Utiliser un chiffon doux, légèrement humide. Ne pas utiliser de produit nettoyant abrasif ou corrosif car ceux-ci peuvent endommager l'appareil.
- Éviter d'appuyer sur les touches avec les doigts mouillés, sous l'eau ou sous de fortes pluies, car ceci peut provoquer des infiltrations d'eau dans les circuits électriques.
- Ne pas tordre et ne pas tirer sur l'élément de transmission de la ceinture thoracique.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, un choc, de la poussière, des changements de température ou de l'humidité. Ne jamais laisser le produit en plein soleil pour une longue durée. De tels traitements peuvent provoquer un dysfonctionnement.
- Ne pas modifier les composants internes. Ceci entraîne l'annulation de la garantie du produit et peut l'endommager. L'appareil principal ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur.
- Ne pas rayer l'affichage LCD avec des objets durs ; ceci peut l'endommager.

- Retirer les piles lorsque l'appareil est rangé pour une longue période de temps.
- Lors du remplacement des piles, utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel d'utilisation.

ACTIVITÉS AQUATIQUES ET EXTÉRIEURES

La montre est dite « étanche jusqu'à 50 mètres ». La ceinture thoracique est dite « étanche jusqu'à 10 mètres » mais ne doit pas être portée sous l'eau (d'autant plus que la transmission du rythme cardiaque ne fonctionne pas dans ces conditions). Afin de saisir la correcte utilisation d'une montre dite « étanche 50 mètre » se reporter au tableau ci-dessous :

	 PLUIE, Eclaboussures	 DOUCHE (EAU CHAUDE / FROIDE UNIQUEMENT)	 NAGE NON INTENSIVE / EAU PEU PROFONDE	 PLONGEE PEU PROFONDE/ SURF/ SPORTS D'EAU	 PLONGEE MASQUE ET TUBA / PLONGEE EN EAU PROFONDE
50m /165ft	OK	OK	OK	NO	NO

Lorsque la montre est utilisée pour des activités sportives aquatiques ou extérieures, respecter les recommandations suivantes :

- Ne pas appuyer sur les touches sous l'eau ou avec les doigts mouillés.
- Rincer avec de l'eau et un savon neutre après utilisation.
- Ne pas utiliser dans de l'eau chaude.

CONSEILS POUR CONSERVER LA MONTRE EN BON ÉTAT

Veiller à l'étanchéité de la montre! Éviter de la mettre au contact de produits chimiques (essence, chlore, parfums, laques, etc.). Rincer après utilisation. Éviter les expositions à forte chaleur. Faire réviser la montre une fois par an par un service après-vente agréé.

SPÉCIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
Montre	
Format de l'heure	12 h / 24 h
Format de la date	JJ / MM ou MM / JJ
Année	2001 à 2050 (calendrier automatique)
Alarmes	Alarmes 1 et 2; réglage quotidien, jours de la semaine ou week-end
CHRONOMÈTRE	
Chronométrage	99:59:59 (HH:MM:SS)
Résolution	1/100 sec
Compteur de temps de passage	99 temps de passage enregistrables sur 99:59:59 (HH:MM:SS) (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement)
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT	
Temps d'échauffement	5, 10, 15 ou 0 min
Temps d'exercice	99:59:00 (HH:MM:SS)
Temps de récupération	3 min, temps fixe (VIBRA Trainer Fit Pro uniquement)
SUIVI DES PERFORMANCES	
Alarme cardiaque	Vibreur / sonnerie / visuelle
Plages de mesure de l'activité cardiaque	30 à 240 bpm (battements par minute)
Limite mini de rythme cardiaque (réglable)	30 à 220 bpm (battements par minute)
Limite maxi de rythme cardiaque (réglable)	80 à 240 bpm (battements par minute)
Calcul de calories	0 à 9 999 kcal
% de graisse brûlée	0 à 99 %
TRANSMISSION	
Portée	62,5 cm (25 pouces) (portée réduite si les piles sont faibles)

TYPE	DESCRIPTION
ÉTANCHÉITÉ	
Montre	50 mètres (Sans activer les touches sous l'eau)
Ceinture thoracique	Étanche aux projections d'eau
ALIMENTATION	
Montre	x 1 pile au lithium, 3 V CR2032
Ceinture thoracique	x 1 pile au lithium, 3 V CR2032
FONCTIONNEMENT	
Température de fonctionnement	5 °C à 40 °C (41 °F à 104 °F)
Température de stockage	-20 °C à 70 °C (-4 °F à 158 °F)

AVERTISSEMENTS

Pour s'assurer que l'utilisation du produit est faite dans de bonne condition et en toute sécurité, lire ces avertissements et ce manuel entièrement avant utilisation. Les avertissements mentionnés ici contiennent des informations importantes à la sécurité et doivent être respectés systématiquement.

- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais tenter de le démonter ou de le désassembler. Contacter un revendeur ou notre service après-vente si des réparations sont nécessaires.
- Ne pas toucher les circuits électroniques exposés; vous risquez de subir un choc électrique.
- Manipuler avec précautions tout type de pile.
- Retirer les piles avant de ranger le produit pour une longue période de temps.
- Ne pas utiliser la ceinture thoracique dans les avions ou hôpitaux. Les fréquences radio émises peuvent nuire aux fonctionnements d'autres équipements.
- Ne pas faire subir de chocs au produit.
- Vérifier les principales fonctions du produit si celui-ci n'a pas été utilisé depuis longtemps. Faire réviser et nettoyer régulièrement votre appareil.
- Le cas échéant, ce produit doit être jeté conformément à la législation locale.

A PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet (www.oregonscientific.fr), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numérique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques éducatifs; réveils; sport et bien-être; stations météo; téléphonie. Le site indique également comment joindre notre service après-vente.

Nous espérons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, néanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site www2.oregonscientific.com/service/default.asp ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente Oregon Scientific déclare que l'appareil VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro modèle SE211 / SE232 est conforme au directive EMC 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.



VIBRA Trainer Fit Pro

MODELLO: SE211 / SE232

MANUALE D'USO

INDICE

Introduzione	3
Caratteristiche principali	4
Orologio.....	4
Display LCD	5
Operazioni preliminari.....	8
Disimballo dell'orologio	8
Accensione dell'orologio (solo per il primo utilizzo).....	8
Batterie	8
Indossare la fascia toracica e l'orologio	11
Segnale di trasmissione	12
Ricerca del segnale.....	14
Impostazione del Tono dei Tasti / Modalità Illuminazione....	14
Attivazione della retroilluminazione.....	15
Attivazione del blocco tasti.....	15
Modalità di funzionamento	16
Utilizzo dell'orologio	16
Uso dell'allarme	17
Impostazione dell'allarme.....	17
Spegner la suoneria dell'allarme	18
Attivazione / disattivazione dell'allarme.....	18
Profilo di allenamento	18
Zona di allenamento.....	20
Battito cardiaco massimo / limite minimo e massimo.....	21
Allarme del battito cardiaco	22
Profilo utente	22
Livello di attività	24
Informazioni sull'indice di allenamento / massa corporea 25	
Indice di allenamento	25
Indice di massa corporea (solo VIBRA Trainer Fit Pro)	26

PERSONALIZZATO	27
Uso del PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	28
Visualizzazione dei dati durante il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	29
Richiamo dei dati memorizzati del PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	30
Battito cardiaco per il tempo di recupero (solo VIBRA Trainer Fit Pro)	30
Cronometro	30
Visualizzazione dei dati mentre la funzione cronometro / giri è in uso	31
Richiamo dei dati memorizzati del cronometro o dei giri.....	32
Informazioni per l'allenamento.....	33
Come il monitor del battito cardiaco aiuta l'utente	33
Suggerimenti per l'allenamento.....	33
Istruzioni per la manutenzione.....	34
Attività in acqua o all'aperto	35
Suggerimenti per tenere l'orologio in ordine	35
Specifiche.....	36
Avvertenze.....	37
Informazioni su Oregon Scientific	38
Dichiarazione di Conformità UE.....	39

Grazie per aver scelto l'orologio Oregon Scientific™ VIBRA Trainer Fit (SE211) / VIBRA Trainer Fit Pro (SE232) per il vostro allenamento sportivo. Questo strumento è dotato delle seguenti caratteristiche:

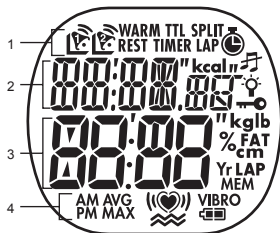
- Monitor del battito cardiaco con trasmissione senza fili tra la fascia toracica e l'orologio.
- Sistema di codifica digitale per ridurre le interferenze ambientali.
- Sistema di monitoraggio del battito cardiaco quando si va al di sopra del limite massimo o al di sotto del limite minimo del proprio battito cardiaco.
- Un allarme acustico, visivo o a vibrazione indica il superamento del limite del battito cardiaco durante l'allenamento.
- Memorizzazione del battito cardiaco durante l'allenamento.
- Il PROGRAMMADI TRAINING PERSONALIZZATO permette di completare effettivamente i cicli dell'allenamento.
- Il consumo di calorie e la percentuale di grassi bruciati vengono visualizzati durante e dopo l'allenamento.
- Profilo di allenamento - per calcolare il limite del proprio battito cardiaco per l'allenamento.
- Profilo utente - per calcolare il proprio indice di allenamento e di massa corporea (indice BMI - solo VIBRA Trainer Fit Pro).
- Cronometro.
- 99 giri di memoria con visualizzazione del battito cardiaco medio e massimo (solo VIBRA Trainer Fit Pro).
- Due allarmi con opzione di impostazione giornaliera, nei giorni feriali o nel fine settimana.
- In dotazione supporto per bicicletta, fascia toracica e custodia per il trasporto.
- L'orologio è resistente all'acqua.
- La fascia toracica resiste agli spruzzi d'acqua.

IMPORTANTE L'uso dell'orologio SE211 o SE232 è inteso soltanto per scopi sportivi e non sostituisce in alcun modo la consulenza da parte del medico.

Il presente manuale d'uso contiene importanti informazioni di sicurezza e manutenzione, e fornisce istruzioni pratiche sull'uso del prodotto. Si consiglia di leggere attentamente il manuale e di tenerlo



1. Display LCD.
2. Solo VIBRA Trainer Fit Pro - **L / MEM / -**: Per visualizzare i dati memorizzati relativi all'allenamento; per diminuire un valore in modalità d'impostazione; per segnare un giro.
Solo VIBRA Trainer Fit - **MEM / -**: Per visualizzare i dati memorizzati relativi all'allenamento; per diminuire un valore in modalità d'impostazione.
3. **MODE**: Per scegliere un'altra modalità di visualizzazione.
4. **ST / SP / +**: Per avviare / interrompere il timer; per aumentare un valore in modalità d'impostazione.
5. **☼ / ☼**: Per accendere la retroilluminazione per 3 secondi; per bloccare / sbloccare i tasti.
6. **SET**: Per accedere alla modalità d'impostazione; per selezionare un'altra opzione di impostazione; per visualizzare varie informazioni durante l'allenamento; per arrestare il timer ed il conto alla rovescia.



1. Sezione 1
2. Sezione 2
3. Sezione 3
4. Sezione 4

Sezione 1



1. 📡 / 📡 : Ora dell'allarme 1 e 2; le onde indicano che l'allarme è attivato.
2. L : Questo cursore evidenzia l'allarme selezionato in modalità di visualizzazione dell'allarme.
3. **WARM**: Il tempo di riscaldamento è visualizzato o in funzione.
4. **TTL**: Viene visualizzato il periodo di allenamento totale.
5. **SPLIT**: Viene visualizzato e calcolato l'intertempo (solo VIBRA Trainer Fit Pro).
6. 🕒 cronometro: Il cronometro è visualizzato o in funzione.
7. **LAP**: Viene visualizzato il tempo del giro in esecuzione o la memoria dei giri (solo VIBRA Trainer Fit Pro).
8. **TIMER**: Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO è visualizzato o in funzione.
9. **REST**: Il timer di recupero è visualizzato o in funzione.



1. **Data:** MM:GG o GG:MM e giorni della settimana; tempo del cronometro.
2. **kcal:** Unità di misura delle calorie.
3. 🎵 **melodia:** Il tono dei tasti è disattivato
4. 💡 **luce:** La modalità Illuminazione è attivata.
5. 🔑 **blocco dei tasti:** Il blocco tasti è attivato.

Sezione 3



1. **Ora:** ore / minuti.
2. ▲ **Frecce su** / ▼ **giù:** Lampeggiano in modalità Timer / Cronometro quando il battito cardiaco è sopra il limite massimo o sotto il limite minimo.
3. **Kg / lb:** Unità di misura del peso corporeo.
4. **% FAT:** Percentuale di grassi bruciati.
5. **cm:** Unità di misura dell'altezza.
6. **LAP:** Calcola i giri; visualizza il numero di giri il numero di giri (solo VIBRA Trainer Fit Pro).
7. **MEM:** Viene visualizzata la memoria del cronometro o del timer.
8. **Yr:** Anno di nascita dell'utente.



1. **AVG:** Viene visualizzato il battito cardiaco medio.
2. **AM / PM:** Appare quando si usa l'orologio / allarme con formato di 12 ore.
3. **MAX:** Viene visualizzato il battito cardiaco massimo (solo per VIBRA Trainer Fit Pro).
4. **« » :** Il battito cardiaco è al di sopra o al di sotto del limite; l'allarme acustico è attivato.
5. **♥ cuore:** Lampeggia quando si riceve il segnale del battito cardiaco.
6. **VIBRO:** La batteria non è sufficientemente carica per la funzione di vibrazione.
7. **🔋 batteria:** Indica lo stato di carica della batteria.
8. **🌊 vibrazione:** L'allarme del battito cardiaco è impostato per vibrare.

Quando si disimballa l'orologio VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro, conservare tutto il materiale di imballaggio in un luogo sicuro, in caso occorra in seguito trasportare il prodotto o riportarlo al negozio per interventi di manutenzione.

Contenuto della confezione:

- Orologio
- Fascia toracica per la misurazione del battito cardiaco
- Supporto per bicicletta
- Custodia per il trasporto
- 2 batterie al litio CR2032 - già installate

ACCENSIONE DELL'OROLOGIO (SOLO PER IL PRIMO UTILIZZO)

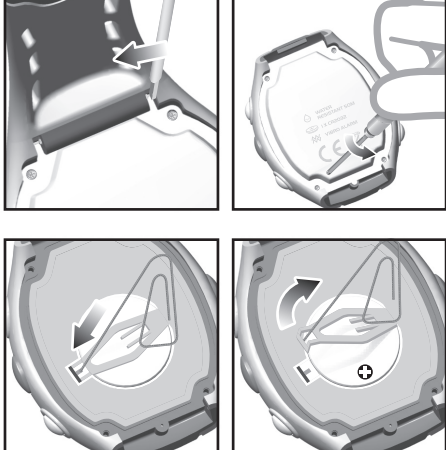
Premere un tasto qualsiasi per 2 secondi per attivare il display LCD.

BATTERIE

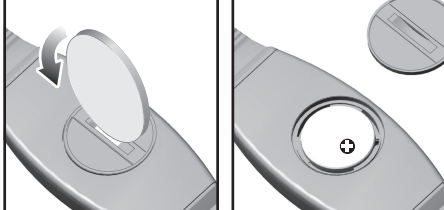
Il VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro utilizza due batterie al litio CR2032, una per l'orologio ricevitore e l'altra per la fascia toracica. Entrambe sono già installate. Nella seguente tabella sono riportate le avvertenze relative allo stato della batteria.

ICONA RELATIVA AL BASSO STATO DI CARICA DELLA BATTERIA	DESCRIZIONE
	La batteria è troppo scarica per attivare la retroilluminazione.
VIBRO	La batteria è troppo scarica per attivare l'allarme a vibrazione.
	La batteria dell'orologio è scarica; l'allarme a vibrazione e la retroilluminazione non possono essere usati.
	La batteria della fascia toracica è troppo scarica per inviare un segnale all'orologio.

Di solito le batterie durano un anno. Si raccomanda di contattare un rivenditore specializzato o il nostro servizio clienti se si devono



1. Rovesciare l'orologio in modo da vedere il retro.
2. Rimuovere il cinturino come mostrato sopra.
3. Con un piccolo cacciavite rimuovere le quattro viti che tengono il coperchio in posizione.
4. Rimuovere il coperchio.
5. Con un corpo smussato, agganciare e sollevare la clip.
6. Rimuovere la vecchia batteria.
7. Inserire la nuova batteria nell'apposito scomparto con polarità + rivolta verso alto.
8. Rimettere la clip della batteria.
9. Rimettere il coperchio e riavvitare le viti.



1. Individuare lo scomparto della batteria sul retro della fascia toracica.
2. Usare una moneta, come mostrato sopra, girare il coperchio dello scomparto batteria in senso antiorario fino a quando esce dalla sede.
3. Togliere il coperchio dello scomparto della batteria.
4. Rimuovere la vecchia batteria.
5. Inserire la nuova batteria con la polarità + rivolta verso l'alto.
6. Rimettere il coperchio dello scomparto della batteria girandolo in senso orario fin quando non ritorna in posizione.

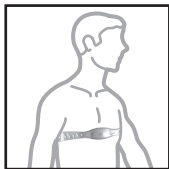
IMPORTANTE

-  Le batterie devono essere gettate negli appositi contenitori localizzati nelle isole ecologiche sul territorio comunale.
- Se ingerite, le batterie sono estremamente pericolose! Tenere quindi le batterie e l'articolo fuori dalla portata dei bambini. Se una batteria viene ingerita, richiedere immediatamente l'intervento medico.
- Le batterie in dotazione non devono essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, smontate, incendiate o mandate in corto circuito.

FASCIA TORACICA

La fascia toracica viene usata per misurare il battito cardiaco e trasmette i dati all'orologio. Per indossarla:

1. Inumidire i cuscinetti conduttori sulla parte interna della cintura con poche gocce d'acqua o un gel conduttore per assicurare il contatto.
2. Fissare la fascia contro il torace. Per assicurare un segnale accurato del battito cardiaco, regolare la cintura fino a quando la stessa si sistema saldamente sotto i muscoli pettorali.



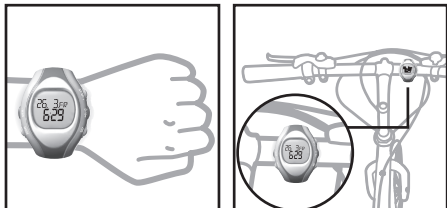
CONSIGLI

- La posizione della fascia toracica determina la sua prestazione. Muovere la stessa lungo la fibbia in modo che si trovi sopra il cuore.
- Evitare aree con tanti peli.
- In climi freddi e asciutti la fascia toracica può impiegare diversi minuti per funzionare correttamente. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni minuti di allenamento.

NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, la visualizzazione del battito cardiaco sparirà e apparirà la funzione orologio.

OROLOGIO

È possibile indossare l'orologio al polso o fissarlo a una bici o a un altro attrezzo come mostrato di seguito.



La fascia toracica di misurazione del battito cardiaco dell'orologio presentano un raggio massimo di trasmissione di oltre 60 centimetri (25 pollici). Essi sono dotati del più avanzato sistema di codifica digitale che permette di ridurre le interferenze di segnale da parte dell'ambiente circostante, nonché di una tecnologia analogica. Per misurazioni più accurate usare il segnale di trasmissione digitale. Si deve passare al segnale di trasmissione analogico soltanto se ci si trova nella situazione descritta di seguito al punto 2. L'orologio avviserà in merito al sistema in uso e allo stato del segnale visualizzando le seguenti icone:

NOTA Ogni volta che l'orologio entra in modalità di ricerca del segnale inviato dalla fascia toracica (ricerca manuale o automatica) cercate di mantenere la distanza tra orologio e fascia entro i 10 cm.

ICONA	DESCRIZIONE
 Il cuore esterno lampeggia	Ricerca del segnale
 Il cuore interno lampeggia	È stato trovato un segnale ed è in uso il sistema digitale
 Il cuore lampeggia	È stato trovato un segnale ed è in uso il sistema analogico
	Non è stato trovato alcun segnale analogico
	Non è stato trovato alcun segnale digitale

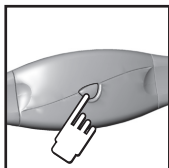
NOTA Per passare dal funzionamento digitale a quello analogico, o viceversa, premere e tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica per almeno 4 secondi, quindi forzare una ricerca del segnale.

IMPORTANTE Se l'icona del cuore non appare sul display o non lampeggia poiché non è stato trovato alcun segnale, forzare la ricerca di un segnale. Leggere il capitolo "Ricerca del segnale".

In caso di segnale debole o se il segnale è disturbato da interferenze ambientali, seguire le istruzioni riportate di seguito per identificare e risolvere la situazione.

1. Il segnale è debole - il display dell'orologio mostra il messaggio "0" in corrispondenza del battito cardiaco rilevato:
 - Ridurre la distanza tra la fascia toracica per la rilevazione del battito cardiaco e l'orologio.
 - Regolare la posizione della fascia toracica

- Verificare le batterie. Se la carica è bassa o esaurita, il raggio d'azione potrebbe essere inferiore.
 - Forzare la ricerca di un segnale (leggere il capitolo "Ricerca del segnale").
2. L'attrezzatura ginnica non funziona con la fascia toracica e viene visualizzata l'icona ♥ :



- La maggior parte dell'attrezzatura ginnica è compatibile con il sistema analogico ♥. Tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica per almeno 4 secondi per passare dal sistema digitale a quello analogico. Quindi forzare la ricerca del segnale (leggere il capitolo "Ricerca del segnale").
3. Interferenza da parte del monitor del battito cardiaco di un'altra persona - le misurazioni del battito cardiaco di quest'ultimo appaiono sul vostro orologio, oppure sul display dell'orologio appare il messaggio "0" in corrispondenza del battito cardiaco:
- Premere il pulsante sulla fascia toracica per permettere all'orologio di ricevere il segnale proveniente dalla fascia. Non tenere premuto il pulsante sulla fascia toracica, poiché questo cambia la trasmissione del segnale da digitale ad analogica.
 - Togliere la fascia toracica per una decina secondi per cambiare automaticamente l'identificativo utente. (L'orologio possiede 4 identificativi utenti. Quando l'orologio riceve il segnale dalla fascia toracica, comunicherà quale identificativo utente è selezionato. Soltanto i prodotti dotati di un sistema di codifica digitale sono in grado di identificare gli utenti).
4. Il segnale è bloccato - la misurazione del battito cardiaco sull'orologio lampeggia:
- Vi è troppa interferenza nell'ambiente circostante perché il monitor del battito cardiaco possa funzionare. Spostarsi in una zona dove la misurazione del battito cardiaco possa riprendere correttamente.

possono prodursi nei pressi di linee di corrente ad alto voltaggio, semafori, linee sopraelevate dei trasporti elettrici, autobus elettrici o tram, televisioni, computer per bici, alcune attrezzature ginniche azionate da monitor, telefoni cellulari o nei pressi di cancelli elettrici di sicurezza. In caso di interferenze, la rilevazione del battito cardiaco potrebbe essere instabile e poco accurata.

RICERCA DEL SEGNALE

Per forzare la ricerca di un segnale:

1. Premere il tasto **MODE** per selezionare il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO o la modalità di visualizzazione del cronometro.
2. Tenere premuto il tasto **MODE** per 2 secondi. Apparirà l'icona  relativa alla ricerca del segnale con il cuore esterno lampeggiante per confermare che è in corso la ricerca del segnale. Ogni volta che l'orologio entra in modalità di ricerca del segnale inviato dalla fascia toracica (ricerca manuale o automatica) cercate di mantenere la distanza tra orologio e fascia entro i 10 cm.

La ricerca del segnale impiegherà circa 10 secondi. Se dopo 10 secondi l'icona del cuore non lampeggia, la ricerca del segnale non ha avuto esito ed è necessario forzare una nuova ricerca.

Leggere la tabella riportata nel capitolo “Segnale di Trasmissione” per maggiori informazioni in merito allo stato di ricezione del segnale.

IMPOSTAZIONE DEL TONO DEI TASTI / MODALITÀ ILLUMINAZIONE

È possibile impostare l'orologio in modo da avere:

- Il tono dei tasti (“Beep”) ATTIVATO o DISATTIVATO.



- La modalità illuminazione ATTIVATA o DISATTIVATA - leggere il capitolo “Attivazione della retroilluminazione”.



Per impostare queste funzioni:

1. Premere il tasto **MODE** per selezionare la modalità di visualizzazione dell'ora corrente.



2. Premere il tasto **SET** finché non si raggiunge la funzione che si desidera cambiare.
3. Premere il tasto **ST / SP / +** o **MEM / -** per cambiare l'impostazione.
4. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Quando la retroilluminazione è impostata su OFF (disattivata):

- Premere l'icona ☼ per accendere la retroilluminazione per 3 secondi. Premere qualsiasi altro tasto mentre la retroilluminazione è attiva per aumentarne la durata di altri 3 secondi.

Quando la retroilluminazione è impostata su ON (attiva):

- Premere qualsiasi tasto per attivare la retroilluminazione e aumentarne la durata di 3 secondi.

Per risparmiare energia, l'impostazione di retroilluminazione attiva viene disattivata dopo 2 ore.

NOTA La retroilluminazione non funziona quando viene visualizzata l'icona relativa al basso stato di carica della batteria e tornerà alla normalità quando la stessa verrà sostituita.

ATTIVAZIONE DEL BLOCCO TASTI

Per attivare o disattivare la funzione di blocco dei tasti:

- Premere e tenere premuto per un paio di secondi il pulsante  Il simbolo  apparirà sul display quando la funzione

Premere il tasto **MODE** per spostarsi tra le 5 modalità operative.

- Visualizzazione dell'ora corrente
- Allarme
- Profilo utente / Profilo di allenamento
- Timer - PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO
- Cronometro

Le modalità sono descritte nei capitoli seguenti.

NOTA È possibile tenere in funzione il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO o il cronometro mentre si utilizzano le altre modalità. L'icona della modalità in funzione lampeggerà fino a quando non si torna a quella modalità.

UTILIZZO DELL'OROLOGIO

Per impostazione di fabbrica, l'orologio VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro visualizza l'ora corrente.

Per impostare l'ora corrente:

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla visualizzazione dell'ora corrente.



2. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.



3. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per

- Formato dell'ora 12 / 24 ore
- Ore
- Minuti
- Anno
- Formato della data GG:MM o MM:GG
- Mese
- Giorno

NOTA L'orologio è programmato con un calendario automatico per 50 anni, il che significa che non è necessario impostare i giorni della settimana e le date ogni mese.

USO DELL'ALLARME

IMPOSTAZIONE DELL'ALLARME

L'orologio è dotato di 2 allarmi che possono essere impostati perché si attivino quotidianamente (Lun-Dom), nei giorni feriali (Lun-Ven) o nel fine settimana (Sab / Dom).

Per impostare l'allarme 1 o l'allarme 2:

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di visualizzazione dell'allarme.



2. Premere il tasto **SET** per muovere il cursore per selezionare l'allarme 1 o l'allarme 2 e il tasto **ST / SP / +** per attivare o disattivare l'allarme.
3. Tenere premuto il tasto **SET** per accedere alla modalità di impostazione per l'allarme scelto.



tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.

5. Ripetere il punto 4 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
6. L'allarme sarà attivato automaticamente una volta terminata l'impostazione dell'ora dell'allarme.

L'ordine delle impostazioni per l'orologio in modalità di visualizzazione dell'allarme:

- Selezione dell'allarme giornaliero, nei giorni feriali, nel fine settimana
- Ore
- Minuti

SPEGNERE LA SUONERIA DELL'ALLARME

Premere qualsiasi tasto per spegnere la suoneria dell'allarme. L'allarme si reimposterà automaticamente a meno che non venga disattivato.

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DELL'ALLARME

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di visualizzazione dell'allarme.
2. Premere il tasto **SET** per muovere il cursore per selezionare l'allarme 1 o l'allarme 2.
3. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per attivare  o disattivare  l'allarme selezionato.

PROFILO DI ALLENAMENTO

Per calcolare il proprio battito cardiaco minimo e massimo è necessario impostare il profilo di allenamento.

L'orologio VIBRA Trainer Fit supporta 1 profilo di allenamento, mentre l'orologio VIBRA Trainer Fit Pro supporta 3 diversi profili di allenamento.

Ciascuna attività allena il corpo in maniera differente e permette

alle diverse attività fisiche. Ad esempio, se si corre, le impostazioni del profilo di allenamento saranno diverse da quelle che si usano se si intraprende un'attività di allenamento con i pesi.

Inoltre, il tempo necessario per il riscaldamento e per il completamento dell'allenamento varia. Per questa ragione è possibile cambiare il tempo del conto alla rovescia per il riscaldamento e per l'allenamento in modo da adattarsi alle esigenze dell'utente.

Per impostare il profilo di allenamento:

1. Premere il tasto **MODE** per passare alla modalità di visualizzazione del profilo di allenamento.



2. Quando appare questa schermata, premere il tasto **SET** per passare alla modalità di visualizzazione del profilo di allenamento.



3. Solo VIBRA Trainer Fit Pro - premere il tasto **SET** per selezionare 1 dei 3 profili di allenamento.
4. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione lampeggia.



tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.

6. Ripetere il procedimento per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.

L'ordine delle impostazioni del profilo di allenamento è:

- Zona di allenamento - da 0 a 2
- Limite minimo del battito cardiaco
- Limite massimo del battito cardiaco
- Ripristino della modalità di vibrazione (appare solo quando lo stato di carica della batteria è basso, questa avvertenza permette di ripristinare la modalità di vibrazione o di **DISATTIVARLA** per risparmiare energia)
- Allarme del battito cardiaco
- Timer dell'allenamento - ore
- Timer dell'allenamento - minuti
- Timer del riscaldamento - impostato a 5, 10, 15 minuti per attivare il timer o a 0 minuti per disattivarlo.
- Timer del recupero - **ATTIVATO / DISATTIVATO** (solo **VIBRA Trainer Fit Pro**)

NOTA Una volta impostato il profilo di allenamento, il limite minimo e massimo del battito cardiaco verrà impostato automaticamente. È tuttavia possibile modificarlo manualmente se le impostazioni automatiche non soddisfano l'utente. Se si modifica la zona di allenamento, il limite minimo / massimo del battito cardiaco e il battito cardiaco massimo verranno automaticamente aggiornati.

ZONA DI ALLENAMENTO

Esistono 3 zone di allenamento:

ZONA DI ALLENAMENTO		ZONA DI ALLENAMENTO %	DESCRIZIONE
0	Per mantenersi sani	65-78%	Questo è il livello di allenamento meno intenso. È adatto per principianti e per coloro che desiderano rafforzare il sistema cardiovascolare.

ALLENAMENTO		ALLENAMENTO %	
1	Esercizio aerobico	65-85%	Aumenta la forza e la resistenza. Lavora entro la capacità di assorbimento di ossigeno del corpo, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lungo periodo di tempo.
2	Esercizio aerobico	78-90%	Genera velocità e potenza. Lavora a livello della capacità di assorbimento dell'ossigeno da parte del corpo o al di sopra di questo livello, costruisce massa muscolare e non può essere mantenuto per un lungo periodo di tempo.

BATTITO CARDIACO MASSIMO / LIMITE MINIMO E MASSIMO

Prima di iniziare il programma di allenamento, per ottenere i massimi benefici per la salute, è importante conoscere il proprio:

- Battito cardiaco massimo (MHR)
- Limite minimo del battito cardiaco
- Limite massimo del battito cardiaco

Per calcolare manualmente i limiti del proprio battito cardiaco, osservare le seguenti istruzioni:

MHR	LIMITE MINIMO	LIMITE MASSIMO
MHR = 220 - età	MHR x Zona di allenamento % minima Es. La zona di allenamento è pari a 0 Il limite minimo = MHR x 65%	MHR x Zona di allenamento % massima Es. La zona di allenamento è pari a 0 Il limite massimo = MHR x 78%

È possibile impostare l'allarme del battito cardiaco nel profilo di allenamento secondo le seguenti impostazioni:

ICONA	DESCRIZIONE
	Gli allarmi acustico e a vibrazione del battito cardiaco sono DISATTIVATI.
	È ATTIVO solo l'allarme acustico. • Se viene emesso 1 beep: si è andati al di sotto del limite minimo della zona di allenamento. • Se vengono emessi 2 beep: si è andati al di sopra del limite massimo della zona di allenamento.
	È ATTIVO solo l'allarme a vibrazione.
	Gli allarmi acustico e a vibrazione sono ATTIVI.

Quando l'allarme del battito cardiaco è attivo, sul display appare una freccia lampeggiante verso il basso o verso l'alto che indica quale limite del battito cardiaco è stato superato.

NOTA L'uso della funzione di vibrazione riduce la durata della batteria più velocemente dell'allarme acustico.

NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, la visualizzazione del battito cardiaco sparirà e apparirà la funzione orologio.

PROFILO UTENTE

Per utilizzare al meglio l'orologio VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro, impostare il proprio profilo utente prima dell'allenamento. Questo produrrà automaticamente un indice di allenamento e un indice di massa corporea (indice BMI - solo VIBRA Trainer Fit Pro). Questi calcoli e la percentuale di calorie consumate e di grassi bruciati permetteranno all'utente di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

visualizzazione del profilo utente.



2. Quando appare questa schermata, premere il tasto **SET** per selezionare la modalità di visualizzazione del profilo utente.



3. Tenere premuto il tasto **SET** finché la prima impostazione lampeggia.



4. Premere il tasto **ST / SP / + o MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente tra le opzioni. Premere il tasto **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
5. Ripetere il procedimento per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.

- Sesso
- Anno di nascita
- Mese di nascita
- Giorno di nascita
- Unità di misura del peso - libbre o kg
- Peso
- Unità di misura dell'altezza - piedi o metri
- Altezza
- Livello di attività - 0-2

Una volta completato il profilo utente, vengono automaticamente calcolati e visualizzati un indice di allenamento e un indice di massa corporea. Leggere il capitolo “Informazioni sull'indice di allenamento / massa corporea” per maggiori informazioni.

NOTA È possibile visualizzare e regolare il proprio profilo utente in qualsiasi momento.

NOTA È necessario impostare il profilo utente per poter utilizzare il conta calorie e grassi bruciati.

LIVELLO DI ATTIVITÀ

Il livello di attività dell'allenamento si basa sul controllo personale della quantità di allenamento che si esegue regolarmente.

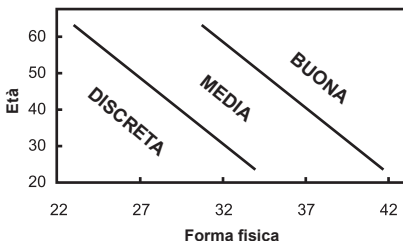
LIVELLO DI ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
0	Basso - Generalmente non si prende parte ad attività ricreative, sportive o non si fanno esercizi.
1	Medio - Si fa una modesta attività fisica (come golf, equitazione, ping pong, bowling, sollevamento pesi o ginnastica) due o tre volte la settimana per un'ora complessiva alla settimana.
2	Alta - Si prende parte attivamente e regolarmente a un pesante esercizio fisico (come corsa, jogging, nuoto, bicicletta) o a un'intensa attività aerobica (come tennis, basket e calcio).

INDICE DI ALLENAMENTO

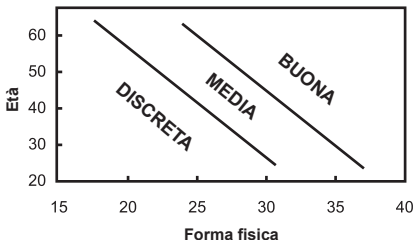
L'orologio VIBRA Trainer Fit e VIBRA Trainer Fit Pro genererà un indice di allenamento basato sul tipo di allenamento aerobico. Questo indice è in funzione della capacità del corpo di veicolare ossigeno ai muscoli in allenamento. Viene spesso misurato dalla massima inalazione di ossigeno (VO2 Max) che viene definita come la quantità più grande di ossigeno che può essere utilizzata quando ci si allena ad un livello sempre più impegnativo. I polmoni, il cuore, il sangue, il sistema circolatorio e i muscoli in allenamento sono tutti elementi che determinano il VO2 Max. L'unità di misura del VO2 Max è ml/kg min.

Più l'indice è alto, più si è in forma. Consultare le tabelle riportate di seguito che mostrano l'indice di allenamento per età e sesso:

FORMA FISICA PER GLI UOMINI



FORMA FISICA PER LE DONNE



L'indice di massa corporea è la misura delle percentuali relative alla massa grassa e muscolare presente nel corpo umano.

INDICAZIONE SULLO STATO DI SALUTE	Indice BMI	DESCRIZIONE
Sottopeso 	Meno di 20,0	Il peso corporeo è al di sotto della media. Si consiglia di adottare un'alimentazione sana e regolare e fare esercizio fisico.
Raccomandato 	20,0 - 25,0	Lo stato di salute è al livello raccomandato. Seguire una dieta equilibrata e fare esercizio fisico per mantenere l'attuale livello di salute.
Sovrappeso 	25,1 - 29,9	Il peso corporeo è al di sopra del normale. Aumentare l'esercizio fisico e seguire una dieta per ridurre il rischio di malattie gravi.
Obeso 	30,0 o superiore	A questo livello, si è a rischio di malattie cardiache, pressione alta del sangue e altre patologie. Consultare il proprio medico per studiare un programma di dieta e di allenamento adeguato per migliorare il proprio stato di salute.

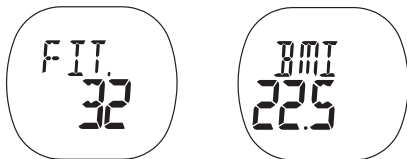
NOTA L'indice BMI non dovrebbe essere utilizzato come riferimento per calcolare i rischi di salute per i seguenti gruppi:

Bambini e adolescenti	I valori evidenziati relativi all'indice BMI si basano solo sul peso degli adulti.
Atleti e culturisti	L'indice BMI non distingue il grasso dai muscoli, quindi diventa inaccurato per persone dotate di un elevato volume muscolare.
Donne incinte o che allattano	Questo gruppo genera naturalmente elevate riserve di grasso per via della gravidanza o del periodo di allattamento.
Persone al di sopra dei 65 anni	Le riserve di grasso tendono naturalmente a essere più elevate nelle persone più anziane.

NOTA I dati relativi all'indice BMI sopra riportati si basano su un fisico medio caucasico.

VISUALIZZAZIONE DELL'INDICE DI ALLENAMENTO / MASSA CORPOREA

Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità utente. Quindi premere il tasto **MEM / -** per visualizzare l'indice di allenamento e l'indice di massa corporea.



NOTA Se non è stato completato il profilo utente, questi non saranno visualizzati e sul display apparirà "-". Solo gli utenti di VIBRA Trainer Fit Pro otterranno una misurazione dell'indice BMI.

INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO permette di completare effettivamente i cicli di allenamento. Guiderà l'utente a partire da 5 minuti di riscaldamento (impostazione predefinita) fino alla fine del programma di allenamento. Oltre a monitorare il battito cardiaco e ad avvertire ogni volta che si esce dai limiti della zona di allenamento selezionata, il programma permette di verificare le calorie consumate e le percentuali di grassi bruciati.

Il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO monitorizza le prestazioni dell'utente durante l'allenamento una volta inserito il profilo utente e il profilo di allenamento.

NOTA Non è possibile utilizzare il cronometro se si sta usando il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO.

Per accedere al PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO:

1. Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità di visualizzazione del timer.



2. Solo per VIBRA Trainer Fit Pro - tenere premuto il tasto **SET**. Premere il tasto **ST / SP / +** o **MEM / -** per selezionare 1 dei 3 profili di allenamento. Premere il tasto **SET** per confermare ed accedere al PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO.



3. Per avviare o interrompere il timer del conto alla rovescia per il riscaldamento, l'allenamento o il periodo di recupero (solo per VIBRA Trainer Fit Pro) premere il tasto **ST / SP / +**. Una volta interrotto il conto alla rovescia, non è possibile ripristinare il timer a meno che non si tenga premuto il tasto **ST / SP / +** (leggere il punto 4 sotto). Alla fine del conto alla rovescia, verrà emesso un segnale acustico (beep).
 - 3 beep = tempo di riscaldamento completato.
 - 1 beep prolungato = tempo di allenamento completato.
 - 3 beep per 2 volte = tempo di recupero completato (solo VIBRA Trainer Fit Pro).
4. Per saltare un'impostazione del timer e passare a quella successiva, tenere premuto il tasto **ST / SP / +**.

VIBRA Trainer Fit

VIBRA Trainer Fit Pro; timer per il recupero non attivato

VIBRA Trainer Fit Pro; timer per il recupero attivato

Tenere premuto il tasto

ST / SP / + quando il timer relativo al periodo dell'allenamento si ferma.

Tenere premuto il tasto **ST / SP / +** quando il timer relativo al periodo di recupero si ferma.

L'ordine delle impostazioni per la modalità di visualizzazione del timer è:

- Tempo di riscaldamento
 - Il riscaldamento non verrà visualizzato se è stato impostato "0" nel profilo di allenamento.
- Tempo di allenamento
 - Il tempo di allenamento è impostato nel profilo di allenamento.
- Tempo di recupero
 - Solo VIBRA Trainer Fit Pro - Quando il timer raggiunge lo "0", appare il battito cardiaco di recupero. Il tempo di recupero è impostato automaticamente a 3 minuti e non può essere modificato.

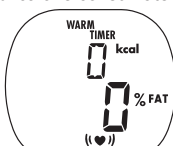
VISUALIZZAZIONE DEI DATI DURANTE IL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Durante il conto alla rovescia del tempo di riscaldamento, allenamento e recupero, premere il tasto **SET** per visualizzare i seguenti dati:

- Tempo restante per riscaldamento / allenamento / recupero con visualizzazione del battito cardiaco attuale



- Livello attuale di calorie consumate e grassi bruciati





RICHIAMO DEI DATI MEMORIZZATI DEL PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO

Una volta completato il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO premere il tasto **MEM** / - per visualizzare i seguenti dati:

- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco massimo (il valore max del battito cardiaco è visualizzato solo su VIBRA Trainer Fit Pro)
- Battito cardiaco di recupero / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

NOTA Non è possibile utilizzare il PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO se è in funzione il cronometro.

BATTITO CARDIACO DI RECUPERO (SOLO VIBRA TRAINER FIT PRO)

Il battito cardiaco di recupero è un'ottima indicazione dello stato di salute cardiovascolare. Più velocemente il battito cardiaco recupera dopo l'allenamento, migliore è la forma fisica. L'orologio usa un metodo di recupero basato sul tempo, che controlla il battito cardiaco di recupero 3 minuti dopo l'allenamento.

Confrontare il proprio battito cardiaco di recupero tra le sessioni di allenamento per determinare l'effetto che l'allenamento sta avendo.

CRONOMETRO

La funzione del cronometro è particolarmente utile quando non si è sicuri della durata dell'allenamento o quando si vuole misurare il tempo che si impiega per completare un esercizio o la prestazione. Grazie alla funzione cronometro, gli utenti di VIBRA Trainer Fit Pro

il profilo utente, non si è in grado di utilizzare la funzione di calcolo delle calorie consumate e dei grassi bruciati.

Premere il tasto **MODE** per accedere alla modalità di visualizzazione del cronometro. È possibile eseguire le seguenti funzioni:

ATTIVITÀ	ISTRUZIONE
Avviare il cronometro	Premere il tasto ST / SP / +
Mettere in pausa / riavviare il cronometro	Premere il tasto ST / SP / +
Interrompere / azzerare il cronometro	Tenere premuto il tasto SET
Memorizzare i giri (solo VIBRA Trainer Fit Pro)	Premere il tasto L / MEM / - mentre il cronometro è in funzione NOTA Si possono memorizzare fino a 99 giri / 99 ore, 59 minuti
Selezionare il profilo di allenamento per il cronometro (solo VIBRA Trainer Fit Pro)	Interrompere il cronometro. Tenere premuto il tasto SET per selezionare il profilo di allenamento necessario

NOTA Il cronometro inizia la misurazione in min:sec:1 / 100 sec. Dopo che sono passati 59 minuti, il display cambia in ore:min:sec.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE LA FUNZIONE CRONOMETRO / GIRI È IN USO

Mentre sono in uso le funzioni di cronometro e giri, premere il tasto **SET** per visualizzare i seguenti dati:

- Tempo totale di allenamento / intertempo e battito cardiaco attuale
- Tempo dei giri e battito cardiaco attuale (se attivato)
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Orologio con visualizzazione del battito cardiaco attuale

NOTA L'intertempo e il tempo dei giri appaiono soltanto per VIBRA Trainer Fit Pro.

possibile memorizzare altri giri.



RICHIAMO DEI DATI MEMORIZZATI DEL CRONOMETRO O DEI GIRI

Per visualizzare i dati memorizzati del cronometro:

1. Fermare il cronometro (premere il tasto **ST / SP / +**).
2. Premere il tasto **MEM / -** per visualizzare i dati memorizzati.



3. Premere il tasto **SET** per visualizzare ciascuna registrazione.

I dati memorizzati del cronometro appariranno nel seguente ordine:

- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco massimo (il valore max del battito cardiaco è visualizzato solo su VIBRA Trainer Fit Pro)
- Tempo totale di allenamento / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

Per visualizzare i dati memorizzati dei giri (solo VIBRA Trainer Fit Pro):

1. Fermare il cronometro (premere il tasto **ST / SP / +**).
2. Premere il tasto **L / MEM / -** per visualizzare i dati memorizzati.
3. Premere il tasto **+ o -** per selezionare i giri (deve essere memorizzato almeno 1 giro).
4. Premere il tasto **SET** per visualizzare ciascuna registrazione.

- Tempo dei giri / numero di giri
- Tempo dei giri / battito cardiaco massimo
- Intertempo / battito cardiaco medio
- Calorie consumate e percentuale di grassi bruciati - per giro
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso senza superare il limite massimo o minimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso superando il limite massimo del battito cardiaco
- Nella zona di allenamento - per giro; il tempo trascorso superando il limite minimo del battito cardiaco

INFORMAZIONI PER L'ALLENAMENTO

COME IL MONITOR DEL BATTITO CARDIACO AIUTA L'UTENTE

Il monitor del battito cardiaco è lo strumento più importante per controllare la salute cardiovascolare e un partner ideale per l'allenamento. Permette di vedere e monitorare i risultati. Questo aiuta a valutare le prestazioni precedenti, a massimizzare l'allenamento e ad adattare i futuri programmi di allenamento per raggiungere gli obiettivi prefissati in modo più sicuro ed efficace.

Quando ci si allena, la fascia toracica rileva il battito cardiaco e lo invia all'orologio. In questo modo è possibile visualizzare il battito cardiaco e iniziare a monitorare la prestazione in base alle misurazioni del battito cardiaco. Migliorando la forma fisica, il cuore compie meno lavoro e la velocità del battito cardiaco diminuisce. La ragione di ciò è così spiegata:

- Il cuore pompa il sangue ai polmoni per ottenere ossigeno. Quindi, il sangue ricco di ossigeno viaggerà verso i muscoli. L'ossigeno viene usato come carburante e il sangue lascia i muscoli e ritorna al cuore e quindi ai polmoni per iniziare nuovamente il processo. Man mano che migliora la forma fisica, il cuore è in grado di pompare più sangue ad ogni battito. Come risultato, il cuore non deve battere così spesso per inviare ossigeno ai muscoli.

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

Per trarre il massimo vantaggio dal programma di allenamento e garantire la massima sicurezza, osservare le seguenti istruzioni:

partecipare a una competizione sportiva.

- Scegliere un'attività di allenamento che possa divertire e variare le attività di allenamento per tenere in esercizio diverse fasce muscolari.
- Iniziare lentamente e poi aumentare gradualmente l'allenamento via via che la forma fisica migliora. Allenarsi regolarmente. Per mantenere un sistema cardiovascolare sano, si raccomandano 20-30 minuti tre volte alla settimana.
- Concedersi sempre almeno 5 minuti per il riscaldamento e per il raffreddamento all'inizio e alla fine dell'attività.
- Dopo l'allenamento misurare le pulsazioni. Ripetere la procedura dopo 3 minuti. Se non sono tornate al loro ritmo normale di riposo può darsi che ci si sia allenati troppo.
- Consultare sempre il medico prima di iniziare uno strenuo programma di allenamento.

ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE

Per assicurarsi il massimo vantaggio dall'uso di questo prodotto, osservare le seguenti istruzioni:

- Pulire l'orologio e la fascia toracica con cura dopo ogni allenamento. Non conservare mai i prodotti ancora bagnati.
- Usare un panno morbido, leggermente inumidito. Non usare prodotti per la pulizia abrasivi o corrosivi, poiché possono creare danni.
- Evitare di premere i pulsanti con dita bagnate, sotto l'acqua o sotto un acquazzone, perché l'acqua potrebbe penetrare nel circuito elettrico.
- Non piegare né allungare il trasmettitore della fascia toracica.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, sbalzi eccessivi di temperatura o umidità. Non esporre il prodotto alla luce diretta del sole per lunghi periodi di tempo. Questo trattamento può provocare il malfunzionamento.
- Non manipolare i componenti interni. Questo invaliderà la garanzia del prodotto e può causare danni. L'unità principale non contiene parti di cui l'utente può eseguire la manutenzione.

- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Sostituire le batterie esaurite con batterie del tipo specificato nel presente manuale.

ATTIVITÀ IN ACQUA O ALL'APERTO

L'orologio è resistente all'acqua. Anche la fascia toracica è resistente all'acqua, ma non dovrebbe essere usata per attività subacquee, poiché la trasmissione del battito cardiaco non è possibile sott'acqua. Consultare la tabella per le norme di utilizzo.

					
	SPRUZZI DI ACQUA PIOVANA, ECC.	USO IN DOCCIA (SOLO CON ACQUA TIEPIDA/FREDDA)	BREVI NUOTATE/ ACQUA BASSA	IMMERSIONI A BASSA PROFONDITÀ /SURF/ SPORT ACQUATICI	Nuoto in superficie con boccaglio/ immersioni profonde
50m / 165ft	SI	SI	SI	NO	NO

Quando si utilizza l'orologio per sport acquatici o attività all'aperto, osservare le seguenti indicazioni:

- Non premere i tasti sott'acqua o con le mani bagnate.
- Dopo l'uso, risciacquare l'orologio con acqua e sapone neutro.
- Non utilizzare in acqua calda.

SUGGERIMENTI PER TENERE L'OROLOGIO IN ORDINE

Per mantenere l'impermeabilità dell'orologio, evitare agenti chimici (benzina, cloro, profumi, alcol, spray per capelli, ecc.). Risciacquare dopo l'uso, ridurre l'esposizione al calore. Eseguire la manutenzione dell'orologio una volta all'anno presso un centro di manutenzione specializzato.

TIPO	DESCRIZIONE
CLOCK	
Formato dell'ora	12 ore / 24 ore
Formato della data	GG / MM o MM / GG
Formato dell'anno	2001-2050 (calendario automatico)
Allarmi	Allarmi 1 e 2 con impostazione giornaliera, nei giorni feriali o nel fine settimana
CRONOMETRO	
Timer	99:59:59 (ore:min:sec)
Risoluzione	1 / 100sec
Contatore dei giri	99 giri o 99:59:59 (ore:min:sec) (Solo VIBRA Trainer Fit Pro)
PROGRAMMA DI TRAINING PERSONALIZZATO	
Timer del riscaldamento	Impostato a 5, 10, 15 o 0 minuti
Timer dell'allenamento	99:59:00 (ore:min:sec)
Timer del recupero	Tempo fissato di 3 minuti (solo VIBRA Trainer Fit Pro)
REGISTRAZIONE DELLA PRESTAZIONE	
Allarme del battito cardiaco (HR)	A vibrazione / acustico / visivo
Campo di misurazione di HR	30-240 bpm (battiti al minuto)
Valore minimo di HR impostabile	30-220 bpm (battiti al minuto)
Valore massimo di HR impostabile	80-240 bpm (battiti al minuto)
Calcolo delle calorie	0-9,999 kcal
Calcolo della % di grassi bruciati	0-99%
TRASMISSIONE	
Raggio	Oltre 60 cm (25 pollici) - può diminuire con le batterie scariche

RESISTENZA ALL'ACQUA

Orologio	50 metri (non attivando i tasti)
Fascia toracica	A prova di spruzzi

ALIMENTAZIONE

Orologio	1 batteria al litio CR2032 da 3 V
Fascia toracica	1 batteria al litio CR2032 da 3 V

AMBIENTE DI FUNZIONAMENTO

Temperatura di funzionamento	da 5 °C a 40 °C (da 41 °F a 104 °F)
Temperatura a riposo	da -20 °C a 70 °C (da -4 °F a 158 °F)

AVVERTENZE

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere attentamente queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso. Le avvertenze qui riportate forniscono importanti informazioni relative alla sicurezza che dovrebbero essere sempre rispettate.

- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il rivenditore o il nostro servizio di assistenza clienti se il prodotto ha bisogno di manutenzione.
- Non toccare il circuito elettrico esposto poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Non usare la fascia toracica in aereo o in ospedale. L'uso di prodotti che funzionano in base a frequenze radio può provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o altre attrezzature.
- Non sottoporre il prodotto a urti o colpi.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se lo strumento non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente.
- Quando si elimina questo prodotto, rispettare la normativa locale in materia di smaltimento.

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific, come le fotocamere digitali, il lettori MP3, i computer didattici per ragazzi, gli orologi con proiezione dell'ora, le stazioni barometriche, gli orologi da polso multifunzione, gli strumenti per la cura della persona ed il fitness, ed altro ancora, visita il nostro sito internet www.oregonscientific.com

Puoi trovare anche le informazioni necessarie per contattare il nostro servizio clienti, le risposte ad alcune domande più frequenti (FAQ) o i software da scaricare gratuitamente.

Sul nostro sito internet potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, ma se desideri contattare direttamente il nostro Servizio Consumatori puoi chiamare il numero 199-112277. Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp

Con la presente Oregon Scientific dichiara che questo VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro modello SE211 / SE232 è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.



VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro MODEL: SE211 / SE232 GEBRUIKSAANWIJZING

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
Belangrijkste kenmerken	4
Horloge	4
LCD-display	5
Om te beginnen	8
Het horloge uitpakken	8
Inschakelen van het horloge (uitsluitend eerste keer)	8
Batterijen	8
Het dragen van de borstriem en het horloge	11
Transmissiesignaal	12
Zoeken naar een signaal	14
Instellen van de modus Toetstoon / licht	14
Activeren van de displayverlichting	15
Overschakelen naar andere werkingsmodi	16
Het activeren van de toetsen blokkering	16
Gebruik van de klok	16
Gebruik van de wekker	17
Instellen van de wekker(s)	17
Uitschakelen van het wekkergeluid	18
In / uitschakelen van de wekker	19
Trainingsprofiel	19
Doelactiviteit	21
Maximum / laagste / hoogste hartslaglimieten	22
Hartslagalert	22
Gebruikersprofiel	23
Activiteitsniveau	25
Over de fitness / lichaamsmassaindex	25
De fitnessindex	25

De lichaamsmassaindex (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro)	26
Nakijken van de fitness / lichaamsmassaindex	28
Over het SMART TRAINING PROGRAMMA	28
Gebruik van het SMART TRAINING PROGRAMMA	28
Nakijken van gegevens terwijl het SMART TRAINING PROGRAMMA loopt	30
Nakijken van de gegevens uit het geheugen van het SMART TRAINING PROGRAMMA	31
Hartslag in rusttoestand (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro)	31
Chronometer	31
Nakijken van gegevens terwijl de chronometer / etappeteller loopt	32
Nakijken van gegevens uit het geheugen van de chronometer / etappeteller	33
Informatie over de training	34
Hoe de hartslagmonitor u helpt	34
Tips voor het trainen	35
Instructies voor het onderhoud	35
Water-en buitenactiviteiten	36
Tips voor het onderhoud van uw horloge	37
Technische gegevens	37
Waarschuwingen	38
Over Oregon Scientific	39
EU Conformiteits Verklaring	40

INLEIDING

Wij danken u voor uw selectie van het VIBRA Trainer Fit (SE211) / VIBRA Trainer Fit Pro (SE232) horloge van Oregon Scientific™ als het sport- en fitnessproduct van uw keuze. Dit precisietoestel is uitgerust met de volgende kenmerken:

- Hartslagmonitor met draadloze transmissie tussen het horloge en de borstriem.
- Digitaal codesysteem om storingen uit de omgeving te minimaliseren.
- Alertsysteem voor het monitoren van uw hartslag wanneer u boven of onder uw hoogste en laagste hartslaglimieten gaat.
- Vibrerend, visueel of akoestisch alarm voor hartslaglimieten tijdens het trainen.
- Geheugen voor het opslaan van hartslagmetingen tijdens het trainen.
- Het SMART TRAINING PROGRAMMA dat u toestaat trainingscycli doeltreffend te voltooien.
- Display van het calorieënverbruik en percentage vetverbranding tijdens en na het trainen.
- Trainingsprofiel - om uw persoonlijke hartslaglimieten voor het trainen te berekenen.
- Gebruikersprofiel - om uw fitness en lichaamsmassaindex te berekenen (enkel de BMI - VIBRA Trainer Fit Pro).
- Chronometer.
- Geheugenopslag van tot 99 etappes met display van de gemiddelde en maximum hartslag (enkel de BMI - VIBRA Trainer Fit Pro).
- Twee wekkers met verschillende keuzemogelijkheden voor dagelijkse, weekdag- of weekendinstellingen.
- Inclusief montagebeugel, borstriem en draagtas.
- Horloge - tot 50 meter waterbestendig.
- Borstriem - spatbestendig.

IMPORTANT Het SE211 en SE232 horloge werd uitsluitend ontworpen voor sportdoeleinden en kan op geen enkele manier medisch advies vervangen.

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie over de veiligheid en het onderhoud van dit product en biedt u stap-voor-stap instructies voor het gebruik ervan. Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig en bewaar haar op een veilige plaats voor het geval u de inhoud later moet raadplegen.

BELANGRIJKSTE KENMERKEN

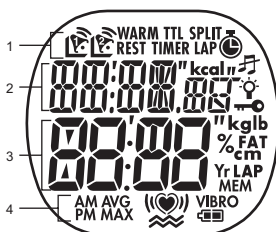
HORLOGE

SE211 - VIBRA Trainer Fit

SE232 - VIBRA Trainer Fit Pro



1. LCD-display
2. - Enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro - **L / MEM / -**: voor het op de display aangeven van traininggegevens; verminderen van een in te stellen waarde; markeren van een etappe.
- Enkel voor de VIBRA Trainer Fit - **MEM / -**: voor het op de display aangeven van traininggegevens; verminderen van een in te stellen waarde.
3. **MODE**: voor het overschakelen naar een andere display.
4. **ST / SP / +**: voor het starten / stoppen van de timer; vermeerderen van de in te stellen waarde.
5.  / : voor het aanschakelen van de displayverlichting gedurende 3 seconden; voor het vergrendelen / ontgrendelen van de toetsen.
6. **SET**: voor het binnengaan van de Instelmodus; selecteren van een andere insteloptie; op display aangegeven van verschillende gegevens tijdens het trainen; herzet timer / stopwatch



1. Veld 1
2. Veld 2
3. Veld 3
4. Veld 4

Veld 1



1. / : wektijd 1 en 2; golven geven aan wanneer de wekker is ingeschakeld.
2. : de cursor stipt in de Wekkermodus de geselecteerde wekker aan.
3. **WARM**: de opwarmtimer is aangegeven of loopt.
4. **TTL**: de totale trainingduur is aangegeven.
5. **SPLIT**: berekent en geeft de splittijd aan (enkel de VIBRA Trainer Fit Pro).
6. Chronometericoon: de chronometer is aangegeven of loopt.
7. **LAP**: geeft de huidige etappetijd aan of een etappetijd uit het geheugen (enkel de VIBRA Trainer Fit Pro).
8. **TIMER**: het SMART TRAINING PROGRAMMA is aangegeven of loopt.
9. **REST**: de rusttimer is aangegeven of loopt.

Veld 2



1. **Datum:** MM:DD of DD:MM en weekdag; chronometertijd.
2. **kcal:** eenheid van de calorieën.
3. 🎵: de toetstoon is uitgeschakeld.
4. ☀️: de Lichtmodus is ingeschakeld.
5. 🔑: de toetsenvergrendeling is ingeschakeld.

Veld 3



1. **Tijd:** UU:MM.
2. ▲/▼: afwisselen tussen de modi Timer / Chronometer wanneer de hartslag boven of onder de hoogste of laagste limiet gaat.
3. **Kg / lb:** eenheid van het lichaamsgewicht.
4. **% FAT:** percentage van de vetverbranding.
5. **cm:** eenheid van de lichaamslengte.
6. **LAP:** neem een etappe; etappennummer (enkel de VIBRA Trainer Fit Pro).
7. **MEM:** Het geheugen van de chronometer of timer is aangegeven.
8. **Yr:** Geboortjaar van de gebruiker.

Veld 4



1. **AVG:** de gemiddelde hartslag is aangegeven.
2. **AM / PM:** verschijnt wanneer de 12-uur klok / wekker in gebruik is.
3. **MAX:** de maximum hartslag wordt aangegeven (alleen VIBRA Trainer Fit Pro)
4. **(| |)**: de hartslag is boven of onder de limieten; het akoestische alert is geactiveerd.
5. **♥**: knippert wanneer een hartslagsignaal wordt ontvangen.
6. **VIBRO:** de batterij is te zwak voor de vibreerfunctie.
7. **🔋**: batterijstatus.
8. **⋈**: het hartslagalert is ingesteld om te vibreren.

OM TE BEGINNEN

HET HORLOGE UITPAKKEN

Bij het uitpakken van uw VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro horloge moet u erop letten dat uw alle verpakkingsmateriaal op een veilige plaats bewaart voor het geval u het product later nog moet vervoeren of terugsturen voor een herstelling.

In deze verpakking vindt u:

- Horloge
- Borstriem voor de hartslagmeting
- Bevestigingsbeugel
- Draagtas
- 2 lithium batterijen van het type CR2032 - reeds ingezet

IINSCHAKELLEN VAN HET HORLOGE (UITSLUITEND EERSTE KEER)

Druk 2 seconden lang op eender welke toets om de LCD-display te activeren.

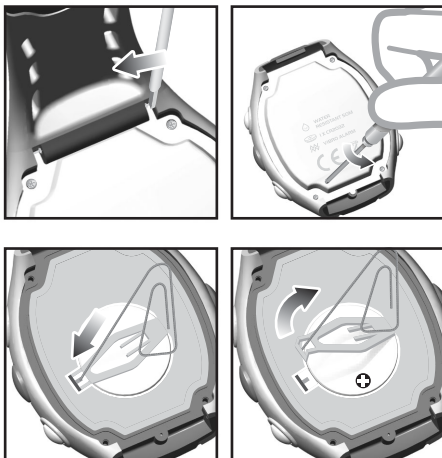
BATTERIJEN

De VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro werkt op twee lithium batterijen van het type CR2032, één voor het horloge en de andere voor de borstriem voor de hartslagmeting. Beide batterijen zijn voor de verschepping reeds ingezet. Zie onderstaande tabel voor waarschuwingen in verband met het gebruik van batterijen.

ICOON ZWAKKE BATTERIJ	BESCHRIJVING
	De batterij is te zwak om de displayverlichting nog te kunnen inschakelen.
VIBRO	De batterij is te zwak om het vibreeralert nog te kunnen inschakelen.
	De batterij van het horloge is zwak, het vibreeralert en de displayverlichting kunnen niet worden gebruikt
	De batterij van de borstriem is bijna te zwak om een signaal naar het horloge te versturen.

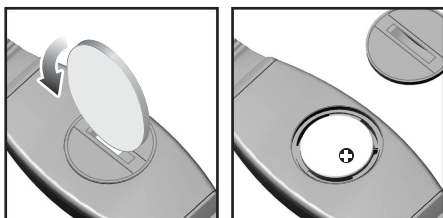
De batterijen zijn normaal gezien goed voor één jaar gebruik. Wij bevelen u ten zeerste aan de verkoper of onze hersteldienst te raadplegen voor het vervangen van de batterijen.

Het vervangen van de horlogebatterij:



1. Draai het horloge om, zodat u zicht hebt op de achterplaat.
2. Maak het horlogeriempje los als hierboven getoond.
3. Verwijder met een kleine schroevendraaier de vier schroeven waarmee de achterplaat op zijn plaats wordt gehouden.
4. Verwijder de achterplaat en leg deze weg.
5. Maak met een fijn, stomp werktuig de sluitklem los en til de clip op.
6. Verwijder met uw vinger de oude batterij en leg deze weg.
7. Schuif de nieuwe batterij in het batterijvak.
8. Zet de batterijclip terug.
9. Zet de achterplaat terug en maak de schroeven vast.

Het vervangen van de borstriembatterij:



1. Vind het batterijenvak op de achterzijde van de borstriem.
2. Gebruik een muntstuk om het batterijdeksel als hierboven getoond tegen de richting van de klok te draaien tot het los klikt.
3. Leg het batterijdeksel weg.
4. Verwijder met uw vinger de oude batterij en leg deze weg.
5. Zet de nieuwe batterij in met de + zijde naar boven gericht.
6. Maak het batterijenvak terug dicht door het deksel in de richting van de klok te draaien tot het stevig vast zit.

BELANGRIJK

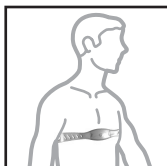
-  bin.eps Niet-herlaadbare en herlaadbare batterijen moeten op een correcte manier worden weggeworpen. Hiervoor zijn afzonderlijke containers voorzien voor het wegwerpen van batterijen in door uw overheid erkende verzamelpunten.
- Batterijen kunnen uiterst gevaarlijk zijn wanneer ze worden ingeslikt! Houd batterijen en het product bijgevolg altijd uit de buurt van kleine kinderen. Wanneer een batterij is ingeslikt moet men onmiddellijk medische hulp inroepen.
- De geleverde batterijen mogen niet worden opgeladen of op eender welke andere manier gereactiveerd, gedemonteerd, in vuur geworpen of kortgesloten.

HET DRAGEN VAN DE BORSTRIEM EN HET HORLOGE

DE BORSTRIEM

De hartslagborstriem wordt gebruikt om uw hartslag te meten en deze metingen door te sturen naar het horloge. Om de borstriem te dragen:

1. Maak de geleidende kussens aan de onderzijde van de borstriem nat met een paar druppels water of een geleidende gel zodat er goed contact wordt gemaakt.
2. Maak de hartslagborstriem vast rond uw borstkas. Voor een nauwkeurig hartslagsignaal dient u de riem in te stellen tot deze nauwsluitend onder uw borstspieren past.



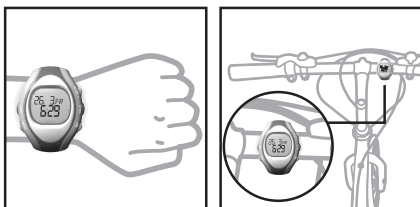
TIPS

- De positie van de borstriem is van invloed op diens prestaties. Verplaats de borstriem tot de hartslagmeter zich net boven uw hart bevindt.
- Vermijd gedeelten die dichtbehaard zijn.
- In droge, koude klimaten kan het enkele minuten duren voordat de borstriem gelijkmatig functioneert. Dit is normaal en moet na enkele minuten oefenen reeds verbeteren.

OPMERKING Indien het horloge gedurende 5 minuten niet wordt gebruikt en geen hartslaginformatie ontvangt, verlaat het de Hartslagmodus om terug te keren naar de Klokmodus.

HORLOGE

U kunt het ontvangerhorloge rond uw pols dragen of bevestigen op een fiets of hometrainer als aangegeven hieronder.



TRANSMISSIESIGNAAL

De hartslagborstriem en het horloge hebben een maximum transmissiereikwijdte van ongeveer 62,5 centimeter. Zij zijn uitgerust met het allernieuwste digitale codesysteem om signaalstoringen van de omgeving tot een minimum te beperken, en zijn bovendien voorzien van analoge technologie. Voor nauwkeurige metingen kunt u best het digitale transmissiesignaal gebruiken. U moet het analoge transmissiesignaal alleen gebruiken in situaties als in Punt 2 (zie onder). Uw horloge geeft aan welk systeem in gebruik is en wat de signaalstatus is door de volgende iconen op de display aan te geven:

OPMERKING Zolang het horloge zoekt naar het signaal van de borstband (handmatig of automatisch) dient u ervoor te zorgen dat de borstband niet verder dan 10 cm (4 inches) van het horloge verwijderd is.

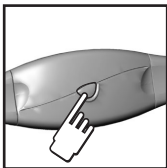
ICOON	BESCHRIJVING
 Buitenste hart knippert	Zoekt naar signaal
 Binnenste hart knippert	Er is een signaal gevonden en het digitale systeem is in gebruik
 het hart knippert	Er is een signaal gevonden en het analoge systeem is in gebruik
 hart	Geen signaal gevonden
 hart met kruis	Geen signaal gevonden

OPMERKING Om te schakelen van het digitale naar het analoge systeem en omgekeerd, houdt u de knop op de borstriem langer dan 4 seconden ingedrukt en daarna het zoeken naar een signaal te forceren.

BELANGRIJK wanneer het harticoon niet op de display verschijnt of niet knippert omdat geen signaal werd gevonden, kunt u het zoeken naar een signaal forceren. Zie hoofdstuk "Zoeken naar een signaal" hoe u dit doet.

Wanneer u een zwak signaal ervaart of het signaal onderhevig is aan storingen uit de omgeving, volgt u de onderstaande instructies om het probleem te identificeren en verhelpen.

1. Het signaal is zwak - de hartslagmonitor van het horloge geeft alleen "0" aan:
 - Verkort de afstand tussen de hartslagborstriem en het horloge.
 - Verander de positie van de hartslagborstriem.
 - Controleer of de geleidende kussens voldoende zijn natgemaakt om een goed contact te maken.
 - Controleer de batterijen. Wanneer ze zwak of leeg zijn kan de transmissiereikwijdte kleiner worden.
 - Forceer het zoeken naar een signaal (zie hoofdstuk "Zoeken naar een signaal").
2. De gymuitrusting lijkt niet te reageren op de signalen van uw borstriem en het digitale ❤️ is op de display aangegeven:
 - De meeste gymuitrusting is verenigbaar met het analoge systeem ♥. Houd de toets van de borstriem 4 seconden lang ingedrukt om van digitaal naar analoog over te schakelen. Forceer daarna het zoeken naar een signaal (zie hoofdstuk "Zoeken naar een signaal").



3. Storingen van de hartslagmonitor van een andere persoon - wanneer de hartslagmeting van een andere persoon op uw horloge is aangegeven of de hartslagmonitor "0" aangeeft:
 - Druk op de knop van de borstriem om het horloge het signaal van uw borstriem te laten ontvangen. Houd de knop van de borstriem niet ingedrukt, daar dit het transmissiesignaal zou overschakelen van digitaal naar analoog signaal.
 - Verwijder de borstriem van uw borst gedurende 12 seconden om automatisch uw gebruikersidentiteit te veranderen. (Het horloge is uitgerust met 4 gebruikersidentiteiten. Wanneer het horloge het signaal van de borstriem ontvangt, laat het u weten welke gebruikersidentiteit het heeft geselecteerd. Alleen producten met een digitaal codesysteem bezitten de mogelijkheid voor een gebruikersidentiteit.)

4. Het signaal is geblokkeerd - de hartslagmeting op uw horloge knippert:
 - Er is teveel storing in de omgeving waardoor uw hartslagmonitor niet kan functioneren. Verplaats u tot de hartslagmeting stopt met knippen.

WAARSCHUWING Signaalstoringen uit de omgeving kunnen te wijten zijn aan elektromagnetische storingen. Deze kunnen voorkomen in de buurt van hoogspanningslijnen, verkeerslichten, overliggende kabels van elektrische spoorwegen, elektrische bus- of tramlijnen, televisietoestellen, automotoren, fietscomputers, bepaalde motorgestuurde trainingsuitrusting, draagbare telefoontoestellen of wanneer u door elektronische beveiligde poorten stapt. Tijdens storing kan de hartslag uitlezing onstabiel en onnauwkeurig worden.

ZOEKEN NAAR EEN SIGNAAL

Om het zoeken naar een signaal te forceren:

1. Druk op **MODE** om te surfen naar de modus SMART TRAINING PROGRAMMA of Chronometer.
2. Houd **MODE** 2 seconden lang ingedrukt. Het icoon voor het signaalzoeken  verschijnt met een knipperend buitenste hart om te bevestigen dat het zoeken naar een signaal aan de gang is. Zolang het horloge zoekt naar het signaal van de borstband (handmatig of automatisch) dient u ervoor te zorgen dat de borstband niet verder dan 10 cm (4 inches) van het horloge verwijderd is.

Het zoeken naar een signaal neemt ongeveer 10 seconden in beslag. Wanneer na 10 seconden het harticoon nog niet knippert, is het zoeken naar een signaal niet geslaagd en moet u opnieuw het signaalzoeken forceren.

Verwijs naar de tabel in het hoofdstuk "Transmissiesignaal" voor meer informatie over de signaalstatus.

INSTELLEN VAN DE MODUS TOETSTOON / LICHT

U kunt het horloge instellen om:

- De pieptoon van de toetsen AAN of UIT te schakelen.



- De Lichtmodus AAN of UIT te schakelen - zie hoofdstuk "Activeren van de displayverlichting".



Om deze kenmerken in te stellen:

1. Druk op **MODE** om te surfen naar de modus Werkelijke tijd klok.



2. Druk op **SET** tot u bij het kenmerk dat u wilt veranderen bent gekomen.
3. Druk op **ST / SP / +** of **MEM / -** om de instelling te veranderen.
4. Druk op **SET** om de instelling te veranderen en naar de volgende instelling over te gaan.

ACTIVEREN VAN DE DISPLAYVERLICHTING

Wanneer de Lichtmodus is ingesteld op **UIT**:

- Druk op  om de displayverlichting 3 seconden lang aan te schakelen. Druk terwijl het licht brandt op eender welke andere toets om de verlichting nog 3 seconden langer te laten branden.

Wanneer de Lichtmodus is ingesteld op **AAN**:

- Druk op eender welke toets om de displayverlichting **AAN** te schakelen of met 3 seconden te verlengen.

Om batterij-energie te besparen schakelt de Lichtmodus **AAN** automatisch **UIT** na 2 uur.

OPMERKING De displayverlichting werkt niet wanneer het icoon voor de zwakke batterij is aangegeven en wordt terug normaal wanneer de batterijen zijn vervangen.

HET ACTIVEREN VAN DE TOETSENBLOKKERING

Om de toetsenblokkering AAN of UIT te zetten:

- Houdt  2 seconden ingedrukt. Het  symbool verschijnt in de display als de toetsenblokkering aanstaat.

OVERSCHAKELEN NAAR ANDERE WERKINGSMODI

Druk op **MODE** om af te wisselen tussen de 5 verschillende werkingsmodi:

- Werkelijke tijd klok
- Wekker
- Gebruikersprofiel / trainingsprofiel
- Timer - SMART TRAINING PROGRAMMA
- Chronometer

De afzonderlijke modi worden in de volgende hoofdstukken beschreven.

OPMERKING U kunt het SMART TRAINING PROGRAMMA of de chronometer in de achtergrond laten lopen terwijl u de andere modi opent. Het icoon voor de modus die is geactiveerd knippert dan tot u naar deze modus terugschakelt.

GEBRUIK VAN DE KLOK

De gewone klok is de fabrieksingestelde display voor het VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro horloge.

Om de gewone klok in te stellen:

1. Druk op **MODE** om naar de modus Gewone klok terug te keren.



2. Houd **SET** ingedrukt tot de eerste instelling knippert.



3. Druk op **ST / SP / +** of **MEM / -** om de instelling te wijzigen. Houd ingedrukt om snel doorheen de opties te verrollen. Druk op **SET** om te bevestigen en over te gaan naar de volgende optie.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen voor deze modus te wijzigen.

De instelvolgorde voor de werkelijke tijd klok is:

- 12 / 24-uuraanduiding
- Uur
- Minuten
- Jaartal
- Datumopmaak DD:MM of MM:DD
- Maand
- Dag

OPMERKING In de klok is een automatische kalender geprogrammeerd die 50 jaar beslaat, wat betekent dat u de weekday en datum niet elke maand opnieuw hoeft in te stellen.

GEBRUIK VAN DE WEKKER

INSTELLEN VAN DE WEKKER(S)

Uw horloge is uitgerust met 2 wekkers die kunnen worden ingesteld om dagelijks (van maandag tot zondag), op weekdays (van maandag tot vrijdag) of tijdens het weekend (zaterdag - zondag) te activeren.

Om wekker 1 of wekker 2 in te stellen:

1. Druk op **MODE** om te surfen naar de modus Wekker.



2. Druk op **SET** om de cursor te verplaatsen naar wekker 1 of wekker 2 en druk op **ST / SP / +** om de wekker te activeren of deactiveren.
3. Houd **SET** ingedrukt om de Instelmodus voor de gekozen wekker binnen te gaan.



4. Druk op **ST / SP / +** of **MEM / -** om de instelling te wijzigen. Houd ingedrukt om snel doorheen de opties te verrollen. Druk op **SET** om de instelling te bevestigen en naar de volgende optie over te gaan.
5. Herhaal Stap 4 om andere instellingen voor deze modus te wijzigen.
6. De wekker wordt automatisch geactiveerd nadat u de instelling van de wektijd heeft voltooid.

De instelvolgorde voor de wektijd is:

- Selecteer de dagelijkse, weeday- of weekendwekker
- Uur
- Minuten

UITSCHAKELEN VAN HET WEKKERGELUID

Druk op eender welke toets om het wekkergeluid uit te schakelen. De wekker stelt zich automatisch terug, tenzij u hem deactiveert.

IN / UITSCHAKELEN VAN DE WEKKER

1. Druk op **MODE** om te surfen naar de modus Wekker.
2. Druk op **SET** om de cursor te verplaatsen naar wekker 1 of 2.
3. Druk op **ST / SP / +** of **MEM / -** om de wekker te activeren  of deactiveren .

TRAININGSPROFIEL

Om uw minimum en maximum hartslag te kunnen berekenen moet u uw trainingsprofiel instellen.

Het VIBRA Trainer Fit horloge ondersteunt 1 trainingsprofiel, terwijl het VIBRA Trainer Fit Pro horloge tot 3 verschillende trainingsprofielen kan ondersteunen.

Verschillende activiteiten oefenen het lichaam op verschillende manieren en helpen u om een waaier van fitnessdoeleinden te bereiken. Om hiermee rekening te houden kan uw persoonlijke trainingsprofiel worden afgesteld op uw verschillende trainingactiviteiten. Wanneer u bijvoorbeeld loopt zal de instelling van uw trainingsprofiel wellicht anders zijn dan de instellingen die u zou gebruiken om aan gewichtheffen te doen.

Bovendien verschilt de tijd die nodig is voor het opwarmen en een oefening te beëindigen naargelang het soort activiteit. Om deze reden kunt u uw afteltimer voor de opwarming en training instellen volgens uw noden.

Om uw trainingsprofiel in te stellen:

1. Druk op **MODE** om te surfen naar de modus Trainingsprofiel.



2. Wanneer dit venster op de display verschijnt drukt u op **SET** om te surfen naar de modus Trainingsprofiel.



3. Enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro - druk op **SET** om te surfen naar 1 van de 3 trainingsprofielen.
4. Houd **SET** ingedrukt tot de eerste instelling knippert.



5. Druk op **ST / SP / +** of **MEM / -** om de instelling te wijzigen. Houd ingedrukt om versneld doorheen de opties te verrollen. Druk op **SET** om de instelling te bevestigen en naar de volgende optie over te gaan.
6. Herhaal Stap 5 om andere instellingen in deze modus te wijzigen.

De instelvolgorde voor het trainingsprofiel is:

- Doelactiviteit - 0 tot 2
- Laagste hartslaglimiet
- Hoogste hartslaglimiet
- Terugkeren naar de Vibratiemodus (verschijnt alleen wanneer de batterij zwak is, deze waarschuwing staat u toe de Vibratiemodus te hervatten of UIT te schakelen om stroom te besparen)
- Hartslagalert
- Trainingtimer - uur
- Trainingtimer - minuten
- Opwarmtimer - stel in op 5, 10, 15 minuten om te activeren of op 0 minuten om de timer te deactiveren
- Rusttimer - AAN / UIT (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro)

OPMERKING Nadat uw trainingsprofiel is ingesteld worden uw hoogste en laagste hartslaglimieten automatisch aangepast. U kunt uw hoogste en laagste hartslaglimieten ook handmatig wijzigen wanneer u de automatische instelling niet voor u geschikt vindt. Uw hoogste / laagste hartslaglimieten worden automatisch geactualiseerd wanneer u het doelniveau van uw training wijzigt.

DOELACTIVITEIT

Er zijn 3 verschillende niveaus voor het doeleinde van uw training:

TRAININGDOEL		MHR%	BESCHRIJVING
0	In stand houden van een goede gezondheid	65-78%	Dit is het laagste niveau van trainingintensiteit. Het is goed voor beginners en zij die hun hart- en vatenstelsels willen versterken.
1	Aërobische oefeningen	65-85%	Versterkten de kracht en het uithoudingsvermogen. Dit werkt aan het vermogen tot zuurstofinname van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan over een lange periode worden volgehouden.
2	Anaërobische oefeningen	78-90%	Genereren snelheid en kracht. Dit werkt op of boven het vermogen tot zuurstofinname van het lichaam, bouwt spieren op en kan niet over een lange periode worden volgehouden.

MAXIMUM / LAAGSTE / HOOGSTE HARTSLAGLIMIETEN

Voordat u met eender welk trainingsprogramma begint en om een maximum aan gezondheidsvoordelen uit uw training te kunnen halen, is het belangrijk dat u zich bewust bent van uw:

- Maximum hartslag (MHS)
- Laagste hartslaglimiet
- Hoogste hartslaglimiet

Om uw eigen hartslaglimieten handmatig te berekenen volgt u de instructies in de onderstaande tabel:

MHS	LAAGSTE LIMIET	HOOGSTE LIMIET
MHS = 220 - leeftijd	MHS x laagste doelniveau activiteit %. Bijv. Doelniveau activiteit is 0 Laagste limiet = MHS x 65%	MHS x hoogste doelniveau activiteit %. Bijv. Doelniveau activiteit is 0 Hoogste limiet = MHS x 78%

HARTSLAGALERT

U kunt het hartslagalert in het trainingsprofiel instellen als volgt:

ICOON	BESCHRIJVING
	Akoestisch en vibreeralarm voor de hartslag zijn UITGESCHAKELD .
	Akoestische alert voor de hartslag is INGESCHAKELD • 1 pieptoon betekent dat u onder uw laagste zonelimiet bent gegaan • 2 pieptonen betekenen dat u boven uw hoogste zonelimiet bent gegaan
	Vibreeralarm voor de hartslag is INGESCHAKELD
	Akoestische en vibreeralarm voor de hartslag is INGESCHAKELD

Wanneer het hartslagalert is geactiveerd verschijnt een knipperende pijl die naar boven of onder wijst op de display, om aan te geven welke hartslaglimiet u heeft overschreden.

OPMERKING Het vibratiekenmerk verbruikt meer batterijenergie dan het akoestische alert.

OPMERKING Indien u op het horloge geen enkele toets indrukt en het 5 minuten lang geen hartslagsignaal ontvangt, verlaat het de Hartslagmodus om terug te keren naar de modus Gewone klok.

GEBRUIKERSPROFIEL

Om ten volle alle kenmerken van het VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro horloge te kunnen benutten, dient u uw gebruikersprofiel in te stellen voordat u met het horloge gaat trainen. Dit genereert automatisch een fitness en lichaamsmassa-index (enkel voor de BMI - VIBRA Trainer Fit Pro). Met behulp van deze berekening samen met de verbruikte calorieën en het verbruikte vetpercentage, kunt u uw vooruitgang over een bepaalde periode opvolgen.

In het gebruikersprofiel kunt u informatie over uzelf invoeren om het niveau van uw persoonlijke fitnessindex en lichaamsmassa-index te bepalen (enkel met de BMI - VIBRA Trainer Fit Pro).

Om het gebruikersprofiel in te stellen:

1. Druk op **MODE** om te surfen naar de modus Gebruikersprofiel.



2. Wanneer het venster verschijnt drukt u op **SET** om te surfen naar de modus Gebruikersprofiel.



3. Houd **SET** ingedrukt tot de eerste instelling knippert.



4. Druk op **ST / SP / +** of **MEM / -** om de instelling te wijzigen. Houd ingedrukt om versneld doorheen de opties te verrollen. Druk op **SET** om de instelling te bevestigen en naar de volgende optie over te gaan.
5. Herhaal Stap 4 om andere instellingen voor deze modus te wijzigen.

De instelvolgorde voor het gebruikersprofiel is:

- Geslacht
- Geboortjaar
- Geboortemaand
- Geboortedag
- Gewichtseenheid - lb of kg
- Gewicht
- Eenheid lichaamslengte - voet of meter
- Lichaamslengte
- Activiteitsniveau - 0-2

Nadat u uw gebruikersprofiel volledig heeft ingevoerd worden uw fitnessindex en lichaamsmassa-index automatisch berekend en op de display aangegeven. Verwijs naar het hoofdstuk "Over de fitness / lichaamsmassa-index" voor meer informatie.

OPMERKING U kunt uw gebruikersprofiel op eender welk ogenblik oproepen en wijzigen.

OPMERKING U moet uw gebruikersprofiel instellen om de kenmerken calorieteller en vetverbranding te kunnen gebruiken.

ACTIVITEITSNIVEAU

Het in te stellen activiteitsniveau is gebaseerd op uw eigen inschatting van de hoeveelheid lichaamsbeweging die u regelmatig krijgt.

ACTIVITEITSNIVEAU	BESCHRIJVING
0	Laag - u doet niet regelmatig mee aan geprogrammeerde recreatieve sporten of oefeningen.
1	Normaal - u verricht geringe lichamelijke activiteiten (zoals golf, paardrijden, tafeltennis, gymnastiek, bowlen, gewichtheffen of gymnastiek) 2-3 maal per week voor een totale duur van één uur per week.
2	Hoog - u neemt regelmatig actief deel aan zware lichamelijke oefeningen (zoals hardlopen, joggen, zwemmen, fietsen of touwspringen) of u neemt deel aan krachtige aërobische oefeningen (zoals tennis, basketbal of handbal).

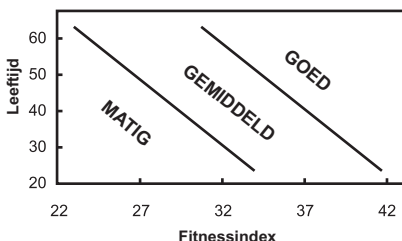
OVER DE FITNESS / LICHAAMSMASSA-INDEX

DE FITNESS INDEX

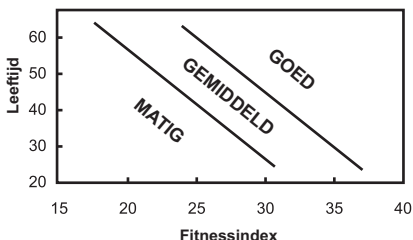
Uw VIBRA Trainer Fit and VIBRA Trainer Fit Pro horloge berekent uw fitnessindex op basis van uw aërobische fitness. Deze index is afhankelijk van en beperkt door het vermogen van het lichaam om tijdens het trainen zuurstof naar de werkende spieren te pompen. Dit wordt vaak gemeten aan de hand van de maximum zuurstofopname (VO2 Max), die gedefinieerd wordt als de grootste hoeveelheid zuurstof die tijdens het trainen ter beschikking kan zijn bij een steeds groter wordende vraag. De longen, het hart, het bloed, het vatenstelsel en de werkende spieren zijn allemaal factoren die een rol spelen bij het bepalen van de VO2 Max. De eenheid van VO2 Max is ml/kg min.

Hoe hoger de index, des te fitter u bent. Verwijs naar de onderstaande tabel voor een aanwijzing over wat uw fitnessindex betekent:

FITNESSINDEX VOOR MANNEN



FITNESSINDEX VOOR VROUWEN



DE LICHAAMSMASSA-INDEX (ENKEL VOOR DE VIBRA TRAINER FIT PRO)

Uw lichaamsmassa-index is een berekening van het relatieve percentage van vet en spiermassa in het menselijke lichaam.

INDICATIE VAN DE GEZONDHEID	BMI-REIKWIJDTE	BESCHRIJVING
Te mager 	lager dan 20.0	Uw lichaamsgewicht is momenteel lager dan het gemiddelde. Werk aan een gezonde, regelmatige voeding en trainingprogramma om uw gezondheid op te bouwen tot op het aanbevolen niveau.

INDICATIE VAN DE GEZONDHEID	BMI-REIKWIJDTE	BESCHRIJVING
Aanbevolen 	20.0 - 25.0	Uw gezondheid is op het aanbevolen niveau. Houd een evenwichtig dieet en trainingprogramma vol om uw huidige gezondheidsniveau in stand te houden.
Te zwaar 	25.1 - 29.9	Uw lichaamsgewicht kan boven het gemiddelde zijn. Doe meer aan lichaamsbeweging en stel een dieet op om uw risico voor ernstige aandoeningen te verminderen.
Zwaarlijvig 	30,0 of hoger	Op dit niveau loopt u risico voor hartaandoeningen, hoge bloeddruk en andere aandoeningen. Raadpleeg uw arts om u te helpen met het opstellen van een geschikt gezondheid- en fitnessprogramma.

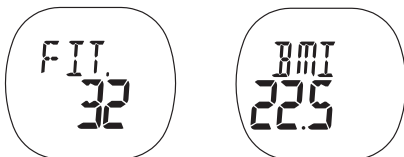
OPMERKING De BMI mag niet als richtlijn voor gezondheidsrisico's worden gebruikt bij de volgende groepen:

GROEP	REDEN
Kinderen en tieners	De BMI-reikwijdten zijn uitsluitend gebaseerd op de lichaamslengte van volwassenen.
Atleten en bodybuilders	De BMI maakt geen onderscheid tussen vet en spieren, waardoor hij onnauwkeurig is voor personen met grotere spiervolumes.
Zwangere en borstvoedende vrouwen	Deze groep heeft natuurlijke grotere vetreserves als onderdeel van de zwangerschap.
Personen ouder dan 65 jaar	Vetreserves hebben bij oudere personen een natuurlijke neiging om hoger te zijn.

OPMERKING De bovenstaande BMI-informatie is gebaseerd op een gemiddelde fysiek van het blanke ras.

NAKIJKEN VAN DE FITNESS / LICHAAMSMASSA-INDEX

Druk op **MODE** om te surfen naar de modus Gebruikersprofiel. Druk daarna op **MEM / -** om uw fitness en lichaamsmassa-index op de display te zien.



OPMERKING Wanneer u uw gebruikersprofiel niet volledig heeft ingevoerd, verschijnen deze gegevens niet op de display en wordt in de plaats "- -" aangegeven. Alleen gebruikers van de VIBRA Trainer Fit Pro krijgen een BMI-berekening.

OVER HET SMART TRAINING PROGRAMMA (STP)

Het SMART TRAINING PROGRAMMA staat u toe uw trainingscyclus op een doeltreffende manier te voltooien. Het gidst u doorheen een training van een 5 minuten durende opwarming (fabrieksinstelling) tot het einde van uw trainingprogramma. Naast het bijhouden van uw hartslag en het uitzenden van een alert telkens wanneer u buiten de reikwijdte van de geselecteerde trainingzone valt, staat het Programma u toe de verbruikte calorieën en het verbrande vetpercentage na te kijken.

GEBUIK VAN HET SMART TRAINING PROGRAMMA

Het SMART TRAINING PROGRAMMA houdt uw trainingprestaties bij nadat u uw gebruikersprofiel en trainingsprofiel heeft ingevoerd.

OPMERKING U kunt het SMART TRAINING PROGRAMMA niet gebruiken terwijl de chronometer loopt.

Om het SMART TRAINING PROGRAMMA binnen te gaan:

1. Druk op **MODE** om te surfen naar de modus Timer.



2. Enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro - houd **SET** ingedrukt. Druk op **ST / SP / +** of **MEM / -** om 1 van de 3 trainingsprofielen te selecteren. Druk op **SET** om te bevestigen en het SMART TRAINING PROGRAMMA binnen te gaan.



3. Om de timer voor de opwarming, training of rusttijd te starten of stoppen drukt u op **ST / SP / +**. Deze afteltimers kunnen eenmaal u ze heeft gestopt niet worden heropgestart, tenzij u **ST / SP / +** ingedrukt houdt (gelieve te verwijzen naar het onderstaande Punt 4). U hoort op het eind van elke aftelperiode een pieptoon.
 - 3 pieptonen = de opwarmtijd is verstreken.
 - 1 lange pieptoon = de trainingtijd is verstreken.
 - 3 pieptonen in 2 cyclussen = de rusttijd is verstreken (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro).
4. Om een timerinstelling over te slaan en naar de volgende over te gaan houdt u **ST / SP / +** ingedrukt.
5. Om de timer terug te stellen naar nul houd **SET** ingedrukt.

HORLOGE	INSTRUCTIE
VIBRA Trainer Fit	Houd ST / SP / + ingedrukt wanneer de trainingtimer is gestopt.
VIBRA Trainer Fit Pro; rusttimer niet geactiveerd	
VIBRA Trainer Fit Pro; rusttimer geactiveerd	Houd ST / SP / + ingedrukt wanneer de rusttimer is gestopt.

De instelvolgorde van de modus Timer is:

- Opwarmtijd
 - De opwarmtijd wordt niet op de display aangegeven indien u hem in het trainingsprofiel heeft ingesteld op "0".
- Trainingtijd
 - De trainingtijd wordt ingesteld in het trainingsprofiel.
- Rusttijd
 - Enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro - Wanneer de timer bij "0" komt verschijnt de hartslag in rusttoestand op de display. De rusttijd is automatisch ingesteld op 3 min. en kan niet worden gewijzigd.

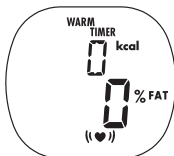
NAKIJKEN VAN GEGEVENS TERWIJL HET SMART TRAINING PROGRAMMA LOOPT

Tijdens het aftellen van de opwarming, training of rusttijd drukt u op **SET** om af te wisselen tussen de volgende schermdisplays:

- Resterende opwarmtijd / training / rusttijd met huidige hartslag



- Huidig niveau van calorie - en vetverbranding



- Klok met huidige hartslag



NAKIJKEN VAN DE GEGEVENS IN HET GEHEUGEN VAN HET SMART TRAINING PROGRAMMA

Wanneer het SMART TRAINING PROGRAMMA is afgewerkt drukt u op **MEM / -** om de volgende gegevens na te kijken:

- Totale tijd / maximum hartslag (max hartslag wordt alleen getoond op de VIBRA Trainer Fit Pro)
- Hartslag in rusttoestand / gemiddelde hartslag
- Totaal niveau van de calorie- en vetverbranding
- Tijd binnen de zone; de periode waarin u niet boven of onder uw hoogste of laagste hartslaglimiet bent gegaan
- Tijd boven de zone; de tijd dat u boven uw hoogste hartslaglimiet bent gegaan
- Tijd onder de zone; de tijd dat u onder uw laagste hartslaglimiet bent gegaan

OPMERKING U kunt de chronometer niet gebruiken terwijl het SMART TRAINING PROGRAMMA loopt.

HARTSLAG IN RUSTTOESTAND (ENKEL VOOR DE VIBRA TRAINER FIT PRO)

Uw hartslag in rusttoestand is een goede aanwijzing van de gezondheid van uw hart- en vatenstelsels. Hoe sneller uw hartslag na het trainen terugkeert naar de normale toestand, des te beter uw conditie is. Het horloge maakt gebruik van een methode gebaseerd op tijd voor het meten van de hartslag in rusttoestand, waarbij uw hartslag 3 minuten na het trainen wordt gemeten.

Vergelijk uw hartslag in rusttoestand na verschillende trainingssessies om het effect van de training op termijn te evalueren.

CHRONOMETER

De chronometerfunctie is bijzonder handig om te gebruiken wanneer u niet zeker bent van de duur van uw activiteit, of wanneer u de tijd wil meten om een bepaalde oefening te voltooien en uw prestaties binnen die tijd wil kennen. Gebruikers van de VIBRA Trainer Fit Pro kunnen ook etappe- en splittijden meten terwijl ze de chronometer gebruiken.

Om het maximum aan voordelen uit de chronometerfunctie van uw horloge te halen moet u eerst uw gebruiker- en trainingsprofiel invoeren. De functie calorie- en vetverbranding kan niet worden gebruikt wanneer uw gebruikersprofiel niet is ingevoerd.

Druk op **MODE** om te surfen naar de modus Chronometer. U kunt nu de volgende functies uitvoeren:

FUNCTIE	INSTRUCTIE
Chronometer starten	Druk op ST / SP / +
Chronometer tijdelijk stoppen / hervatten	Druk op ST / SP / +
Herzetten	Houd SET ingedrukt
Etappe opslaan (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro)	Druk op L / MEM / - terwijl de chronometer loopt OPMERKING U kunt tot 99 etappes / voor een totaal van 99 uur en 59 minuten in het geheugen opslaan
Selecteer het trainingsprofiel voor de chronometer (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro)	Stop de chronometer. Houd SET ingedrukt om het gewenste trainingsprofiel te selecteren

OPMERKING De chronometer begint de meting in min:sec:1/100 sec. Nadat 59 minuten zijn verstreken verandert de display naar uur:min:sec.

NAKIJKEN VAN GEGEVENS TERWIJL DE CHRONOMETER / ETAPPETELLER LOOPT

Terwijl de functie chronometer of etappeteller in gebruik is drukt u op **SET** om af te wisselen tussen de volgende schermdisplays:

- Totale tijd / splittijd en huidige hartslag
- Etappetijd en huidige hartslag (indien ingeschakeld)
- Huidig niveau van de calorie- en vetverbranding
- Klok met huidige hartslag

OPMERKING De metingen van de split- en etappetijd worden enkel op de VIBRA Trainer Fit Pro horloges aangegeven.

Wanneer de batterij tijdens het opnemen van een etappe leeg loopt verschijnt op de display en worden geen etappes meer in het geheugen opgeslagen.



NAKIJKEN VAN GEGEVENS IN HET GEHEUGEN VAN DE CHRONOMETER / ETAPPETELLER

Om de metingen van de chronometer na te kijken:

1. De chronometer moet eerst worden gestopt (druk op **ST / SP / +**).
2. Druk op **MEM / -** om de gegevens uit het geheugen na te kijken.



3. Druk op **SET** elk gegeven afzonderlijk na te kijken.

De metingen van de chronometer verschijnen in de onderstaande volgorde op de display:

- Totale tijd / maximum hartslag (max hartslag wordt alleen getoond op de VIBRA Trainer Fit Pro)
- Totale tijd / gemiddelde hartslag
- Totale calorie / vetverbranding
- Tijd binnen de zone; periode verstreken zonder boven of onder de hoogste of laagste hartslaglimieten te gaan
- Tijd boven de zone; tijd verstreken boven de hoogste hartslaglimiet
- Tijd onder de zone; tijd verstreken onder de laagste hartslaglimiet

Om de etappegegevens na te kijken (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro):

1. De chronometer moet eerst worden gestopt (druk op **ST / SP / +**).

2. Druk op **L / MEM** / - om de gegevens uit het geheugen na te kijken.
3. Druk op **+** of **-** om etappe te selecteren (er moet minstens 1 etappe zijn genomen).
4. Druk op **SET** om elk van de etappegegevens na te kijken.

De etappegegevens verschijnen in de onderstaande volgorde:

- Etappetijd / etappennummer
- Etappetijd / maximum hartslag
- Splittijd / gemiddelde hartslag
- Totale calorie- en vetverbranding - per etappe
- Tijd binnen de zone - per etappe; periode gespendeerd zonder de hoogste of laagste hartslaglimieten te overschrijden
- Tijd boven de zone - per etappe; tijd gespendeerd boven de hoogste hartslaglimiet
- Tijd onder de zone - per etappe; tijd gespendeerd onder de laagste hartslaglimiet

INFORMATIE OVER DE TRAINING

HOE DE HARTSLAGMONITOR U HELPT

Een hartslagmonitor is het belangrijkste instrument voor het bijhouden van de gezondheid van uw hart- en vatenstelsels en bovendien een ideale partner tijdens het trainen. U kunt met de hartslagmonitor resultaten bekijken en bijhouden over een periode van tijd. Dit helpt u om uw prestaties uit het verleden te evalueren, het maximum aan voordeel uit uw werk te halen en uw toekomstige trainingsprogramma aan te passen om het gewenste doeleinde op een veilige en doeltreffende manier te bereiken.

De borstriem registreert tijdens het trainen uw hartslag en stuurt deze metingen door naar het horloge. U kunt nu uw hartslag nakijken en uw prestaties op basis van uw hartslagmetingen bijhouden. Naarmate u fitter wordt moet uw hart minder hard werken en zal de snelheid van uw hartslag verminderen. De reden hiervoor is als volgt:

- Uw hart pompt bloed naar uw longen om zuurstof te verkrijgen. Het zuurstofrijke bloed wordt dan naar de spieren vervoerd. De zuurstof wordt gebruikt als brandstof en het bloed verlaat de spieren en keert terug naar de longen, waar het proces opnieuw begint. Naarmate u fitter wordt is uw hart in staat bij elke hartslag meer bloed te pompen,

waardoor het minder snel moet kloppen om de nodige zuurstof naar uw spieren te vervoeren.

TIPS VOOR HET TRAINEN

Om het maximum aan voordelen uit uw trainingsprogramma te kunnen halen en om er zeker van te zijn dat u op een veilige manier traint, moet u de volgende richtlijnen in acht nemen:

- Start met een goed gedefinieerd doeleinde voor uw training, bijvoorbeeld vermageren, fit blijven, uw gezondheid verbeteren of deelnemen aan een sportwedstrijd.
- Kies een sportactiviteit waarvan u houdt en varieer uw oefeningen om de verschillende spiergroepen te oefenen.
- Begin langzaam en voer uw training naarmate u fitter wordt geleidelijk op. Train op regelmatige tijdstippen. Om een gezond hart- en vatenstelsel in stand te houden is 20-30 minuten drie maal per week aanbevolen.
- Gun uzelf altijd minstens vijf minuten voor en na het trainen voor het opwarmen en afkoelen.
- Meet uw hartslag onmiddellijk na het trainen en doe het drie minuten later opnieuw. Het is mogelijk dat u te hard heeft getraind wanneer de hartslag dan nog niet naar zijn normale rusttoestand is teruggekeerd.
- Raadpleeg altijd uw arts voordat u met een krachtig trainingprogramma begint.

INSTRUCTIES VOOR HET ONDERHOUD

Om te verzekeren dat u het maximum aan voordelen uit het gebruik van dit product kunt halen, moet u de volgende richtlijnen in acht nemen:

- Maak het horloge en de borstriem na elke trainingssessie zorgvuldig schoon. Berg de producten nooit op wanneer ze nat zijn.
- Gebruik een zachte, licht bevochtigde doek. Gebruik geen schurende of krassende schoonmaakmiddelen, omdat deze het product kunnen beschadigen.
- Druk niet op de toetsen wanneer uw handen nat zijn, onder water of in hevige regen, omdat hierdoor water in het elektrische circuit zou kunnen terechtkomen.
- Let erop dat u het transmissiegedeelte van de borstriem niet ombuigt en er geen krassen in maakt.

- Stel het product niet bloot aan extreme druk, schokken, stof, temperatuur- of vochtigheidschommelingen. Stel het product nooit langdurig bloot aan rechtstreeks zonlicht, omdat hierdoor het product abnormaal kan gaan functioneren.
- Knoei niet aan de interne onderdelen. Indien u dit zou doen vervalt de garantie van het product en kan het product beschadigd raken. Het hoofdtoestel bevat geen onderdelen die door de gebruiker zelf kunnen worden hersteld.
- Let erop dat u geen harde voorwerpen met het LCD-scherm in contact laat komen, omdat deze het scherm kunnen beschadigen.
- Verwijder de batterijen wanneer u van plan bent het product voor een lange periode op te bergen.
- Voor het vervangen van de batterijen mogen alleen nieuwe batterijen van het type dat in deze gebruiksaanwijzing is vermeld worden gebruikt.

WATER- EN BUITENACTIVITEITEN

Het horloge is tot 50 meter waterbestendig. De borstriem is tot 10 meter waterbestendig, maar mag niet tijdens onderwateractiviteiten worden gedragen, omdat de transmissie van de hartslaggegevens onder water niet werkt. Verwijs naar de tabel voor de geschikte gebruiksaanwijzingen.

	 REGEN SPETTERS, ENZ.	 DOUCHEN (UITSLUITEND WARM / KOUD WATER)	 NORMAAL ZWEMMEN/ ONDIEP WATER	 ONDIEP DUIKEN / SURFEN / WATERSPORT	 SNORKELEN DUIKEN IN DIEP WATER
50m / 165ft	JA	JA	JA	NEEN	NEEN

Wanneer u het horloge tijdens water- of buitenactiviteiten gebruikt, moet u de volgende richtlijnen in acht nemen:

- Druk niet op de toetsen wanneer u onder water bent of natte vingers heeft.
- Spoel na gebruik met water en een zachte zeep.
- Gebruik niet in heet water.

TIPS VOOR HET ONDERHOUD VAN UW HORLOGE

Houd uw horloge waterbestendig! Gebruik op het horloge geen chemische producten (benzine, chloor, parfums, alcohol, haarsprays enz.). Spoel na elk gebruik. Voorkom zoveel mogelijk blootstelling aan hitte. Geef uw horloge jaarlijks een onderhoudsbeurt in een erkende hersteldienst.

TECHNISCHE GEGEVENS

TYPE	BESCHRIJVING
KLOK	
Tijdaanduiding	12 uur / 24 uur
Datumaanduiding	DD / MM of MM / DD
Jaaraanduiding	2001-2050 (automatische kalender)
Wekkers	Wekker 1 en 2 met instelling op dagelijks, weekday of weekend
CHRONOMETER	
Chronometer	99:59:59 (UU:MM:SS)
Resolutie	1/100 sec
Etappeteller	99 etappes met een totaal van 99:59:59 (UU:MM:SS) (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro)
SMART TRAINING PROGRAMMA	
Opwarmtimer	Instelbaar op 5, 10, 15 of 0 minuten
Trainingtimer	99:59:00 (UU:MM:SS)
Rusttimer	3 minuten niet instelbaar (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro)

TYPE	BESCHRIJVING
PRESTATIEVERVOLGING	
Hartslag (HS) alarm	Vibratie / akoestisch / visueel
Reikwijdte meting HS	30-240 spm (slagen per minuut)
Instelbare reikwijdte laagste HS	30-220 spm (slagen per minuut)
Instelbare reikwijdte hoogste HS	80-240 spm (slagen per minuut)
Calorieberekening	0-9,999 kcal
Berekening % vetverbranding	0-99%
TRANSMISSIE	
Reikwijdte	62,5 cm - kan verminderen bij zwakke batterij
WATERBESTENDIGHEID	
Horloge	50 meter (geen toetsen indrukken)
Borstriem	Spatbestendig
STROOM	
Horloge	1 lithium batterij van het type CR2032 3 V
Borstriem	1 lithium batterij van het type CR2032 3 V
GEBRUIKSOMGEVING	
Gebruikstemperatuur	5° C - 40° C
Opslagtemperatuur	-20° C - 70° C

WAARSCHUWINGEN

Om ervoor te zorgen dat u uw product op de juiste wijze en veilig gebruikt, dient u deze waarschuwingen en de volledige gebruiksaanwijzing te lezen voordat u het product begint te gebruiken. Deze waarschuwingen bevatten belangrijke veiligheidsinformatie en moeten te allen tijde in acht worden genomen.

- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit te demonteren. Neem contact op met de detailhandelaar of onze klantenserviceafdeling als het product aan herstelling of een onderhoudsbeurt toe is.
- Raak een blootliggend elektrisch circuit niet aan vanwege het gevaar voor elektrocutie.
- Wees voorzichtig tijdens het hanteren van batterijen van alle types.
- Verwijder de batterijen voordat het product voor een lange periode wordt opgeborgen.
- Gebruik de borstriem niet in vliegtuigen of ziekenhuizen. Het gebruik van producten met radiofrequentie kan storingen veroorzaken in de besturing of apparatuur.
- Stel het product niet bloot aan stoten of schokken.
- Controleer alle belangrijke functies wanneer het apparaat gedurende langere tijd niet gebruikt is. Zorg ervoor dat uw apparaat regelmatig intern gecontroleerd en gereinigd wordt.
- Wanneer u dit product wenst weg te werpen, moet dit gebeuren in overeenstemming met de plaatselijke reglementering inzake afvalverwerking.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Bij deze verklaart Oregon Scientific dat deze VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro model SE211 / SE232 voldoet aan de essentiële eisen en aan de overige relevante bepalingen van EMC richtlijn 89/336/CE. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.



VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro MODELO: SE211 / SE232 MANUAL DO USUÁRIO

SUMÁRIO

Apresentação	3
Principais Funções	4
Relógio	4
Tela de Cristal Líquido	5
Primeiros Passos	8
Como Desembalar o Relógio	8
Como Ligar o Relógio (Somente ao Utilizar Pela Primeira vez)	8
Pilhas	8
Uso da Cinta Peitoral e do Relógio	10
Sinal de Transmissão	12
Procura de Sinal	14
Ajuste do som (bipe) das teclas / modo luz	14
Ativação da Luz de fundo	15
Ativação do bloqueio dos botões	15
Como Alternar Entre os Modos de Operação	15
Uso do Relógio	16
Uso do Alarme	17
Ajuste do(s) Alarme(s)	17
Interrupção do Som do Alarme	18
Ativação e Desativação do Alarme	18
Perfil do Exercício	18
Atividade-Alvo	20
Limite de Frequência Cardíaca Máximo, Inferior e Superior	21
Alerta de Frequência Cardíaca	21
Perfil do Usuário	22
Nível de Atividade	24
Sobre o índice de condição física / índice de massa corporal	24
Índice de condição física	24

Índice de Massa Corporal (Somente Modelo VIBRA Trainer Fit Pro)	25
Visualizar o Índice de condição física e o Índice de Massa Corporal	27
Sobre o Programa de Treino Inteligente (PTI)	27
Uso do Programa de Treino Inteligente	27
Visualização de Dados Durante Execução do PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE	29
Visualização dos Registros da Memória do PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE	30
Frequência Cardíaca de Recuperação (Somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro)	30
Cronômetro	30
Visualização de Dados Durante Execução do Cronômetro ou da Volta	31
Visualização dos Registros da Memória do Cronômetro ou da Volta	32
Informações de Treino	33
Como o Monitor de Frequência Cardíaca Pode ser Útil	33
Dicas de Treino	34
Instruções Para Cuidados	35
Atividades Aquáticas e ao ar Livre	35
Dicas Para Manter Seu Relógio Sempre em Forma	36
Especificações	36
Avisos	38
Sobre a Oregon Scientific	39
CE-Declaração de Conformidade	40

APRESENTAÇÃO

Agradecemos sua preferência pelo relógio VIBRA Trainer Fit (SE211) / VIBRA Trainer Fit Pro (SE232) da Oregon Scientific™ como seu companheiro na prática esportiva. Este aparelho de alta precisão oferece as seguintes funções:

- Monitor de frequência cardíaca com transmissão sem fio entre o relógio e a cinta peitoral.
- Sistema de codificação digital para reduzir interferências.
- Sistema de monitoramento de frequência cardíaca que indica quando você está acima ou abaixo de seu limite superior ou inferior de frequência cardíaca.
- Alerta por vibração, visual ou sonoro para os limites de frequência cardíaca durante o treino.
- Armazena na memória os valores de frequência cardíaca durante exercícios.
- PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE - Permite executar com eficiência os ciclos de exercícios.
- Exibição do consumo de calorias e do percentual de queima de gordura durante e após os exercícios.
- Perfil do exercício - Para cálculo de seu limite pessoal de frequência cardíaca para treinos.
- Perfil do usuário - Para cálculo do índice de condição física e do índice de massa corporal (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).
- Cronômetro.
- Memória para 99 voltas exibindo a frequência cardíaca média e a frequência cardíaca máxima (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).
- Alarmes duplos com opção de ajustes diários, para dias de semana ou para fins de semana.
- Clipe para bike, cinta peitoral e estojo para transporte incluídos.
- Relógio à prova d'água (até 50 metros).
- Cinta peitoral à prova de respingos.

IMPORTANTE A utilização do relógio SE211 ou SE232 destina-se exclusivamente a fins esportivos e não pretende substituir nenhuma orientação médica.

Este manual contém importantes informações sobre segurança e cuidados, oferecendo instruções passo a passo para a utilização do produto. Leia com atenção o manual e guarde-o em local seguro para consultá-lo futuramente, sempre que necessário.

PRINCIPAIS FUNÇÕES

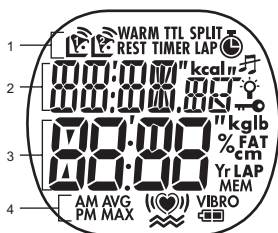
RELÓGIO

SE211 - VIBRA Trainer Fit

SE232 - VIBRA Trainer Fit Pro



1. Tela de cristal líquido.
2. - Somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro - **L / MEM / -**: Exibe registros de treino / Reduz o valor do ajuste / Marca uma volta.
- Somente modelo VIBRA Trainer Fit - **MEM / -**: Exibe registros de treino / Reduz o valor do ajuste.
3. **MODE**: Alternar para outra tela.
4. **ST / SP / +**: Inicia e pára o cronômetro e o timer / Aumenta o valor do ajuste.
5. / : Acende a luz por 3 segundos / Bloqueia e desbloqueia o teclado.
6. **SET**: Entra no modo de ajuste / Seleciona outra opção de ajuste / Exibe diferentes informações durante o treino.



1. Área 1
2. Área 2
3. Área 3
4. Área 4

Área 1



1. / : Tempo dos Alarmes 1 e 2. Aparece o ícone de ondas quando o alarme está ativado.
2. : O cursor realça o alarme selecionado no Modo Alarme.
3. **WARM**: O timer de aquecimento está sendo mostrado (ou está em andamento).
4. **TTL**: O tempo total do exercício.
5. **SPLIT**: Mostra e calcula o tempo das parciais (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).
6. : O cronômetro está sendo mostrado (ou está em andamento).
7. **LAP**: Mostra o tempo atual da volta ou o tempo da volta memorizado (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).
8. **TIMER**: O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE está sendo mostrado (ou está em andamento).
9. **REST**: O timer de recuperação está sendo mostrado (ou está em andamento).

Área 2



1. **Date:** MM:DD ou DD:MM e dia da semana. Tempo do cronômetro.
2. **kcal:** Unidade de calorias.
3. **♪ de nota musical:** O som das teclas está desativado.
4. **💡 de lâmpada:** O modo luz está ativado.
5. **🔑 de chave:** O bloqueio das teclas está ativado.

Área 3



1. **Tempo:** HH:MM.
2. **▲ / ▼ de setas para cima e para baixo:** Pisca no modo Timer / Cronômetro quando a frequência cardíaca está acima ou abaixo da zona alvo.
3. **Kg / lb:** Unidade de peso.
4. **% FAT:** Percentual de gordura queimada.
5. **cm:** Unidade de altura.
6. **LAP:** Indica o número da volta (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).
7. **MEM:** Os dados da memória estão sendo exibidos.
8. **Yr:** Ano de nascimento do usuário.

Area 4



1. **AVG:** Frequência cardíaca média.
2. **AM / PM:** Aparece quando o relógio / alarme é usado no padrão de 12 horas.
3. **MAX:** A frequência cardíaca máxima é exibida (somente no VIBRA Trainer Fit Pro).
4. **⌘ ⌘:** A frequência cardíaca está acima ou abaixo do limite. O alerta sonoro é acionado.
5. **♥ de coração:** Pisca quando está recebendo o sinal da frequência cardíaca.
6. **VIBRO:** A pilha está muito fraca e não é possível acionar a função de vibração.
7. **🔋 de pilha:** Status da pilha.
8. **⚡ de vibração:** O alerta de frequência cardíaca está ajustado para vibrar.

PRIMEIROS PASSOS

COMO DESEMBALAR O RELÓGIO

Ao desembalar seu relógio VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro, certifique-se de guardar todos os materiais de embalagem em local seguro, para o caso de precisar transportar o produto.

A caixa contém:

- Relógio
- Cinta peitoral
- Clipe para bike
- Estojo para transporte
- 2 pilhas de lítio CR2032 (já instaladas)

COMO LIGAR O RELÓGIO (SOMENTE AO UTILIZAR PELA PRIMEIRA VEZ)

Pressione qualquer tecla durante 2 segundos para ativar o relógio.

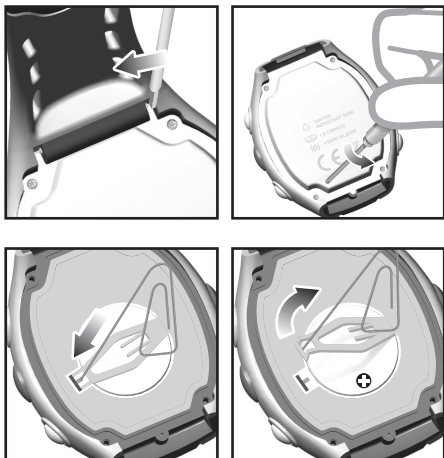
PILHAS

O VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro funciona com duas pilhas de lítio CR2032 (uma para o relógio e outra para a cinta peitoral). Ambas já vêm instaladas no aparelho. Consulte a tabela a seguir para saber os alertas sobre as pilhas.

ÍCONE DE PILHA FRACA	DESCRIÇÃO
	A pilha está muito fraca e não é possível acionar a luz de fundo
VIBRO	A pilha está muito fraca e não é possível acionar a função de vibração.
	A pilha do relógio está fraca. Não é possível acionar a função de alerta por vibração e a luz de fundo
	A pilha da cinta peitoral está quase esgotada e não é possível enviar sinais ao relógio

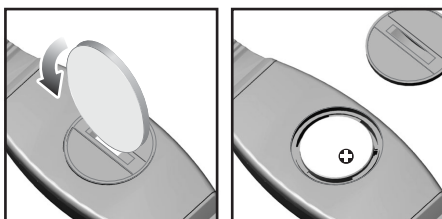
Em geral as pilhas têm duração de um ano.

Para substituir a pilha do relógio:



1. Posicione o relógio com a tampa voltada para cima.
2. Retire a pulseira conforme mostra a figura acima.
3. Utilizando uma chave de fenda pequena, retire os quatro parafusos que prendem a tampa.
4. Retire a tampa traseira e coloque-a em um local seguro. (Cuidado para não perder os parafusos)
5. Com um objeto como a ponta de uma caneta ou clipe, puxe pela lingüeta da presilha e levante-a.
6. Retire a pilha velha.
7. Coloque a pilha nova com o lado positivo (marcado com +) voltado para cima.
8. Recoloque a presilha da pilha.
9. Recoloque a tampa traseira e aperte os parafusos. (Cuidado com a borracha de vedação)

Para substituir a pilha da cinta peitoral:



1. Localize o compartimento da pilha na parte traseira da cinta peitoral.
2. Com o auxílio de uma moeda (como mostra a figura acima), gire a tampa do compartimento no sentido anti-horário até desencaixá-la.
3. Retire a tampa traseira e coloque-a em um local seguro.
4. Retire a pilha velha.
5. Coloque a pilha nova com o lado positivo (marcado com +) voltado para cima.
6. Recoloque a tampa do compartimento da pilha girando-a no sentido horário até encaixá-la firmemente. (Cuidado com a borracha de vedação)

IMPORTANTE

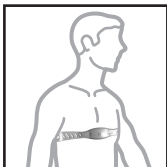
-  Baterias recarregáveis e pilhas devem sempre ser descartadas adequadamente. Para essa finalidade, estão disponíveis recipientes especiais para jogar baterias ou pilhas em centros de coleta de uso comum.
- As pilhas são extremamente perigosas se forem engolidas! Portanto, sempre mantenha as pilhas e o aparelho fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão de uma pilha ou bateria, procure imediatamente auxílio médico.
- Não recarregue, não reative por qualquer meio ou processo, não desmonte, não coloque no fogo e nem feche o circuito das pilhas fornecidas com este aparelho.

USO DA CINTA PEITORAL E DO RELÓGIO

CINTA PEITORAL

A cinta peitoral é usada para medir seus batimentos cardíacos e transmitir os dados ao relógio. Para usar a cinta peitoral:

1. Umedeça la parte de trás do sensor (a área que fica em contato com a pele) com algumas gotas de água ou com um gel condutivo para garantir um contato eficiente.
2. Coloque a cinta peitoral em volta de seu peito. Para garantir a precisão do sinal de frequência cardíaca, ajuste o elástico até que a cinta esteja posicionada confortavelmente abaixo de seus músculos peitorais.



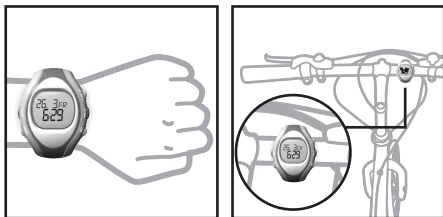
DICAS

- A posição da cinta peitoral afeta o desempenho da medição. Ajuste a cinta de modo que fique posicionada acima do coração.
- Evite colocá-la em áreas com muitos pêlos.
- Em climas secos e frios, pode demorar alguns minutos até que a cinta peitoral funcione de maneira uniforme. Isso é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

OBSERVAÇÃO Se o relógio ficar ocioso e sem receber um sinal de frequência cardíaca por 5 minutos, o Modo de Frequência Cardíaca será encerrado e o aparelho retornará ao Modo Relógio.

RELÓGIO

Você pode usar o relógio no pulso ou prendê-lo em sua bicicleta ou aparelho de ginástica, como mostra a figura abaixo.



SINAL DE TRANSMISSÃO

A cinta peitoral e o relógio têm um alcance máximo de transmissão de cerca de 62 centímetros (25 polegadas). São equipados com o mais avançado sistema de codificação digital para reduzir interferências de sinal, e também dispõem de tecnologia analógica. Para obter leituras mais precisas, utilize o sinal de transmissão digital. Você deverá sempre alternar para o sinal de transmissão analógico caso ocorra a situação indicada no ponto 2 (veja abaixo). Seu relógio indica qual sistema está sendo utilizado e o estado do sinal, exibindo os seguintes ícones:

NOTA Quando o relógio estiver buscando o sinal da cinta peitoral (busca manual ou automática), assegure-se que o relógio esteja a cerca de 10cm (4 polegadas) da cinta peitoral.

ÍCONE	DESCRIÇÃO
 Coração externo piscando	Procurando um sinal
 Coração interno piscando	Sinal encontrado. Sistema digital sendo utilizado
 Coração piscando	Sinal encontrado. Sistema analógico sendo utilizado
	Nenhum sinal foi encontrado
	Nenhum sinal foi encontrado

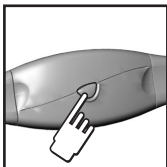
NOTA Para trocar o sistema de analógico para digital ou de digital para analógico, pressione o botão da cinta peitoral por mais de 4 segundos e force a busca do sinal.

IMPORTANTE Se o ícone de coração não aparecer no visor ou se não estiver piscando (em função de nenhum sinal ter sido encontrado), execute manualmente uma procura de sinal. Consulte a seção "Procura de sinal" para saber como fazê-lo.

Caso perceba que o sinal está fraco ou que sofreu interrupção devido a interferências causadas pelo ambiente, siga as instruções abaixo para identificar o problema e solucioná-lo.

- O sinal está fraco. O monitor de frequência cardíaca no relógio mostra apenas "0":
 - Diminua a distância entre a cinta peitoral e o relógio.
 - Regule novamente a posição da cinta peitoral.
 - Verifique se os terminais condutivos estão umedecidos o suficiente para garantir um contato eficiente.
 - Verifique as pilhas. Se estiverem com carga baixa ou sem carga, o alcance será menor.

- Execute manualmente uma procura de sinal. (Consulte a seção "Procura de sinal".)
2. O equipamento de ginástica parece não funcionar com a sua cinta peitoral e o ícone digital ♥ é exibido:
 - A maioria dos equipamentos de ginástica é compatível com o sistema analógico ♥. Pressione e mantenha pressionado o botão da cinta peitoral por mais de 4 segundos para modificá-lo de digital para analógico. Depois execute manualmente uma procura de sinal. (Consulte a seção "Procura de sinal".)



3. Interferência vinda do monitor de frequência cardíaca de outra pessoa. As leituras cardíacas dessa pessoa aparecem no seu relógio, ou o monitor de frequência cardíaca mostra "0":
 - Pressione o botão da cinta peitoral, a fim de fazer o relógio receber o sinal da sua própria cinta peitoral. Não execute o comando de pressionar e manter pressionado o botão da cinta peitoral, pois este comando faz o sinal de transmissão mudar de digital para analógico.
 - Deixe a cinta peitoral desligada durante 12 segundos para mudar, automaticamente, o seu ID de Usuário. (O relógio tem quatro 4 IDs de Usuário. Ao receber o sinal da cinta peitoral, o relógio informa qual ID de Usuário selecionou. Somente os produtos com sistema de codificação digital têm o recurso de ID de Usuário.)
4. O sinal está congestionado. A leitura de frequência cardíaca em seu relógio está piscando:
 - Existe um excesso de interferência no ambiente prejudicando o funcionamento do seu monitor de frequência cardíaca. Posicione-se em outro local onde a leitura de frequência cardíaca pare de piscar.

AVISO A interferência do sinal no ambiente pode ser decorrência de perturbações eletromagnéticas. Isso pode ocorrer próximo a linhas de transmissão de alta-tensão, semáforos, linhas elétricas elevadas de ferrovias, linhas elétricas de trólebus ou ônibus elétricos, televisores, motores de automóveis, computadores de uso em bicicletas, alguns equipamentos de ginástica motorizados,

telefones celulares ou quando você passa por portas de segurança elétricas. Sob interferência, a leitura de frequência cardíaca pode se tornar instável ou imprecisa.

PROCURA DE SINAL

Para executar manualmente uma procura de sinal:

1. Pressione **MODE** para navegar até o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (SMART TRAINING PROGRAM) ou o Modo Cronômetro.
2. Pressione e mantenha pressionado **MODE** durante 2 segundos. Aparece o ícone de procura de sinal  com o coração externo piscando, para confirmar que está sendo feita uma procura de sinal. Quando o relógio estiver buscando o sinal da cinta peitoral (busca manual ou automática), assegure-se que o relógio esteja a cerca de 10cm (4 polegadas) da cinta peitoral.

A procura de sinal leva cerca de 10 segundos. Se, depois de 10 segundos, o ícone de coração não estiver piscando, significa que sua procura de sinal não obteve êxito. Será necessário executar outra procura de sinal.

Consulte a tabela da seção "Sinal de transmissão" para obter mais informações sobre o estado do sinal.

AJUSTE DO SOM (BIPE) DAS TECLAS / MODO LUZ

É possível ajustar o relógio para:

- Ligar ou desligar o som ("bipe") das teclas.



- Ligar ou desligar o Modo luz. (Consulte a seção "Ativação da luz de fundo".)



Para ajustar essas funções:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Relógio.



2. Pressione **SET** até chegar à função que você quer alterar.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para ajustar.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.

ATIVAÇÃO DA LUZ DE FUNDO

Quando o Modo luz está desligado (ajustado em OFF):

- Pressione  para ligar a luz de fundo durante 3 segundos. Basta pressionar qualquer outra tecla enquanto a luz está acesa para manter a luz acesa por mais 3 segundos.

Quando o Modo luz está ligado (ajustado em ON):

- Pressione qualquer tecla para ligar ou para manter a luz acesa por mais 3 segundos.

Para ajudar a economizar energia, o ajuste de Modo luz ligado (ON) será automaticamente desligado (ajustado em OFF) depois de duas horas.

OBSERVAÇÃO A luz de fundo não funciona quando o ícone de pilha está sendo exibido. Ela retorna ao normal quando é colocada uma pilha nova.

ATIVANDO O BLOQUEIO DE BOTÕES

Para ativar ou desativar o bloqueio de botões:

- Pressione e segure  por 2 segundos.  irá aparecer no visor quando a função estiver ativada.

COMO ALTERNAR ENTRE OS MODOS DE OPERAÇÃO

Pressione **MODE** para alternar entre os cinco modos de operação:

- Relógio
- Alarme
- Perfil do usuário / Perfil do exercício

- Timer - PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (SMART TRAINING PROGRAM)
- Cronômetro

Os modos são descritos nas seções a seguir.

OBSERVAÇÃO É possível executar o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ou o cronômetro em segundo plano enquanto você acessa outros modos. O ícone do modo que estiver em execução pisca até você retornar a esse modo.

USO DO RELÓGIO

O relógio é o visor padrão do VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro.

Para ajustar o relógio:

1. Pressione **MODE** até acessar o Modo Relógio.



2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até o primeiro ajuste piscar.



3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes nesse modo.

A ordem dos ajustes do relógio é:

- Formato do relógio com 12 ou 24 horas
- Hora
- Minuto
- Ano
- Formato de data DD:MM ou MM:DD
- Mês
- Dia

OBSERVAÇÃO O relógio está programado com um calendário automático de 50 anos. Isso significa que não é necessário fazer o ajuste do dia da semana e da data todos os meses.

USO DO ALARME

AJUSTE DO(S) ALARME(S)

Seu relógio tem dois alarmes que podem ser ajustados para acionamento diário (de segunda a domingo), em determinado dia de semana (de segunda a sexta-feira) ou no fim de semana (sábado / domingo).

Para ajustar o alarme 1 ou o alarme 2:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Alarme.



2. Pressione **SET** para selecionar o alarme 1 ou o alarme. Pressione **ST / SP / +** para ativar ou desativar o alarme.

3. Pressione e mantenha pressionado **SET** para entrar no modo de ajuste do alarme escolhido.



4. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.
5. Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes nesse modo.
6. O alarme será ativado automaticamente assim que você terminar o ajuste do horário do alarme.

A ordem dos ajustes do Alarme é:

- Seleção do alarme diário, para dias de semana ou para fim de semana
- Hora
- Minuto

INTERRUPÇÃO DO SOM DO ALARME

Pressione qualquer tecla para interromper o som do alarme. O alarme reinicializa-se automaticamente, exceto se você o desativar.

ATIVACÃO E DESATIVACÃO DO ALARME

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Alarme.
2. Pressione **SET** para mover o cursor e selecionar o alarme 1 ou o alarme 2.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para ativar  ou desativar  o alarme.

PERFIL DO EXERCÍCIO

Para calcular sua frequência cardíaca mínima e máxima, é necessário ajustar o perfil do exercício.

O relógio VIBRA Trainer Fit aceita um perfil de exercício. O modelo VIBRA Trainer Fit Pro aceita três perfis de exercício diferentes.

Diferentes atividades exercitam o corpo de diferentes maneiras e ajudam a atingir uma variedade de objetivos. Para atender a esse aspecto, o perfil do exercício pode ser ajustado da melhor maneira, conforme as atividades de exercício. Por exemplo, se você estiver correndo, seus ajustes de perfil do exercício provavelmente serão diferentes dos ajustes que você utilizaria ao realizar uma atividade de musculação.

Além disso, o tempo necessário para aquecimento e conclusão de um exercício pode variar. É por isso que você pode alterar o tempo de contagem regressiva de aquecimento e de exercício, adequando-o como preferir. Assim, para ajustar o perfil do exercício:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Perfil do Exercício.



2. Se esta tela aparecer, pressione **SET** para navegar até o Modo Perfil do Exercício.



3. Somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro: Pressione **SET** para navegar para um dos três perfis de exercício.
4. Pressione e mantenha pressionado **SET** até o primeiro ajuste piscar.



5. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.

6. Repita a etapa 5 para alterar outros ajustes nesse modo.

A ordem dos ajustes de perfil do usuário é:

- Atividade-alvo - 0 a 2
- Limite inferior da frequência cardíaca
- Limite superior da frequência cardíaca
- Retomada do modo de vibração. (Aparece somente quando a pilha está fraca. Este aviso permite que você retome o modo de vibração ou desligue-o para economizar energia.)
- Alerta de frequência cardíaca
- Timer de exercício - hora
- Timer de exercício - minuto
- Timer de aquecimento - Ajuste em 5, 10 ou 15 para ativar, ou em 0 minuto para desativar o timer
- Timer de descanso - ON / OFF, ligado / desligado (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro)

OBSERVAÇÃO Depois que você definir seu perfil do exercício, seus limites superior e inferior de frequência cardíaca serão definidos automaticamente. No entanto, é possível alterar manualmente seus limites superior e inferior de frequência cardíaca, se o ajuste automático não for adequado para você. Se você alterar o nível da atividade-alvo, sua frequência cardíaca máxima, superior e inferior será automaticamente atualizada.

ATIVIDADE-ALVO

Há três níveis de atividade-alvo:

ATIVIDADE-ALVO		% FCMáx	DESCRIÇÃO
0	Manutenção de saúde	65% a 78%	Esse é o nível mais baixo de intensidade de treino. Bom para iniciantes e para quem quer fortalecer os sistemas cardiovasculares.
1	Exercício aeróbico	65% a 85%	Aumenta a força e a resistência. Atua na capacidade de inspiração de oxigênio do corpo. Queima mais calorias. Pode ser mantido por um longo período.

ATIVIDADE-ALVO		% FCMáx	DESCRIÇÃO
2	Exercício anaeróbico	78% a 90%	Gera velocidade e potência. Atua na capacidade exata de inspiração de oxigênio do corpo (ou acima dela). Trabalha músculos. Não pode ser mantido por um longo período.

LIMITE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA, INFERIOR E SUPERIOR

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, e visando atingir os benefícios máximos de sua prática, é importante saber os seus seguintes dados:

- Frequência cardíaca máxima (FCMáx)
- Limite inferior da frequência cardíaca
- Limite superior da frequência cardíaca

Para calcular manualmente os seus próprios limites de frequência cardíaca, siga estas instruções:

FCMáx	LIMITE INFERIOR	LIMITE SUPERIOR
FCMáx = 220 - idade	FCMáx x % inferior da atividade-alvo Ex.: Atividade-alvo é 0. Limite inferior = FCMáx x 65%	FCMáx x % superior da atividade-alvo Ex.: Atividade-alvo é 0. Limite superior = FCMáx x 78%

ALERTA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

É possível definir o alerta de frequência cardíaca no perfil do exercício com os seguintes ajustes:

ÍCONE	DESCRIÇÃO
	Os alertas sonoro e de vibração da frequência cardíaca estão desligados (OFF)

ÍCONE	DESCRIÇÃO
	O alerta sonoro da frequência cardíaca está ligado (ON) • 1 bipe significa que você atingiu um nível abaixo do seu limite inferior. • 2 bipes significam que você atingiu um nível acima do seu limite superior.
	O alerta de vibração está ligado (ON)
	Os alertas sonoro e de vibração estão ligados (ON).

Quando o alerta de frequência cardíaca é acionado, aparece no visor uma seta para cima ou para baixo piscando, que indica o limite de frequência cardíaca que foi ultrapassado.

OBSERVAÇÃO O uso da função de vibração consome a carga da pilha com mais rapidez que o alarme sonoro.

OBSERVAÇÃO Se o relógio ficar ocioso e sem receber um sinal de frequência cardíaca por 5 minutos, o Modo de Frequência Cardíaca será encerrado e o aparelho retornará ao Modo Relógio.

PERFIL DO USUÁRIO

Para ter acesso a todos os benefícios do uso do relógio VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro, configure o seu perfil do usuário antes de exercitar-se. Essa configuração gera automaticamente um índice de condição física e um índice de massa corporal (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro). Esses cálculos, além da porcentagem de calorias e de gordura queimadas, ajuda a acompanhar o seu progresso ao longo do tempo.

Com o perfil do usuário, é possível inserir informações sobre você mesmo, as quais ajudarão a determinar o seu nível adequado de índice de condição física e de índice de massa corporal (IMC - somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).

Para ajustar o perfil do usuário:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Perfil do Usuário.



2. Se esta tela aparecer, pressione **SET** para navegar até o Modo Perfil do Usuário.



3. Pressione e mantenha pressionado **SET** até o primeiro ajuste piscar.



4. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para ajustar. Mantenha pressionado para acelerar o ajuste. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e avançar para o próximo.
5. Repita a etapa 4 para alterar outros ajustes nesse modo.

A ordem dos ajustes de perfil do usuário é:

- Sexo
- Ano de nascimento
- Mês de nascimento
- Dia de nascimento
- Unidade de peso - quilograma (kg) ou libra (lb)
- Peso
- Unidade de altura - metros ou pés
- Altura
- Nível de atividade - de 0 a 2

Assim que você concluir seu perfil do usuário, um índice de condição física e um índice de massa corporal são automaticamente calculados e exibidos para você. Consulte a seção "Sobre o índice de condição física / índice de massa corporal" para obter mais informações.

OBSERVAÇÃO É possível exibir e ajustar seu perfil do usuário sempre que você quiser.

OBSERVAÇÃO É necessário configurar seu perfil do usuário para utilizar as funções de contagem de calorias e de queima de gordura.

NÍVEL DE ATIVIDADE

O nível de atividade baseia-se na sua própria auto-avaliação da quantidade de exercícios que você pratica regularmente.

NÍVEL DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
0	Baixo - Você não participa regularmente de esportes recreativos ou de exercícios programados.
1	Médio - Você participa de atividades físicas moderadas (como golfe, levantamento de peso ou ginástica), de duas a três vezes por semana, totalizando uma hora por semana.
2	Alto - Você participa ativa e regularmente de exercícios físicos intensos (como corrida, Cooper, natação, ciclismo, ou pratica exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

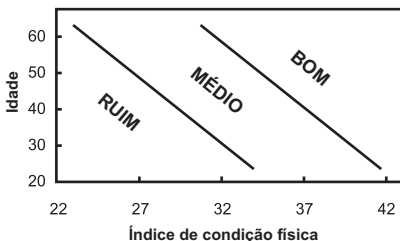
SOBRE O ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA / ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA

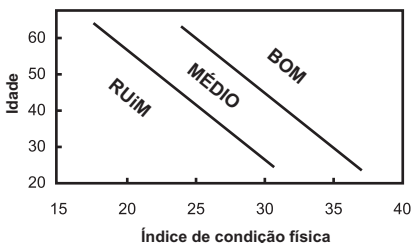
Seu relógio VIBRA Trainer Fit ou VIBRA Trainer Fit Pro gera um índice de condição física com base nos dados inseridos. Esse índice depende da capacidade do corpo de fornecer oxigênio aos músculos atuantes no treino, e é limitado por essa capacidade. Em geral é medido pelo consumo máximo de oxigênio (VO₂ Máx), parâmetro que é definido como o maior volume de oxigênio que pode ser utilizado durante exercícios em um nível crescente de exigência. Os pulmões, o coração, o sangue, o sistema circulatório e os músculos atuantes são todos fatores de determinação do VO₂ Máx. A unidade do VO₂ Máx é ml/kg min.

Quanto maior o índice, mais apto (em mais boa forma) você está. Consulte as tabelas a seguir para obter uma orientação aproximada do que significa o seu índice de condição física:

ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA HOMENS



ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA MULHERES



ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (SOMENTE MODELO VIBRA TRAINER FIT PRO)

O seu índice de massa corporal (IMC) é uma medida dos percentuais relativos de gordura e de massa muscular do corpo humano.

CONDIÇÃO DE SAÚDE	IMC	DESCRIÇÃO
Abaixo do peso 	Menor que 20.0	Seu peso está abaixo da média. Busque uma alimentação saudável e regular e adquira uma rotina de exercícios para melhorar a saúde, atingindo os níveis recomendados.

CONDIÇÃO DE SAÚDE	IMC	DESCRIÇÃO
Recomendado 	20,0 a 25,0	Sua saúde está no nível recomendado. Mantenha uma dieta equilibrada e uma rotina de exercícios para manter esse nível.
Acima do peso 	25,1 a 29,9	Seu peso pode estar acima do normal. Aumente sua rotina de exercícios e trabalhe com um plano de dieta para reduzir seu risco de contrair doenças graves.
Obeso 	30,0 ou maior	Neste nível, você pode estar sob risco de doenças cardíacas, hipertensão e outras doenças. Consulte seu médico para desenvolver um plano adequado de treinamento.

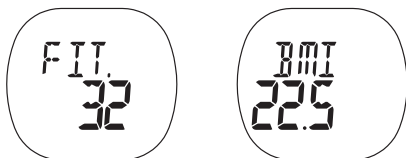
OBSERVAÇÃO O IMC não deve ser utilizado como orientação quanto a riscos de saúde para os seguintes grupos:

GRUPO	MOTIVO
Crianças e adolescentes	Os intervalos de IMC baseiam-se apenas na altura de indivíduos adultos.
Atletas e fisiculturistas	O IMC não diferencia gordura de músculos. Portanto, esse índice pode ser impreciso para pessoas com grande massa muscular.
Mulheres grávidas ou em período de amamentação	Este grupo gera reservas de gordura naturalmente altas, em decorrência da gravidez.
Pessoas com mais de 65 anos	As reservas de gordura tendem naturalmente a ser maiores em pessoas mais idosas.

OBSERVAÇÃO As informações sobre IMC indicadas acima baseiam-se na constituição física média de um indivíduo branco.

VISUALIZAR O ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA E O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

Pressione **MODE** para navegar até o Modo Perfil do Usuário. Depois pressione **MEM / -** para exibir seu índice de condição física e seu índice de massa corporal.



OBSERVAÇÃO Se você não tiver completado seu perfil do usuário, estes dados não serão exibidos, e os sinais "- -" aparecerão no visor. Somente os usuários do VIBRA Trainer Fit Pro obterão uma leitura do IMC.

SOBRE O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (PTI)

O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (PTI) permite executar com eficiência os ciclos de exercícios. O programa o orientará do aquecimento de cinco minutos (ajuste padrão) até o fim do seu programa de exercícios. Além de monitorar sua frequência cardíaca e de alertá-lo sempre que você estiver fora da zona alvo selecionada, o Programa permite consultar as calorias consumidas e o percentual de gordura queimada.

USO DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE monitora a sua prática de exercícios, desde que você informe seu perfil do usuário e seu perfil do exercício.

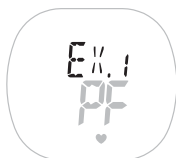
OBSERVAÇÃO Não é possível executar o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE se o cronômetro estiver em operação.

Para entrar no PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE:

1. Pressione **MODE** para navegar até o Modo Timer.



2. Somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro - Pressione e mantenha pressionado **SET**. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para selecionar um dos três perfis do exercício. Pressione SET para confirmar e entrar no PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE.



3. Para iniciar ou interromper o timer de aquecimento, do exercício ou da recuperação, pressione **ST / SP / +**. Depois de interromper qualquer timer, não é possível retomar a contagem, exceto se você pressionar e mantiver pressionado **ST / SP / +**. (Consulte o ponto 4, a seguir.) No fim de cada período de contagem regressiva, é emitido um bipe.
- 1 bipe = tempo de aquecimento terminado.
 - 2 bipes = tempo de exercício terminado.
 - 3 bipes = tempo de descanso terminado (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro).
4. Para ignorar um ajuste do timer e avançar para o seguinte, pressione e mantenha pressionado **ST / SP / +**.
5. Para zerar o timer.

RELÓGIO	INSTRUÇÃO
VIBRA Trainer Fit	Pressione e mantenha pressionado ST / SP / + depois que o timer de exercício parar.
VIBRA Trainer Fit Pro. Timer de descanso não acionado.	
VIBRA Trainer Fit Pro. Timer de descanso acionado.	Pressione e mantenha pressionado ST / SP / + depois que o timer de descanso parar.

A ordem de ajuste do Modo Timer é:

- Tempo de aquecimento
 - O aquecimento não será exibido se tiver sido ajustado como "0" no perfil do exercício.
- Tempo de exercício
 - O tempo de exercício é definido no perfil do exercício.
- Tempo de descanso
 - Somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro - Quando o timer atinge "0", é exibida a frequência cardíaca de recuperação. O tempo de descanso é automaticamente definido como 3 min e não é possível alterá-lo.

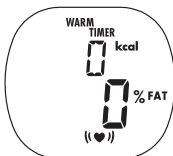
VISUALIZAÇÃO DE DADOS DURANTE EXECUÇÃO DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Durante a contagem regressiva do aquecimento, do exercício ou do descanso, pressione **SET** para exibir e alternar entre as seguintes telas:

- Tempo restante de aquecimento / exercício / descanso / Frequência cardíaca atual



- Nível atual de consumo de calorias e de queima de gordura



- Relógio com frequência cardíaca atual



VISUALIZAÇÃO DOS REGISTROS DA MEMÓRIA DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Finalizado o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE, pressione **MEM** / - para visualizar os seguintes registros:

- Tempo total / Frequência cardíaca máxima (frequência cardíaca máxima mostrada apenas no VIBRA Trainer Fit Pro)
- Frequência cardíaca de recuperação / Frequência cardíaca média
- Nível total de consumo de calorias e de queima de gordura
- Tempo em determinada zona. Tempo gasto sem exceder seus limites superior ou inferior de frequência cardíaca.
- Tempo acima de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite superior de frequência cardíaca.
- Tempo abaixo de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite inferior de frequência cardíaca.

OBSERVAÇÃO Não é possível operar o cronômetro se o PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE estiver em execução.

FREQUÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO (SOMENTE MODELOS VIBRA TRAINER FIT PRO)

Sua frequência cardíaca de recuperação é uma ótima indicação da sua condição cardiovascular. Quanto mais rápido a sua frequência cardíaca se recuperar após um exercício, em mais boa forma você estará. O relógio utiliza um método de recuperação com base no tempo, que verifica a sua frequência cardíaca de recuperação três minutos após o exercício.

Compare a sua frequência cardíaca de recuperação entre sessões de exercícios a fim de acompanhar o efeito produzido pela sua prática.

CRONÔMETRO

A função de cronômetro é especialmente benéfica para o uso quando você não tem certeza de quanto tempo a sua atividade deverá durar, ou quando quiser medir o tempo consumido para completar uma tarefa e o seu desempenho físico ao longo desse tempo. Os usuários do VIBRA Trainer Fit Pro também podem fazer leituras de volta e de parciais ao utilizar a função de cronômetro.

Para obter o máximo da função de cronômetro, preencha o seu perfil do usuário e o seu perfil do exercício. Se não preencher o perfil do usuário, você não conseguirá utilizar a função de contagem de calorias e de queima de gordura.

Pressione **MODE** para navegar até o Modo Cronômetro. Agora é possível executar as seguintes funções:

TASK	INSTRUÇÃO
Iniciar o cronômetro	Pressione ST / SP / +
Pausar e reiniciar o cronômetro	Pressione ST / SP / +
Parar e limpar o cronômetro	Pressione e mantenha pressionado SET
Gravar a volta (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro)	Pressione L / MEM / - enquanto o cronômetro estiver em execução OBSERVAÇÃO É possível armazenar na memória até o total de 99 voltas / 99 h - 59 min.
Selecionar o perfil do exercício para o cronômetro (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro)	Pare o cronômetro. Pressione e mantenha pressionado SET para selecionar o perfil do exercício desejado.

OBSERVAÇÃO O cronômetro inicia a medição em minutos:segundos: 1 / 100 segundo. Depois de 59 minutos, a tela muda para o formato horas:minutos:segundos.

VISUALIZAÇÃO DE DADOS DURANTE EXECUÇÃO DO CRONÔMETRO OU DA VOLTA

Enquanto estiverem sendo utilizadas as funções de cronômetro e de contagem de voltas, pressione **SET** para visualizar e alternar entre as seguintes telas:

- Tempo total, tempo parcial e frequência cardíaca atual
- Tempo da volta e frequência cardíaca atual (se a função estiver ativada)
- Nível atual de consumo de calorias e de queima de gordura
- Relógio com frequência cardíaca atual

OBSERVAÇÃO As leituras do tempo parcial e do tempo da volta somente aparecem nos relógios modelo VIBRA Trainer Fit Pro.

Se a pilha estiver fraca durante a execução de uma volta, aparecerá a tela e as voltas restantes não serão gravadas.



VISUALIZAÇÃO DOS REGISTROS DA MEMÓRIA DO CRONÔMETRO OU DA VOLTA

Para exibir os registros do cronômetro:

1. É necessário parar o cronômetro (pressione **ST / SP / +**).
2. Pressione **MEM / -** para visualizar os registros da memória.



3. Pressione **SET** para visualizar cada registro.

Os registros do cronômetro aparecerão na seguinte ordem:

- Tempo total / Frequência cardíaca máxima (frequência cardíaca máxima é mostrada somente no VIBRA Trainer Fit Pro)
- Tempo total / Frequência cardíaca média
- Total da contagem de calorias / queima de gordura
- Tempo em determinada zona. Tempo gasto sem exceder seus limites superior ou inferior de frequência cardíaca.
- Tempo acima de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite superior de frequência cardíaca.
- Tempo abaixo de determinada zona. Tempo gasto excedendo seu limite inferior de frequência cardíaca.

Para visualizar os registros de volta (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro):

1. É necessário parar o cronômetro (pressione **ST / SP / +**).
2. Pressione **L / MEM / -** para visualizar os registros da memória.
3. Pressione **+** ou **-** para selecionar a volta (é necessário que tenha sido percorrida, no mínimo, uma volta).
4. Pressione **SET** para visualizar o registro de cada volta.

Os registros de volta aparecerão na seguinte ordem:

- Tempo da volta / Número da volta
- Tempo da volta / Frequência cardíaca máxima
- Tempo parcial / Frequência cardíaca média
- Total de consumo de calorias e de queima de gordura - por volta
- Tempo em determinada zona - por volta. Tempo gasto sem exceder seus limites superior ou inferior de frequência cardíaca.
- Tempo acima de determinada zona - por volta. Tempo gasto excedendo seu limite superior de frequência cardíaca.
- Tempo abaixo de determinada zona - por volta. Tempo gasto excedendo seu limite inferior de frequência cardíaca.

INFORMAÇÕES DE TREINO

COMO O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PODE SER ÚTIL

O monitor de frequência cardíaca é a ferramenta mais importante para sua saúde cardiovascular, além de ser o seu companheiro ideal de treinos. O monitor permite ver e acompanhar seus resultados. Auxilia na avaliação de seu histórico de desempenho, na otimização de sua prática de exercícios e na adaptação de seus futuros programas de exercícios, a fim de atingir seus objetivos da maneira mais segura e eficiente.

Quando você se exercita, a cinta peitoral faz a tomada dos seus batimentos cardíacos e envia a leitura para o relógio. Com isso você pode visualizar sua frequência cardíaca e começar a monitorar o seu desempenho, com base nas leituras de sua frequência cardíaca. À medida que sua forma física se aprimora, o seu coração precisará fazer menos esforço. Em consequência disso, sua frequência cardíaca diminuirá. A razão disso é a seguinte:

- Seu coração bombeia sangue para os pulmões, para obtenção do oxigênio. Depois, o sangue rico em oxigênio vai até os seus músculos. O oxigênio é usado como combustível; o sangue deixa os músculos e retorna para os pulmões, para então reiniciar todo o processo. À medida que a sua condição física melhora, seu coração bombeia mais sangue a cada batimento. Como resultado, seu coração não precisa bater com tanta frequência para fazer chegar aos músculos o oxigênio necessário.

DICAS DE TREINO

Para obter o máximo em benefícios do seu programa de treino e garantir que você se exercitará da maneira segura, observe as seguintes orientações:

- Comece tendo um objetivo de treino bem definido: perder peso, manter-se em forma, melhorar a saúde, ou competir.
- Selecione uma atividade de treino do seu agrado e varie suas atividades de treino para exercitar diferentes grupos musculares.
- Comece lentamente. Depois aumente de maneira gradativa o seu trabalho, à medida que a sua condição física se aprimorar. Exercite-se regularmente. Para manter saudável seu sistema cardiovascular, recomenda-se 20 a 30 minutos de exercícios, três vezes por semana.
- Sempre descanse cerca de cinco minutos antes e depois de exercitar-se, para aquecimento e relaxamento.
- Verifique seus batimentos logo após o treino. Depois repita o procedimento após três minutos. Se a pulsação não retornar à frequência normal em repouso, talvez signifique que você treinou com muita intensidade.
- Sempre consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa mais vigoroso de treino.

INSTRUÇÕES PARA CUIDADOS

Para garantir a obtenção dos benefícios máximos com a utilização deste produto, observe sempre as seguintes orientações:

- Limpe o relógio e a cinta peitoral cuidadosamente depois de cada sessão de treino. Nunca guarde seus aparelhos se ainda estiverem úmidos.
- Use um pano macio e levemente úmido. Não use produtos de limpeza abrasivos ou corrosivos, pois eles podem danificar seu aparelho.
- Evite pressionar as teclas com os dedos molhados, embaixo d'água ou sob chuva forte. Isso pode permitir a entrada de água no circuito eletrônico do aparelho.
- Não dobre nem estique a parte do transmissor da cinta peitoral.
- Não deixe que o aparelho sofra choques (impactos). Não o exponha a forças excessivas, poeira, mudanças de temperatura ou umidade. Nunca exponha o aparelho à luz solar direta por longos períodos. Esse tratamento pode causar defeitos de funcionamento.
- Não tente acessar nem violar os componentes internos do aparelho. A não observação desta recomendação pode danificar o aparelho e anular sua garantia. O aparelho não contém peças cuja manutenção possa ser feita pelo usuário.
- Não atrite objetivos rígidos contra a tela de cristal líquido, pois isso pode danificá-la.
- Remova as pilhas quando for necessário deixar o aparelho guardado por um longo período.
- Ao substituir as pilhas, use pilhas novas (conforme especificação contida neste Manual do Usuário).

ATIVIDADES AQUÁTICAS E AO AR LIVRE

O relógio é à prova d'água (até 50 metros). A cinta peitoral é à prova d'água (até 10 metros), mas não deve ser usada em atividades aquáticas ou subaquáticas, pois a transmissão da frequência cardíaca não pode ocorrer embaixo d'água. Consulte a tabela para saber as orientações adequadas de utilização.

					
	CHUVA, SALPICOS, ETC	DUCHE (SOMEN- TEÁGUA MORNA / FRIA)	NATAÇÃO LIGEIRA / ÁGUA POUCO PROFUNDA	MERGUL- HOA PROFUNDI- DADE/ SURF/ DESPORTOS AQUÁTICOS	MERGULHO SEM EQUIPA- MENTO OXIG. NIO / MERGULHO EM ÁGUAS PROFUNDAS
50m / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO

Ao utilizar o relógio para atividades esportivas aquáticas ou ao ar livre, observe as seguintes orientações:

- Não pressione as teclas embaixo d'água nem com os dedos molhados.
- Limpe com água e sabão neutro após o uso.
- Não use em água quente.

DICAS PARA MANTER SEU RELÓGIO SEMPRE EM FORMA

É fácil manter seu relógio à prova d'água para sempre! Evite produtos químicos (gasolina, cloro, perfumes, álcool, sprays de cabelo etc.). Lave-o após o uso. Minimize sempre a exposição do aparelho ao calor.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
RELÓGIO	
Formato de hora	12 h / 24 h
Formato de data	DD / MM ou MM / DD
Formato de ano	2001 a 2050 (calendário automático)
Alarmes	Alarmes 1 e 2 com ajustes diário, para dias de semana ou para fins de semana

TIPO	DESCRIÇÃO
CRONÔMETRO	
Cronômetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolução	1 / 100 segundo
Contador de voltas	99 voltas ao longo de 99:59:59 (HH:MM:SS) (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro)
PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE	
Timer de aquecimento	Ajuste para 5, 10, 15 ou 0 min
Timer de exercício	99:59:00 (HH:MM:SS)
Timer de descanso	Tempo fixo de 3 min (somente modelo VIBRA Trainer Fit Pro)
ACOMPANHAMENTO DE DESEMPENHO	
Alarme de frequência cardíaca (FC)	Vibração / sonoro / visual
Faixa de medição de FC	30 a 240 bpm (batimentos por minuto)
Intervalo inferior ajustável de FC	30 a 220 bpm (batimentos por minuto)
Intervalo superior ajustável de FC	80 a 240 bpm (batimentos por minuto)
Cálculo de calorias	0 a 9.999 kcal
Cálculo de % de queima de gordura	0% a 99%
TRANSMISSÃO	
Alcance	62,5 cm (25 pol) - pode diminuir quando a pilha está fraca
RESISTÊNCIA À ÁGUA	
Relógio	50 metros (sem acionamento de teclas)
Cinta peitoral	À prova de respingos

TIPO	DESCRIÇÃO
ALIMENTAÇÃO	
Relógio	1 x pilha de lítio CR2032 de 3 V
Cinta peitoral	1 x pilha de lítio CR2032 de 3 V
AMBIENTE OPERACIONAL	
Temperatura operacional	5 °C a 40 °C (41 °F a 104 °F)
Temperatura de armazenamento	-20 °C a 70 °C (-4 °F a 158°F)

AVISOS

Para garantia a utilização correta e segura de seu aparelho, antes de usá-lo leia estes avisos e todo o Manual do Usuário. Os avisos contidos neles oferecem informações de segurança importantes e devem ser sempre seguidos.

- Seu aparelho é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontar este aparelho. Entre em contato com a loja onde foi adquirido ou com o departamento de atendimento ao cliente caso o aparelho necessite de reparos.
- Não toque no circuito eletrônico exposto do aparelho, pois existe risco de choques elétricos.
- Tenha cuidado ao manusear qualquer tipo de pilha ou bateria.
- Remova as pilhas quando for necessário deixar o aparelho guardado por um longo período.
- Não use a cinta peitoral à bordo de aeronaves ou em hospitais. O uso de aparelhos que operam com radiofrequência pode causar problemas de funcionamento nos dispositivos de controle de outros equipamentos.
- Não submeta o aparelho a impactos ou choques.
- Verifique todas as funções principais se o aparelho ficar sem uso por longo tempo. Teste e limpe regularmente o seu aparelho.
- Ao descartar este aparelho, faça-o em conformidade com a legislação ou os regulamentos para eliminação de dejetos aplicáveis à sua região.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para aprender mais sobre nossos outros produtos, tais como Câmeras Digitais; Produtos de aprendizagem; Relógios de Projeção; Equipamentos de Esporte e Saúde; Estações Meteorológicas. O nosso site possui também dados para contato com nosso SAC, assim como perguntas e respostas mais recentes e downloads.

Esperamos que você encontre todas informações que necessitar, entretanto se você quiser entrar em contato direto com nosso SAC, ligue para 55 11 5524-2178.

Para pesquisas internacionais, visite:
www.oregonscientific.com

CE-DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro modelo SE211 / SE232 está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz EMC 89/336/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.



VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro MODELL: SE211 / SE232 BRUKSANVISNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Introduktion	3
Huvudfunktioner	4
Klocka	4
LCD Display	5
Att Komma Igång	8
Uppackning av Klockan	8
Slå På Klockan (Endast Förstagångsanvändning)	8
Batterier	8
Att Bära Brösthäلتet och Klockan	10
Överföringssignal	12
Signalsökning	13
Inställning av Knappljud / Ljusläget	14
Aktivera Bakgrundsbelysning	15
Aktivera Knapplåset	15
Aktivering av knapplås	15
Växla Mellan Funktionslägen	15
Att Använda Klockan	15
Att Använda Alarmet	16
Inställning av Alarm	16
Att Stänga av Alarmet	17
Aktivera/inaktivera alarmet	18
Träningsprofil	18
Aktivitetsmål	20
Maximal / Undre / Övre Pulsnivå	20
Pulslarm	21
Användarprofil	21
Aktivitetsnivå	23
Om Fitness / Body Mass Index	23
Fitnessindex	23

Body Mass Index (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)	24
Visa Fitness / Body Mass Index	25
Om SMART TRAINING PROGRAM	26
Att Använda SMART TRAINING PROGRAM	26
Visa Data medan SMART TRAINING PROGRAM är igång	27
Visa Lagrad Information från SMART TRAINING PROGRAM Minnet	28
Återhämtningspuls (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)	28
Stoppur	28
Visa Data medan Stoppur / Mellantid är igång	29
Visa Lagrad Information för Stoppuret eller Mellantiderna	30
Träningsinformation	31
På Detta Sätt Hjälper Pulsmätaren Dig	31
Träningstips	31
Instruktioner för Underhåll	32
Vatten-och Utomhussport	32
Tips för att Hålla Din Klocka i Gott Skick	33
Specifikationer	33
Viktig information	34
Om Oregon Scientific	35
EU-Försäkran om Överensstämmelse	36

INTRODUKTION

Tack för att du valt en Oregon Scientific™ VIBRA Trainer Fit (SE211) / VIBRA Trainer Fit Pro (SE232) klocka som ditt träningshjälpmedel. Denna precisionsprodukt har följande funktioner:

- Pulsmätare med digitalt trådlöst bröstbälte
- Digitalt kodad för att minska störningar från omgivningen.
- Pulsövervakningssystem som håller reda på om du överstiger eller understiger din övre och undre pulsgräns.
- Vibreerande, visuellt eller pipande larm för pulsgränserna under träning.
- Minnet lagrar pulsvärden under träning.
- SMART TRAINING PROGRAM ger dig möjlighet att slutföra träningspass effektivt.
- Kaloriförbrukning och procentuell fettförbränning kan visas under och efter träningen.
- Träningsprofil - för att beräkna dina personliga pulsgränser för träning.
- Användarprofil - för att beräkna ditt fitnessindex och body mass index (BMI - Endast VIBRA Trainer Fit Pro).
- Stoppur.
- 99 varvtider med medelpuls och maxpuls. (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)
- Dubbla alarm som kan väljas att aktiveras dagligt, veckovis eller på helgen.
- Monteringsfäste, bröstbälte och förvaringsetui följer med produkten.
- Klocka - upp till 50 meter vattentät.
- Bröstbälte - Stänkskyddat.

VIKTIGT Användningen SE211 eller SE232 klockan är menad för sportanvändning endast och får inte användas som en medicinsk produkt.

Denna manual innehåller viktig säkerhets och underhållsinformation och den erbjuder även steg-för-steg instruktioner för användandet av produkten. Läs bruksanvisningen noggrant och förvara den på ett säkert ställe om du skulle behöva den senare.

HUVUDFUNKTIONER

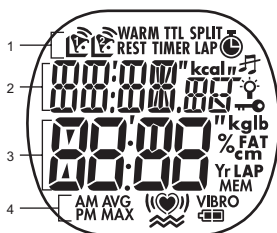
KLOCKA

SE211 - VIBRA Trainer Fit

SE232 - VIBRA Trainer Fit Pro



1. LCD Display
2. - Endast VIBRA Trainer Fit Pro - **L / MEM / -**: Visa träningsdata; minska inställningsvärdet; sätt en varvtid.
- Endast VIBRA Trainer Fit - **MEM / -**: Visa träningsdata; minska inställningsvärdet.
3. **MODE**:
4. **ST / SP / +**: Starta / stoppa timern; öka inställningsvärdet.
5. ☼ / ☿: Aktivera bakgrundsbelysningen i 3 sekunder; lås / lås upp tangenterna.
6. **SET**: Gå in i inställningsläge; välj ett annat inställningsalternativ; visa alternativ information under träning reset timer / stoppur.



1. Område 1
2. Område 2
3. Område 3
4. Område 4

Område 1



1. 📡 / 📡 : Alarmtid 1 och 2; vågor visar när alarmen är aktiverade.
2. L : Pekaren visar det valda alarmet i alarmläget.
3. **WARM**: Uppvärmningstimern visas eller är igång.
4. **TTL**: Total träningsstid visas.
5. **SPLIT**: Visar och beräknar mellantider (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)
6. ⌚: Stoppuret är igång eller visas.
7. **LAP**: Visar aktuell varvtid eller en lagrad varvtid (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)
8. **TIMER**: SMART TRAINING PROGRAM är igång eller visas.
9. **REST**: Återhämtningstimern är igång eller visas.

Område 2



1. **Datum:** MM:DD eller DD:MM och veckodag; stoppurstid.
2. **kcal:** Kalorienhet.
3. **🎵 Melodiikon:** Tangenttoner är inaktiverade.
4. **💡 Ljusikoner:** Ljusstyrket är aktiverat.
5. **🔑 Nyckelikon:** Tangentlåset är aktiverat.

Område 3



1. **Tid:** HH:MM
2. **▲ Pil upp / ▼ ner ikoner:** Blinkar i Timer / Stoppursläget när pulsen är antingen över eller under de inställda gränserna.
3. **Kg / lb:** Viktenhet.
4. **% FAT:** Procentuell fettförbränning.
5. **cm:** Längdenhet.
6. **LAP:** Sätt varvtid; varvnummer (endast VIBRA Trainer Fit Pro).
7. **MEM:** Stoppurs- eller timerminnet visas.
8. **Yr:** Användarens födelsedatum.

Område 4



1. **AVG:** Medelpulsen visas.
2. **AM / PM:** Visas när 12-timmarsklocka / alarm används.
3. **MAX:** Maxpulsen visas (endast VIBRA Trainer Fit Pro).
4. **⏏ ikon:** Pulsen är över eller under inställd gräns, ljudvarning är aktiverad.
5. **♥ Hjärtikon:** Blikar när den tar emot pulssignaler.
6. **VIBRO:** Batterinivån är för låg för att vibratorfunktionen ska fungera.
7. **🔋 Batteriikon:** Batteristatus.
8. **⚡ Vibrationsikon:** Pulsalarmet är i vibratorläge.

ATT KOMMA IGÅNG

UPPACKNING AV KLOCKAN

När du packar upp din VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro klocka, så spara allt förpackningsmaterial, om du skulle behöva det vid retur för service.

I denna förpackning hittar du:

- Klocka
- Pulsbrösthäls
- Monteringsfäste
- Förvaringssetui
- 2 x CR2032 lithium batterier - redan installerade

SLÅ PÅ KLOCKAN (ENDAST FÖRSTAGÅNGSANVÄNDNING)

Tryck på valfri tangent i 2 sekunder för att aktivera LCD Displayen.

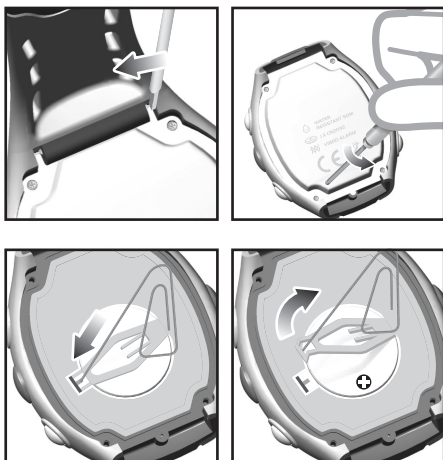
BATTERIER

Din VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro använder två CR2032 lithium batterier, det ena för klockan och det andra för pulsbrösthäls. Båda är förinstallerade. Se tabellen nedan för batteriavarningar.

IKON FÖR LÅG BATTERINIVÅ	BESKRIVNING
	Batterinivån är för låg för att kunna använda bakgrundsbelysningen
VIBRO	Batterinivån är för låg för att kunna använda vibrationsalarmet
	Klockbatterinivån är låg; vibrationsalarmet och bakgrundsbelysningen kan inte användas
	Batterinivån i bröstbältet är nästan för lågt för att sända signaler till klockan

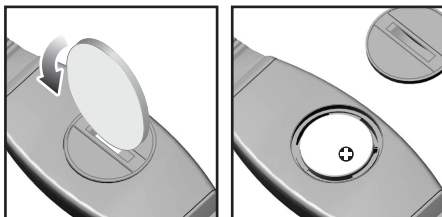
Normalt sett håller batterierna i ca ett år. Vi rekommenderar att du kontaktar din återförsäljare eller vår kundsupport när du behöver byta dem.

För att byta klockbatteriet:



1. Vänd på klockan så att du ser på bakstycket.
2. Ta bort klockarmbandet enligt figuren ovan.
3. Använd en Phillips skruvmejsel för att skruva ur de fyra skruvarna på bakstycket.
4. Ta bort bakstycket och lägg det åt sidan.
5. Använd ett uträtat gem eller liknande för att haka i och lossa spännet.
6. Använd ditt finger för att ta bort det gamla batteriet, lägg det därefter åt sidan.
7. Skjut in det nya batteriet i batterifacket.
8. Sätt tillbaka spännet.
9. Montera tillbaks bakstycke och skruvar.

För att byta batteriet i bröstbältet:



1. Lokalisera batterifacket på baksidan av bröstbältet.
2. Använd ett mynt enligt bilden ovan, skruva batteriluckan moturs tills ett klick hörs.
3. Lägg batteriluckan åt sidan.
4. Använd ditt finger för att ta bort det gamla batteriet, lägg det därefter åt sidan.
5. Sätt i ett nytt batteri med + sidan uppåt.
6. Montera tillbaka batteriluckan genom att skruva på den medurs tills den är på sin plats.

VIKTIGT

- ⚠ Laddningsbara och ej laddningsbara batterier måste återvinnas korrekt. Släng dina batterier på en återvinningsstation i en behållare som är avsedd för detta ändamål.
- Batterier är extrem farliga att svälja! Håll därför dina batterier utom räckhåll för småbarn. Om ett batteri blivit svält, sök omedelbar läkarvård.
- De medföljande batterierna får inte laddas, återanvändas på något sätt, plockas isär, eldas eller kortslutas.

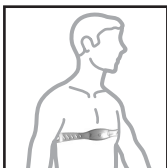
ATT BÄRA BRÖSTBÄLTET OCH KLOCKAN

BRÖSTBÄLTE

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan. För att bära bröstbältet:

1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.

2. Spänn fast bröstbältet runt ditt bröst. För att erhålla en precis pulssignal, justera bältet så att det sitter strax under bröstmuskulerna.



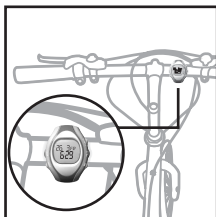
TIPS

- Bröstbältets position påverkar resultatet. Flytta pulsenheten längs bältet så att den sitter ovanför ditt hjärta.
- Undvik områden med mycket brösthår.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan bröstbältet fungerar stabilt. Detta är normalt och funktionen kommer att stabiliseras efter några minuters träning.

NOTERING Om klockan är överksam och inte mottar några signaler under 5 minuter kommer den att gå ur pulsläget och in i klockläget.

KLOCKA

Du kan bära klockan på din handled eller spänna fast den på en cykel eller träningsmaskin enligt figuren nedan.



ÖVERFÖRINGSSIGNAL

Pulsbröstbältet och klockan har ett maximalt överföringsavstånd på ca 62,5 cm (25 tum). De är utrustade med den senaste tekniken för digital kodning för att reducera störningar från omgivningen och analog teknik. För exakta värden bör den digitala överföringssignalen användas. Du bör endast slå om till analog överföringssignal om händelsen beskriven i punkt 2 inträffar (se nedan). Din klocka kommer att underrätta dig om signalstyrka och vilket system som används genom att visa följande ikoner:

NOTERING Närhelst klockan söker efter signal från bröstbältet (manuellt eller automatiskt), skall man se till att bältet ej är längre än 10 cm från klockan.

IKON	BESKRIVNING
☼ Det yttre hjärtat blinkar	Söker efter en signal
☼ Det inre hjärtat blinkar	En signal har hittats och det digitala systemet används
☼ Hjärtat blinkar	En signal har hittats och det analoga systemet används
♥	Ingen signal har hittats
♥	Ingen signal har hittats

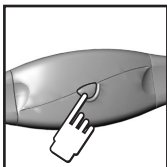
NOTERING För att växla från digitalt till analogt eller analogt till digitalt system, trycker man och håller inne knappen på bröstbältet i mer än 4 sek. och sätter sedan igång en sökning.

VIKTIGT Om ingen hjärtikon visas på displayen eller om den inte blinkar pga. att ingen signal hittats, gör då en manuell sökning. Se kapitlet "Signalsökning" för mer information

Om du upptäcker att signalen är svag eller att din signal störs av omgivningen se nedan för att identifiera och lösa problemen.

1. Signalen är svag - pulsklockan visar endast "0":
 - Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.
 - Justera positionen av bröstbältet.
 - Kontrollera att de ledande kuddarna är tillräckligt fuktiga för att ge bra kontakt.
 - Kontrollera batterierna. Om batterinivån är låg kan räckvidden minska.
 - Gör en manuell sökning (se "Signalsökning" kapitlet).

2. Träningsmaskiner verkar inte fungera med ditt bröstbälte och ikonen ♥ visas:
 - De flesta träningsmaskinerna är kompatibla med det analoga systemet ♥ . Tryck och håll inne knappen på bröstbältet i mer än 4 sekunder för att ändra från digitalt till analogt. Gör därefter en manuell sökning (se "Signalsökning" kapitlet).



3. Störningar från en annan persons pulsklocka - hans / hennes puls visas på din klocka eller att pulsklockan visar "0":
 - Tryck in knappen på bröstbältet för att få din klocka att ta emot bröstbältets signal. Håll inte inne knappen på bröstbältet för då ändras signalen från digital till analog.
 - Ta av bröstbältet i 12 sekunder för att automatiskt ändra ditt användar ID. (Klockan har 4 användar ID . När klockan mottar en signal från bröstbältet kommer den att tala om vilket Användar ID som valts. Endast produkter med digitalt kodningssystem har Användar ID.)
4. Signalen har hängt sig - pulsvärdet på din klocka blinkar:
 - Där finns för många störningar i din omgivning för att din pulsklocka ska fungera. Flytta den till ett område där datavärdena slutar blinka.

WARNING Signalstörningar i omgivningen kan bero på elektromagnetisk strålning. Denna strålning kan finnas nära kraftledningar, trafikljus, elledningar över järnvägar, elledningar för bussar och spårvagnar, TV, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsmaskiner, mobiltelefoner eller när du passerar genom elektroniska säkerhetsdörrar. Vid signalstörningar kan pulsvärdena vara instabila och osäkra.

SIGNALSÖKNING

Att göra en manuell sökning:

1. Tryck **MODE** för att gå till SMART TRAINING PROGRAM eller Stoppursläget
2. Tryck och håll inne **MODE** i 2 sekunder. När den yttre delen av signalsökningsikonen ✱ blinkar har en signal hittats. Du

Närhelst klockan söker efter signal från bröstbältet (manuellt eller automatiskt), skall man se till att bältet ej är längre än 10 cm från klockan.

Signalsökningen tar ca 10 sekunder. Om ikonen inte blinkar efter 10 sekunder misslyckades sökningen och du måste då försöka igen.

Se tabellen i "Överföringssignal" för information om signalstatus.

INSTÄLLNING AV KNAPPLJUD / LJUSLÄGET

kan ställa in klockan att ha:

- Knappljudet AV / PÅ.



- Ljusläget AV eller PÅ - se "Aktivera Bakgrundsbelysning" kapitlet.



För att ställa in dessa funktionerna:

1. Tryck **MODE** för att växla till Realtidsklockläget.



2. Tryck **SET** tills du når den inställning du vill ändra.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning.
4. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.

AKTIVERA BAKGRUNDSBELYSNINGEN

När Ljusläget är inställt på AV:

- Tryck  för att aktivera bakgrundsbelysningen i 3 sekunder. Tryck valfri tangent då belysningen är tänd för att utöka ljusstiden med 3 sekunder.

När Ljusläget är inställt på PÅ:

- Tryck på valfri tangent för att aktivera bakgrundsbelysningen i 3 sekunder.

För att spara energi kommer Ljus PÅ inställningen att ändras till AV efter 2 timmar.

NOTERING Bakgrundsbelysningen kommer inte att fungera om batterinivån är låg men kommer att fungera så fort batterierna bytts ut.

AKTIVERA KNAPPLÅSET

För att slå PÅ eller AV knapplåset:

- Tryck och håll inne  i 2 sek.  visas på displayen när knapplåset är PÅ.

VÄXLA MELLAN ANVÄNDARLÄGEN

Tryck **MODE** för att växla mellan de 5 användarlägena:

- Realtidsklocka
- Alarmklocka
- Användarprofil / Träningsprofil
- Timer - SMART TRAINING PROGRAM
- Stoppur

Lägena beskrivs i följande kapitel.

NOTERING Du kan använda SMART TRAINING PROGRAM eller stoppuret i bakgrunden under tiden du använder andra lägen. Ikonen för det läge som körs kommer att blinka tills du återvänder till det läget.

ATT ANVÄNDA KLOCKAN

Realtidsklockan är standardläget för VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro klockan.

För att ställa in realtidsklockan:

1. Tryck **MODE** för att växla till Realtidsklockläget.



2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.



3. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.

Ordningen för klockinställningarna är:

- 12 / 24 timmars tidsformat
- Timme
- Minut
- År
- DD:MM eller MM:DD datumformat.
- Månad
- Dag

NOTERING Klockan har en inprogrammerad 50-års kalender vilket innebär att du inte behöver återställa veckodag och dagar varje månad.

ATT ANVÄNDA ALARMET

INSTÄLLNING AV ALARM

Din klocka har 2 alarm som kan ställas in att aktiveras dagligen (mån-sön), på en veckodag (mån-fre), eller på en weekend (lör / sön).

För att ställa in alarm 1 eller alarm 2:

1. Tryck **MODE** för att växla till Alarmläget.



2. Tryck **SET** för att flytta pekaren och välja antingen alarm 1 eller alarm 2 och **ST / SP / +** för att aktivera / inaktivera alarmet.



3. Tryck och håll inne **SET** för att ändra inställning för valt alarm.
4. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
5. Upprepa steg 4 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
6. Alarmet kommer automatiskt att aktiveras så fort du avslutat inställningen av alarmtiden.

Inställningarna för alarmklockan sker i följande ordning:

- Välj dagligt, veckodag eller weekendalarm
- Timme
- Minut

ATT STÄNGA AV ALARMLJUDET

Tryck på valfri knapp för att stänga av radioalarmet. Alarmet kommer automatiskt att återställas om du inte inaktiverat det.

AKTIVERA / INAKTIVERA ALARMET

1. Tryck **MODE** för att växla till Alarmläget.
2. Tryck **SET** för att flytta pekaren till alarm 1 eller 2.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att aktivera  eller inaktivera  alarmet.

TRÄNINGSPROFIL

Du behöver ställa in din träningsprofil för att kunna beräkna min / maxpuls.

VIBRA Trainer Fit klockan har 1 träningsprofil, medan VIBRA Trainer Fit Pro har upp till 3 olika träningsprofiler.

Olika aktiviteter tränar din kropp på olika sätt vilket leder till att du uppnår en mängd olika träningsmål. För att underlätta detta kan du ställa in din träningsprofil så att den passar för olika träningsaktiviteter. T.ex. om du springer kommer sannolikt din träningsprofil vara annorlunda jämfört med om du styrketränar.

Även uppvärmningstiden kommer att skilja sig mellan de olika träningstyperna. Det är därför som du kan ställa in den uppvärmningstid och träningstid som passar dig.

För att ställa in träningsprofilen:

1. Tryck **MODE** för att gå till Träningsprofil läget.



2. Om denna skärm visas i displayen, tryck då **SET** för att gå till träningsprofil läget.



3. Endast VIBRA Trainer Fit Pro - tryck **SET** för att gå till 1 av de 3 träningsprofilerna.
4. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.



5. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
6. Upprepa steg 5 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.

Ordningen för användarinställningarna är:

- Aktivitetsmål - 0 till 2
- Undre pulsgräns
- Övre pulsgräns
- Återuppta vibrationsläget (visas endast när batterinivån är låg, denna varningen tillåter dig att återuppta vibratorfunktionen eller stänga av den för att spara batteri)
- Pulsalarm
- Träningstimer - timme
- Träningstimer - minut
- Uppvärmningstimer - ställ in på 5, 10, 15 för att aktivera eller 0 min för att inaktivera timern
- Vilotimer - PÅ / AV (endast VIBRA Trainer Fit Pro)

NOTERING Så fort du ställt in din träningsprofil kommer din undre och övre pulsgräns att ställas in automatiskt. Du kan emellertid ändra din undre och övre pulsgräns manuellt om de automatiska inställningarna inte passar dig. Om du ändrar nivån för ditt aktivitetsmål kommer din undre / övre pulsgräns att uppdateras automatiskt.

AKTIVITETSMÅL

Det finns 3 aktivitetsmålsnivåer:

AKTIVITETSMÅL		MHR%	BESKRIVNING
0	Hälsouppehållande	65-78%	Detta är den lägsta träningsintensiteten. Den är bra för nybörjare och för dem som vill träna sina kardiovaskulära muskler.
1	Aerobisk träning	65-85%	Ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.
2	Anaerobisk träning	78-90%	Genererar snabbhet och styrka. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.

MAXIMAL / UNDRE / ÖVRE PULSNIVÅ

Innan du påbörjar några träningsprogram och för att få maximalt ut av din träning bör du veta följande:

- Maxpulsen (MHR)
- Undre pulsgräns
- Övre pulsgräns

För att manuellt beräkna dina egna pulsgränser, följ instruktionerna nedan:

MHR	UNDRE GRÄNS	ÖVRE GRÄNS
MHR = 220 - ålder	MHR x undre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmålet är 0 Undre gräns = MHR x 65%	MHR x övre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmålet är 0 Övre gräns = MHR x 78%

PULSLARM

Du kan ställa pulsalarmer i din träningsprofil med följande inställningar:

När pulsalarmer är aktiverat kommer antingen en pil upp eller en pil ner att blinka för att indikera vilken pulsgräns du överstigit.

IKON	BESKRIVNING
	Pulsalarmer är avstängt både för ljud och vibration
	Pulsalarmer med ljud är PÅ • 1 pip betyder att du är under din undre pulsgräns • 2 pip betyder att du är över din övre pulsgräns
	Pulsalarmer med vibration är PÅ
	Pulsalarmer är på med både ljud och vibration

NOTERING Vibrationsalarmer drar mer batteri än ljudalarmer.

NOTERING Om klockan är överksam och inte mottar några signaler under 5 minuter kommer den att gå ur pulsläget och in i klockläget.

ANVÄNDARPROFIL

För att få ut så mycket som möjligt av din VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro klocka bör du ställa in din användarprofil innan du börjar träna. Denna kommer automatiskt att generera ditt fitnessindex och body mass index (BMI - Endast VIBRA Trainer Fit Pro). Dessa beräkningar tillsammans med kalori och fett % förbränning kommer att hjälpa dig att hålla koll på dina framsteg under tiden.

För att ställa in användarprofilen:

1. Tryck **MODE** för att gå till användarprofilläget.



2. Om detta visas i displayen, tryck då **SET** för att gå till användarprofilläget.



3. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.



4. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
5. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.

Ordningen för användarinställningarna är:

- Kön
- Födelseår
- Födelsemånad
- Födelsedag
- Viktenhet - lbs eller kg
- Vikt
- Längdenhet - fot eller meter
- Längd
- Aktivitetsnivå - 0-2

Så fort du ställt in användarprofilen kommer fitness index och body mass index att beräknas och visas automatiskt för dig. Se "Om Fitness / Body Mass Index" kapitlet för mer information.

NOTERING Du kan visa och ändra din användarprofil när som helst.

NOTERING Du måste ställa in din användarprofil för att kunna se förbränt fett och förbrukade kalorier.

AKTIVITETSNIVÅ

Aktivitetsnivån baseras på ditt egna val av hur mycket du vill träna.

AKTIVITET -SNIVÅ	BESKRIVNING
0	Låg - Du deltar inte vanligtvis i organiserade sport och träningsaktiviteter.
1	Medium - Du deltar i motionsaktiviteter (såsom golf, ridning, bordtennis, bowling, styrketräning eller gymnastik) 2-3 gånger i veckan, totalt 1 timme per vecka.
2	Hög - Du deltar aktivt och regelbundet i hårda fysiskt krävande aktiviteter (såsom löpning, joggning, simning eller cykling) eller engagerar dig i krävande sporter (såsom tennis, basket eller handboll).

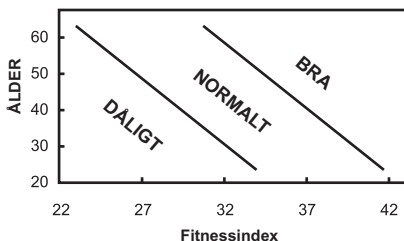
OM FITNESS / BODY MASS INDEX

FITNESSINDEX

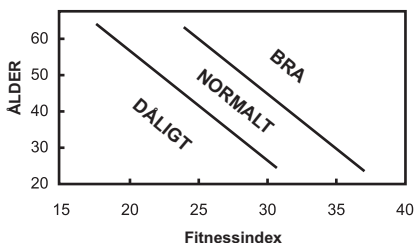
Din VIBRA Trainer Fit och VIBRA Trainer Fit Pro klocka kommer att generera ett fitness index som är baserat på din fysiska form. Detta index är beroende och begränsat av kroppens förmåga att leverera syre till musklerna när du tränar. Det mäts ofta genom maximalt syreupptag (VO2 Max), vilket definieras av den största mängd syre som kan tillvaratas under ständig ökande träningsbelastning. Lungorna, hjärtat, blodet, cirkulationssystemet, och arbetande muskler är alla faktorer vid uppmätningen av VO2 Max. Enheten för VO2 Max är ml / kg min.

Ju högre fitnessindex du har desto bättre kondition. Se tabellerna nedan för en grov uppskattning av vad ditt fitness index betyder:

FITNESSINDEX FÖR MÄN



FITNESSINDEX FÖR KVINNOR



BODY MASS INDEX (ENDA ST VIBRA TRAINER FIT PRO)

Ditt Body Mass Index är ett mått på hur stor andel fett relativt muskelmassa din kropp har.

HÄLSOINDIKATION	BMI-OMRÅDE	INFORMATION
Undervikt 	Mindre än 20.0	Din kroppsvikt är för närvarande för låg. Bygg upp hälsan genom regelbunden mathållning och träningsrutiner, för att nå rekommenderade nivåer.
Normalt 	20.0 till 25.0	Din hälsa är inom rekommenderad nivå. Håll en balanserad kost och träningsnivå för att ligga kvar på samma nivå.

HÄLSOINDIKATION	BMI-OMRÅDE	INFORMATION
Övervikt 	25.1 till 29.9	Din kroppsvikt kan vara lite hög. Öka din träningsnivå och arbeta fram en kostplan för att minska risken för sjukdom.
Fet 	30.0 eller högre	På denna nivå är du i riskzonen för hjärtattack, högt blodtryck och andra sjukdomar. Konsultera din läkare för att arbeta fram ett riktigt häsoptionsprogram.

NOTERING BMI-värdet skall inte användas som hälsoriktvärde för följande grupper:

GRUPP	ANLEDNING
Barn och tonåringar	BMI-värdet är baserat på vuxenlängd.
Atleter och kroppsbyggare	BMI skiljer inte på fett och muskler, vilket gör att det blir fel värden för personer med stor muskelmassa.
Gravida eller ammande kvinnor.	Denna grupp genererar naturligt stora fettreserver under graviditeten.
Personer över 65 år	Fettdepåerna blir naturligt större för äldre människor.

NOTERING BMI informationen ovan är baserad på medeltalet för kaukasisk fysik.

VISA FITNESS / BODY MASS INDEX

Tryck **MODE** för att gå till Användarprofilläget. Tryck därefter **MEM / -** för att visa ditt fitness och body mass index.



NOTERING Om du inte ställt in din användarprofil kommer dessa inte att visas och "-" kommer att visas i displayen. Endast VIBRA Trainer Fit Pro kommer att se BMI.

OM SMART TRAINING PROGRAM

SMART TRAINING PROGRAM ger dig möjlighet att slutföra träningspass effektivt. Det kommer att guida dig från 5-minuters uppvärmning (grundinställning), till slutet av ditt träningsprogram. Förutom att avläsa din puls och tala om för dig när du befinner dig utanför pulsgränserna kommer programmet även att tillåta dig att se förbrukade kalorier och förbränt fett.

ATT ANVÄNDA SMART TRAINING PROGRAM

SMART TRAINING PROGRAM övervakar dina träningsprestationer så fort du ställt in din användarprofil och träningsprofil.

NOTERING Du kan inte använda SMART TRAINING PROGRAM och stoppuret på samma gång.

Att ställa in SMART TRAINING PROGRAM:

1. Tryck **MODE** för att växla till Timerläget.



2. Endast VIBRA Trainer Fit Pro - tryck och håll inne **SET**. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att välja 1 av 3 träningsprofiler. Tryck **SET** för att bekräfta och gå in i SMART TRAINING PROGRAM.



3. För att starta eller stoppa uppvärmningen eller återhämtningstimer, tryck **ST / SP / +**. Så fort du stoppat en nedräkningstimer kan du inte återuppta timern såvida du inte trycker och håller inne **ST / SP / +**. (se punkt 4 nedan). I slutet av varje nedräkningstimer kommer du att höra ett pip.
 - 3 pip = uppvärmningstiden slutförd.
 - 1 långt pip = träningstiden slutförd.
 - 3 pip i 2 omgångar = vilotid slutförd (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)

4. För att hoppa över en timer och gå till nästa, tryck och håll inne **ST / SP / +**.
5. Att nollställa timern tryck och håll inne **SET**:

KLOCKA	INSTRUKTION
VIBRA Trainer Fit	Tryck och håll inne ST / SP / + när tränings timern har stoppats.
VIBRA Trainer Fit Pro; vilotimer ej aktiverad	
VIBRA Trainer Fit Pro; vilotimer aktiverad	Tryck och håll inne ST / SP / + när vilotimern har stoppats.

Ordningen för Timerinställningarna är:

- Uppvärmningstid
 - Uppvärmningen kommer inte att visas om den har ställts in till "0" i träningsprofilen.
- Träningstid
 - Träningstiden ställs in i träningsprofilen.
- Vilotid
 - Endast VIBRA Trainer Fit Pro - När timern når "0", kommer återhämtningshjärtat att visas. Vilotimern ställs automatiskt in på 3 min och kan inte ändras.

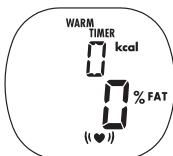
VISA DATA MEDAN SMART TRAINING PROGRAM ÄR IGÅNG

Under uppvärmning, träning eller vilotidsnedräkning, tryck **SET** för att visa och växla mellan följande olika displayer:

- Återstående uppvärmnings / tränings / vilotid med aktuell puls



- Aktuell nivå för fettförbränning och kaloriförbrukning



- Klocka med aktuell puls



VISA SPARADE VÄRDEN FÖR SMART TRAINING PROGRAM

När SMART TRAINING PROGRAM har slutförts, tryck **MEM / -** för att visa följande värden:

- Totaltid / maxpuls (maxpuls visas endast på VIBRA Trainer Fit Pro)
- Återhämtningspuls / medelpuls
- Total nivå för fettförbränning och kaloriförbrukning
- Inom zontid; tid spenderad utan att överstiga de övre och undre pulsgränserna
- Ovan zontid; tid spenderad över den övre pulsgränsen
- Undre zontid; tid spenderad under den undre pulsgränsen

NOTERING Du kan inte använda SMART TRAINING PROGRAM och stoppuret på samma gång.

ÅTERHÄMTNINGSPULS (ENDAST VIBRA TRAINER FIT PRO)

Din återhämtningspuls är en bra indikation på din kondition. Ju snabbare din puls återhämtar sig efter ett träningspass, desto bättre är din form. Klockan använder en tidsbaserad metod för återhämtningspulsen, vilket innebär att pulsen mäts 3 minuter efter träningspasset.

Jämför din återhämtningspuls mellan träningspass för att se resultatet av din träning.

STOPPUR

Stoppuret är användbart när du är osäker på hur länge ditt träningspass kommer att vara eller när du vill mäta hur lång tid det tar att slutföra en aktivitet och prestationen över denna tid. VIBRA Trainer Fit Pro användare kan även ta varvtider och dela upp mätningarna när de använder stoppuret.

För att få ut så mycket som möjligt av ditt stoppur bör du slutföra inställningen av användar- och träningsprofilen. Om du inte har slutfört användarprofilen kommer du inte att kunna använda funktionen för fettförbränning och kaloriförbrukning.

Tryck **MODE** för att växla till Stoppursläget. Du kan nu använda följande funktioner:

UPPGIFT	INSTRUKTION
Starta stoppuret	Tryck ST / SP / +
Pausa / återuppta stoppuret	Tryck ST / SP / +
RESET	Tryck och håll inne SET
Spara varvtid (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)	Tryck L / MEM / - medan stoppuret är igång. NOTERING Upp till 99 varv / 99 timmar, 59 minuter kan totalt lagras i minnet
Välj träningsprofil för stoppuret (endast VIBRA Trainer Fit Pro)	Nollställ stoppuret. Tryck och håll inne SET

NOTERING Stoppuret börjar tidtagningen i min:sek:1 / 100 sek. Efter 59 minuter ändras displayen till tim:min:sek.

VISA DATA MEDAN STOPPUR / VARVTID ÄR IGÅNG

När stoppuret eller varvfunktionerna används, tryck **SET** för att visa och växla mellan följande olika displayer:

- Totaltid / mellantid och aktuell puls
- Varvtid och aktuell puls (om aktiverad)
- Aktuell nivå för fettförbränning och kaloriförbrukning
- Klocka med aktuell puls

NOTERING Mellantider och varvtider visas endast i VIBRA Trainer Fit Pro klockorna.

Om batterinivån är låg när ett varv markeras kommer nedanstående display att visas och inga fler varvtider kommer att sparas.



VISA LAGRAD INFORMATION FÖR STOPPURET ELLER MELLANTIDERNA

För att visa lagrade stoppurstider:

1. Stoppuret måste vara stoppat (tryck **ST / SP / +**).
2. Tryck **MEM / -** för att visa minnena.



3. Tryck **SET** för att visa varje minne.

Stoppursinformationen kommer att visas i följande ordning:

- Totaltid / maxpuls (maxpuls visas endast på VIBRA Trainer Fit Pro)
- Totaltid / medelpuls
- Total kalori / fettförbränning
- Inom zontid; tid spenderad utan att överstiga de övre och undre pulsgränserna
- Övre zontid; tid spenderad över den övre pulsgränsen
- Undre zontid; tid spenderad under den undre pulsgränsen

För att visa lagrade varvtider (endast VIBRA Trainer Fit Pro)

1. Stoppuret måste vara stoppat (tryck **ST / SP / +**).
2. Tryck **L / MEM / -** för att visa minnena.
3. Tryck **+** eller **-** för att välja varv (åtminstone 1 varv måste ha markerats).
4. Tryck **SET** för att visa varje varvtid.

Varvtidsinformationen kommer att visas i följande ordning:

- Varvtid / Varvnummer
- Varvtid / maxpuls
- Mellantid / medelpuls
- Total kalori och fettförbrukning - per varv
- Inom zontid - per varv; tid spenderad utan att överstiga de övre och undre pulsgränserna
- Övre zontid - per varv; tid spenderad över den övre pulsgränsen
- Undre zontid - per varv; tid spenderad under den undre pulsgränsen

TRÄNINGSPULSMÄTARE

PÅ DETTA SÄTT HJÄLPER PULSMÄTAREN DIG

En pulsmätare är det viktigaste verktyget vid kardiovaskulär hälsa och är en ideal träningspartner. Den ger dig möjlighet att se och övervaka resultat. Detta hjälper dig att värdera dina föregående resultat, maximera din träning och anpassa dina framtida träningsprogram för att uppnå önskade mål på ett säkrare och mer effektivt sätt.

När du tränar känner bröstbältet av dina hjärtslag och sänder informationen till klockan. Du kan då se din puls och börja övervaka dina prestationer baserade på dina pulsmätningar. Då du blir bättre tränad behöver ditt hjärta inte arbeta lika hårt och din puls kommer att minska. Anledningen till detta är följande:

- Ditt hjärta pumpar blod till lungorna för att syresätta det. Därefter transporteras det syrerika blodet till dina muskler. Syret används som bränsle och blodet lämnar musklerna för att återvända till lungorna för att repetera processen. Ju bättre tränad du blir, desto mer blod kan hjärtat pumpa vid varje hjärtslag. Resultatet blir då att ditt hjärta inte behöver slå lika många slag för att transportera tillräckligt med syre till dina muskler.

TRÄNINGSTIPS

För att säkerställa största utbyte av ditt träningsprogram och för att försäkra dig om att du tränar säkert bör följande riktlinjer beaktas:

- Starta med ett väldefinierat träningsmål, såsom att förlora vikt, hålla formen, förbättra hälsan eller delta i ett sportevenemang.
- Välj en träningsaktivitet som du tycker är rolig och variera dina träningsaktiviteter för att träna olika muskelgrupper.
- Börja långsamt och öka därefter gradvis i takt med att din form blir bättre. Träna regelbundet. För att bibehålla ett hälsosamt kardiovaskulärt system rekommenderas 20-30 minuter tre gånger i veckan.
- Avsätt alltid minst 5 minuter före och efter träning för uppvärmning och återhämtning.
- Mät din puls efter träning. Repetera därefter proceduren igen efter tre minuter. Om den inte återgår till sitt normala vilovärde, kan du ha tränat för hårt.
- Rådfråga alltid din doktor innan du påbörjar ett kraftigt ansträngande träningsprogram.

INSTRUKTIONER FÖR UNDERHÅLL

För att säkerställa största utbyte av denna produkt bör följande riktlinjer beaktas:

- Rengör klockan och bröstbältet noggrant efter varje träningsstillfälle. Förvara aldrig produkten våt.
- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada.
- Undvik att trycka in knappar med våta fingrar, under vatten eller i kraftigt regn då detta kan orsaka att vatten läcker in i elektroniken.
- Försök inte att böja eller bända sändardelen på bröstbältet.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning.

VATTEN- OCH UTMOTNINGSSPORT

Klockan är vattentät ner till 50 meter. Bröstbältet är vattentätt ner till 10 meter men bör inte användas för undervattensaktiviteter då signalöverföringen inte kan ske under vatten. Se tabellen för riktlinjer om korrekt användning.

					
	REGN STÄNK, ETC	DUSCH (ENDAST VARMT / KALLT VATTEN)	LÄTT SIMNING / GRUNT VATTEN	DYKNING / SURFING / VATTEN SPORTER	SNORKLING / DJUPVATTENS DYKNING
50m / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO

När klockan används vid vatten- och utomhussport bör följande riktlinjer beaktas:

- Tryck inte in knappar under vatten eller med våta fingrar.
- Spola med vatten och mild tvål efter användning.
- Använd inte i hett vatten.

TIPS FÖR ATT HÅLLA DIN KLOCKA I GOTT SKICK

Håll din klocka vattentät! Undvik kemikalier (bensin, klor, parfymer, alkohol, hårspray, etc.). Spola efter användning. Undvik att utsätta produkten för värme. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.

SPECIFIKATIONER

TYP	BESKRIVNING
KLOCKA	
Tidsformat	12-timmars / 24-timmars
Datumformat	DD / MM eller MM / DD
Årsformat	2001-2050 (auto-kalender)
Alarm	Alarm 1 och 2 dagligt, veckovis eller helginställningar.
STOPPUR	
Stoppur	99:59:59 (TT:MM:SS)
Upplösning	1 / 100sek
Varvräknare	99 varv på totalt 99:59:59 (HH:MM:SS) (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)
SMART TRAINING PROGRAM	
Uppvärmningstimer	Ställs in på 5, 10, 15 eller 0 min
Träningstimer	99:59:59 (TT:MM:SS)
Vilotimer	3 minuters förinställd tid = (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)

TYP	BESKRIVNING
PRESTATIONSÖVERVAKNING	
Pulslarm	Vibrerande / ljud / visuellt
Pulsmätområde	30-240 bpm (slag per minut)
Undre pulsgränsområde	30-220 bpm (slag per minut)
Övre pulsgränsområde	80-240 bpm (slag per minut)
Kaloriräknare	0-9999 kcal
% fettförbränningsberäkning	0-99%
ÖVERFÖRING	
Avstånd	62.5 cm (25 tum) - kan minska vid låg batterinivå
VATTENTÄLIGHET	
Klocka	50 meter (utan knapptryckningar)
Bröstkåle	Stänkskyddat
STRÖMFÖRSÖRJNING	
Klocka	1 x CR2032 3V lithium batteri
Bröstkåle	1 x CR2032 3V lithium batteri
ARBETSMILJÖ	
Arbetstemperatur	5°C-40°C (41°F-104°F)
Förvaringstemperatur	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

VARNINGSMEDDELANDET

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten. Varningarna som utfärdas här innehåller viktig säkerhetsinformation och bör iaktas vid alla tillfällen.

- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.

- Använd inte bröstbältet på sjukhus eller i flygplan. Användningen av radiofrekvensprodukter kan orsaka tekniska fel i styrutrustningen till andra produkter.
- Utsätt inte produkten för stötar eller slag.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten.
- Kassering av denna produkt bör ske enligt dina lokala gällande bestämmelser.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner. Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information. Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www.oregonscientific.com för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Härmed intygar Oregon Scientific att denna VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro modell SE211 / SE232 överensstämmer med EMC direktivet 89/336/CE. En signerad kopia av "Declaration of Conformity" kan erhållas vid hänvändelse till Oregon Scientific servicecenter.

