

Oregon Scientific™ VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO

Modell: (SE121 / SE132)

Bedienungsanleitung

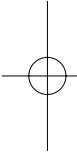
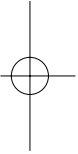
INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	1
Haupteigenschaften	2
Uhr	2
LCD-Anzeige	2
Erste Schritte	3
Auspacken der Uhr	3
Einschalten der Uhr (nur beim ersten Einsatz)	3
Batterien	3
Tragen des Brustgurt	5
Aktivieren der Displaybeleuchtung	6
Umschalten zwischen den Betriebsarten	6
Ändern der Einstellungen	6
Einsatz der Uhr	7
Einsatz der Normalzeit-Uhr	7
Einsatz der Alarmfunktion (Wecker)	7
Benutzerprofil	7
Über den Fitnessindex	8
Anzeige des Fitnessindex	9
Über das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM	9
INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM - ERLÄUTERUNGEN	9
Trainingszonen	10
INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM-EINSTELLUNGEN	11
Eingabe der Trainingsparameter	11
Starten des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS	12
Beenden des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS	12
Anzeigen des Kalorien- Und Fettabbaus	12
Herzfrequenzalarm	13
Stoppuhr	13
Anzeigen der Trainingsdaten	15
Pflegehinweise	15
Wirksamer Einsatz und Bertragungsbereich	16
Aktivitäten im Wasser und im Freien	17
Tipps zur Pflege Ihrer Uhr	17
Trainingstipps	18
Technische Daten	19
Warnungen	20
Weitere Quellen	20




EINFÜHRUNG

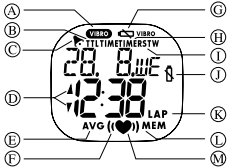






Wir gratulieren Ihnen zum Kauf des Oregon Scientific™ VIBRA-TRAINER (SE121) / VIBRA-TRAINER PRO (SE132) als das Sport- und Fitnessprodukt Ihrer Wahl. Dieses Präzisionsgerät weist die folgenden Besonderheiten auf:

- Fitnessindex zur Bestimmung der persönlichen Trainings-Herzfrequenzgrenzen.
 - INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM ermöglicht Ihnen, den maximalen Gesundheitsgewinn aus Ihrem Trainingsprogramm zu schöpfen.
 - Herzfrequenzdaten werden gespeichert.
 - Optischer, akustischer oder Vibrations-Alarm für eingestellte Herzfrequenzgrenzen während des Trainings.
 - Anzeige des Kalorienverbrauchs und des Fettabbaus (in %) während und nach dem Training.
 - 44-Runden-Speicher mit durchschnittlicher Herzfrequenz (nur Vibra-Trainer Pro).
 - Alarmfunktion mit zweiter Zeitzone und Stoppuhrfunktion.
 - Drahtlose Übertragung zwischen Armband-Monitor und Brustgurt-Sender.
 - Fahrradhalterung, Brustgurt und Gürteltasche im Lieferumfang enthalten.
 - Wassergeschützt bis zu 50m ohne Tastenbetätigung; Brustgurt bis zu 10m wassergeschützt.
- 
- 

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Sicherheits- und Pflegeinformationen und zeigt Ihnen schrittweise den Gebrauch dieses Artikels. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und bewahren Sie sie an einem sicheren Ort auf, falls Sie später einmal nachschlagen müssen.

HAUPTEIGENSCHAFTEN

Amband-Monitor/Uhr	Position	Taste	Betätigen Sie, um...
	1	MEM/LAP	Trainingsdaten anzuzeigen Eine Runde zu markieren (nur VIBRA-TRAINER PRO) Trainingsdaten anzuzeigen (VIBRA-TRAINER)
	2	MODE	Zu einem anderen Modus zu schalten
	3	LIGHT	Die Displaybeleuchtung für 5 Sekunden einzuschalten
	4	ST./SP./+	Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM oder die Stoppuhr zu starten und zu stoppen/ zurück zu setzen Im Einstellmodus einen Wert zu ändern
	5	SET	Den Einstellmodus zu aktivieren Eine andere Einstellwahlmöglichkeit zu aktivieren Den Kalorienzähler und den Fettabbau während des Trainings anzuzeigen





LCD-Anzeige/Display	Position	Symbol	Leuchtet auf, wenn...
	A		Herzfrequenzalarm auf Vibration eingestellt ist
	B	TTL TIME	Gesamtrainingszeit angezeigt wird
	C		Täglicher Weckalarm aktiv ist
	D		Derzeitige Herzfrequenz über unter der oberen bzw. Unfer der unteren Grenze ist
	E	AVG	Durchschnittliche Herzfrequenz angezeigt wird
	F	(())	Herzfrequenz über oder unter der Grenze ist
	G	 VIBRO	Batterie zu schwach für Vibrationsfunktion ist
	H	TIMER	INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM angezeigt wird oder gerade läuft
	I	STW	Stoppuhr angezeigt wird oder gerade läuft
	J		Batterie schwach ist
	K	LAP	Rundenspeicher angezeigt wird (nur VIBRA-TRAINER PRO)
	L	MEM	Speicher angezeigt wird
	M		<ul style="list-style-type: none"> Empfangsmodus für Herzfrequenz aktiviert ist Blinkt, wenn ein Herzfrequenzsignal empfangen wird

ERSTE SCHRITTE

AUSPACKEN DER UHR

Wenn Sie Ihren VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO auspacken, stellen Sie sicher, daß Sie das Verpackungsmaterial an einem sicheren Ort aufbewahren, falls Sie die Uhr später einmal transportieren oder zur Reparatur bringen müssen.

In der Verpackung finden Sie:



Amband-Monitor	Brustgurt-Sender Herzfrequenzbrustgurt	2x CR2032 Lithiumbatterien (bereits in die Geräte eingelegt)	Bedienungsanleitung
			

EINSCHALTEN DER UHR (nur beim ersten Einsatz)

Betätigen Sie eine beliebige Taste, um die LCD-Anzeige zu aktivieren.

BATTERIEN

Der VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO verwendet zwei Lithiumbatterien CR2032 – eine für den Armband-Monitor und eine Weitere für den Brustgurt-Sender. Beide Batterien sind bereits eingesetzt.

Wenn die Batterie des Armband-Monitors schwach wird, erscheint der Batteriestandindikator . Der Vibrationsalarm steht dann nicht mehr zur Verfügung.  VIBRO wird im Display angezeigt. Wenn die Batterie des Brustgurt-Senders zu schwach wird, werden keine Signale mehr an den Armband-Monitor gesendet.

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

Wechseln der Batterie des Armband-Monitors:

1. Drehen Sie die Uhr um, so daß Sie auf die Rückplatte blicken.
2. Entfernen Sie mit Hilfe eines kleinen Schraubendrehers die vier Schrauben, welche die Rückplatte in Position halten.
3. Entfernen Sie die Rückplatte und legen Sie diese beiseite.
4. Nehmen Sie Batterieabdeckplatte mit den Fingern ab und legen Sie diese beiseite.
5. Nehmen Sie die alte CR2032-Batterie mit den Fingern heraus und legen Sie diese beiseite.
6. Schieben Sie die neue CR2032-Batterie in das Batteriefach (achten Sie hierbei auf die gleiche Polarität wie zuvor).
7. Bringen Sie die Batterieabdeckplatte wieder an.
8. Bringen Sie die Rückplatte wieder an und die befestigen Sie wieder mit den vier Schrauben.

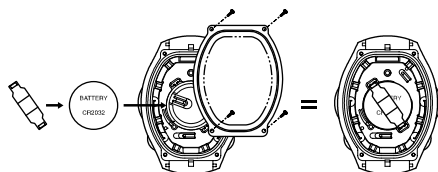


Abbildung 1

Wechseln der batterie des Brustgurtes:

1. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Brustgurtes (Abbildung 2).
2. Drehen Sie den Batteriefachdeckel mit dem Finger oder einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis er leicht heraus springt.
3. Legen Sie den Batteriefachdeckel beiseite.
4. Nehmen Sie die alte CR2032-Batterie mit den Finger heraus und legen Sie diese beiseite.
5. Schieben Sie die neue CR2032-Batterie in das Batteriefach und achten Sie darauf, daß die Batteriekontaktpunkte die Kontaktplatte berühren (achten Sie hierbei auf die gleiche Polarität wie zuvor).
6. Bringen Sie den Batteriefachdeckel wieder an.

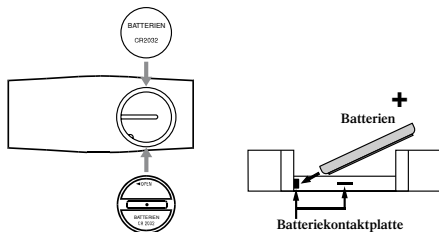


Abbildung 2

TRAGEN DES BRUSTGURTES

Der Herzfrequenzbrustgurt wird verwendet, um Ihren Herzschlag zu ermitteln und diese Daten an den Armband-Monitor zu senden. Tragen des Brustgurtes:

1. Befeuchten Sie die Kontaktflächen an der Innenseite des Brustgurts 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-Sender bitte so ein, daß dieser genau unter den Brustmuskeln sitzt und nicht verrutschen kann (Abbildung 3).

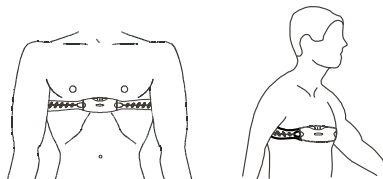


Abbildung 3

Hinweise:

- Die Position des Brustgurts hat Einfluß auf dessen Funktion. Verschieben Sie den Brustgurt so, daß ein optimaler Kontakt sichergestellt ist.
- Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In trockenem, kaltem Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert und die Übertragung der Werte stabil ist. Dies ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern, da Schweiß die Leitfähigkeit der Haut erhöht.


ANMERKUNG Wenn die Uhr 5 Minuten lang nicht betätigt und kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, kehrt die Uhr automatisch in den Normalzeit-Uhr-Modus zurück und beendet den Herzfrequenzmess-Modus.



AKTIVIEREN DER DISPLAYBELEUCHTUNG

Betätigen Sie die Taste **LIGHT(LICHT)**, um die Displaybeleuchtung für fünf Sekunden einzuschalten.

ANMERKUNG Die Displaybeleuchtung funktioniert nicht, wenn auf dem

Display der Batteriestandindikator  angezeigt wird. Dies dient dazu, den Batterieverbrauch zu reduzieren. Sobald die Batterie gewechselt wurde, kehrt die Uhr in den Normalzustand zurückkehren.

UMSCHALTEN ZWISCHEN DEN BETRIEBSARTEN

Betätigen Sie die Taste **MODE(MODUS)**, um zwischen den fünf Betriebsarten umzuschalten: Normalzeit-Uhr, Alarmfunktion (Wecker), Benutzerprofil, INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM und Stoppuhr. Die Betriebsarten werden in den folgenden Abschnitten beschrieben.

Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM oder die Stoppuhr im Hintergrund laufen lassen, wenn Sie auf andere Betriebsarten zugreifen. Das Symbol für den momentan aktiven Modus, blinkt, bis Sie zu diesem Modus Zurückkehren.



ÄNDERN DER EINSTELLUNGEN

Zum Ändern der Einstellungen (wie etwa Uhrzeit, Alarmzeit/Wecker, Benutzerprofil usw.)

1. Betätigen Sie die Taste **MODE(MODUS)**, um zum gewünschten Modus zu gelangen.
2. Halten Sie die Taste **SET(EINSTELLEN)** gedrückt, bis die erste Einstellung für diesen Modus blinkt.
3. Betätigen Sie die Taste **ST. / SP. /+(START/STOPP/+)**, um die Einstellung zu ändern. Halten Sie diese Taste gedrückt, um schnell durch die Wahlmöglichkeiten zu laufen.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2-3, um andere Einstellungen für diesen Modus zu ändern. Durch betätigen der Taste **SET (EINSTELLEN)** gelangen Sie zur nächsten Einstellung. Durch Betätigen der Taste **MODE(MODUS)** beenden Sie den Einstellmodus wieder.



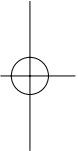
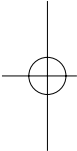
EINSATZ DER UHR


EINSATZ DER UHR NORMALZEIT-UHR

Die VIBRA-TRAINER / VIBRA -TRAINER PRO Uhr ist werksseitig auf die Normalzeit-Uhr voreingestellt, welche Zeit, Datum, Monat und Wochentag anzeigt. Die Uhr ist mit einem 50-jährigen automatischen Kalender ausgestattet, was zur Folge hat, daß Sie die Wochentage und das Datum nicht jeden Monat neu einstellen müssen.

Zum Einstellen der Normalzeituhr schlagen Sie bitte im Abschnitt „Ändern der Einstellungen“ nach.

EINSATZ DER ALARMFUNKTION(Wecker)



Zum Aktivieren der Alarmfunktion (Wecker) betätigen Sie die Taste **SET (EINSTELLEN)**, während die Weckzeit angezeigt wird. Das Weckersymbol  wird immer dann angezeigt, wenn der Wecker gestellt ist. Wenn diese Funktion aktiviert ist, ertönt jeden Tag zur eingestellten Zeit ein 1-minütiger Weckalarm (Pieptöne). Betätigen Sie eine beliebige Taste, um den Weckalarm zu stoppen. Der Weckalarm wird jeden Tag zur selben Zeit aktiviert, bis Sie die Funktion ausschalten.

Zum Einstellen des Weckalarms schlagen Sie bitte im Abschnitt “Ändern der Einstellungen“ nach.

BENUTZERPROFIL

Damit Sie alle Funktionen und Vorteile Ihrer VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO Sportuhr nutzen Können, sollten Sie Ihr Benutzerprofil vor Beginn Ihres Trainings einstellen. Dadurch wird automatisch ein Fitnessindex erstellt und Ihr Fortschritt im Laufe der Zeit festgehalten.

ANMERKUNG Sie müssen Ihr Benutzerprofil erstellen, um den Kalorienzähler und die Anzeige des Fettabbaus nutzen zu können.

Mit dem Benutzerprofil können Sie persönliche Informationen eingeben, um Ihren genauen Fitnessindex bestimmen zu können (wie auf Seite 8 beschrieben). Das Benutzerprofil enthält folgende Daten: Geschlecht, Alter, Gewicht (kg oder brit. Pfund), Größe (Zentimeter oder Zoll) und Trainingsstufe (Aktivität).

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

Trainingsstufe	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, Kegeln, Gewichtheben, Gartenarbeit 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, anstrengende Aerobic, Tennis, Basketball, Handball, oder Seilspringen)

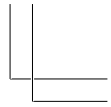
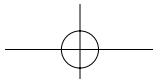
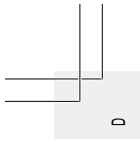
Zum Einstellen Ihres Benutzerprofils schlagen Sie bitte im Abschnitt "Ändern der Einstellungen" nach.

Sobald Sie Ihr Benutzerprofil erstellt haben, wird automatisch Ihr Fitnessindex berechnet und angezeigt. Schlagen Sie für eine genaue Beschreibung des Fitnessindex bitte auf Seite 8 nach.

ANMERKUNG Sie können Ihr Benutzerprofil jederzeit anzeigen und aktualisieren. Wenn sich etwa Ihre Aktivitätsstufe ändert oder Sie ein Jahr älter geworden sind, sollten Sie Ihre Daten anpassen.

ÜBER DEN FITNESSINDEX

Ihr VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO erzeugt einen Fitnessindex, basierend auf Ihrer aerobischen Fitneß bzw Ihrer Fähigkeit , an einer Form aerobischer Übungen teilzunehmen. Dieser Index ist abhängig von und begrenzt durch die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff



an die Muskeln während des Trainings zu transportieren. Diese wird oft auch als maximale Sauerstoffaufnahme (VO2 Max) bezeichnet, und wird definiert, als die Höchstmenge Sauerstoff, welche während eines fortlaufend anspruchsvoller werdenden Trainingsprogramms genutzt werden kann. Der aktuelle Zustand von Lungen, Herz, Blut, Kreislaufsystem und Muskulatur bestimmen und beeinflussen den Faktor VO2 Max. Die Einheit von VO2 Max ist ml / kg pro min.

Im Allgemeinen liegt der Fitnessbereich, abhängig vom jeweiligen Alter und Geschlecht, zwischen 13 und 53. Je höher der Index, desto fitter sind Sie. So hat beispielsweise ein durchschnittlicher 37-jähriger Mann einen Fitnessindex zwischen 39 und 48.

ANZEIGE DES FITNESSINDEX

Betätigen Sie die Taste **MODE(MODUS)** so oft, bis Sie zum Modus **USER** (Benutzermodus) gelangen. Betätigen Sie anschließend die Taste **MEM (SPEICHER)** zur Anzeige Ihres Fitnessindex.

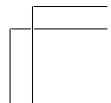
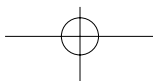
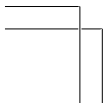
ANMERKUNG Wenn Sie Ihr Benutzerprofil nicht erstellt haben, wird der Fitnessindex nicht angezeigt.

ÜBER DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre maximale Herzleistung/Herzfrequenz (MHF) sowie Ihre Trainingszone, d.h. den oberen und unteren Grenzwert für die Herzfrequenz, kennen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Diese Werte tragen dazu bei, daß Sie aus Ihrem Fitnessstraining den höchstmöglichen Nutzen für Ihre Gesundheit ziehen.

INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM-ERLÄUTERUNGEN

Ihre VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO Uhr ist mit einem speziellen INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMM ausgestattet, welches Ihre Herzfrequenz während des Trainings mißt. Dadurch wird automatisch Ihre persönliche obere und untere Herzfrequenzgrenze ermittelt und eingestellt und während des Trainings überwacht. Sie können aber auch Ihre eigenen Herzfrequenzgrenzen folgendermaßen berechnen:



Geschlecht	MHF	Untere Grenze	Obere Grenze
Männer	220-Alter=MHF	MHF _x (unterer Prozentwert der Trainingszone)	MHF _x (oberer Prozentwert der Trainingszone)
Frauen	230-Alter=MHF		

TRAININGZONEN

Es gibt 3 Trainingszonen, die im folgenden beschrieben werden.

Trainingszone	MHF %	Beschreibung
Gesundheitserhaltung	50 – 65%	Dies ist die am wenigsten intensive Trainingszone (50-65% MHF). Sie eignet sich gut für Anfänger und diejenigen, welche ihr Herz-/ Kreislaufsystem stärken möchten.
Aerobes Training	65 – 80%	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
Anaerobes Training	80 – 95%	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM führt Sie von einem fünfminütigen Aufwärmprogramm bis zum Ende Ihres Übungsprogramms. Es überwacht Ihre Herzfrequenz und alarmiert sie, wenn Sie aus dem Bereich der gewählten Trainingszone gelangen, und lässt Sie auch die verbrauchten Kalorien und den prozentualen Fettabbau prüfen.

INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM-EINSTELLUNGEN



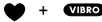

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM überwacht Ihre Trainingsleistung, sobald Sie die erforderlichen Parameter eingegeben (wie unten beschrieben) und das Programm aktiviert haben.

ANMERKUNG Sie können die Stoppuhr nicht verwenden, wenn gerade das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM läuft.

EINGABE DER TRAININGSPARAMETER:

Betätigen Sie die Taste **MODE(MODUS)** so oft, bis Sie zum TIMER-Modus gelangen. Halten Sie dann die Taste **SET (EINSTELLEN)** gedrückt, bis "T.Act" auf dem Display erscheint. Betätigen Sie die Tasten **SET (EINSTELLUNG)** und **ST. / SP. / + (START/STOPP/+)**, um die Einstellungen zu ändern. Durch betätigen der Taste **SET (EINSTELLEN)** gelangen Sie zur nächsten Einstellung. Durch Betätigen der Taste **MODE (MODUS)** beenden Sie den Einstellmodus wieder.

Einstellung	Wahlmöglichkeiten	Beschreibung
Trainingsaktivitätsstufe		Wählen Sie die Aktivitätsstufe, welche dem geplanten Fitnesstraining am besten entspricht. Siehe Seite 7 für eine Beschreibung.
Untere Herzfrequenz Obere Herzfrequenz	Verschieden	Der VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO schlägt automatisch die Herzfrequenzgrenzen für Sie vor, ausgehend von Ihrem Benutzerprofil und der eingestellten Trainingsaktivitätsstufe. Sie können wahlweise diese Parameter akzeptieren oder ändern; wenn Sie diese ändern, achten Sie darauf, daß die untere Grenze nicht die obere Grenze überschreitet. Die Uhr verstellt automatisch die Grenzen, wenn die eingegebenen Daten außerhalb des Bereichs liegen oder unlogisch sind. ANMERKUNG Sie können die untere Herzfrequenzgrenze nur zwischen 30-220 bpm (Schläge pro Minute) und die obere Herzfrequenzgrenze nur zwischen 80-240 bpm einstellen.

Alarm		Herzfrequenzübertragung ist aktiviert, aber kein Alarm ist eingestellt.
		Nur der Tonalarm ist eingestellt.
		Nur der Vibrationsalarm ist eingestellt.
		Alle Alarme (Ton und Vibration) sind eingestellt.
Trainingszeit (Dauer)	HH:MM	Stellen Sie die Zeitspanne ein, die Sie trainieren wollen. Die Höchstgrenze ist 99 Stunden 54 Minuten.

Starten des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS:

Halten Sie die Taste **ST. / SP. / + (START/STOPP/+)** gedrückt.

Das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM beginnt mit einem automatischen fünfminütigen Aufwärmprogramm, welches Sie auf das Training vorbereitet. Wenn Sie das Aufwärmprogramm überspringen möchten, betätigen und halten Sie die Taste **ST. / SP. / + (START/STOPP/+)** erneut gedrückt. Wenn Sie sich für das Aufwärmprogramm entschieden und dies durchgeführt haben, ertönen am Ende der Aufwärmphase 3 Pieptöne. Am Trainingsende ertönen 3 weitere Pieptöne.

Während Sie trainieren, wird Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt. Wenn die Herzfrequenz ständig 0 anzeigt, überprüfen Sie bitte den Sitz Ihres Brustgurtes, sowie ob sich Ihr Armband-Monitor in der angegebenen Reichweite des Brustgurtes befindet (siehe Abschnitt "Wirksamer Einsatz und Übertragungsbereich" für weitere Informationen).

BEENDEN DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS:

Halten Sie die Taste **ST. / SP. / + (START/STOPP/+)** gedrückt. Sobald Sie das Programm beendet haben, können Sie es nicht fortsetzen. Sie müssen ein neues INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM beginnen.

ANZEIGEN DES KALORIEN- UND FETTABBAUS:

Betätigen Sie die Taste **SET(EINSTELLEN)**, während das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM läuft.

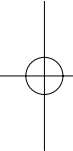


HERZFREQUENZALARM

Der VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO ist mit einem Vibrationsalarm sowie einem optischen und akustischen Alarm ausgestattet, welche Sie frei nach Ihren Wünschen einstellen können. Der Vibrationsalarm ist nützlich, wenn Sie andere beim Training nicht stören möchten oder wenn Sie nicht wollen, daß Ihr Trainingspartner merkt, daß Sie Ihre Grenzen erreichen.

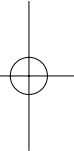
Wenn der Alarm aktiviert ist, erscheint ein blinkender Aufwärts- oder Abwärts-Pfeil im Display, sobald Sie die eingestellten Grenzwerte überschreiten. Je nach Einstellung, die Sie gewählt haben, beginnt die Uhr leicht zu vibrieren, oder es ertönen 2 Pieptöne, oder Sie werden mit beiden Funktionen gewarnt.

Der Herzfrequenzalarm wird mit den Parametern des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS eingestellt. Schlagen Sie hierzu bitte im vorhergehenden Abschnitt für die entsprechende Anleitung nach.



ANMERKUNG Der Einsatz des Vibrationsalarms verbraucht die Batterien schneller als der Tonalarm.

ANMERKUNG Wenn die Uhr 5 Minuten lang nicht betätigt und kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, kehrt die Uhr automatisch in den Normalzeit-Uhr-Modus zurück und beendet den Herzfrequenzmess-Modus.



STOPPUHR

Bevor Sie die Stoppuhr verwenden können, müssen Sie erst Ihre Trainingsparameter eingeben (Aktivität, obere/untere Herzfrequenzgrenze, Herzfrequenzalarm und Trainingszeit – eine Beschreibung hierzu finden Sie auf Seite 7). Um auf die Parameter zugreifen zu können, betätigen Sie die Taste **MODE(MODUS)** so oft, bis Sie in den STW (Stoppuhr)-Modus gelangen. Anschließend betätigen Sie die Taste **SET(EINSTELLEN)** und halten sie gedrückt, bis „TAct“ im Display erscheint. Betätigen Sie die Tasten **ST. / SP. / +(START/STOPP/+)** und **SET(EINSTELLEN)**, um alle Einstellungen aufzurufen und zu aktualisieren (eine Beschreibung finden Sie auf Seite 7).

ANMERKUNG Sie können das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM nicht verwenden, wenn Sie die Stoppuhr einsetzen.

ANMERKUNG Die Stoppuhr startet die Zeitmessung in Min : Sek : 1/100 Sek. Nach Ablauf von 60 Minuten ändert sich die Anzeige zu Std : Min : Sek.

Sobald die Stoppuhr aktiviert ist, können Sie folgende Vorgänge durchführen:

Vorgang	Anleitung
Stoppuhr starten	Betätigen Sie ST. / SP. / + .
Pause/Stoppuhr fortsetzen	Betätigen Sie ST. / SP. / + .
Stopp/Stoppuhr zurücksetzen	Halten Sie ST. / SP. / + gedrückt
Runde speichern	Drücken Sie MEM / LAP , während die Stoppuhr läuft. ANMERKUNG Diese Funktion ist nur im VIBRA-TRAINER PRO vorhanden. Bis zu 44 Runden (insgesamt 99 Stunden, 59 Minuten) können gespeichert werden.
Anzeigen des Kalorien- und Fettabbaus	Betätigen Sie SET , während die Stoppuhr läuft.
Gesamtleistung anzeigen	Die Stoppuhr anhalten oder unterbrechen. Betätigen Sie dann MEM , um folgendes anzuzeigen: <ul style="list-style-type: none">• Die Trainingszeit in Ihrer persönlichen Trainingszone;• die gesamte Trainingszeit und die durchschnittliche Herzfrequenz;• die verbrauchten Kalorien und den Fettabbau in Prozent.
Rundenleistung anzeigen	Die Stoppuhr anhalten oder unterbrechen. Betätigen Sie anschließend SET , bis die Rundennummer blinkt. Betätigen Sie ST. / SP. / + , um zwischen den Runden zu wechseln. Betätigen Sie MEM / LAP , um die individuelle Rundenleistung anzuzeigen. ANMERKUNG Diese Funktion ist nur im VIBRA-TRAINER PRO vorhanden.

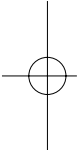


ANZEIGEN DER TRAININGSDATEN

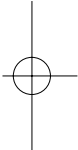
Sie können die verbrauchten Kalorien und den prozentualen Fettabbau während des Trainings oder danach abrufen. Um diese Daten anzuzeigen, während das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM oder die Stoppuhr läuft, betätigen Sie die Taste **SET(EINSTELLEN)**.

Um die Daten nach dem Training (sobald das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM oder die Stoppuhr angehalten wurden) anzuzeigen, betätigen Sie die Taste **MEM** (SPEICHER) (bei VIBRA-TRAINER) bzw. **MEM/ LAP** (SPEICHER/RUNDE) (bei VIBRA-TRAINER PRO). Die folgenden Informationen werden für Ihre Trainingseinheit zusammengefaßt:

- Die Trainingszeit in Ihrer persönlichen Trainingszone;
- die gesamte Trainingszeit und die durchschnittliche Herzfrequenz; und
- die verbrauchten Kalorien und der Fettabbau in Prozent.



(Nur VIBRA-TRAINER PRO) Um individuelle Rundenzeiten anzuzeigen, wenn die Stoppuhr angehalten wurde, betätigen Sie die Taste **SET(EINSTELLEN)** bis die Rundennummer blinkt. Betätigen Sie die Taste **MEM / LAP**(SPEICHER/RUNDE), um die individuelle Rundenzeit anzuzeigen. Betätigen Sie die Taste **ST. / SP. / +(START/STOPP/+)**, um zwischen den Runden umzuschalten.



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. Verwenden Sie hierzu 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 ins Innere der Uhr (Elektronik) gelangen könnte.
- Setzen Sie das Gerät nicht übermäßiger Kraft, Stößen, Staub, starken Temperaturwechseln oder Feuchtigkeit aus, da es sonst zu Fehlfunktionen kommen könnte.
- Nehmen Sie an den Bestandteilen im Innern des Geräts keine Änderungen vor, da sonst die Produktgarantie erlischt und möglicherweise Beschädigungen daraus resultieren können. Dieses Produkt enthält keine vom Benutzer selbst zu reparierenden Teile.

- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da dies zu Beschädigungen führen könnte.
- Nehmen Sie die Batterien dem Gerät, wenn Sie den Artikel voraussichtlich längere Zeit nicht benutzen.
- Beim Austauschen der Batterien sollten Sie neue Batterien gemäß der Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung verwenden.

WIRKSAMER EINSATZ UND ÜBERTRAGUNGSBEREICH

Der Brustgurt-Sender und der Armband-Monitor haben eine maximale Sendereichweite von ungefähr 76 Zentimetern. Wenn das Signal zu schwach ist, gehen Sie bitte folgendermaßen vor:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen dem Brustgurt-Sender und dem Armband-Monitor.
- Überprüfen und korrigieren Sie ggf. die Position des Brustgurt-Sender.
- Prüfen Sie die Batterien. Wenn Sie schwach oder leer sind, kann dies Einfluß auf die Sendereichweite haben.

Sie können den Armband-Monitor entweder am Handgelenk tragen oder ihn mit dem mitgelieferten Fahrradhalter am Fahrrad oder Trainingsgerät wie folgt befestigen.

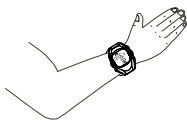


Abbildung 4

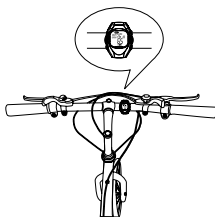





Abbildung 5

AKTIVITÄTEN IM WASSER UND IM FREIEN

Die Uhr ist bis zu 50 Meter wassergeschützt (ohne Tastenbetätigung). 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. Bitte orientieren Sie sich zum angemessenen Gebrauch an den in der nachfolgenden Tabelle genannten Richtlinien.

	 REGENSPRITZER USW	 DUSCHE (NUR WARMES, KÜHLES WASSER)	 LEICHTES SCHWIMMEN/ SEICHTES WASSER	 SEICHTES TAUCHEN/ SURFEN/ WASSERSPORT	 SCHNORCHEL/ TIEFWASSER- TAUCHEN
30m / 100ft	OK	OK	NEIN	NEIN	NEIN
50m / 165ft	OK	OK	OK	NEIN	NEIN
100m / 325ft	OK	OK	OK	OK	NEIN

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

- Nicht die Tasten unter Wasser oder mit nassen Fingern betätigen.
- Nach Gebrauch mit Wasser und milder Seife abspülen.
- Nicht in heißem Wasser verwenden.

TIPPS ZUR PFLEGE IHRER UHR:

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Uhr wassergeschützt bleibt! Vermeiden Sie Chemikalien (Benzin, Chlor, Parfums, Alkohol, Haarspray usw.). Die Uhr sollte nach Gebrauch wie beschrieben gereinigt und generell möglichst wenig Hitze ausgesetzt werden. Bringen Sie Ihre Uhr einmal im Jahr zu einer zugelassenen Servicestelle zur Inspektion.



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 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.
- Ziehen Sie stets Ihren Arzt zurate, bevor Sie ein anspruchsvolles Trainingsprogramm beginnen.



TECHNISCHE DATEN

Armband-Monitor:

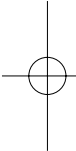
Zeitformat	12 Std. / 24 Std.
Datumsformat	TT / MM (Tag / Monat) oder MM / TT (Monat / Tag)
Jahresformat	2001-2050 (automatischer Kalender)
Alarm	Täglicher Alarm

Stoppuhr:

Stoppuhr	99:59:59 (Std:Min:Sek)
Auflösung	1/100 Sek
Rundenzähler	44 Runden mit insgesamt 99:59:59 (Std:Min:Sek) (nur VIBRA-TRAINER PRO)

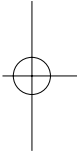
Intelligentes TRAININGSPROGRAMM:

Timer	99:54:00 (Std:Min:Sek)
--------------	------------------------



Leistungsumfang:

Herzfrequenz (HF)-Alarm	Vibration / Ton
HF-Meßbereich	30 – 240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HF-Einstellbereich	30 – 220 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HF-Einstellbereich	80 – 240 bpm (Schläge pro Minute)
HF-Trainingszonengrenze	30 – 240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienverbrauchsberechnung	0 – 9.999 kcal
Berechnung des Fettabbaus in %	0 – 99 %



Übertragung:

Bereich	76 cm (kann bei schwacher Batterie abnehmen)
---------	--

Wassergeschützt:

Armband-Monitor bis zu	50 Meter (ohne Tastenbetätigung)
Brustgurt-Sender bis zu	10 Meter

Strom:

Stromversorgung	Armband-Monitor – 1 x 3V-Lithiumbatterie CR2032 Brustgurt-Sender – 1 x 3V-Lithiumbatterie CR2032
-----------------	---

Umgebungsbedingungen:

Betriebstemperatur	+5°C...40°C (41°F...104°F)
Aufbewahrungstemperatur	-20°C...70°C (-4°F...158°F)

WARNUNGEN

Um sicherzustellen, dass Sie dieses Produkt korrekt und sicher verwenden, 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.



Warnungen

- 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 Gerät für längere Zeit 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.

WEITERE QUELLEN

Besuchen Sie unsere Webseite (www.oregonscientific.com), um mehr über Ihre VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO Sportuhr oder andere Oregon Scientific™ Produkte, wie z.B. Digitalkameras, Handheld Organizer, Wecker oder Wetterstationen, zu erfahren. Auf der Webseite erhalten Sie weiterhin Kontaktinformationen zu unserem Kundendienst für den Fall, daß Sie uns erreichen wollen.

© 2003 Oregon Scientific. Alle Rechte vorbehalten.