

Oregon Scientific™ VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO

Model: (SE121 / 132)

Handleiding

INHOUDSOPGAVE

Inleiding 1

Belangrijkste functies 2

 Uurwerk 2

 LCD-display 3

Aan de slag 4

 Het uurwerk uitpakken 4

 Inschakelen van het uurwerk (uitsluitend eerste keer) 4

 Batterijen 4

 Het dragen van de borstriem 6

 Inschakelen van de achtergrondverlichting 6

 Schakelen tussen bedieningsmodi 7

 Wijzigen van de instellingen 7

Gebruik van de klok 7

 Gebruik van de gewone klok 7

 Gebruik van de wekker 7

Gebruikersprofiel 8

Informatie over de fitnessindex 9

Weergeven van de fitnessindex 9

Informatie over het SMART TRAINING PROGRAM 10

 SMART TRAINING PROGRAM 10

 Trainingsbereiken 10

SMART TRAINING PROGRAM 11

 Invoeren van de trainingsparameters 11

 Starten van het SMART TRAINING PROGRAM 12

 Stoppen van het SMART TRAINING PROGRAM 12

 Voor het bekijken van verbruikte calorieën en vetverbranding 12

Hartslagalarm 13

Chronometer 13

Oproepen trainingsgegevens 15

Onderhoudsinstructies 15

Effectief gebruik en bereik 16

 Activiteiten in water en in de openlucht 16

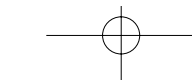
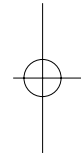
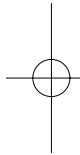
 Tips om uw uurwerk in conditie te houden 17

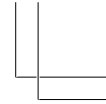
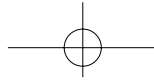
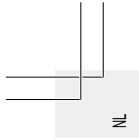
Trainingtips 17

Specificaties 18

Waarschuwingen 19

Aanvullende informatie 19

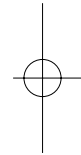
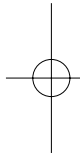




INLEIDING


Hartelijk dank voor uw keuze voor Oregon Scientific™ VIBRA-TRAINER(SE121) / VIBRA-TRAINER PRO (SE132)-uurwerk als uw sportfitnessproduct. Dit precisieproduct beschikt over de volgende functies:

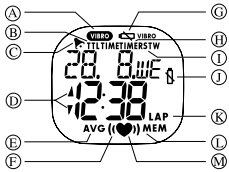





- Fitnessindex voor de bepaling van de maximale persoonlijke hartslag voor training.
- Met SMART TRAINING PROGRAM kunt u volledige trainingscycli effectief voltooien.
- In het geheugen worden hartslaggegevens tijdens de training opgeslagen.
- Visueel, akoestisch of trilalarm voor hartslagdrempels tijdens training.
- Weergave van calorieverbruik en percentage vetverbranding tijdens en na de training.
- Geheugenopslag voor 44 ronden met weergave van gemiddelde hartslag. (uitsluitend Vibra-Trainer Pro)
- Wekker met tweede tijdzone en chronometerfunctie.
- Draadloze overdracht tussen uurwerk en borstriem.
- Inclusief montagebeugel, borstriem en draagtas.
- Tot 50 meter waterdicht (uurwerk); borstriem is waterbestendig tot 10 meter.



Deze handleiding bevat belangrijke veiligheids- en onderhoudsinformatie en voorziet in stap-voor-stap-instructies voor het gebruik van dit product. Lees de handleiding zorgvuldig door en bewaar deze op een veilige plaats voor het geval u de handleiding later moet raadplegen.

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

Uurwerk	Item	Knop	Indrukken om...
	1	MEM / LAP	Trainingsregistraties weer te geven Een ronde markeren (alleen VIBRA-TRAINER PRO)
	2	MODE	Over te schakelen naar een andere modus
	3	LIGHT	De achtergrondverlichting gedurende 5 seconden in te schakelen
	4	ST/SP/+	Om het SMART TRAINING PROGRAM of de chronometer te bekijken Een waarde in de instellingsmodus te veranderen
	5	SET	Instellingsmodus openen Een andere instellingsoptie selecteren Calorietelling en vetverbranding tijdens de training weer te geven





LCD-display	Item	Pictogram	Wordt getoond wanneer...
	A		Hartslagalarm op trillen ingesteld is
	B	TTL TIME	Totale oefeningstijd wordt weergegeven
	C	AVG	Dagelijkse wekker ingesteld is
	D	▲ of ▼	Huidige hartslag boven max. limiet of onder min. limiet ligt
	E		Gemiddelde hartslag wordt weergegeven
	F	(())	Hartslag boven of onder limiet is
	G	 VIBRO	Batterij te uitgeput is voor trifunctie
	H	TIMER	SMART TRAINING PROGRAM wordt weergegeven of wordt uitgevoerd
	I	STW	Chronometer wordt getoond of uitgevoerd
	J		Batterij uitgeput is
	K	LAP	Ronde-geheugen wordt getoond (uitsluitend VIBRATRAINER PRO)
	L	MEM	Geheugen wordt getoond
	M		<ul style="list-style-type: none"> Hartslag-ontvangstmodus is actief Knipperd tijdens ontvangst van het hartslagsignaal

AAN DE SLAG

HET UURWERK UITPAKKEN

Wanneer u uw VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO-fitnessuurwerk uitpakt, dient u ervoor te zorgen dat u alle verpakkingsmaterialen op een veilige plek bewaart, voor het geval u het product op een later tijdstip moet vervoeren of terugsturen voor onderhoud.

IN DE DOOS TREFT U HET VOLGENDE AAN:


Horloge	Hartslagborstriem	2x CR2032 lithiumbatterijen	Handleiding
			

INSCHAKELEN VAN HET UURWERK (uitsluitend eerste keer)

Druk op een willekeurige knop om het LCD-display te activeren.

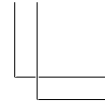
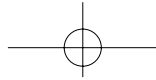
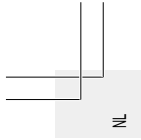
BATTERIJEN

De VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO maakt gebruik van twee CR2032-lithiumbatterijen – één voor het uurwerk en de andere voor de hartslagborstriem. Beide zijn reeds geïnstalleerd.

Wanneer de batterij van het uurwerk uitgeput raakt, wordt de legebatterij-indicator weergegeven. Het trilalarm werkt niet wanneer de batterijen te zeer uitgeput zijn.  VIBRO wordt weergegeven.

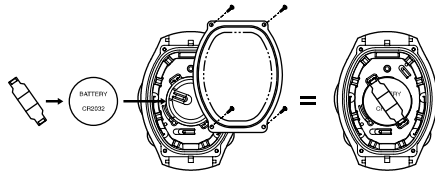
Wanneer de batterij van de hartslagborstriem uitgeput is, stopt de riem met het verzenden van signalen naar het uurwerk.

De batterijen hebben gewoonlijk een levensduur van één jaar. Wij raden u dringend aan contact op te nemen met de detailhandelaar of onze klantenserviceafdeling als u ze moet vervangen. Instructies volgen.

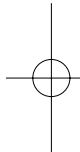


Het vervangen van de **uurwerk**batterij:

1. Draai het uurwerk om, zodat u zicht hebt op de achterplaat.
2. Verwijder met een kleine schroevendraaier de vier schroeven waarmee de achterplaat op zijn plaats wordt gehouden (afbeelding 3).
3. Verwijder de achterplaat en leg deze weg.
4. Verwijder met uw vinger de batterijbeschermplaat en leg deze weg.
5. Verwijder met uw vinger de oude CR2032-batterij en leg deze weg.
6. Plaats de nieuwe CR2032-batterij in het batterijvak.
7. Plaats de batterijbeschermplaat terug.
8. Plaats de achterplaat en de schroeven terug.

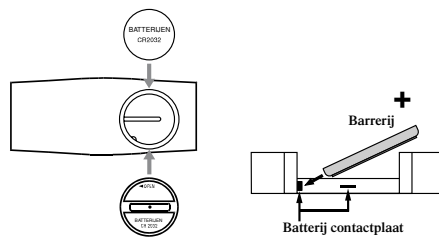
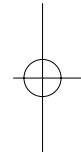


Afbeelding 1



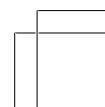
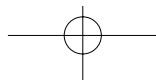
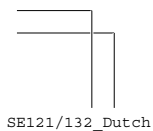
Het vervangen van de **borstriem**batterij:

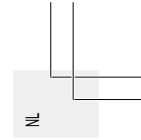
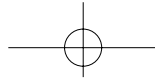
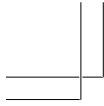
1. Zoek het batterijvak aan de voorzijde van de borstriem (afbeelding 4).
2. Verdraai het klepje van het batterijvak linksom met uw vinger tot deze uit de vergrendelingen klikt.
3. Leg het klepje weg.
4. Verwijder met uw vinger de oude CR2032-batterij en leg deze weg.
5. Plaats de nieuwe CR2032-batterij in het vakje, waarbij u ervoor dient te zorgen dat de contactpunten contact maken met de contactplaat.
6. Plaats het klepje terug. (+ zijde naar boven)



Afbeelding 2

5



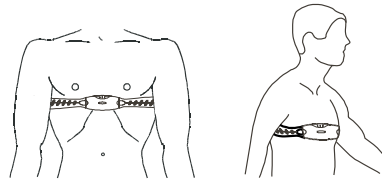


HET DRAGEN VAN DE BORSTRIEM

De hartslagborstriem wordt gebruikt om uw hartslag te meten en de gegevens over te dragen naar het uurwerk.

Het dragen van de borstriem:

1. Maak de geleidingspunten 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 past onder uw borstspieren (afbeelding 3).



Afbeelding 3

Tips:

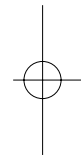
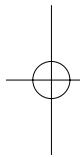
- De plaats van de borstriem is van invloed op diens prestaties. Verplaats de borstriem zodat de hartslagmeter zich boven uw hart bevindt.
- Vermijd gedeelten die dichtbehaard zijn.
- In droge, koude klimaten kan het enkele minuten duren voordat de borstriem gelijkmatig functioneert. Dit is normaal en moet binnen enkele minuten tijdens de oefening verbeterd zijn.

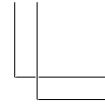
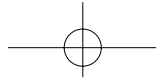
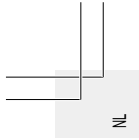
LET OP Indien het uurwerk geen hartslag informatie ontvangt gedurende 5 minuten, wordt de hartslag mode verlaten en gaat men terug naar de klok mode.

INSCHAKELEN VAN DE ACHTERGRONDVERLICHTING

Druk op **LIGHT** om de achtergrondverlichting gedurende vijf seconden in te schakelen.

LET OP De achtergrondverlichting werkt niet wanneer de legebatterijen-indicator wordt getoond. Dit is bedoeld om de levensduur van de batterij te verlengen en zal weer normaal functioneren zodra de batterijen vervangen zijn.





SCHAKELN TUSSEN BEDIENINGSMODI

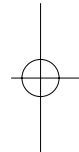
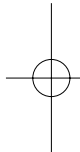
Druk op **MODE** om tussen de vijf bedieningsmodi te schakelen: gewone klok, wekker, gebruikersprofiel, SMART TRAINING PROGRAM en chronometer. De modi staan in de volgende secties te beschreven.

U kunt het SMART TRAINING PROGRAM of de chronometer in de achtergrond inschakelen terwijl u de andere modi opent. Het pictogram voor de modus die geactiveerd is, knippert tot u terugschakelt naar die modus.

WIJZIGEN VAN DE INSTELLINGEN

Voor het wijzigen van elke uurwerk-instelling (zoals tijd, wekker, gebruikersprofiel, enz.)

1. Druk op **MODE** om naar de gewenste modus over te schakelen.
2. Houd **SET** ingedrukt tot de eerste instelling voor die modus knippert.
3. Druk op **ST / SP / +** om de instelling te wijzigen. Ingedrukt houden om snel door de opties te bewegen.
4. Herhaal stappen 2 – 3 om de andere instellingen voor die modus te wijzigen.




GEBRUIK VAN DE KLOK

GEBRUIK VAN DE GEWONE KLOK

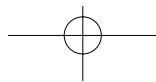
De gewone klok is de standaardweergave voor het VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO-uurwerk en houdt de tijd, datum, maand en dag van de week bij. De klok is geprogrammeerd met een 50-jarige automatische kalender, wat inhoudt dat u de dagen van de week en de datum niet elke maand opnieuw hoeft in te stellen.

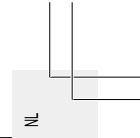
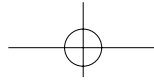
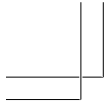
Raadpleeg het gedeelte "Wijzigen van de instellingen" om de gewone klok in te stellen.

GEBRUIK VAN DE WEKKER

Om de wekker te activeren, drukt u op **SET** terwijl de wekkertijd wordt weergegeven. Het wekker-pictogram wordt weergegeven wanneer de  wekker wordt ingesteld. Wanneer deze functie geactiveerd is, klinkt er elke dag op het aangegeven tijdstip een pieptoon. Druk op een willekeurige knop om de wekker uit te zetten. De wekker gaat de volgende dag op hetzelfde tijdstip tenzij u de functie uitschakelt. Raadpleeg het gedeelte "Wijzigen van de instellingen" om de wekker in te stellen.

7





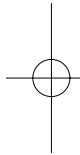
GEBRUIKERSPROFIEL

Om volledig gebruik te kunnen maken van alle voordelen van de VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO-sportuurwerk, dient u uw gebruikersprofiel in te stellen voordat u met het uurwerk gaat trainen. Hiermee wordt automatisch een fitnessindex gegenereerd en kunt u uw vooruitgang gedurende de tijd vervolgen.

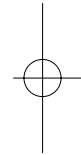
LET OP U dient uw gebruikersprofiel in te stellen om de functies voor calorietelling en vetverbranding te kunnen gebruiken.

Met het gebruikersprofiel kunt u informatie invoeren over uzelf, zodat u het juiste niveau van uw fitnessindex kunt bepalen (beschreven op pagina 8). Het gebruikersprofiel omvat de volgende rekenwaarden: geslacht, leeftijd, gewicht (kg of lbs), lengte (feet/ inch of centimeters) en inspanningsniveau.

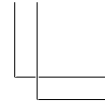
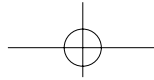
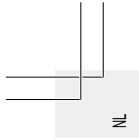
Het inspanningsniveau is gebaseerd op uw eigen inschatting van de hoeveelheid oefeningen die u regelmatig doet.



Inspanning Niveau	Omschrijving
0	Laag - u doet niet regelmatig mee aan geprogrammeerde recreatieve sporten of oefeningen.
1	Normaal - u verricht geringe lichamelijke activiteiten (zoals golfen, paardrijden, tafeltennis, calisthenics, bowlen, gewichtheffen, tuinieren of gymnastiek) twee of driemaal per week voor een totale duur van één uur per week.
2	Hoog - u neemt actief en regelmatig deel aan zware lichamelijke oefeningen (zoals hardlopen, joggen, zwemmen, fietsen of touwtjespringen) of doet mee aan inspannende aërobische oefeningen (zoals tennis, basketbal of handbal).



Raadpleeg het gedeelte "Wijzigen van de instellingen" om het gebruikersprofiel in te stellen.



Zodra u uw gebruikersprofiel voltooid hebt, wordt er automatisch een fitnessindex voor u berekend en weergegeven. Raadpleeg pagina 7 voor een omschrijving van de fitnessindex.

LET OP U kunt uw gebruikersprofiel op elk gewenst moment weergeven en aanpassen. Als bijvoorbeeld uw niveau van lichamelijke activiteit verandert, of wanneer u jarig bent geworden, zult u uw instelling willen aanpassen.

INFO OVER DE FITNESSINDEX

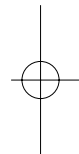
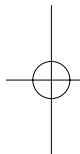
Uw VIBRA-TRAINER/ VIBRA-TRAINER PRO genereert een fitnessindex op basis van uw aërobische fitness of uw vermogen om aan een bepaalde aërobische oefening deel te nemen. Deze index is afhankelijk van en beperkt tot het vermogen van het lichaam om die spieren van zuurstof te voorzien die werkzaam zijn tijdens de training. Dit wordt vaak gemeten aan de hand van de maximale zuurstofopname (VO2 Max) die gedefinieerd is als de grootste hoeveelheid zuurstof die kan worden gebruikt tijdens training op een steeds zwaarder wordend niveau. Longen, hart, bloed en vaatstelsel en de werkende spieren zijn allemaal factoren in de gedefinieerde VO2 Max. De eenheid van VO2 Max is ml/kg min.

Over het algemeen loopt de fitnessindex van 13 tot 53. Hoe hoger de index, des te fitter u bent. Ter vergelijking, de gemiddelde man van 37 jaar heeft een index tussen 39 en 48.

WEERGEVEN VAN DE FITNESSINDEX

Druk op **MODE** om de gebruikersmodus te openen. Druk vervolgens op **MEM** om uw fitnessindex weer te laten geven.

LET OP Als u uw gebruikersprofiel nog niet hebt ingevoerd, wordt de fitnessindex niet weergegeven.



INFORMATIE OVER HET SMART TRAINING PROGRAM

Het is van belang dat u uw maximale hartslag (MHS) kent, uw trainingsbereiken, uw bovenste hartslaggrens en uw onderste hartslaggrens voordat u aan een oefeningsprogramma begint. Deze rekenwaarden helpen u maximaal gezondheidsvoordeel te behalen uit uw oefeningen.

SMART TRAINING PROGRAM

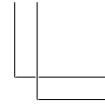
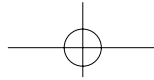
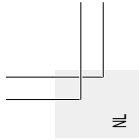
Uw VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO-uuwerk is uitgerust met een speciaal SMART TRAINING PROGRAM dat uw hartslag meet tijdens de oefening. Hiermee wordt automatisch uw persoonlijke maximum en minimum hartslaggrens ingesteld, die worden gecontroleerd terwijl u traint. Als alternatief kunt u uw eigen hartslaggrenzen berekenen aan de hand van de onderstaande aanwijzingen:

Geslacht	MHS	Ondergrens	Bovengrens
Man	220 – leeftijd = MHS	MHS x (bovenste trainingsbereik%)	MHS x (onderste trainingsbereik %)
Vrouw	230 – leeftijd = MHS		

TRAININGSBEREIKEN

Er zijn drie trainingsbereiken, zoals hieronder beschreven.

Trainingsbereiken	MHS %	Omschrijving
Gezondheidsonderhoud	50 – 65%	Dit is het niveau (50 – 65% MHS) met de laagste trainingsintensiteit. Dit is goed voor beginners en hen die hun cardiovasculaire systemen willen versterken.
Aërobische oefening	65 – 80%	verhoogt kracht en uithoudingsvermogen. Dit werkt binnen het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan gedurende een langere tijdsduur worden volgehouden.
Anaërobische oefening	80 – 95%	Genereert snelheid en kracht. Dit werkt op het maximale zuurstofopnamevermogen van het lichaam of daarboven, bouwt spieren op en kan niet gedurende een langere tijdsduur worden volgehouden.



Het SMART TRAINING PROGRAM begeleidt u van een 5 minuten durende warmup tot het einde van uw oefeningsprogramma. Naast het controleren van uw hartslag en u waarschuwen wanneer u buiten bereik van het geselecteerde trainingsbereik valt, kunt u met het programma ook de verbruikte calorieën en het percentage vetverbranding controleren. U kunt tevens het percentage calorieën controleren dat via vetverbranding is verbruikt.

SMART TRAINING PROGRAM

Het SMART TRAINING PROGRAM controleert uw oefeningsprestaties zodra u de parameters (hieronder beschreven) hebt ingevoerd en het programma hebt geactiveerd.

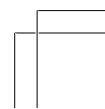
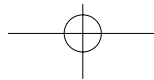
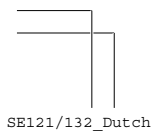
LET OP U kunt de chronometer niet gebruiken als u het SMART TRAINING PROGRAM hebt geactiveerd.

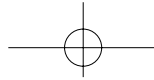
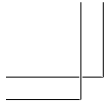
HET INVOEREN VAN TRAININGSPARAMETERS:

Druk op **MODE** om de TIMER-modus te openen. Houd vervolgens **SET** ingedrukt tot "T. Act" in het display wordt weergegeven. Gebruik de **SET-** en **ST / SP / +**-knoppen om elke instelling te wijzigen:

Instelling	Opties	Omschrijving
Niveau trainingsinspanning	0 – 2	Kies het inspanningsniveau dat het beste de oefening beschrijft die u plant. Raadpleeg pagina 7 voor een omschrijving.
Onderste hartslaggrens	Varieert	De VIBRA-TRAINER / VIBRATRAINER PRO stelt automatisch de hartslaggrenzen voor u voor, op basis van uw gebruikersprofiel en het inspanningsniveau van de training die u instelt. U kunt deze parameters accepteren of wijzigen; als u ze wijzigt, zorg er dan voor dat de ondergrens niet hoger is dan de bovengrens. Het uurwerk past automatisch de grenzen aan wanneer de ingevoerde gegevens buiten bereik liggen of onlogisch zijn. LET OP U kunt de onderste hartslaggrens alleen instellen tussen 30-220 spm (slagen per minuut) en de bovenste hartslaggrens tussen 80-240 spm.
Bovenste hartslaggrens		

11



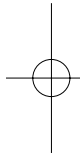


NL

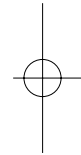
Alarm		Hartslagoverdracht is actief, maar er is geen alarm ingesteld.
		Alleen het geluidsalarm is ingeschakeld.
		Alleen het trilalarm is ingeschakeld.
		Alle alarmen (geluid + trillen) zijn ingeschakeld.
Trainingstijd	HH:MM	Stel de tijdsduur in die u verwacht te gaan trainen. Het maximum is 99 uur en 54 minuten.

HET SMART TRAINING PROGRAM STARTEN:

Houd **ST / SP / +** ingedrukt.



Het SMART TRAINING PROGRAM start automatisch met een warmupsessie van vijf minuten. Hiermee wordt u voorbereid op de daaropvolgende training. Als u de warmup wilt overslaan, drukt u opnieuw op de **ST / SP / +** knop. Als u doorgaat, zullen drie korte pieptonen het einde van de warmup aangeven en dit signaal zal opnieuw klinken aan het einde van uw trainingssessie.



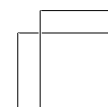
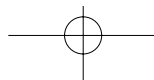
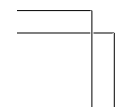
Als u traint, wordt uw actuele hartslag weergegeven. Als de hartslagmonitor continu 0 weergeeft, dient u de borstriem aan te passen en er voor te zorgen dat het uurwerk zich binnen de opgegeven afstand tot de riem bevindt (raadpleeg het gedeelte "Effectief gebruik en bereik" voor meer informatie).

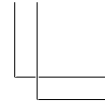
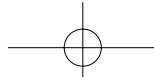
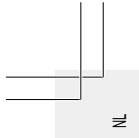
HET SMART TRAINING PROGRAM STOPPEN:

Houd **ST / SP / +** ingedrukt. Zodra u het programma gestopt hebt, kunt u dit niet hervatten. U moet dan een nieuw SMART TRAINING PROGRAM invoeren.

VOOR HET BEKIJKEN VAN VERBRUIKTE CALORIEËN EN VETVERBRANDING:

Druk op **SET** terwijl het SMART TRAINING PROGRAM actief is.





HARTSLAGALARM

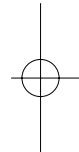
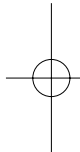
De VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO is uitgerust met een trillen/of geluidshartslagalarm dat u naar keuze kunt instellen. Het trilalarm is handig voor gevallen waarin u anderen die trainen niet wilt storen, of wanneer u niet wilt dat uw tegenstander te weten komt dat u de grens bereikt.

Wanneer het alarm wordt geactiveerd, verschijnt er een knipperende omhoogwijzende of omlaagwijzende pijl in het display op het moment dat u uw hartslaggrenzen over- of onderschrijdt. Afhankelijk van de instelling die u hebt geselecteerd, zal het uurwerk trillen, een alarm van twee pieptonen geven of u met beide alarmen waarschuwen.

Het hartslagalarm wordt ingesteld met de SMART TRAINING PROGRAM-parameters. Raadpleeg het vorige gedeelte voor aanwijzingen.

LET OP Door het gebruik van de trilfunctie wordt de levensduur van de batterijen meer verkort dan met het geluidsalarm.

LET OP Indien het uurwerk geen hartslag informatie ontvangt gedurende 5 minuten, wordt de hartslag mode verlaten en gaat men terug naar de klok mode.

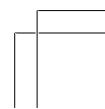
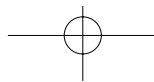
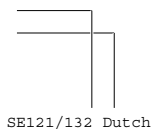


CHRONOMETER

Voordat u de chronometer kunt gebruiken, moet u uw trainingsparameters (inspanningsniveau, boven/ondergrens hartslag hartslagalarm en trainingstijd instellen – zoals beschreven op pagina 5). Om de parameters te openen, drukt u op **MODE** om de STW-modus te openen. Druk vervolgens op **SET** tot "T.Act" in het display wordt weergegeven. Gebruik de **ST / SP / +/-** en **SET**-knoppen om elke optie bij te werken en te selecteren. Raadpleeg pagina 6 voor een omschrijving.

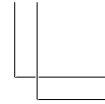
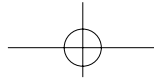
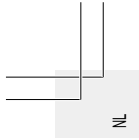
U kunt het SMART TRAINING PROGRAM niet gebruiken wanneer u de chronometer hebt geactiveerd.

Opmerking: De chronometer begint de meting in minuten : seconden : 1/100 seconden
Nadat 99 minuten verstreken zijn, schakelt het display over op uren : minuten : seconden.



Zodra de chronometer geactiveerd is, kunt u de volgende taken uitvoeren:

Taak	Aanwijzing
Stopwatch starten	Druk op ST / SP / + .
Chronometer stoppen/hervatten	Druk op ST / SP / + .
Chronometer stoppen/terugzetten	ST / SP / + ingedrukt houden.
Ronde opslaan	Druk op MEM / LAP terwijl de stopwatch loopt. LET OP Deze functie werkt alleen bij de VIBRA-TRAINER PRO. Maximaal 44 ronden (totaal 99 uur, 59 minuten) kunnen in het geheugen worden opgeslagen.
Verbruikte calorieën en vetverbranding tonen	Druk op SET terwijl de stopwatch loopt.
Volledige prestatie tonen	Onderbreek of stop de chronometerfunctie, druk vervolgens op MEM om te bekijken: <ul style="list-style-type: none"> • De duur van de trainingstijd binnen uw persoonlijke trainingsbereik; • Totale trainingstijd en gemiddelde hartslag; en • Verbruikte calorieën en percentage vetverbranding.
Rondprestatie tonen	Onderbreek of stop de chronometerfunctie, druk vervolgens op SET tot het rondnummer knippert. Druk op ST / SP / + om tussen de ronden te schakelen. Druk op MEM / LAP om de afzonderlijke rondprestaties te bekijken. LET OP Deze functie werkt alleen bij de VIBRA-TRAINER PRO.



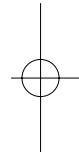
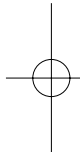
OPROEPEN TRAININGSGEGEVENS

U kunt de verbruikte calorieën en het percentage vetverbranding tijdens of na de training controleren. Om deze gegevens op te roepen, terwijl het SMART TRAINING PROGRAM of de chronometer ingeschakeld is, drukt u op **SET**.

Om deze gegevens na de training op te roepen, (nadat het SMART TRAINING PROGRAM of de chronometer gestopt is), drukt u op **MEM**. De onderstaande informatie is samengevat voor uw trainingssessie:

- De duur van de trainingstijd binnen uw persoonlijke trainingsbereik;
- Totale trainingstijd en gemiddelde hartslag; en
- Verbruikte calorieën en percentage vetverbranding.

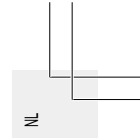
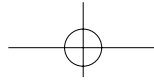
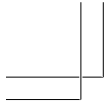
(Uitsluitend voor VIBRA-TRAINER PRO) Om afzonderlijke rondepresetaties bij onderbroken of gestopte chronometer te bekijken, drukt u op **SET** tot het rondenummer knippert. Druk op **MEM / LAP** om de afzonderlijke rondepresetaties te bekijken. Druk op **ST / SP / +** om **tussen de ronden te schakelen**.



ONDERHOUDSINSTRUCTIES

Opdat u optimaal voordeel geniet van het gebruik van dit product, dient u de volgende richtlijnen te volgen.

- Maak het uurwerk en de borstriem zorgvuldig schoon na elke trainingssessie. Gebruik een zachte, licht bevochtigde doek. Gebruik geen schurende of corrosieve schoonmaakmiddelen, omdat deze schade kunnen veroorzaken.
- Voorkom het indrukken van de knoppen met natte vingers, onder water of in een sterke regenbui, omdat hierdoor water in het elektrisch circuit kan binnendringen.
- Stel het product niet bloot aan extreme krachten, schokken, stof, temperatuurschommelingen of luchtvochtigheid. Een dergelijke blootstelling kan resulteren in storingen.
- Kom niet aan de interne onderdelen. Hierdoor komt de productgarantie te vervallen en dit kan schade veroorzaken. Het hoofdapparaat bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden onderhouden.
- Voorkom dat harde voorwerpen tegen het LCD-display krassen, omdat dit schade kan veroorzaken.



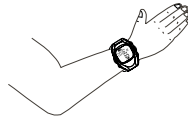
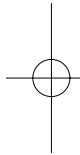
- Verwijder de batterijen wanneer u het product gedurende een lange periode wilt opbergen.
- Vervang de batterijen door nieuwe batterijen van het type dat in de handleiding staat opgegeven. Gebruik oude en nieuwe batterijen niet samen.

EFFECTIEF GEBRUIK EN BEREIK

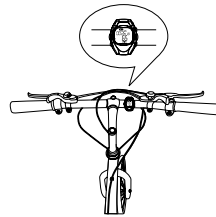
De hartslagborstriem en het uurwerk hebben een maximaal zendbereik van circa 76 cm (30"). Als het signaal te zwak is, dient u de volgende stappen uit te voeren.

- Verklein de afstand tussen de hartslagborstriem en het uurwerk.
- Pas de plaatsing van de hartslagborstriem aan.
- Controleer de batterijen. Als deze bijna leeg of uitgeput zijn, kan het bereik kleiner zijn.

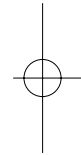
U kunt het uurwerk om uw pols dragen of deze op uw fiets of oefeningsapparaat bevestigen zoals hieronder getoond.



Afbeelding 4








Afbeelding 5



ACTIVITEITEN IN WATER EN IN DE OPENLUCHT

Het uurwerk is waterbestendig tot 50 meter. De borstriem is waterbestendig tot 10 meter, maar dient niet te worden gedragen voor onderwateractiviteiten, omdat er onder water geen hartslagoverdracht kan plaatsvinden. Raadpleeg de tabel voor de juiste gebruiksrichtlijnen.

	 REGEN SPETTERS, ENZ.	 DOUCHEN (UITSLUITEND WARM/KOUD WATER)	 NORMAAL ZWEMMEN/ON- DIEP WATER	 ONDIEP DUIKEN/ SURFEN/ WATERSPORT	 SNORKELLEN DUIKEN IN DIEP WATER
30m / 100ft	JA	JA	NEEN	NEEN	NEEN
50m / 165ft	JA	JA	JA	NEEN	NEEN
100m / 325ft	JA	JA	JA	JA	NEEN

Neem de volgende richtlijnen in acht wanneer u het horloge voor activiteiten in water of in de openlucht gebruikt:

- Druk de knoppen niet onderwater in of met natte vingers.
- Afspoelen met water en een zacht sopje na gebruik.
- Niet in heet water gebruiken.

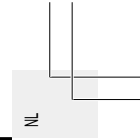
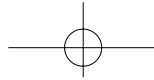
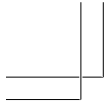
TIPS OM UURWERK IN CONDITIE TE HOUDEN:

Houd uw horloge waterbestendig! Vermijd chemicaliën (benzine, chloor, parfums, alcohol, haarlakken, enz.). Vermijd blootstelling aan hitte. Na gebruiken schoonvegen, vermijd blootstelling aan hitte. Laat uw uurwerk jaarlijks onderhouden bij een erkend servicecenter.

TRAININGTIPS

Om maximaal voordeel te behalen uit uw trainingsprogramma's en om er zeker van te zijn dat u veilig traint, dient u de volgende richtlijnen in acht te houden:

- Begin met een vastomlijnd trainingsdoel, zoals afslanken, fit blijven, gezondheid verbeteren of deelname aan een sportevenement.
- Kies een trainingsactiviteit die u leuk vindt en varieer uw trainingsactiviteiten om verschillende spiergroepen te trainen.
- Begin langzaam en verhoog uw trainingsintensiviteit naarmate u fitter wordt.
- Train regelmatig. Voor een gezond cardiovasculair systeem wordt aangeraden driemaal per week 20 - 30 minuten te trainen.
- Zorg altijd voor minimaal 5 minuten voor en na de oefening voor een warmup en een cooldown.
- Meet uw pols na de training. Herhaal de procedure vervolgens na drie minuten. Als uw hartslag dan niet terug is op het normale rustniveau, hebt u wellicht te hard getraind.
- Raadpleeg altijd uw huisarts voordat u aan een intensief trainingsprogramma begint.



SPECIFICATIES

Klok:

Tijdsindeling	12 uur / 24 uur
Datumindeling	DD / MM (datum / maand) of MM / DD (maand / datum)
Jaarindeling	2001-2050 (automatische kalender)
Wekker	Dagelijkse wekker

Chronometer:

Timer	99:59:59 (uren:min:sec) (1/100 sec)
Resolution	44 rondes voor een totaal van 99:59:59 (uren:min:sec) (uitsluitend VIBRA- TRAINER PRO)

Smart Training Program:

Timer	99:54 (uren:min)
--------------	------------------

Prestatievolgving:

Hartslagalarm	Trilling/geluid
Meetbereik hartslag	30 – 240 spm (slagen per minuut)
Instelbereik onderste hartslaggrens	30 – 220 spm (slagen per minuut)
Instelbereik bovenste hartslaggrens	80 – 240 spm (slagen per minuut)
Limiet hartslagbereik	30 – 240 spm (slagen per minuut)
Calorieberekening	0 – 9999 kcal
Berekening % vetverbranding	0 – 99%

Overdracht:

Bereik	76cm (30") (kan kleiner worden bij uitgeputte batterij)
---------------	--

Waterbestendig:

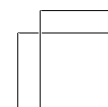
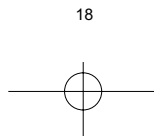
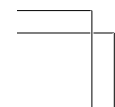
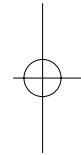
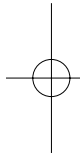
Uurwerk	50 meter (zonder indrukken van de knoppen)
Borstriem	10 meter

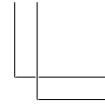
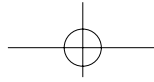
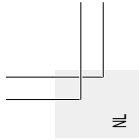
Voeding:

Voedingsvoorziening	Uurwerk – 1x CR2032-lithiumbatterij (3V) Borstriem – 1x CR2032-lithiumbatterij (3V)
----------------------------	--

Gebruiksomgeving:

Gebruikstemperatuur	5°C...40°C (41°F...104°F)
Opslagtemperatuur	-20°C ...70°C (-4°F...158°F)





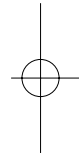
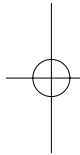
WAARSCHUWINGEN

Om ervoor te zorgen dat u uw product op de juiste wijze en veilig gebruikt, dient u dit gedeelte Waarschuwingen en de volledige handleiding door te lezen voordat u het product gaat gebruiken. De waarschuwingen bevatten belangrijke veiligheidsinformatie en moeten te allen tijde in acht worden genomen.



WAARSCHUWINGEN

- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit te demonteren. Neem contact op met de detailhandelaar of onze klantenserviceafdeling als het product onderhoud nodig heeft.
- Raak blootliggende elektrische stroomdelen niet aan vanwege gevaar voor een elektrische schok.
- Neem voorzorgsmaatregelen wanneer u omgaat met batterijen.
- Verwijder de batterijen wanneer het product gedurende een lange periode wordt opgeborgen.
- Gebruik de borstriem niet in vliegtuigen of ziekenhuizen. Het gebruik van producten met radiofrequenties kan storingen veroorzaken in besturingsapparatuur of andere 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 als afval verwijdert, doe dit dan overeenkomstig de plaatselijke voorschriften inzake afvalverwerking.



AANVULLENDE INFORMATIE

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) voor meer informatie over uw VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO -sporthorloge en andere Oregon Scientific™-producten, zoals digitale camera's, handheld-organizers, wekkers en weerstations. Op de website vindt u tevens contactinformatie van onze klantenserviceafdeling voor het geval u contact met ons moet opnemen.

© 2003 Oregon Scientific. Alle rechten voorbehouden