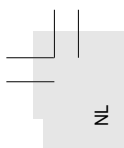


# VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro MODEL: SE211 / SE232 GEBRUIKSAANWIJZING

## INHOUDSOPGAVE

<b>Inleiding</b> .....	<b>3</b>
<b>Belangrijkste kenmerken</b> .....	<b>4</b>
Horloge .....	4
LCD-display .....	5
<b>Om te beginnen</b> .....	<b>8</b>
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
<b>Gebruik van de klok</b> .....	<b>16</b>
<b>Gebruik van de wekker</b> .....	<b>17</b>
Instellen van de wekker(s) .....	17
Uitschakelen van het wekkergeluid .....	18
In / uitschakelen van de wekker .....	19
<b>Trainingsprofiel</b> .....	<b>19</b>
Doelactiviteit .....	21
Maximum / laagste / hoogste hartslaglimieten .....	22
Hartslagalert .....	22
<b>Gebruikersprofiel</b> .....	<b>23</b>
Activiteitsniveau .....	25
<b>Over de fitness / lichaamsmassaindex</b> .....	<b>25</b>
De fitnessindex .....	25
De lichaamsmassaindex (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro) .....	26





NL



Nakijken van de fitness / lichaamsmassaindex .....	28
<b>Over het SMART TRAINING PROGRAMMA .....</b>	<b>28</b>
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
<b>Chronometer .....</b>	<b>31</b>
Nakijken van gegevens terwijl de chronometer / etappeteller loopt .....	32
Nakijken van gegevens uit het geheugen van de chronometer / etappeteller .....	33
<b>Informatie over de training .....</b>	<b>34</b>
Hoe de hartslagmonitor u helpt .....	34
Tips voor het trainen .....	35
<b>Instructies voor het onderhoud .....</b>	<b>35</b>
Water-en buitenactiviteiten .....	36
Tips voor het onderhoud van uw horloge .....	37
<b>Technische gegevens .....</b>	<b>37</b>
<b>Waarschuwingen .....</b>	<b>38</b>
<b>Over Oregon Scientific .....</b>	<b>39</b>



## INLEIDING

Wij danken u voor uw selectie van het VIBRATRAINER FIT (SE211) / VIBRATRAINER 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.

## LCD-DISPLAY

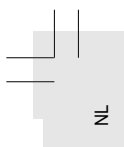


1. Veld 1
2. Veld 2
3. Veld 3
4. Veld 4

### 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.



NL

## Veld 2



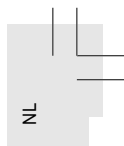
1. **Datum:** MM:DD of DD:MM en weekdag; chronometertijd.
2. **kcal:** eenheid van de calorieën.
3. 🎵: de toetston is uitgeschakeld.
4. 💡: de Lichtmodus is ingeschakeld.
5. 🔑: de toetsenvergrendeling is ingeschakeld.

## 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; etappenummer (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 is aangegeven.
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 vibreefunctie.
7. ( ) : batterijstatus.
8. ( ) : het hartslagalert is ingesteld om te vibreren.



7



## 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

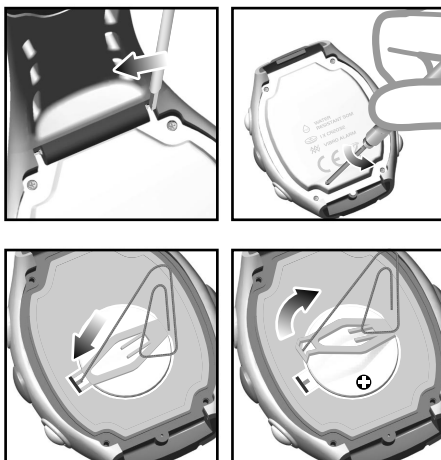
De VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro werkt op twee lithium batterijen van het type CR2032, één voor het horloge en de andere voor de borstriem voor de hartslagmeting. Beide batterijen zijn voor de verscheping reeds ingezet. Zie onderstaande tabel voor waarschuwingen in verband met het gebruik van batterijen.

ICOON ZWAKKE BATTERIJ	BESCHRIJVING
	De batterij is te zwak om de displayverlichting nog te kunnen inschakelen.
<b>VIBRO</b>	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.



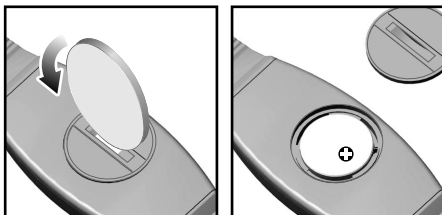
De batterijen zijn normaal gezien goed voor één jaar gebruik. Wij bevelen u ten zeerste aan de verkoper of onze hersteldienst te raadplegen voor het vervangen van de batterijen.

### 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**

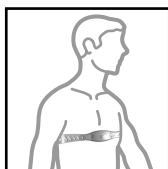
-  bin.eps Niet-herlaadbare en herlaadbare batterijen moeten op een correcte manier worden weggeworpen. Hiervoor zijn afzonderlijke containers voorzien voor het wegwerpen van batterijen in door uw overheid erkende verzamelpunten.
- Batterijen kunnen uiterst gevaarlijk zijn wanneer ze worden ingeslikt! 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.



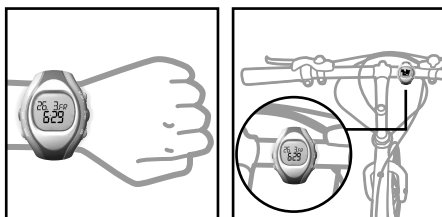
### TIPS

- 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.

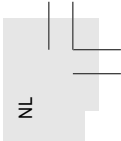




## TRANSMISSIESIGNAAL



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:

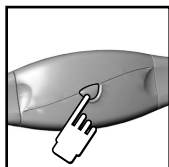
ICOON	BESCHRIJVING
* Buitenste hart knippert	Zoekt naar signaal
* Inside heart is flashing	Er is een signaal gevonden en het digitale systeem is in gebruik
* het hart knippert	Er is een signaal gevonden en het analoge systeem is in gebruik
♥	Geen signaal gevonden
♥	Geen signaal gevonden

**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.

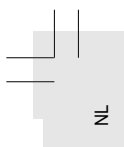


Wanneer u een zwak signaal ervaart of het signaal onderhevig is aan storingen uit de omgeving, volgt u de onderstaande instructies om het probleem te identificeren en verhelpen.

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 analogoos 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 analogoos 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.

#### 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.

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".



- Het contrast van het LCD-scherm te wijzigen - deze functie is gereserveerd voor modellen die in de toekomst zullen worden uitgebracht.

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  $\phi$  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.

#### 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




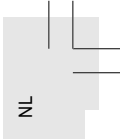
De gewone klok is de fabriek ingestelde display voor het VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro horloge.

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 weekdag 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.



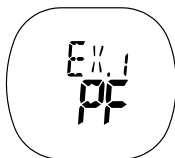
Verschillende activiteiten oefenen het lichaam op verschillende manieren en helpen u om een waaier van fitnessdoeleinden te bereiken. Om hiermee rekening te houden kan uw persoonlijke trainingsprofiel worden afgesteld op uw verschillende trainingactiviteiten. Wanneer u bijvoorbeeld loopt zal de instelling van uw trainingsprofiel wellicht anders zijn dan de instellingen die u zou gebruiken om aan gewichtheffen te doen.

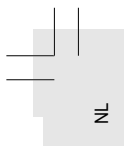


Bovendien verschilt de tijd die nodig is voor het opwarmen en een oefening te beëindigen naargelang het soort activiteit. Om deze reden kunt u uw afteltimer voor de opwarming en training instellen volgens uw noden.

Om uw trainingsprofiel in te stellen:

1. Druk op **MODE** om te surfen naar de modus Trainingsprofiel.





NL

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 Pro Fit - 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 Pro Fit)



20



**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 vaatstelsels 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:

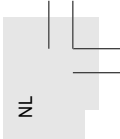



MHS	LAAGSTE LIMIET	HOOGSTE LIMIET
MHS = 220 - leeftijd	MHS x laagste doelniveau activiteit % Bijv. Doelniveau activiteit is 0 Laagste limiet = MHS x 65%	MHS x hoogste doelniveau activiteit % Bijv. Doelniveau activiteit is 0 Hoogste limiet = MHS x 78%

**HARTSLAGALERT**

U kunt het hartslagalert in het trainingsprofiel instellen als volgt:

ICOON	BESCHRIJVING
	Akoestisch en vibreeralarm voor de hartslag zijn <b>UITGESCHAKELD</b> .
	Akoestische alert voor de hartslag is <b>INGESCHAKELD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 piepton betekend dat u onder uw laagste zonelimiet bent gegaan</li> <li>• 2 pieptonen betekenen dat u boven uw hoogste zonelimiet bent gegaan</li> </ul>
	Vibreeralarm voor de hartslag is <b>INGESCHAKELD</b>
	Akoestische en vibreeralarm voor de hartslag is <b>INGESCHAKELD</b>

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).

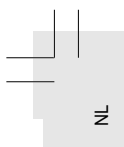
Om het gebruikersprofiel in te stellen:

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.





NL

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

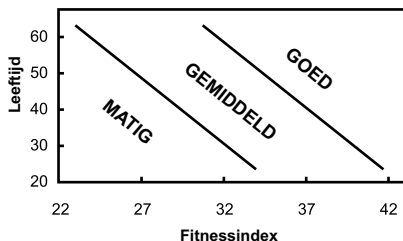
### DE FITNESS INDEX

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.

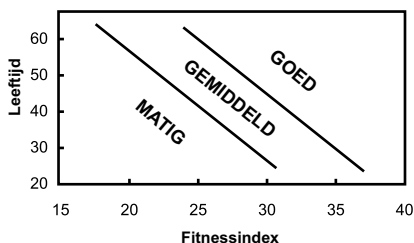
Hoe hoger de index, des te fitter u bent. Verwijs naar de onderstaande tabel voor een aanwijzing over wat uw fitnessindex betekent:




## 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 trainingcycli 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.
  - 1 pieptoon = de opwarmtijd is verstreken.
  - 2 pieptonen = de trainingtijd is verstreken.
  - 3 pieptonen = 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:

HORLOGE	INSTRUCTIE
VIBRA Trainer Fit	Houd <b>ST / SP / +</b> ingedrukt wanneer de trainingtimer is gestopt.
VIBRA Trainer Fit Pro; rusttimer niet geactiveerd	
VIBRA Trainer Fit Pro; rusttimer geactiveerd	Houd <b>ST / SP / +</b> 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.

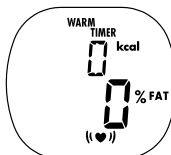
#### NAKIJKEN VAN GEGEVENS TERWIJL HET SMART TRAINING PROGRAMMA LOOPT

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



30



## 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
- 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 <b>ST / SP / +</b>
Chronometer tijdelijk stoppen / hervatten	Druk op <b>ST / SP / +</b>
Chronometer stoppen / terugstellen	Houd <b>ST / SP / +</b> ingedrukt
Etappe opslaan (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro)	Druk op <b>L / MEM / -</b> terwijl de chronometer loopt  <b>OPMERKING</b> 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 <b>SET</b> 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.



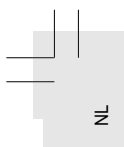
3. Druk op **SET** elk gegeven afzonderlijk na te kijken.

De metingen van de chronometer verschijnen in de onderstaande volgorde op de display:

- Totale tijd / maximum hartslag
- 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 gependeed zonder de hoogste of laagste hartslaglimieten te overschrijden
- Tijd boven de zone - per etappe; tijd gependeed boven de hoogste hartslaglimiet
- Tijd onder de zone - per etappe; tijd gependeed 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 vaatstelsels 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 vaatstelsel 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 / KOUDE 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

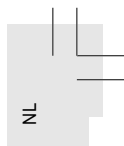
TYPE	BESCHRIJVING
<b>KLOK</b>	
Tijdaanduiding	12 uur / 24 uur
Datumaanduiding	DD / MM of MM / DD
Jaaraanduiding	2001-2050 (automatische kalender)
Wekkers	Wekker 1 en 2 met instelling op dagelijks, weekday of weekend
<b>CHRONOMETER</b>	
Chronometer	99:59:59 (UU:MM:SS)
Resolutie	1/100 sec
Etappeteller	99 etappes met een totaal van 99:59:59 (UU:MM:SS) (enkel voor de VIBRA Trainer Fit Pro)
<b>SMART TRAINING PROGRAMMA</b>	
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)

NL

TYPE	BESCHRIJVING
<b>PRESTATIEVERVOLGING</b>	
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%
<b>TRANSMISSIE</b>	
Reikwijdte	62,5 cm - kan verminderen bij zwakke batterij
<b>WATERBESTENDIGHEID</b>	
Horloge	50 meter (geen toetsen indrukken)
Borstriem	Spatbestendig
<b>STROOM</b>	
Horloge	1 lithium batterij van het type CR2032 3 V
Borstriem	1 lithium batterij van het type CR2032 3 V
<b>GEBRUIKSOMGEVING</b>	
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](http://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.

