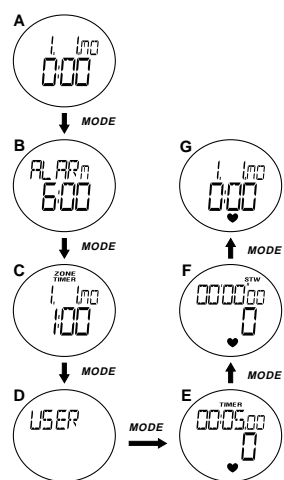


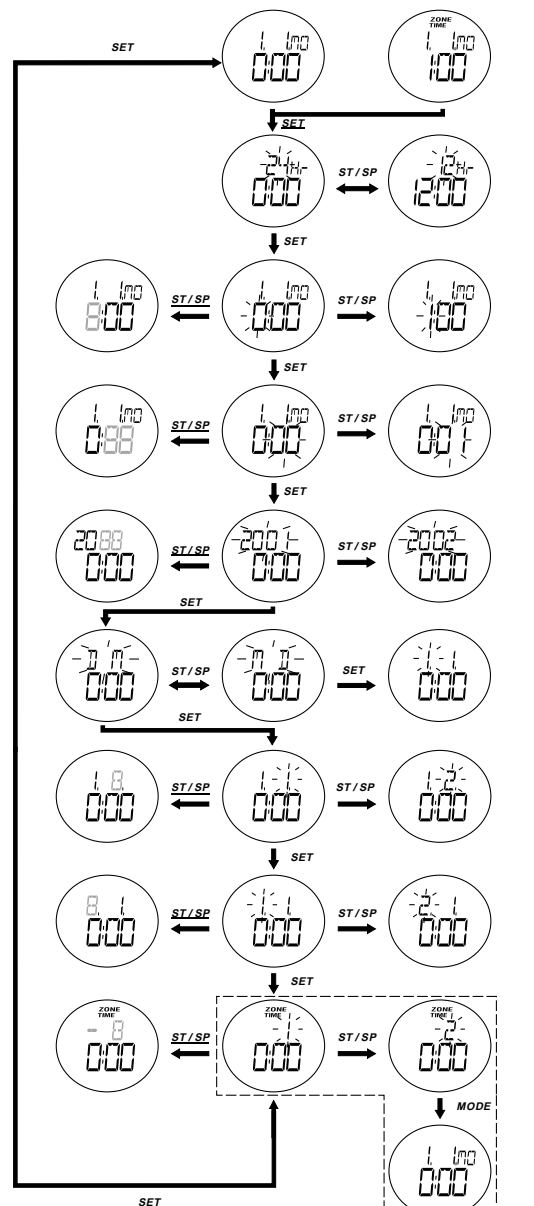
**LEGENDA :** *ITALIC* - INDRUKKEN  
*ITALIC* - 2 SECONDEN INGEDRUKT HOUDEN  
 - KNIPPEREND  
 - SNEL INSTELLEN

**REFERENTIE VOOR FIG. 3**

- A. KLOK STAND
- B. ALARM STAND
- C. ZONE TIMER STAND
- D. GEBRUIKERS PROFIEL
- E. SMART TRAININGS PROGRAMMA
- F. STOPWATCH STAND
- G. KLOK STAND



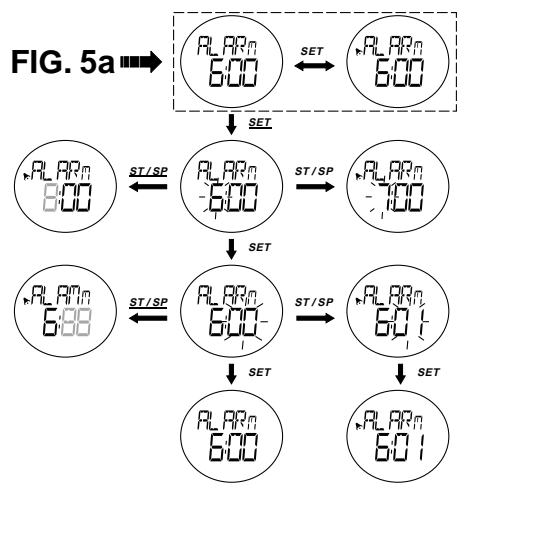
**FIG. 3**



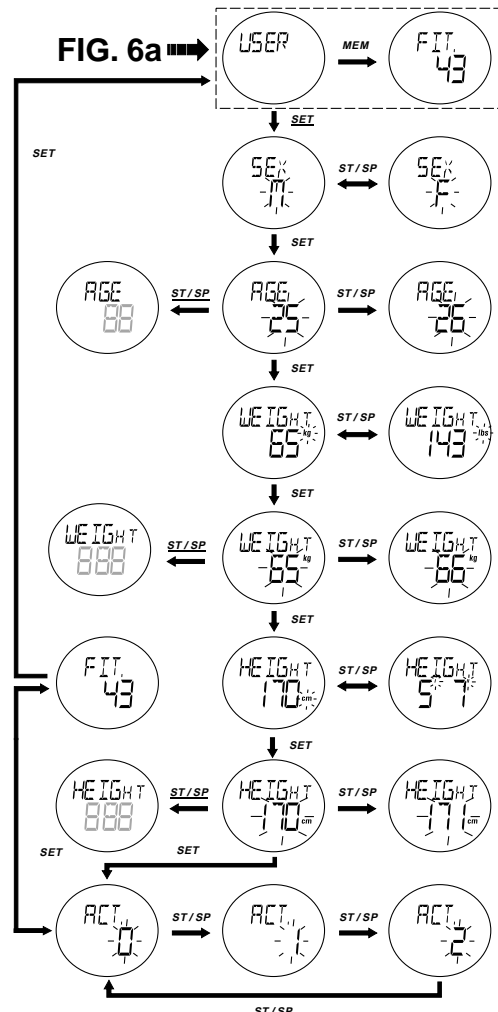
**FIG. 4a**



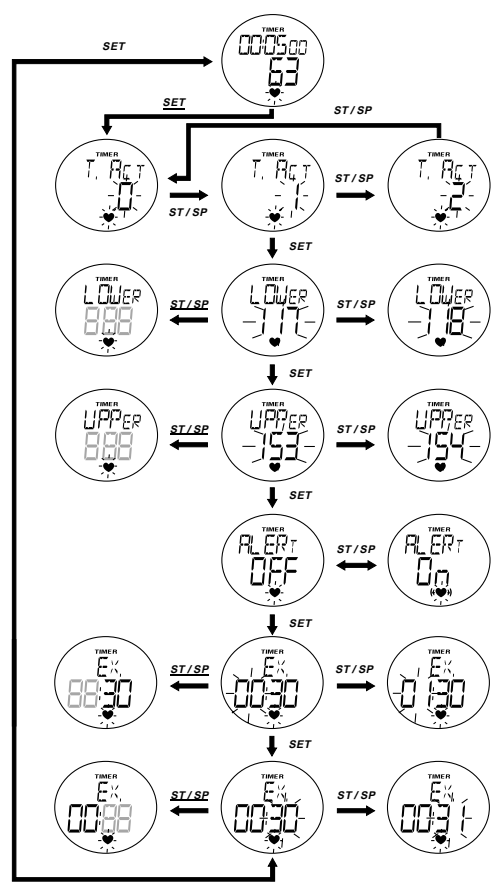
**FIG. 4**



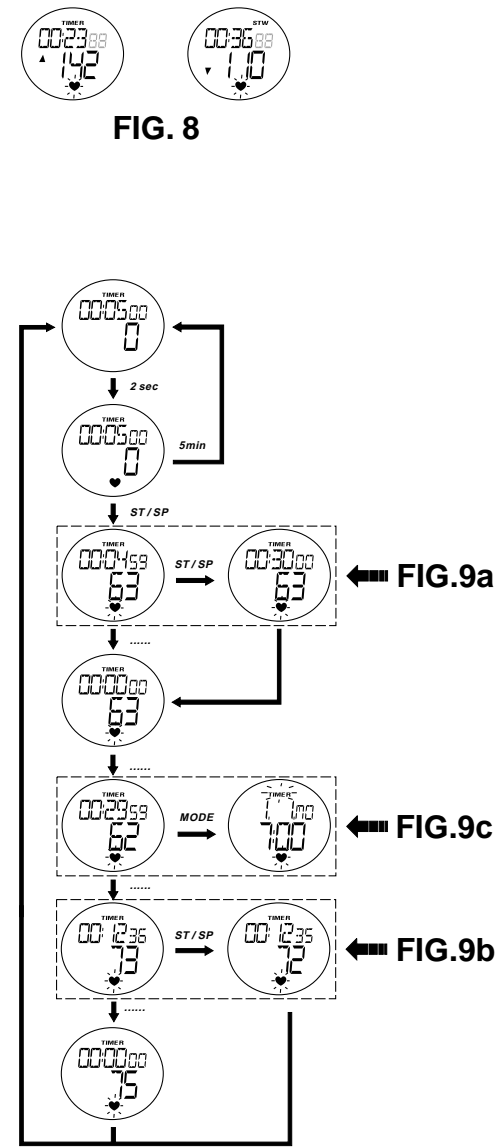
**FIG. 5**



**FIG. 6**

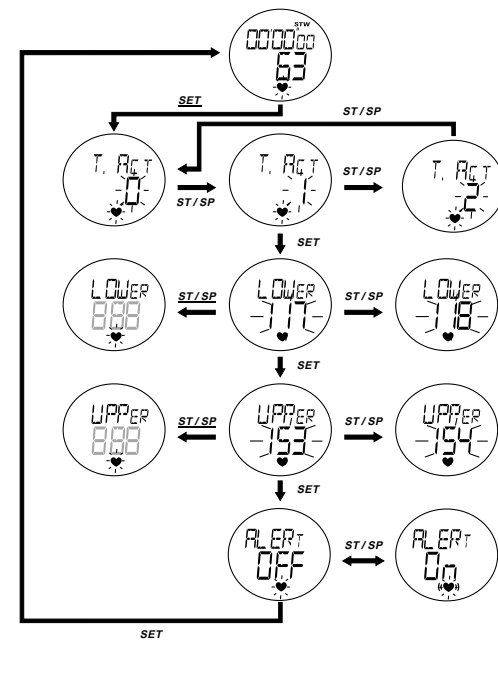


**FIG. 7**

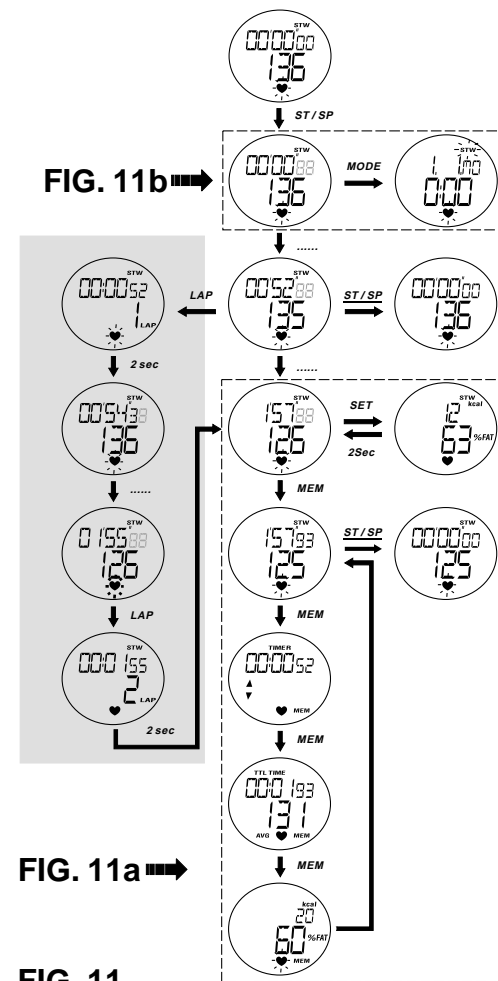


**FIG. 8**

**FIG. 9**



**FIG. 10**



**FIG. 11a**

**FIG. 11**

**DEEL 1 INTRODUCTIE**

Gefeliciteerd met de aanschaf van de Smart Trainer / Pro Trainer. De Smart Trainer / Pro trainer is een multi functioneel precisie apparaat, waarmee u uw hartslag alsmede uw calorie verbruik en vet verbranding kunt meten. Ook kunt u een optimaal trainings programma samenstellen afgestemd op uw persoonlijke doelstelling. Dit product bestaat uit een zender/borstband en een ontvanger/horloge en heeft bovendien een real-time klok en stopwatch functie alsmede display verlichting.

**SMART TRAININGS PROGRAMMA**

Het is belangrijk dat u de volgende gegevens kent: uw maximale hartslag (MHS), trainings zone, bovenste hartslag grens en onderste hartslag grens, alvorens met een trainings programma te beginnen. Ze helpen u het maximale uit uw training te halen.

Uw Smart Trainer/Pro Trainer is uitgerust met een SMART TRAININGS PROGRAMMA, die nadat u uw MHS heeft ingesteld, automatisch de bovenste en onderste hartslag grens gedurende het gehele trainings proces instelt.

U kunt ook zelf uw bovenste en onderste hartslag grens instellen met behulp van de volgende berekening:

Man 220 -/- leeftijd = MHS  
 Vrouw 230 -/- leeftijd = MHS

Er zijn in het algemeen gesproken, drie trainings zones. Ze bevorderen de gezondheid en zijn gerelateerd aan uw MHS als volgt:

50%	Matige activiteit
60%	Gewichts bepaling
70%	Aerobic zone
80%	Anaerobic drempel zone
90%	Rode lijn zone (maximale capaciteit)
100%	

De bovenste en onderste hartslag grenzen worden berekend door uw MHS te vermenvuldigen met het percentage van de gekozen trainings zone.

**Voorbeeld:**  
 Een 40-jarige man die traint om zijn gezondheid op peil te houden.

Zijn bovenste hartslag grens (220 - 40) x 70% = 126 (slagen per minuut)  
 Zijn onderste hartslag grens (220 - 40) x 60% = 108 (slagen per minuut)

**Een 30-jarige vrouw die aerobische oefeningen doet.**

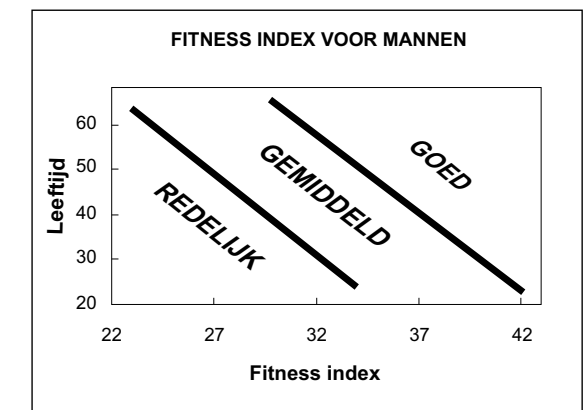
Haar bovenste hartslag grens (230 - 30) x 80% = 160 (slagen per minuut)  
 Haar onderste hartslag grens (230 - 30) x 70% = 140 (slagen per minuut)

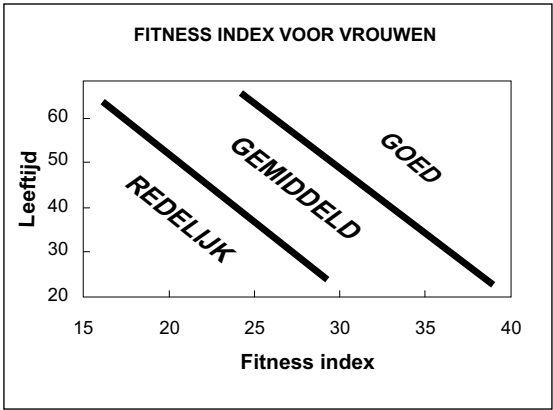
Het SMART TRAININGS PROGRAMMA leidt u door uw opwarmings oefeningen tot aan het einde van uw trainings sessie. Gedurende het gehele trainings proces kunt het calorie verbruik in % en de vetverbranding controleren ( waarbij het % calorie verbruik afkomstig is van de vetverbranding).

**FITNESS INDEX**

Uw Smart Trainer / Pro Trainer genereert een fitness index gebaseerd op uw aerobische fitness, of uw geschiktheid tot het uitvoeren van aerobische oefeningen, maar is afhankelijk van en gelimiteerd tot de bereidheid van uw lichaam om zuurstof af te geven aan de werkende spieren tijdens de training. Hij wordt dikwijls gemeten als maximum zuurstof opname (VO2 MAX) en gedefinieerd als het hoogste zuurstof verbruik tijdens een in intensiteit toenemende oefening. De longen, het hart, het bloed en circulatie systeem en de werkende spieren zijn allen factoren die het VO2 MAX bepalen. De eenheid VO2 MAX is ml/kg.min.

In het algemeen ligt het fitness bereik tussen 13 en 53, afhankelijk van de leeftijd. Hoe hoger de index, hoe fitter u bent. (Zie onderstaand diagram)





## TRAINING TIPS

- Stel uw training doel vast. Dit kan zijn gewichtsverlies, fit blijven, uw conditie verbeteren of concurreren met een training partner.
- Kies een training methode die u bevalt. Het aanbrengen van variatie in uw training bevordert het plezier.
- Begin uw training rustig.
- Oefen regelmatig. Twintig tot dertig minuten per keer gedurende 3 tot 4 keer per week leidt tot een gezondere bloedsomloop.
- Verhoog geleidelijk uw training tempo naarmate u fitter wordt.
- Neem altijd vijf minuten pauze vooraf en achteraf als warm-up en cool-down.
- De matige activiteit zone heeft de laagste training intensiteit. Hij is geschikt voor beginners en zij die hun bloedsomloop systeem willen versterken.
- De anaerobische oefening zone zorgt voor snelheid en kracht. Hij werkt op of boven de zuurstof inname capaciteit van het lichaam, bouwt meer spieren op en kan niet een langere tijd worden volgehouden.
- Meet uw hartslag na de training. Herhaal dit na drie minuten. Als hij niet is teruggekeerd naar de waarde in rust stand, heeft u te hard getraind.
- Neem altijd eerst contact op met uw huisarts alvorens met een krachtig trainings programma te beginnen.

## DE ONTVANGST UNIT

De ontvangst unit in de vorm van een horloge kan om de pols worden gedragen of aan het stuur van uw fiets of trainings apparaat.

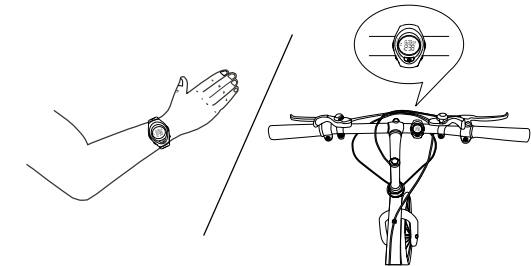
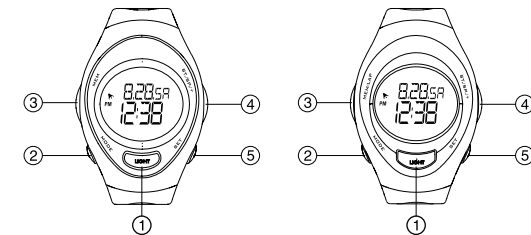


FIG. 1

### Bedieningstoetsen op de ontvangst unit



- [LICHT] toets**  
Schakelt de display verlichting aan gedurende 5 seconden.
- [MODE] toets**  
Schakelt tussen de verschillende uitlezingen.
- [MEM/LAP] toets**  
Toont trainings waarden of geeft een ronde aan in de stopwatch stand.
- [ST/SP/+] toets**  
Volgt het ingestelde trainings programma en de stopwatch of verandert de instellingen.
- [SET] toets**  
Ingedrukt houden om in de instelstand te komen of het veranderen van de instellingen of toont de calorieën en de vetverbranding tijdens een training.

## DE HARTSLAG BORSTBAND

De hartslag zender neemt uw hartslag op en zendt deze gegevens naar de ontvanger om uw pols. Bevestig hem als volgt:

1. Bevochtig de geleiding delen aan de achterzijde van de zender met water of een geleidings gel om een goed contact tussen zender en huid te waarborgen.
2. Breng de zender aan om de borst en pas de elastieken band zodanig aan dat de zender zonder te verschuiven net onder de borstkas komt te zitten en het hartslag signaal goed kan oppakken.

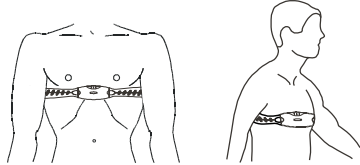


FIG. 2

### TIPS:

- De positie van de zender beïnvloedt de werking. Beweeg de zender wat heen en weer om het beste signaal te verkrijgen. Vermijdt gebieden met veel borsthaar.
- In een droog en koud klimaat duurt het even alvorens de zender stabiel functioneert. Dit is normaal aangezien de geleidings delen enig transpiratievocht nodig hebben om een goed contact met de huid te krijgen.

## EFFECTIEF BEREIK

De hartslag zender en ontvangst unit beginnen met verzenden en ontvangen van signalen zodra de batterijen geplaatst zijn. Beide units dienen binnen gedragen of bevestigd te worden binnen een effectief bereik van 62,5cm van elkaar. Als de signalen onstabiel worden:

- Verminder de afstand tussen de beide units
- Herpositioneer de borstband/zender
- Controleer de batterijen en vervang ze indien nodig

## DEEL 2 ALGEMENE BEDIENING

### DE DISPLAY VERLICHTING

Druk op de LIGHT toets om de verlichting gedurende 5 seconden in te schakelen

### BEDIENINGS STANDEN

De ontvangst unit heeft zes standen voor real-time, alarmtijd, tweede tijdzone, gebruikers profiel, SMART TRAINING PROGRAMMA en stopwatch. Zie FIG. 3 voor het schakelen tussen de diverse standen.

### HET INSTELLEN VAN DE REALTIME KLOK

Zie FIG. 4 voor het instellen.

**Opmerking:** De Smart Trainer/Pro Trainer hebben een ingeprogrammeerde 50 jaar kalender. U hoeft de weekdag en de datum niet iedere maand in te stellen.

### HET GEBRUIK VAN DE ALARMTIJD

Zie FIG. 5 voor het instellen van de alarmtijd.

Om het alarm aan of uit te zetten, drukt u op **SET** als de alarmtijd getoond wordt. De alarm indicatie verschijnt als het alarm geactiveerd is (FIG. 5a) Als het alarm ingesteld staat, gaat het elke dag op dezelfde tijd af. Druk op een willekeurige toets om het dagelijks alarm af te zetten. Het alarm is echter nog steeds actief en gaat de volgende dag opnieuw af.

### HET GEBRUIK VAN DE TWEEDE TIJDZONE

De tweede tijdzone is handig voor het bijhouden van een andere tijdzone. De tweede tijdzone wordt op dezelfde manier ingesteld als de real-time (FIG. 4a)

## DEEL 3 HARTSLAG BEWAKING

### GEBRUIKERS PROFIEL

U dient eerst uw gebruikers profiel in te voeren alvorens het SMART TRAINING PROGRAMMA te gebruiken en zodoende een optimaal gebruik te maken van de functies van de Smart Trainer/Pro Trainer.

Zie FIG. 6 om uw gebruikers profiel (geslacht, leeftijd, gewicht, lengte & activiteiten doel) in te stellen.

### Activiteiten doel

Geeft uw algemene fysieke activiteit aan.

Als u niet dagelijks deelneemt aan recreatie sport of oefeningen, is uw doel 0 (laag).

Als u 2 tot 3 maal per week gedurende gemiddeld 1 uur deelneemt aan recreatie sport of u doet aan golf, paardrijden, callistetics, gymnastiek, tafel tennis, bowlen, gewichtheffen, werk in de tuin, etc, is uw doel 1 (medium).

Als u actief en regelmatig deelneemt aan zware fysieke oefeningen, zoals hardlopen, joggen, zwemmen, fietsen, boogschieten, touwtje springen, of als u een krachtig aerobische type oefening doet, zoals tennis, basketball of handbal, is uw score 2 (hoog).

### UITLEZING VAN DE FITNESS INDEX

Uw fitness index wordt weergegeven nadat u uw gebruikers profiel heeft ingegeven. U kunt uw fitness index ook uitlezen door op de **MEM** toets te drukken als u in de gebruikers profiel stand staat (u dient wel eerst alle gegevens te hebben ingevoerd) (FIG. 6a).

### ALVORENS HET SMART TRAINING PROGRAMMA TE STARTEN

Als u alle gegevens van uw gebruikers profiel heeft ingevoerd, dient u uw doelstelling en trainings duur in te stellen. Zie FIG.7 voor de procedure.

#### Opmerking:

1. Zorg ervoor dat het activiteiten doel niveau en alle andere gegevens in het gebruikers profiel zijn ingevoerd, anders zijn de calorieën telling en het vet verbruik niet beschikbaar tijdens de training.
2. U hoeft de hartslag limieten niet in te stellen als u dit wenst, het SMART TRAININGS PROGRAMMA kiest automatisch de optimale getallen naar aanleiding van de ingevoerde gegevens in het gebruikers profiel.
3. Indien u de hartslag limieten wel instelt dient u ervoor te zorgen dat de lage limiet de hoge niet overschrijdt.
4. Een knipperend teken ▼ of ▲ verschijnt als de lage of hoge limiet overschreden wordt (FIG. 8). Als het hartslag limiet alarm actief is, gaat er een signaal af zodra de lage of hoge limiet overschreden wordt.

### HET STARTEN VAN HET SMART TRAININGS PROGRAMMA

Als alles ingesteld is drukt u op de [ST/SP/+] toets om het smart trainings programma te activeren (FIG. 9). Om de verbruikte calorieën en het verbruikte vet % in te zien, drukt u eenmaal op SET zodra het SMART TRAININGS PROGRAMMA gestart is (FIG. 12a).

Het SMART TRAININGS PROGRAMMA begint automatisch met een 5 minuten warm-up sessie. Dit bereidt u voor op de komende training. Uw huidige hartslag wordt getoond.

3 korte signalen kondigen het eind van de warm-up sessie aan. U kunt de warm-up overslaan en direct met de training beginnen. Om dit te doen volgt u de instructies zoals getoond in FIG. 9a. U kunt nog 3 korte signalen horen zodra de vooringestelde trainings tijd bereikt wordt.

#### Opmerking:

1. U kunt het SMART TRAININGS PROGRAMMA op elk gewenst moment stoppen, maar u kunt het daarna niet meer oproepen. Als het gestopt is kan het alleen opnieuw gestart worden voor een andere trainings sessie (FIG 9b).
2. U kunt het SMART TRAININGS PROGRAMMA ook op de achtergrond laten doorlopen terwijl u gebruik maakt van de andere functies, behalve de stopwatch. De TIMER indicatie knippert om aan te geven dat het SMART TRAININGS PROGRAMMA nog steeds actief is (FIG 9b).
3. Het SMART TRAININGS PROGRAMMA en de stopwatch kunnen elk eenmaal tegelijk bediend worden.

### HET TRAINEN MET DE STOPWATCH

Alvorens de stopwatch te starten, dient u de doel activiteit in te stellen (FIG. 10).

Hierna kunt u de oefening met de stopwatch beginnen (FIG. 11).

Als u de stopwatch gestopt heeft, drukt u op **MEM** om de volgende gegevens achter elkaar op te roepen (FIG. 11a):

- De oefen tijd binnen de trainings zone
- De totale oefening tijd met de hartslag
- Aantal verbruikte calorieën en % vet verbranding

#### Opmerking:

1. DE RONDE TELLER FUNCTIE (LAP) IS ALLEEN BESCHIKBAAR BIJ DE PRO TRAINER (NIET BESCHIKBAAR BIJ DE SMART TRAINER)
2. Zorg dat alle gegevens ingevoerd zijn, anders zijn de calorieën teller en de vetverbranding niet beschikbaar tijdens de training.
3. U hoeft de hartslag limieten niet in te stellen als u dit wenst, het SMART TRAININGS PROGRAMMA kiest automatisch de optimale getallen naar aanleiding van de ingevoerde gegevens in het gebruikers profiel.
4. Een knipperend teken ? of ? verschijnt als de lage of hoge limiet overschreden wordt (FIG. 8). Als het hartslag limiet alarm actief is, gaat er een signaal af zodra De lage of hoge limiet overschreden wordt.

5. U kunt de stopwatch ook op de achtergrond laten doorlopen terwijl u gebruik maakt van de andere functies, behalve het SMART TRAININGS PROGRAMMA. De STW indicatie knippert om aan te geven dat de stopwatch nog steeds actief is (FIG 11b).

6. Het SMART TRAININGS PROGRAMMA en de stopwatch kunnen elk eenmaal tegelijk bediend worden.

### HET OPROEPEN VAN DE TRAININGS GEGEVENS

#### Het oproepen van de calorieën en % vet verbranding

U kunt de verbruikte calorieën en het % vetverbranding controleren tijdens of na de oefening.

In het SMART TRAININGS PROGRAMMA zie FIG. 12a en FIG. 12 om de verbruikte calorieën en het % vet verbranding in te zien.

In de stopwatch stand zie FIG. 11c om de verbruikte calorieën en het % vet verbranding tijdens de oefening in te zien.

Zie FIG. 1a1c om de verbruikte calorieën en het % vet verbranding na de oefening in te zien.

#### Opmerking:

DE RONDE TELLER FUNCTIE (LAP) IS ALLEEN BESCHIKBAAR BIJ DE PRO TRAINER (NIET BESCHIKBAAR BIJ DE SMART TRAINER)

**Het oproepen het ronde (LAP) geheugen (Alleen voor PROTRAINER)**

De volgende informatie wordt opgeslagen in het LAP geheugen:

- De oefen tijd binnen de trainings zone
- De totale oefening tijd met de hartslag
- Aantal verbruikte calorieën en % vet verbranding

U kunt in totaal 44 ronde geheugens opslaan in de Pro Trainer. Deze 44 geheugens delen een totaal van 99:59:59 geheugens opslag tijd. Zie FIG. 13 om de verschillende LAP records op te roepen.

## DEEL 4 OVERIGE INFORMATIE

### BUITEN SPORT

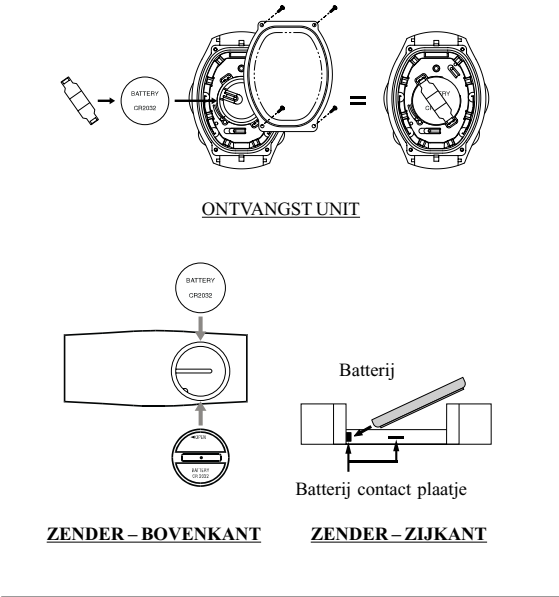
Het horloge is 3 bar water bestendig en dient niet gebruikt te worden voor duiken en onderwater sport.

Opmerking: stel het horloge in alvorens het bloot te stellen aan water druk. Het bedienen van de toetsen onder water of tijdens een hevige regenbui kan ertoe leiden dat er water in het horloge komt.

### BATTERIJ INFORMATIE

De Smart Trainer/Pro Trainer werkt op een CR2032 lithium batterij voor de ontvangst unit en een CR2032 voor de zender. Beide worden bijgeleverd. Als de batterij in de ontvangst unit leeg begint te raken. Licht de batterij indicatie op. Als de batterij van de zender leeg begint te raken, worden geen signalen meer naar de ontvangst unit gestuurd.

Zie onderstaand diagram voor het verwisselen van de batterijen:



### VOORZORGS MAATREGELEN

- Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door
- Maakt de unit schoon en droog na elke training
- Stel de unit niet bloot aan overmatige druk, schokken, stof en extreme temperaturen
- Maakt de unit niet zelf open maar lever hem in ingeval van reparatie
- Gebruik geen oude en nieuw batterijen door elkaar, of batterijen van verschillende specificaties en lever oude batterijen in als KCA