

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

**INHALTSVERZEICHNIS**

<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>Haupteigenschaften</b> .....	<b>4</b>
Uhr .....	4
LCD-Anzeige .....	5
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>7</b>
Uhr auspacken .....	7
Uhr einschalten (nur beim ersten Einsatz) .....	8
Batterien .....	8
Tragen des Brustgurtes und der Uhr .....	10
Übertragungssignal .....	12
Signalsuche .....	14
Einstellung des Tastentons / Beleuchtungsmodus .....	14
Aktivierung der Displaybeleuchtung .....	15
Umschalten zwischen den Betriebsarten .....	16
<b>Einsatz der Uhr</b> .....	<b>16</b>
<b>Benutzung des Weckalarms</b> .....	<b>17</b>
Einstellung der Weckalarms .....	17
Ausschalten des Weckalarmtons .....	18
Weckalarm aktivieren / deaktivieren .....	18
<b>Trainingsprofil</b> .....	<b>19</b>
Zielaktivität .....	21
Maximale / untere / obere Herzfrequenzgrenze .....	21
Herzfrequenzalarm .....	22
<b>Benutzerprofil</b> .....	<b>22</b>
Aktivitätsstufe .....	24
<b>Erklärung des Fitness- / Körpermassenindex</b> .....	<b>25</b>
Fitnessindex .....	25
Körpermassenindex (nur VIBRA Trainer Fit Pro) .....	26
Fitness- / Körpermassenindex anzeigen .....	27



DE

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

## EINLEITUNG

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

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

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

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

## HAUPTEIGENSCHAFTEN

### UHR

SE211 - VIBRA Trainer Fit

SE232 - VIBRA Trainer Fit Pro



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

## LCD-ANZEIGE

DE



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

### Anzeigefeld 1



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

DE

## Anzeigefeld 2



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

## Anzeigefeld 3



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

#### Anzeigefeld 4



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

## ERSTE SCHRITTE

### UHR AUSPACKEN

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

In dieser Box befinden sich:

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

**UHR EINSCHALTEN (NUR BEIM ERSTEN EINSATZ)**

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

**BATTERIEN**

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

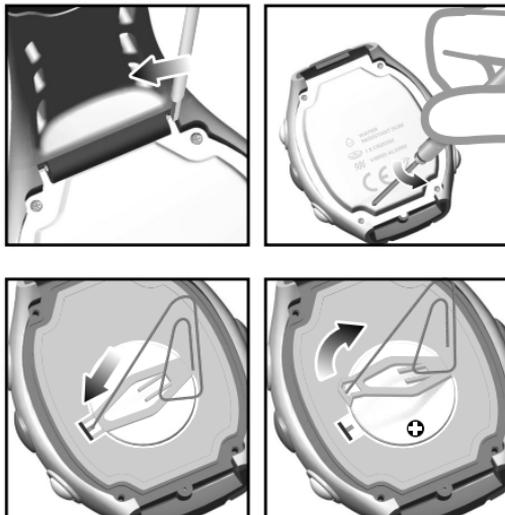
BATTERIEZUSTANDS-ANZEIGE	BESCHREIBUNG
	Die Batterie ist zu schwach für die Displaybeleuchtung.
<b>VIBRO</b>	Die Batterie ist zu schwach für den Vibrationsalarm.
	Die Batterie ist zu schwach; der Vibrationsalarm und die Displaybeleuchtung können nicht benutzt werden.
	Die Batterie des Brustgurts wird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

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

**HINWEIS** zum Schutz unserer Umwelt / Batterieentsorgung

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

## Wechseln der Batterie der Uhr:



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

## Wechseln der Batterie des Brustgurt:



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

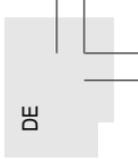
### WICHTIG

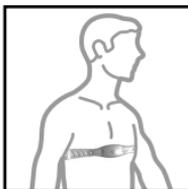
- bin.eps Hinweis zum Schutz unserer Umwelt und zur Batterieentsorgung: Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort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

## TRAGEN DES BRUSTGURTES UND DER UHR

### BRUSTGURT

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

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



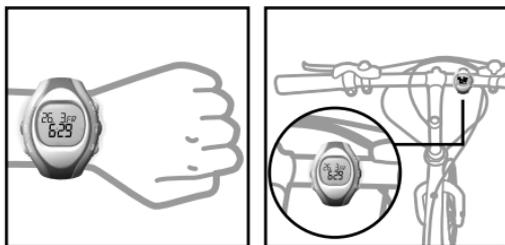
#### Tipps

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

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

#### UHR

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



## ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

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

SYMBOL	BESCHREIBUNG
✱	Das äußere Herz blinkt.
✱	Das innere Herz blinkt.
✱	Das Herz blinkt
♥	
♥	

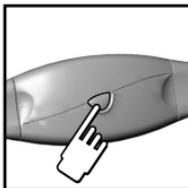
**WICHTIG** Wenn das Herzsymbol auf dem Display nicht erscheint oder nicht blinkt, weil kein Signal gefunden wurde, forcieren Sie die Signalsuche. Im Abschnitt "Signalsuche" finden Sie die Durchführung beschrieben.

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

- Das Signal ist schwach - der Herzfrequenzmonitor zeigt nur "0" an.
  - Verkürzen Sie die Distanz zwischen dem Herzfrequenz-Brustgurt und der Uhr.
  - Verändern Sie die Position des Herzfrequenz-Brustgurts.
  - Überprüfen Sie, ob die Kontaktflächen feucht genug sind, um einen guten Kontakt zu erzielen.
  - Überprüfen Sie die Batterien. Wenn diese schwach oder verbraucht sind, könnte der Bereich kleiner sein.
  - Forcieren Sie eine Signalsuche (siehe Abschnitt "Signalsuche").

2. Das Trainingsgerät scheint mit Ihrem Brustgurt nicht zu arbeiten und das Digitalsymbol ♥ wird angezeigt:

- Die meisten Trainingsgeräte sind mit dem Analogsystem kompatibel ♥ . Halten Sie 4 Sekunden lang die Brustgurtaste gedrückt, um von digital auf analog umzuschalten. Forcieren Sie dann eine Signalsuche (siehe Abschnitt "Signalsuche").



3. Störungen vom Herzfrequenzmonitor einer anderen Person - deren Herzfrequenzmessungen erscheinen auf Ihrer Uhr oder der Herzfrequenzmonitor zeigt "0" an.

- Drücken Sie die Brustgurtaste, um den Empfang Ihres Brustgurtsignals durch Ihre Uhr zu erreichen. Halten Sie die Brustgurtaste nicht gedrückt, denn dadurch wird das Übertragungssignal von digital auf analog umgeschaltet.
- Nehmen Sie den Brustgurt für 12 Sekunden ab, um die Benutzer-ID automatisch zu ändern. (Die Uhr hat 4 Benutzer-IDs. Wenn die Uhr ein Brustgurtsignal empfängt, zeigt sie an, welche Benutzer-ID empfangen wird. Nur Produkte mit einem digitalen Kodierungssystem haben die Benutzer-ID-Funktionalität.)

4. Das Signal ist gesperrt - die Herzfrequenzanzeige auf Ihrer Uhr blinkt.

- Für die korrekte Funktion Ihres Herzfrequenzmonitors sind in der Umgebung zu viele Störungen vorhanden. Bewegen Sie sich zu einem Bereich, in dem die Herzfrequenzanzeige mit Blinken aufhört.

**WARNING** Die Signalstörungen in der Umgebung können durch elektromagnetische Störungen verursacht werden. Dies kann in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Buslinien oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, KFZ-Motoren, Fahrradcomputern, manchen motorgetriebenen Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder wenn Sie durch elektronische Sicherheitsschranken gehen auftreten.

## SIGNALSUCHE

Forcierung der Signalsuche:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMM oder Stoppuhrmodus umzuschalten.
2. Halten Sie **MODE** 2 Sekunden lang gedrückt. Das Signalsuche-Symbol \* mit blinkendem äußeren Herz erscheint zur Bestätigung, dass eine Signalsuche durchgeführt wird.

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

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

## EINSTELLUNG DES TASTENTONS / BELEUCHTUNGSMODUS

Folgende Einstellungen können Sie an der Uhr durchführen:

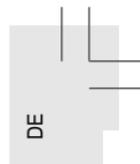
- Tastenton an- oder ausschalten.



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



- LCD-Anzeigenkontrast - diese Funktion ist für zukünftige Modelle vorgesehen.



Um diese Funktionen einzustellen:

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



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

#### AKTIVIERUNG DER DISPLAYBELEUCHTUNG

Wenn der Beleuchtungsmodus ausgeschaltet ist:

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

Wenn der Beleuchtungsmodus eingeschaltet ist:

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

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

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



## UMSCHALTEN ZWISCHEN DEN BETRIEBSARTEN

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

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

Die Betriebsarten werden in den nachfolgenden Abschnitten beschrieben.

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

## EINSATZ DER UHR

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

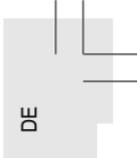
Um die Echtzeituhr einzustellen:

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



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



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

Die Reihenfolge der Echtzeituhr-Einstellungen ist:

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



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



## BENUTZUNG DES WECKALARMS

### EINSTELLUNG DER WECKALARME

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

Einstellung des Weckalarm 1 oder 2:

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



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



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

Die Reihenfolge der Weckalarmeinstellungen ist:

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

#### AUSSCHALTEN DES WECKALARMTONS

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

#### WECKALARM AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN

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



## TRAININGSPROFIL

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

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

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

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

Um das Trainingsprofil einzustellen:

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



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



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



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

Die Reihenfolge der Einstellungen ist:

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

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

## ZIELAKTIVITÄT

Es gibt 3 Zielaktivitätsstufen

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

## MAXIMALE / UNTERE / OBERE HERZFREQUENZGRENZE

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

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

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

MHR	UNTERE GRENZE	OBERE GRENZE
$MHR = 220 - \text{Alter}$	$MHR \times \text{untere Zielaktivität \%}$ z. B. bei Zielaktivität = 0 Untere Grenze = $MHR \times 65 \%$	$MHR \times \text{obere Zielaktivität \%}$ z. B. bei Zielaktivität = 0 Obere Grenze = $MHR \times 78 \%$

## HERZFREQUENZALARM

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

SYMBOL	BESCHREIBUNG
	Herzfrequenz-Tonalarm und -Vibrationsalarm sind ausgeschaltet
	Der Herzfrequenzalarm ist eingeschaltet <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Tonsignal bedeutet, dass Sie die untere Zonengrenze unterschritten haben</li> <li>• 2 Tonsignale bedeuten, dass Sie die obere Zonengrenze überschritten haben</li> </ul>
	Der Herzfrequenz-Vibrationsalarm ist eingeschaltet
	Herzfrequenz - Tonalarm und -Vibrationsalarm sind eingeschaltet

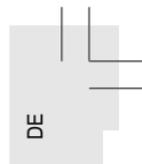
Wenn der Herzfrequenzalarm aktiviert ist, erscheint auf dem Display ein blinkender Pfeil nach unten oder oben, um anzuzeigen, welche Herzfrequenzgrenze Sie überschritten haben.

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

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

## BENUTZERPROFIL

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



Um das Benutzerprofil einzustellen:

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



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



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



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



Die Reihenfolge der Einstellungen ist:

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

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

**HINWEIS** Sie können Ihr Benutzerprofil jederzeit anzeigen lassen und ändern.

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

#### AKTIVITÄTSSTUFE

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

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

## ERKLÄRUNG DES FITNESS- / KÖRPERMASSENINDEX

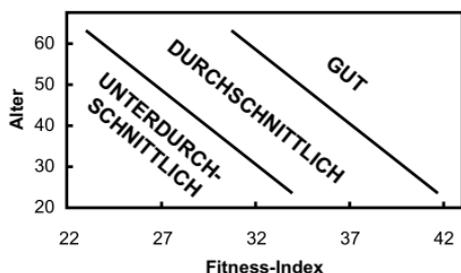
DE

### FITNESSINDEX

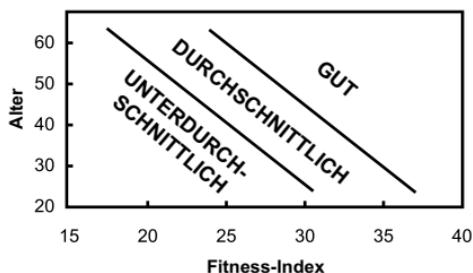
Ihr VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro erzeugt auf Basis Ihrer aerobischen Fitness einen Fitnessindex. Dieser Index ist abhängig von der Fähigkeit des Körpers, während des Trainings Sauerstoff an die Muskeln zu transportieren, und wird dadurch begrenzt. Diese Fähigkeit wird oft auch als maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub> max.) bezeichnet, und wird als die Höchstmenge an Sauerstoff definiert, welche während eines fortlaufend anspruchsvoller werdenden Trainingsprogramms genutzt werden kann. Lungen, Herz, Blut, Kreislaufsystem und arbeitende Muskeln sind alles Faktoren, die die VO<sub>2</sub> max. bestimmen. Die Einheit von VO<sub>2</sub> max. ist ml/kg min.

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

#### FITNESS-INDEX FÜR MÄNNER



#### FITNESS-INDEX FÜR FRAUEN



25

**KÖRPERMASSENINDEX (NUR VIBRA TRAINER FIT PRO)**

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

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

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

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

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

#### FITNESS- / KÖRPERMASSENINDEX ANZEIGEN

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



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

#### ERKLÄRUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS

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

## BENUTZUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS

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

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

Um das INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM zu starten:

1. Drücken Sie **MODE**, um zum Zeitmessermodus wechself.



2. Nur VIBRA Trainer Fit Pro - halten Sie **SET** gedrückt. Drücken Sie **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um eines von 3 Trainingsprofilen auszuwählen. Drücken Sie **SET** zur Bestätigung und zum Start des INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS.



3. Um die Aufwärmzeit oder den Countdown-Zeitmesser für das Training oder die Erholungszeit zu starten oder zu stoppen, drücken Sie **ST / SP / +**. Nachdem Sie einen Countdown-Zeitmesser stoppten, können Sie die Zeitmessung nicht fortsetzen, außer Sie halten **ST / SP / +** gedrückt. (Beachten Sie bitte Punkt 4 unten). Am Ende einer jeden Countdown-Periode hören Sie einen Signalton.
  - 1 Signalton = Aufwärmzeit beendet.
  - 2 Signaltöne = Trainingszeit beendet.
  - 3 Signaltöne = Erholungszeit beendet (nur VIBRA Trainer Fit Pro)
4. Um eine Zeitmessereinstellung zu überspringen und zur nächsten weiterzuschalten, halten Sie **ST / SP / +** gedrückt.
5. Zur Rückstellung des Zeitmessers:

UHR	ANLEITUNG
VIBRA Trainer Fit	Halten Sie <b>ST / SP / +</b> gedrückt, nachdem der Trainingszeitmesser stoppte.
VIBRA Trainer Fit Pro; Erholungszeitmesser ist nicht aktiviert	
VIBRA Trainer Fit Pro; Erholungszeitmesser ist aktiviert	Halten Sie <b>ST / SP / +</b> gedrückt, nachdem der Erholungszeitmesser stoppte.

Die Reihenfolge der Zeitmessereinstellungen ist:

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

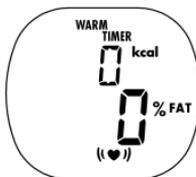
#### DATENANZEIGE WÄHREND DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM LÄUFT

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

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



- Aktueller Kalorienverbrauch und Fettabbau



- Uhr mit der aktuellen Herzfrequenz



### ANSICHT DER AUFZEICHNUNGEN DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS

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

- Gesamtzeit / maximale Herzfrequenz
- Erholungsherzfrequenz / durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamter Kalorienverbrauch und Fettabbau
- Zeit innerhalb der Trainingszone; verbrachte Zeit ohne Überschreitung der oberen oder unteren Herzfrequenzgrenzen.
- Zeit über der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Überschreitung der oberen Herzfrequenzgrenze.
- Zeit unter der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Unterschreitung der unteren Herzfrequenzgrenze.

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

### ERHOLUNGSHERZFREQUENZ (NUR VIBRA TRAINER FIT PRO)

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

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

### STOPPUHR

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

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

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

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

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

#### DATENANZEIGE WÄHREND DIE STOPPUHR / LAP LÄUFT

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

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

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

DE

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



#### ANZEIGE DER STOPPUHR ODER DER RUNDENAUFZEICHNUNGEN

Um die Aufzeichnungen der Stoppuhr anzuzeigen:

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



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

Die Stoppuhr-Aufzeichnungen erscheinen in folgender Reihenfolge:

- Gesamtzeit / maximale Herzfrequenz
- Gesamtzeit / durchschnittliche Herzfrequenz
- Gesamter Kalorienverbrauch / Fettabbau
- Zeit innerhalb der Trainingszone; verbrachte Zeit ohne Über- / Unterschreitung der oberen oder unteren Herzfrequenzgrenzen.
- Zeit über der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Überschreitung der oberen Herzfrequenzgrenze.
- Zeit unter der Trainingszone; verbrachte Zeit mit Unterschreitung der unteren Herzfrequenzgrenze.



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

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

Die Rundenaufzeichnungen erscheinen in folgender Reihenfolge:

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

## TRAININGSINFORMATIONEN

### WIE IHNEN DER HERZFREQUENZ-MONITOR HILFT

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

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



DE



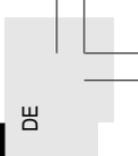
- Ihr Herz pumpt Blut durch Ihre Lungen, um Sauerstoff zu erhalten. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut fließt dann zu Ihren Muskeln. Der Sauerstoff wird als Treibstoff verwendet und das Blut verlässt die Muskeln, kehrt zu den Lungen zurück und der Prozess beginnt aufs neue. Wenn Sie fit werden, kann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

### TRAININGSTIPPS

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

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





## PFLEGEHINWEISE

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

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



### AKTIVITÄTEN IM WASSER UND IM FREIEN

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



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

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

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

#### TIPPS ZUR PFLEGE IHRER UHR

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

#### TECHNISCHE DATEN

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

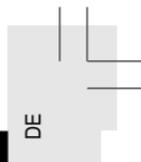
TYPE	BESCHREIBUNG
<b>STOPPUHR</b>	
Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Abstufung	1 / 100 s
Rundenzähler	99 Runden teilen sich 99:59:59 (HH:MM:SS) (nur VIBRA Trainer Fit PRO)
<b>INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM</b>	
Aufwärmzeitmesser	Einstellung auf 5, 10, 15 oder 0 Min.
Trainingszeitmesser	99:59:59 (HH:MM:SS)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

DE

## WARNHINWEISE

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

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



## ÜBER OREGON SCIENTIFIC

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

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

