

VIBRA Trainer Fit /
VIBRA Trainer Fit Pro
MODELL: SE211 / SE232
BRUKSANVISNING

SWE

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Introduktion	3
Huvudfunktioner	4
Klocka	4
LCD Display	5
Att Komma Igång	8
Uppackning av Klockan	8
Slå På Klockan (Endast Förstagångsanvändning)	8
Batterier	8
Att Bära Brösthäلتet och Klockan	10
Överföringssignal	12
Signalsökning	13
Inställning av Knappljud / Ljusläget	14
Aktivera Bakgrundsbelysning	14
Växla Mellan Funktionslägen	15
Att Använda Klockan	15
Att Använda Alarmet	16
Inställning av Alarm	16
Att Stänga av Alarmet	17
Aktivera/inaktivera alarmet	18
Träningsprofil	18
Aktivitetsmål	20
Maximal / Undre / Övre Pulsnivå	20
Pulslarm	21
Användarprofil	21
Aktivitetsnivå	23
Om Fitness / Body Mass Index	23
Fitnessindex	23
Body Mass Index (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)	24
Visa Fitness / Body Mass Index	25

SWE

Om SMART TRAINING PROGRAM	26
Att Använda SMART TRAINING PROGRAM	26
Visa Data medan SMART TRAINING PROGRAM är igång	27
Visa Lagrad Information från SMART TRAINING PROGRAM Minnet	28
Återhämtningspuls (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)	28
Stoppur	28
Visa Data medan Stoppur / Mellantid är igång	29
Visa Lagrad Information för Stoppuret eller Mellantiderna	30
Träninginformation	31
På Detta Sätt Hjälper Pulsmätaren Dig	31
Träningstips	31
Instruktioner för Underhåll	32
Vatten-och Utomhussport	32
Tips för att Hålla Din Klocka i Gott Skick	33
Specifikationer	33
Viktig information	34
Om Oregon Scientific	35

INTRODUKTION

Tack för att du valt en Oregon Scientific™ VIBRA Trainer Fit (SE211) / VIBRA Trainer Fit Pro (SE232) klocka som ditt träningshjälpmedel. Denna precisionsprodukt har följande funktioner:

- Pulsmätare med digitalt trådlöst bröstbälte
- Digitalt kodad för att minska störningar från omgivningen.
- Pulsövervakningssystem som håller reda på om du överstiger eller understiger din övre och undre pulsgräns.
- Vibrerande, visuellt eller pipande larm för pulsgränserna under träning.
- Minnet lagrar pulsvärden under träning.
- SMART TRAINING PROGRAM ger dig möjlighet att slutföra träningspass effektivt.
- Kaloriförbrukning och procentuell fettförbränning kan visas under och efter träningen.
- Träningsprofil - för att beräkna dina personliga pulsgränser för träning.
- Användarprofil - för att beräkna ditt fitnessindex och body mass index (BMI - Endast VIBRA Trainer Fit Pro).
- Stoppur.
- 99 varvtider med medelpuls och maxpuls. (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)
- Dubbla alarm som kan väljas att aktiveras dagligt, veckovis eller på helgen.
- Monteringsfäste, bröstbälte och förvaringsetui följer med produkten.
- Klocka - upp till 50 meter vattentät.
- Bröstbälte - Stänkskyddat.

VIKTIGT Användningen SE211 eller SE232 klockan är menad för sportanvändning endast och får inte användas som en medicinsk produkt.

Denna manual innehåller viktig säkerhets och underhållsinformation och den erbjuder även steg-för-steg instruktioner för användandet av produkten. Läs bruksanvisningen noggrant och förvara den på ett säkert ställe om du skulle behöva den senare.

HUVUDFUNKTIONER

KLOCKA

SE211 - VIBRA Trainer Fit

SE232 - VIBRA Trainer Fit Pro



1. LCD Display
2. - Endast VIBRA Trainer Fit Pro - **L / MEM / -**: Visa träningsdata; minska inställningsvärden; sätt en varvtid.
- Endast VIBRA Trainer Fit - **MEM / -**: Visa träningsdata; minska inställningsvärden.
3. **MODE**:
4. **ST / SP / +**: Starta / stoppa timern; öka inställningsvärdet.
5. **☼ / →**: Aktivera bakgrundsbelysningen i 3 sekunder; lås / lås upp tangenterna.
6. **SET**: Gå in i inställningsläge; välj ett annat inställningsalternativ; visa alternativ information under träning.

LCD DISPLAY

SWE



1. Område 1
2. Område 2
3. Område 3
4. Område 4

Område 1



1. 🕒 / 🕒 : Alarmtid 1 och 2; vågor visar när alarmer är aktiverade.
2. L : Pekaren visar det valda alarmet i alarmläget.
3. **WARM**: Uppvärmningstimmern visas eller är igång.
4. **TTL**: Total träningstid visas.
5. **SPLIT**: Visar och beräknar mellantider (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)
6. 🕒: Stoppuret är igång eller visas.
7. **LAP**: Visar aktuell varvtid eller en lagrad varvtid (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)
8. **TIMER**: SMART TRAINING PROGRAM är igång eller visas.
9. **REST**: Återhämtningstimmern är igång eller visas.

SWE

Område 2



1. **Datum:** MM:DD eller DD:MM och veckodag; stoppurstid.
2. **kcal:** Kalorienhet.
3. **🎵 Melodiikon:** Tangenttoner är inaktiverade.
4. **💡 Ljusikoner:** Ljusläget är aktiverat.
5. **🗝️ Nyckelikon:** Tangentlåset är aktiverat.

Område 3



1. **Tid:** HH:MM
2. **▲ Pil upp / ▼ ner ikoner:** Blinkar i Timer / Stoppursläget när pulsen är antingen över eller under de inställda gränserna.
3. **Kg / lb:** Viktenhet.
4. **% FAT:** Procentuell fettförbränning.
5. **cm:** Längdenhet.
6. **LAP:** Sätt varvtid; varvnummer (endast VIBRA Trainer Fit Pro).
7. **MEM:** Stoppurs- eller timerminnet visas.
8. **Yr:** Användarens födelsedatum.

Område 4



1. **AVG:** Medelpulsen visas.
2. **AM / PM:** Visas när 12-timmarsklocka / alarm används.
3. **MAX:** Maxpulsen visas.
4. **⌚ ikon:** Pulsen är över eller under inställd gräns, ljudvarning är aktiverad.
5. **♥ Hjärtikon:** Blinkar när den tar emot pulssignaler.
6. **VIBRO:** Batterinivån är för låg för att vibratorfunktionen ska fungera.
7. **🔋 Batteriikon:** Batteristatus.
8. **≈ Vibrationsikon:** Pulsalarmeret är i vibratorläge.

ATT KOMMA IGÅNG

UPPÅCKNING AV KLOCKAN

När du packar upp din VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro klocka, så spara allt förpackningsmaterial, om du skulle behöva det vid retur för service.

I denna förpackning hittar du:




- Klocka
- Pulsbröstbälte
- Monteringsfäste
- Förvaringsetui
- 2 x CR2032 lithium batterier - redan installerade

SLÅ PÅ KLOCKAN (ENDAST FÖRSTAGÅNGSANVÄNDNING)

Tryck på valfri tangent i 2 sekunder för att aktivera LCD Displayen.

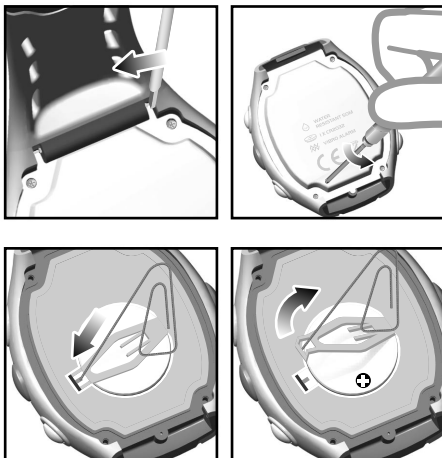
BATTERIER

Din VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro använder två CR2032 lithium batterier, det ena för klockan och det andra för pulsbröstbältet. Båda är förinstallerade. Se tabellen nedan för batterivarningar.

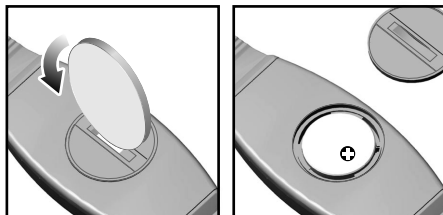
IKON FÖR LÅG BATTERINIVÅ	BESKRIVNING
	Batterinivån är för låg för att kunna använda bakgrundsbelysningen
VIBRO	Batterinivån är för låg för att kunna använda vibrationsalarmet
	Klockbatterinivån är låg; vibrationsalarmet och bakgrundsbelysningen kan inte användas
	Batterinivån i bröstbältet är nästan för lågt för att sända signaler till klockan

Normalt sett håller batterierna i ca ett år. Vi rekommenderar att du kontaktar din återförsäljare eller vår kundsupport när du behöver byta dem.

För att byta klockbatteriet:



1. Vänd på klockan så att du ser på bakstycket.
2. Ta bort klockarmbandet enligt figuren ovan.
3. Använd en Phillips skruvmejsel för att skruva ur de fyra skruvarna på bakstycket.
4. Ta bort bakstycket och lägg det åt sidan.
5. Använd ett uträtat gem eller liknande för att haka i och lossa spännet.
6. Använd ditt finger för att ta bort det gamla batteriet, lägg det därefter åt sidan.
7. Skjut in det nya batteriet i batterifacket.
8. Sätt tillbaka spännet.
9. Montera tillbaks bakstycke och skruvar.

För att byta batteriet i bröstbältet:

1. Lokalisera batterifacket på baksidan av bröstbältet.
2. Använd ett mynt enligt bilden ovan, skruva batteriluckan moturs tills ett klick hörs.
3. Lägg batteriluckan åt sidan.
4. Använd ditt finger för att ta bort det gamla batteriet, lägg det därefter åt sidan.
5. Sätt i ett nytt batteri med + sidan uppåt.
6. Montera tillbaka batteriluckan genom att skruva på den medurs tills den är på sin plats.

VIKTIGT

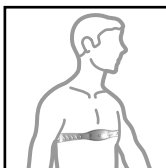
- ⚠ Laddningsbara och ej laddningsbara batterier måste återvinnas korrekt. Släng dina batterier på en återvinningsstation i en behållare som är avsedd för detta ändamål.
- Batterier är extrem farliga att svälja! Håll därför dina batterier utom räckhåll för småbarn. Om ett batteri blivit svält, sök omedelbar läkarvård.
- De medföljande batterierna får inte laddas, återanvändas på något sätt, plockas isär, eldas eller kortslutas.

ATT BÄRA BRÖSTBÄLTET OCH KLOCKAN**BRÖSTBÄLTE**

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan. För att bära bröstbältet:

1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.

2. Spänn fast bröstbältet runt ditt bröst. För att erhålla en precis pulssignal, justera bältet så att det sitter strax under bröstmusklerna.



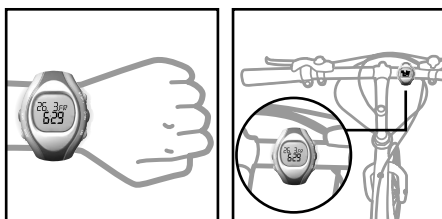
TIPS

- Bröstbältets position påverkar resultatet. Flytta pulsenheten längs bältet så att den sitter ovanför ditt hjärta.
- Undvik områden med mycket brösthår.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan bröstbältet fungerar stabilt. Detta är normalt och funktionen kommer att stabiliseras efter några minuters träning.

NOTERING Om klockan är överksam och inte mottar några signaler under 5 minuter kommer den att gå ur pulsläget och in i klockläget.

KLOCKA

Du kan bära klockan på din handled eller spänna fast den på en cykel eller träningsmaskin enligt figuren nedan.



ÖVERFÖRINGSSIGNAL

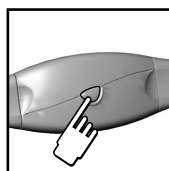
Pulsbröstbältet och klockan har ett maximalt överföringsavstånd på ca 62,5 cm (25 tum). De är utrustade med den senaste tekniken för digital kodning för att reducera störningar från omgivningen och analog teknik. För exakta värden bör den digitala överföringssignalen användas. Du bör endast slå om till analog överföringssignal om händelsen beskriven i punkt 2 inträffar (se nedan). Din klocka kommer att underrätta dig om signalstyrka och vilket system som används genom att visa följande ikoner:

IKON	BESKRIVNING
✱	Det yttre hjärtat blinkar
✱	Det inre hjärtat blinkar
✱	Hjärtat blinkar
♥	Ingen signal har hittats
♥	Ingen signal har hittats

VIKTIGT Om ingen hjärtikon visas på displayen eller om den inte blinkar pga. att ingen signal hittats, gör då en manuell sökning. Se kapitlet "Signalsökning" för mer information

Om du upptäcker att signalen är svag eller att din signal störs av omgivningen se nedan för att identifiera och lösa problemen.

- Signalen är svag - pulsklockan visar endast "0":
 - Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.
 - Justera positionen av bröstbältet.
 - Kontrollera att de ledande kuddarna är tillräckligt fuktiga för att ge bra kontakt.
 - Kontrollera batterierna. Om batterinivån är låg kan räckvidden minska.
 - Gör en manuell sökning (se "Signalsökning" kapitlet).
- Träningsmaskiner verkar inte fungera med ditt bröstbälte och ikonen ♥ visas:
 - De flesta träningsmaskinerna är kompatibla med det analoga systemet ♥ . Tryck och håll inne knappen på bröstbältet i 4 sekunder för att ändra från digitalt till analogt. Gör därefter en manuell sökning (se "Signalsökning" kapitlet).



3. Störningar från en annan persons pulsklocka - hans / hennes puls visas på din klocka eller att pulsklockan visar "0":

- Tryck in knappen på bröstbältet för att få din klocka att ta emot bröstbältets signal. Håll inte inne knappen på bröstbältet för då ändras signalen från digital till analog.
- Ta av bröstbältet i 12 sekunder för att automatiskt ändra ditt användar ID. (Klockan har 4 användar ID . När klockan mottar en signal från bröstbältet kommer den att tala om vilket Användar ID som valts. Endast produkter med digitalt kodningssystem har Användar ID.)

4. Signalen har hängt sig - pulsvärdet på din klocka blinkar:

- Där finns för många störningar i din omgivning för att din pulsklocka ska fungera. Flytta den till ett område där datavärdena slutar blinka.

WARNING Signalstörningar i omgivningen kan bero på elektromagnetisk strålning. Denna strålning kan finnas nära kraftledningar, trafikljus, elledningar över järnvägar, elledningar för bussar och spårvagnar, TV, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsmaskiner, mobiltelefoner eller när du passerar genom elektroniska säkerhetsdörrar.

SIGNALSÖKNING

Att göra en manuell sökning:

1. Tryck **MODE** för att gå till SMART TRAINING PROGRAM eller Stoppursläget
2. Tryck och håll inne **MODE** i 2 sekunder. När den yttre delen av signalsökningsikonen ✱ blinkar har en signal hittats.

Signalsökningen tar ca 10 sekunder. Om ikonen inte blinkar efter 10 sekunder misslyckades sökningen och du måste då försöka igen.

Se tabellen i "Överföringssignal" för information om signalstatus.

INSTÄLLNING AV KNAPPLJUD / LJUSLÄGET

Du kan ställa in klockan att ha:

- Knappljudet AV / PÅ.



- Ljuset AV eller PÅ - se "Aktivera Bakgrundsbelysning" kapitlet.



- LCD Kontrast - Denna funktion är reserverad för kommande modeller.

För att ställa in dessa funktionerna:

1. Tryck **MODE** för att växla till Realtidsklockläget.

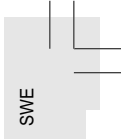




2. Tryck **SET** tills du når den inställning du vill ändra.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning.
4. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.

AKTIVERA BAKGRUNDSBELYSNINGEN

När Ljuset är inställt på AV:

- Tryck φ för att aktivera bakgrundsbelysningen i 3 sekunder. Tryck valfri tangent då belysningen är tänd för att utöka ljusstiden med 3 sekunder.



När Ljusstyret är inställt på PÅ:

- Tryck på valfri tangent för att aktivera bakgrundsbelysningen i 3 sekunder.

För att spara energi kommer Ljus PÅ inställningen att ändras till AV efter 2 timmar.


NOTERING Bakgrundsbelysningen kommer inte att fungera om batterinivån är låg men kommer att fungera så fort batterierna bytts ut.

VÄXLA MELLAN ANVÄNDARLÄGEN


Tryck **MODE** för att växla mellan de 5 användarlägena:

- Realtidsklocka
- Alarmklocka
- Användarprofil / Träningsprofil
- Timer - SMART TRAINING PROGRAM
- Stoppur

Lägena beskrivs i följande kapitel.



NOTERING Du kan använda SMART TRAINING PROGRAM eller stoppuret i bakgrunden under tiden du använder andra lägen. Ikonen för det läge som körs kommer att blinka tills du återvänder till det läget.



ATT ANVÄNDA KLOCKAN

Realtidsklockan är standardläget för VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro klockan.

För att ställa in realtidsklockan:

1. Tryck **MODE** för att växla till Realtidsklockläget.



SWE

- Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.



- Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
- Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.

Ordningen för klockinställningarna är:

- 12 / 24 timmars tidsformat
- Timme
- Minut
- År
- DD:MM eller MM:DD datumformat.
- Månad
- Dag


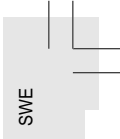
NOTERING Klockan har en inprogrammerad 50-års kalender vilket innebär att du inte behöver återställa veckodag och dagar varje månad.

ATT ANVÄNDA ALARMET

INSTÄLLNING AV ALARM

Din klocka har 2 alarm som kan ställas in att aktiveras dagligen (mån-sön), på en veckodag (mån-fre), eller på en weekend (lör / sön).



För att ställa in alarm 1 eller alarm 2:

- 
- 
- 
1. Tryck **MODE** för att växla till Alarmläget.



2. Tryck **SET** för att flytta pekaren och välja antingen alarm 1 eller alarm 2 och **ST / SP / +** för att aktivera / inaktivera alarmet.




- 
3. Tryck och håll inne **SET** för att ändra inställning för valt alarm.
 4. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
 5. Upprepa steg 4 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
 6. Alarmet kommer automatiskt att aktiveras så fort du avslutat inställningen av alarmtiden.
- 

Inställningarna för alarmklockan sker i följande ordning:



- Välj dagligt, veckodag eller weekendalarm
- Timme
- Minut

ATT STÄNGA AV ALARMLJUDET

Tryck på valfri knapp för att stänga av radioalarmet. Alarmet kommer automatiskt att återställas om du inte inaktiverat det.



AKTIVERA / INAKTIVERA ALARMET

1. Tryck **MODE** för att växla till Alarmläget.
2. Tryck **SET** för att flytta pekaren till alarm 1 eller 2.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att aktivera  eller inaktivera  alarmet.

TRÄNINGSPROFIL

Du behöver ställa in din träningsprofil för att kunna beräkna min / maxpuls.

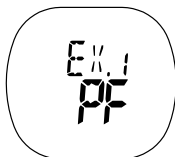
VIBRA Trainer Fit klockan har 1 träningsprofil, medan VIBRA Trainer Fit Pro har upp till 3 olika träningsprofiler.

Olika aktiviteter tränar din kropp på olika sätt vilket leder till att du uppnår en mängd olika träningsmål. För att underlätta detta kan du ställa in din träningsprofil så att den passar för olika träningsaktiviteter. T.ex. om du springer kommer sannolikt din träningsprofil vara annorlunda jämfört med om du styrketränar.

Även uppvärmningstiden kommer att skilja sig mellan de olika träningstyperna. Det är därför som du kan ställa in den uppvärmningstid och träningstid som passar dig.





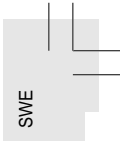
För att ställa in träningsprofilen:

1. Tryck **MODE** för att gå till Träningsprofil läget.



2. Om denna skärm visas i displayen, tryck då **SET** för att gå till träningsprofil läget.






- 
- 
- 
- 
- 
3. Endast VIBRA Trainer - tryck **SET** för att gå till 1 av de 3 träningsprofilerna.
4. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.



5. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
6. Upprepa steg 5 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.

Ordningen för användarinställningarna är:

- 
- 
- Aktivitetsmål - 0 till 2
 - Undre pulsgräns
 - Övre pulsgräns
 - Återuppta vibrationsläget (visas endast när batterinivån är låg, denna varningen tillåter dig att återuppta vibratorfunktionen eller stänga av den för att spara batteri)
 - Pulsarm
 - Tränings timer - timme
 - Tränings timer - minut
 - Uppvärmningstimer - ställ in på 5, 10, 15 för att aktivera eller 0 min för att inaktivera timern
 - Vilotimer - PÅ / AV (endast VIBRA Trainer)
- 

NOTERING Så fort du ställt in din träningsprofil kommer din undre och övre pulsgräns att ställas in automatiskt. Du kan emellertid ändra din undre och övre pulsgräns manuellt om de automatiska inställningarna inte passar dig. Om du ändrar nivån för ditt aktivitetsmål kommer din undre / övre pulsgräns att uppdateras automatiskt.

AKTIVITETSMÅL

Det finns 3 aktivitetsmålsnivåer:

	AKTIVITETSMÅL	MHR%	BESKRIVNING
0	Hälsouppehållande	65-78%	Detta är den lägsta träningsintensiteten. Den är bra för nybörjare och för dem som vill träna sina kardiovaskulära muskler.
1	Aerobisk träning	65-85%	Ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.
2	Anaerobisk träning	78-90%	Genererar snabbhet och styrka. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.

MAXIMAL / UNDRE / ÖVRE PULSNIVÅ

Innan du påbörjar några träningsprogram och för att få maximalt ut av din träning bör du veta följande:

- Maxpuls (MHR)
- Undre pulsgräns
- Övre pulsgräns





För att manuellt beräkna dina egna pulsgränser, följ instruktionerna nedan:

MHR	UNDRE GRÄNS	ÖVRE GRÄNS
MHR = 220 - ålder	MHR x undre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmålet är 0 Undre gräns = MHR x 65%	MHR x övre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmålet är 0 Övre gräns = MHR x 78%

PULSLARM

Du kan ställa pulslarmet i din träningsprofil med följande inställningar:

När pulslarmet är aktiverat kommer antingen en pil upp eller en pil ner att blinka för att indikera vilken pulsgräns du överstigit.

IKON	BESKRIVNING
	Pulslarmet är avstängt både för ljud och vibration
	Pulslarm med ljud är PÅ <ul style="list-style-type: none">• 1 pip betyder att du är under din undre pulsgräns• 2 pip betyder att du är över din övre pulsgräns
	Pulslarm med vibration är PÅ
	Pulslarmet är på med både ljud och vibration

NOTERING Vibrationslarmet drar mer batteri än ljudlarmet.

NOTERING Om klockan är överksam och inte mottar några signaler under 5 minuter kommer den att gå ur pulsläget och in i klockläget.

ANVÄNDARPROFIL

För att få ut så mycket som möjligt av din VIBRA Trainer Fit / VIBRA Trainer Fit Pro klocka bör du ställa in din användarprofil innan du börjar träna. Denna kommer automatiskt att generera ditt fitnessindex och body mass index (BMI - Endast VIBRA Trainer Fit Pro). Dessa beräkningar tillsammans med kalori och fett % förbränning kommer att hjälpa dig att hålla koll på dina framsteg under tiden.

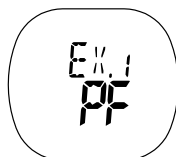
SWE

För att ställa in användarprofilen:

1. Tryck **MODE** för att gå till användarprofilläget.



2. Om detta visas i displayen, tryck då **SET** för att gå till användarprofilläget.



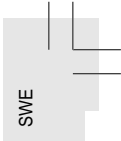


3. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.



4. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
5. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.

Ordningen för användarinställningarna är:

- Kön
- Födelseår
- Födelsemånad
- Födelsedag
- Viktenhet - lbs eller kg
- Vikt
- Längdenhet - fot eller meter
- Längd
- Aktivitetsnivå - 0-2




Så fort du ställt in användarprofilen kommer fitness index och body mass index att beräknas och visas automatiskt för dig. Se "Om Fitness / Body Mass Index" kapitlet för mer information.

NOTERING Du kan visa och ändra din användarprofil när som helst.


NOTERING Du måste ställa in din användarprofil för att kunna se förbränt fett och förbrukade kalorier.

AKTIVITETSNIVÅ

Aktivitetsnivån baseras på ditt egna val av hur mycket du vill träna.



AKTIVITET -SNIVÅ	BESKRIVNING
0	Låg - Du deltar inte vanligtvis i organiserade sport och träningsaktiviteter.
1	Medium - Du deltar i motionsaktiviteter (såsom golf, ridning, bordtennis, bowling, styrketräning eller gymnastik) 2-3 gånger i veckan, totalt 1 timme per vecka.
2	Hög - Du deltar aktivt och regelbundet i hårda fysiskt krävande aktiviteter (såsom löpning, joggning, simning eller cykling) eller engagerar dig i krävande sporter (såsom tennis, basket eller handboll).




OM FITNESS / BODY MASS INDEX

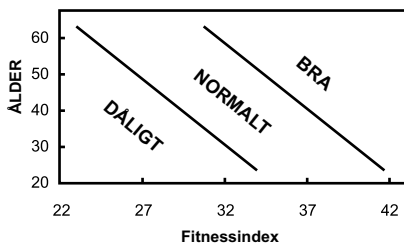
FITNESSINDEX

Din VIBRA Trainer Fit och VIBRA Trainer Fit Pro klocka kommer att generera ett fitness index som är baserat på din fysiska form. Detta index är beroende och begränsat av kroppens förmåga att leverera syre till musklerna när du tränar. Det mäts ofta genom maximalt syreupptag (VO2 Max), vilket definieras av den största mängd syre som kan tillvaratas under ständig ökande träningsbelastning. Lungorna, hjärtat, blodet, cirkulationssystemet, och arbetande muskler är alla faktorer vid uppmätningen av VO2 Max. Enheten för VO2 Max är ml / kg min.

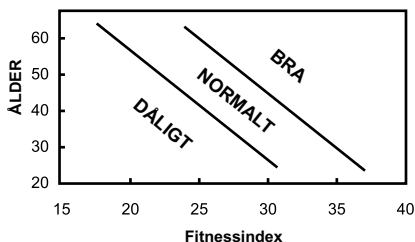
Ju högre fitnessindex du har desto bättre kondition. Se tabellerna nedan för en grov uppskattning av vad ditt fitness index betyder.



FITNESSINDEX FÖR MÄN







FITNESSINDEX FÖR KVINNOR



BODY MASS INDEX (ENDAST VIBRA TRAINER FIT PRO)

Ditt Body Mass Index är ett mått på hur stor andel fett relativt muskelmassa din kropp har.

HÄLSOINDIKATION	BMI-OMRÅDE	INFORMATION
Undervikt 	Mindre än 20.0	Din kroppsvikt är för närvarande för låg. Bygg upp hälsan genom regelbunden mathållning och träningsrutiner, för att nå rekommenderade nivåer.
Normalt 	20.0 till 25.0	Din hälsa är inom rekommenderad nivå. Håll en balanserad kost och träningsnivå för att ligga kvar på samma nivå.

HÄLSOINDIKATION	BMI-OMRÅDE	INFORMATION
Övervikt 	25.1 till 29.9	Din kroppsvikt kan vara lite hög. Öka din träningsnivå och arbeta fram en kostplan för att minska risken för sjukdom.
Fet 	30.0 eller högre	På denna nivå är du i riskzonen för hjärtattack, högt blodtryck och andra sjukdomar. Konsultera din läkare för att arbeta fram ett riktigt häsoptionsprogram.

SWE

NOTERING BMI-värdet skall inte användas som hälsoriktvärde för följande grupper:

GRUPP	ANLEDNING
Barn och tonåringar	BMI-värdet är baserat på vuxenlängd.
Atleter och kroppsbyggare	BMI skiljer inte på fett och muskler, vilket gör att det blir fel värden för personer med stor muskelmassa.
Gravida eller ammande kvinnor.	Denna grupp genererar naturligt stora fettreserver under graviditeten.
Personer över 65 år	Fettdepåerna blir naturligt större för äldre människor.

NOTERING BMI informationen ovan är baserad på medeltalet för kaukasisk fysik.

VISA FITNESS / BODY MASS INDEX

Tryck **MODE** för att gå till Användarprofilåläget. Tryck därefter **MEM / -** för att visa ditt fitness och body mass index.



NOTERING Om du inte ställt in din användarprofil kommer dessa inte att visas och "- -" kommer att visas i displayen. Endast VIBRA Trainer Fit Pro kommer att se BMI.

25

OM SMART TRAINING PROGRAM

SMART TRAINING PROGRAM ger dig möjlighet att slutföra träningspass effektivt. Det kommer att guida dig från 5-minuters uppvärmning (grundinställning), till slutet av ditt träningsprogram. Förutom att avläsa din puls och tala om för dig när du befinner dig utanför pulsgränserna kommer programmet även att tillåta dig att se förbrukade kalorier och förbränt fett.

ATT ANVÄNDA SMART TRAINING PROGRAM

SMART TRAINING PROGRAM övervakar dina träningsprestationer så fort du ställt in din användarprofil och träningsprofil.

NOTERING Du kan inte använda SMART TRAINING PROGRAM och stoppuret på samma gång.

Att ställa in SMART TRAINING PROGRAM:

1. Tryck **MODE** för att växla till Timerläget.



2. Endast VIBRA Trainer Fit Pro - tryck och håll inne **SET**. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att välja 1 av 3 träningsprofiler. Tryck **SET** för att bekräfta och gå in i SMART TRAINING PROGRAM.



3. För att starta eller stoppa uppvärmningen eller återhämtningstimen, tryck **ST / SP / +**. Så fort du stoppat en nedräkningstimer kan du inte återuppta timern såvida du inte trycker och håller inne **ST / SP / +**. (se punkt 4 nedan). I slutet av varje nedräkningstimer kommer du att höra ett pip.
 - 1 pip = uppvärmningstiden slutförd.
 - 2 pip = träningstiden slutförd.
 - 3 pip = vilotid slutförd (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)

- För att hoppa över en timer och gå till nästa, tryck och håll inne **ST / SP / +**.
- Att nollställa timern:

KLOCKA	INSTRUKTION
VIBRA Trainer Fit	Tryck och håll inne ST / SP / + när tränings timern har stoppats.
VIBRA Trainer Fit Pro; vilotimer ej aktiverad	
VIBRA Trainer Fit Pro; vilotimer aktiverad	Tryck och håll inne ST / SP / + när vilotimern har stoppats.

Ordningen för Timerinställningarna är:

- Uppvärmningstid
 - Uppvärmningen kommer inte att visas om den har ställts in till "0" i träningsprofilen.
- Träningsstid
 - Träningsstiden ställs in i träningsprofilen.
- Vilotid
 - Endast VIBRA Trainer Fit Pro - När timern når "0", kommer återhämtningshjärtat att visas. Vilotimern ställs automatiskt in på 3 min och kan inte ändras.

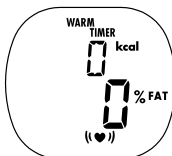
VISA DATA MEDAN SMART TRAINING PROGRAM ÄR IGÅNG

Under uppvärmning, träning eller vilotidsnedräkning, tryck **SET** för att visa och växla mellan följande olika displayer:

- Återstående uppvärmnings / tränings / vilotid med aktuell puls



- Aktuell nivå för fettförbränning och kaloriförbrukning



SWE

- Klocka med aktuell puls



VISA SPARADE VÄRDEN FÖR SMART TRAINING PROGRAM

När SMART TRAINING PROGRAM har slutförts, tryck **MEM** / - för att visa följande värden:

- Totaltid / maxpuls
- Återhämtningspuls / medelpuls
- Total nivå för fettförbränning och kaloriförbrukning
- Inom zontid; tid spenderad utan att överstiga de övre och undre pulsgränserna
- Övan zontid; tid spenderad över den övre pulsgränsen
- Undre zontid; tid spenderad under den undre pulsgränsen

NOTERING Du kan inte använda SMART TRAINING PROGRAM och stoppuret på samma gång.






ÅTERHÄMTNINGSPULS (ENDAST VIBRA TRAINER FIT PRO)

Din återhämtningspuls är en bra indikation på din kondition. Ju snabbare din puls återhämtar sig efter ett träningspass, desto bättre är din form. Klockan använder en tidsbaserad metod för återhämtningspulsen, vilket innebär att pulsen mäts 3 minuter efter träningspasset.

Jämför din återhämtningspuls mellan träningspass för att se resultatet av din träning.

STOPPUR

Stoppuret är användbart när du är osäker på hur länge ditt träningspass kommer att vara eller när du vill mäta hur lång tid det tar att slutföra en aktivitet och prestationen över denna tid. VIBRA Trainer Fit Pro användare kan även ta varvtider och dela upp mätningarna när de använder stoppuret.





För att få ut så mycket som möjligt av ditt stoppur bör du slutföra inställningen av användar- och träningsprofilen. Om du inte har slutfört användarprofilen kommer du inte att kunna använda funktionen för fettförbränning och kaloriförbrukning.

SWE

Tryck **MODE** för att växla till Stoppursläget. Du kan nu använda följande funktioner:

UPPGIFT	INSTRUKTION
Starta stoppuret	Tryck ST / SP / +
Pausa / återuppta stoppuret	Tryck ST / SP / +
Stoppa / nollställ stoppuret	Tryck och håll inne ST / SP / +
Spara varvtid (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)	Tryck L / MEM / - medan stoppuret är igång. NOTERING Upp till 99 varv / 99 timmar, 59 minuter kan totalt lagras i minnet
Välj träningsprofil för stoppuret (endast VIBRA Trainer Fit Pro)	Stoppa Stoppuret. Tryck och håll inne SET för att välja träningsprofilen du önskar



NOTERING Stoppuret börjar tidtagningen i min:sek:1 / 100 sek. Efter 59 minuter ändras displayen till tim:min:sek.

VISA DATA MEDAN STOPPUR / VARVTID ÄR IGÅNG

När stoppuret eller varvfunktionerna används, tryck **SET** för att visa och växla mellan följande olika displayer:

- Totaltid / mellantid och aktuell puls
- Varvtid och aktuell puls (om aktiverad)
- Aktuell nivå för fettförbränning och kaloriförbrukning
- Klocka med aktuell puls

NOTERING Mellantider och varvtider visas endast i VIBRA Trainer Fit Pro klockorna.

Om batterinivån är låg när ett varv markeras kommer nedanstående display att visas och inga fler varvtider kommer att sparas.



29

VISA LAGRAD INFORMATION FÖR STOPPURET ELLER MELLANTIDERNA

För att visa lagrade stoppurstider:

1. Stoppuret måste vara stoppat (tryck **ST / SP / +**).
2. Tryck **MEM / -** för att visa minnena.



3. Tryck **SET** för att visa varje minne.

Stoppursinformationen kommer att visas i följande ordning:

- Totaltid / maxpuls
- Totaltid / medelpuls
- Total kalori / fettförbränning
- Inom zontid; tid spenderad utan att överstiga de övre och undre pulsgränserna
- Övre zontid; tid spenderad över den övre pulsgränsen
- Undre zontid; tid spenderad under den undre pulsgränsen

För att visa lagrade varvtider (endast VIBRA Trainer Fit Pro)

1. Stoppuret måste vara stoppat (tryck **ST / SP / +**).
2. Tryck **L / MEM / -** för att visa minnena.
3. Tryck **+** eller **-** för att välja varv (åtminstone 1 varv måste ha markerats).
4. Tryck **SET** för att visa varje varvtid.

Varvtidsinformationen kommer att visas i följande ordning:

- Varvtid / Varvnummer
- Varvtid / maxpuls
- Mellantid / medelpuls
- Total kalori och fettförbrukning - per varv
- Inom zontid - per varv; tid spenderad utan att överstiga de övre och undre pulsgränserna
- Övre zontid - per varv; tid spenderad över den övre pulsgränsen
- Undre zontid - per varv; tid spenderad under den undre pulsgränsen



TRÄNINGSPÅSÄTTNING

PÅ DETTA SÄTT HJÄLPER PULSMÄTAREN DIG

En pulsmätare är det viktigaste verktyget vid kardiovaskulär hälsa och är en ideal träningspartner. Den ger dig möjlighet att se och övervaka resultat. Detta hjälper dig att värdera dina föregående resultat, maximera din träning och anpassa dina framtida träningsprogram för att uppnå önskade mål på ett säkrare och mer effektivt sätt.

När du tränar känner bröstbältet av dina hjärtslag och sänder informationen till klockan. Du kan då se din puls och börja övervaka dina prestationer baserade på dina pulsmätningar. Då du blir bättre tränad behöver ditt hjärta inte arbeta lika hårt och din puls kommer att minska. Anledningen till detta är följande:


- Ditt hjärta pumpar blod till lungorna för att syresätta det. Därefter transporteras det syrerika blodet till dina muskler. Syret används som bränsle och blodet lämnar musklerna för att återvända till lungorna för att repetera processen. Ju bättre tränad du blir, desto mer blod kan hjärtat pumpa vid varje hjärtslag. Resultatet blir då att ditt hjärta inte behöver slå lika många slag för att transportera tillräckligt med syre till dina muskler.



TRÄNINGSTIPS



För att säkerställa största utbyte av ditt träningsprogram och för att försäkra dig om att du tränar säkert bör följande riktlinjer beaktas:

- Starta med ett väldefinierat träningsmål, såsom att förlora vikt, hålla formen, förbättra hälsan eller delta i ett sportevenemang.
 - Välj en träningsaktivitet som du tycker är rolig och variera dina träningsaktiviteter för att träna olika muskelgrupper.
 - Börja långsamt och öka därefter gradvis i takt med att din form blir bättre. Träna regelbundet. För att bibehålla ett hälsosamt kardiovaskulärt system rekommenderas 20-30 minuter tre gånger i veckan.
 - Avsätt alltid minst 5 minuter före och efter träning för uppvärmning och återhämtning.
 - Mät din puls efter träning. Repetera därefter proceduren igen efter tre minuter. Om den inte återgår till sitt normala vilovärde, kan du ha tränat för hårt.
 - Rådfråga alltid din doktor innan du påbörjar ett kraftigt ansträngande träningsprogram.
- 

INSTRUKTIONER FÖR UNDERHÅLL

För att säkerställa största utbyte av denna produkt bör följande riktlinjer beaktas:

- Rengör klockan och bröstbältet noggrant efter varje träningstillfälle. Förvara aldrig produkten våt.
- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada.
- Undvik att trycka in knappar med våta fingrar, under vatten eller i kraftigt regn då detta kan orsaka att vatten läcker in i elektroniken.
- Försök inte att böja eller bända sändardelen på bröstbältet.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning.

VATTEN- OCH UTOMHUSSPORT

Klockan är vattentät ner till 50 meter. Bröstbältet är vattentätt ner till 10 meter men bör inte användas för undervattensaktiviteter då signalöverföringen inte kan ske under vatten. Se tabellen för riktlinjer om korrekt användning.

					
	REGN STÄNK, ETC	DUSCH (ENDAST VARMT / KALLT VATTEN)	LÄTT SIMNING / GRUNT VATTEN	DYKNING / SURFING / VATTEN SPORTER	SNORKLING / DUPVATTENS DYKNING
50m / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO

När klockan används vid vatten- och utomhussport bör följande riktlinjer beaktas:

- Tryck inte in knappar under vatten eller med våta fingrar.
- Spola med vatten och mild tvål efter användning.
- Använd inte i hett vatten.

TIPS FÖR ATT HÅLLA DIN KLOCKA I GOTT SKICK

Håll din klocka vattentät! Undvik kemikalier (bensin, klor, parfymer, alkohol, hårspray, etc.). Spola efter användning. Undvik att utsätta produkten för värme. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.

SPECIFIKATIONER

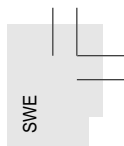
TYP	BESKRIVNING
KLOCKA	
Tidsformat	12-timmars / 24-timmars
Datumformat	DD / MM eller MM / DD
Årsformat	2001-2050 (auto-kalender)
Alarm	Alarm 1 och 2 dagligt, veckovis eller helginställningar.
STOPPUR	
Stoppur	99:59:59 (TT:MM:SS)
Upplösning	1 / 100sek
Varvräknare	99 varv på totalt 99:59:59 (HH:MM:SS) (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)
SMART TRAINING PROGRAM	
Uppvärmningstimer	Ställs in på 5, 10, 15 eller 0 min
Träningsstimer	99:59:59 (TT:MM:SS)
Vilotimer	3 minuters förinställd tid = (Endast VIBRA Trainer Fit Pro)

TYP	BESKRIVNING
PRESTATIONSÖVERVAKNING	
Pulsalarm	Vibrerande / ljud / visuellt
Pulsmätområde	30-240 bpm (slag per minut)
Undre pulsgränsområde	30-220 bpm (slag per minut)
Övre pulsgränsområde	80-240 bpm (slag per minut)
Kaloriräknare	0-9999 kcal
% fettförbränningsberäkning	0-99%
ÖVERFÖRING	
Avstånd	62.5 cm (25 tum) - kan minska vid låg batterinivå
VATTENTÄLIGHET	
Klocka	50 meter (utan knaptryckningar)
Brösbälte	Stänkskyddat
STRÖMFÖRSÖRJNING	
Klocka	1 x CR2032 3V lithium batteri
Brösbälte	1 x CR2032 3V lithium batteri
ARBETSMILJÖ	
Arbetstemperatur	5°C-40°C (41°F-104°F)
Förvaringstemperatur	-20°C-70°C (-4°F-158°F)

VARNINGSMEDDELANDEN

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten. Varningarna som utfärdas här innehåller viktig säkerhetsinformation och bör iakttas vid alla tillfällen.

- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.



- Använd inte bröstbältet på sjukhus eller i flygplan. Användningen av radiofrekvensprodukter kan orsaka tekniska fel i styrutrustningen till andra produkter.
- Utsätt inte produkten för stötar eller slag.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten.
- Kassering av denna produkt bör ske enligt dina lokala gällande bestämmelser.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner. Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information. Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www.oregonscientific.com för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

