

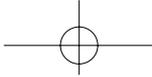
Oregon Scientific™ VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO

Modèle : (SE121 / 132)

Manuel d'utilisation

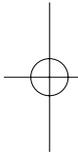
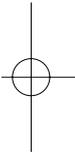
TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Caractéristiques principales	2
Montre	2
Écran LCD	2
Mise en marche	3
Enlever la montre de son emballage	3
Mettre la montre en marche (pour la première utilisation uniquement)	3
Piles	3
Porter la ceinture thoracique	5
Activer le rétro-éclairage	5
Passer d'un mode de fonctionnement à l'autre	6
Modifier les réglages	6
Utilisation de l'horloge	6
Utilisation de l'horloge	6
Utilisation du réveil	6
Profil d'utilisateur	7
Propos de l'indice de forme	8
Affichage de l'indice de forme	8
À propos du PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT	8
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT	9
Training zones	9
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT	10
Entrer les paramètres d'entraînement	10
Démarrer le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT	11
Arrêter le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT	11
Pour visualiser la consommation de calorie et les graisses brûlées	11
Alerte pour le rythme cardiaque	12
Chronomètre	12
Rappel des données d'entraînement	13
Recommandations pour l'entretien	14
Utilité et portée de transmission	15
Activités aquatiques et extérieures	15
Astuces pour conserver votre montre en bon état	16
Astuces pour l'entraînement	16
Spécifications techniques	17
Mise en garde	18
Ressources complémentaires	18



INTRODUCTION

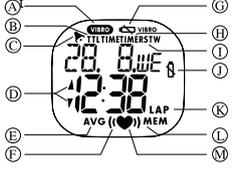
Merci d'avoir choisi la montre VIBRA-TRAINER (SE121) / VIBRA-TRAINER PRO (SE132) d'Oregon Scientific™ pour le suivi de vos activités sportives. Cet appareil de précision possède les fonctions suivantes :

- Indice de forme déterminant la limite personnalisée de votre rythme cardiaque pour l'entraînement.
 - Un PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT vous permet d'accomplir vos cycles d'entraînement avec efficacité.
 - Mémorisation des chiffres représentant le rythme cardiaque pendant l'exercice.
 - Alerte visuelle, sonore ou par vibration lorsque vous atteignez les seuils de votre rythme cardiaque pendant l'entraînement.
 - Affichage de la consommation calorique et du pourcentage de graisse brûlée pendant et après l'exercice.
 - Mémorisation de 44 temps affichant la moyenne du rythme cardiaque. (Vibra-Trainer Pro uniquement)
 - Réveil avec affichage des secondes et une fonction chronomètre.
 - Transmission sans fil entre la montre poignet et la ceinture thoracique.
 - Fixation de vélo, ceinture thoracique et pochette de transport fournies.
 - Étanchéité jusqu'à 50 mètres (pour la montre) ; la ceinture thoracique est étanche jusqu'à 10 mètres.
- 
- 

Ce manuel contient d'importantes informations concernant l'entretien et la sécurité ; il propose des instructions étapes par étapes pour l'utilisation de ce produit. Lisez-le avec attention et conservez-le dans un endroit sûr au cas où vous auriez besoin de vous y référer dans le future.

CARACTERISTIQUES PRINCIPALES

Montre	Référence	Bouton	Appuyez pour...
	1	MEM / LAP [MEM / TEMPS]	Afficher les enregistrements de l'entraînement Marquer un temps (VIBRA-TRAINER PRO uniquement)
	2	MODE	Changer de mode
	3	LIGHT [LUMIÈRE]	Allumer le rétro-éclairage pendant 5 secondes
	4	ST / SP / +	Visualiser le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT ou le chronomètre Modifier une valeur dans le mode réglage
	5	SET [REGLER]	Entrer dans le mode réglage Sélectionner une autre option de réglage Afficher le nombre de calories et la graisse brûlée pendant l'entraînement

Écran LCD	Référence	Icône	Apparaît lorsque...
	A	VIBRO	L'alerte pour le suivi du rythme cardiaque est réglée sur vibration
	B	TTL TIME	Le temps total de l'exercice est affiché
	C		L'alarme quotidienne est activée
	D	▲ or ▼	Le rythme cardiaque en cours est au-dessus de la limite maximale ou est en dessous de la limite minimale
	E	AVG	La moyenne du rythme cardiaque est affichée
	F	()	Le rythme cardiaque est au-dessus ou en dessous de la limite
	G		La pile est trop faible pour la fonction vibration
	H	TIMER	Le PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTELLIGENT est affiché ou lancé
	I	STW	Le chronomètre est affiché ou lancé
	J		La pile est faible
	K	LAP	La mémorisation de temps est affichée (VIBRA-TRAINER PRO uniquement)
	L	MEM	La mémorisation est affichée
	M		<ul style="list-style-type: none"> le mode de réception du rythme cardiaque est actif Clignote lors de la réception du signal émis par le rythme cardiaque

MISE EN MARCHÉ

ENLEVER LA MONTRE DE SON EMBALLAGE

Lorsque vous avez déballé votre montre fitness VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO, conservez tout le matériel d'emballage dans un endroit sûr, au cas où vous devriez le transporter plus tard ou le renvoyer pour réparation.

Dans la boîte, vous trouverez :

Montre	Ceinture thoracique pour le suivi du rythme cardiaque	Piles lithium 2 x CR2032 (déjà installées)	Manuel d'utilisation
			

METTRE LA MONTRE EN MARCHÉ (pour la première utilisation uniquement)

Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer l'Écran LCD.

PILES

Le VIBRA-TRAINER / VIBRA TRAINER PRO fonctionne avec deux piles lithium CR2032 – Une pour la montre récepteur et l'autre pour la ceinture thoracique. Les deux sont déjà installées.

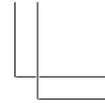
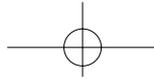
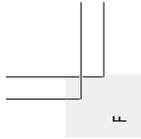
Lorsque la pile de la montre est faible, l'indicateur de pile faible  apparaît. L'alerte par vibration ne fonctionne plus lorsque la pile est trop faible.  VIBRO apparaît. Lorsque la pile de la ceinture thoracique pour le suivi du rythme cardiaque est épuisée, l'appareil cesse de transmettre des signaux à la montre récepteur.

Les piles ont normalement une durée de vie d'un an. Nous vous recommandons fortement de contacter votre revendeur ou notre service client si vous devez les remplacer. Les instructions suivent.

Pour remplacer la pile de la **montre** :

1. Retourner la montre, vous devez voir la plaque arrière.
2. À l'aide d'un petit tournevis, enlevez les quatre vis qui maintiennent la plaque arrière. (Figure 1)

3



3. Enlevez la plaque arrière et mettez-la de côté
4. À l'aide de votre doigt, enlevez le couvercle de la pile et mettez-le de côté.
5. Enlevez la pile CR2032 usagée avec votre doigt et mettez-la de côté.
6. Glissez la nouvelle pile CR2032 dans le compartiment de pile.
7. Remettez le couvercle arrière en place.
8. Remettez la plaque et les vis.

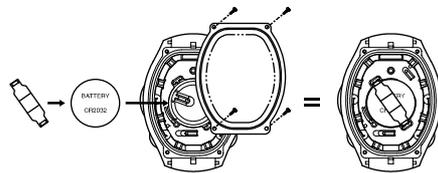
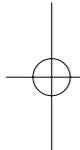


Figure 1



Pour remplacer la pile de la **ceinture thoracique** :

1. Localisez le compartiment de pile à l'avant de la ceinture thoracique (Figure 2).
2. Faites glisser le couvercle du compartiment de pile avec votre doigt dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il fasse un clic et sorte de son emplacement.
3. Mettez le couvercle du compartiment de pile de côté.
4. Enlevez la pile CR2032 usagée avec votre doigt et mettez-la de côté.
5. Glissez la nouvelle CR2032 dans l'emplacement en vous assurant que les points de connexion touche la plaque de contact.
6. Remettez le couvercle du compartiment de pile en place. (+ Side Upwards)

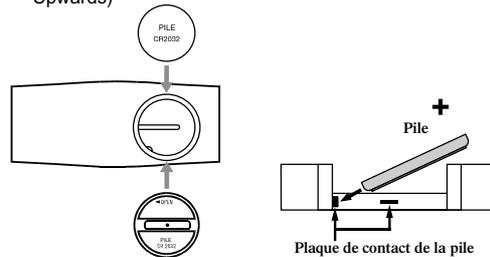
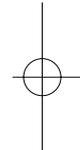
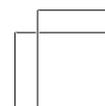
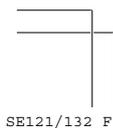
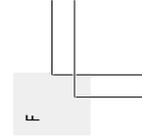
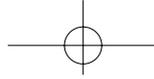


Figure 2

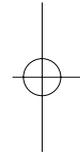
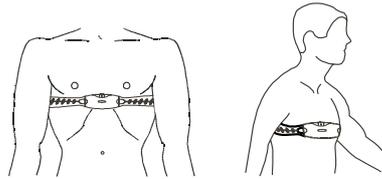
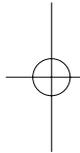




PORTER LA CEINTURE THORACIQUE

La ceinture thoracique pour le suivi du rythme cardiaque permet de compter vos battements de coeur et de transmettre les données à la montre. Pour porter la ceinture thoracique :

1. Mouillez les pads conducteurs situés en dessous de la ceinture thoracique avec quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur afin d'assurer un bon contact.
2. Attachez la ceinture thoracique pour le suivi de votre rythme cardiaque autour de votre poitrine. Pour être sûr de capter un signal précis du rythme cardiaque, ajustez la lanière jusqu'à ce que la ceinture s'adapte confortablement en dessous de vos pectoraux. (Figure 3)



Astuces :

Figure 3

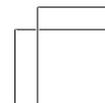
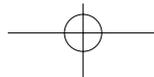
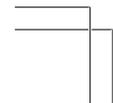
- La position de la ceinture thoracique peut affecter sa performance. Positionnez la ceinture thoracique le long de la lanière afin qu'elle se situe au niveau de votre coeur.
- Évitez les zones de poitrine où la pilosité est importante.
- Dans les climats secs et froids, il faut quelques minutes pour que la ceinture thoracique se stabilise. Ceci est normal et doit disparaître après quelques minutes d'exercice physique.

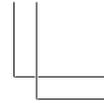
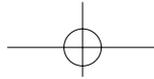
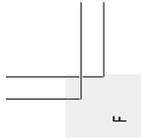
NOTE Si la montre ne reçoit pas de signaux cardiaques pendant 5 minutes, elle quittera automatiquement le mode cardio et reviendra au mode horloge.

ACTIVER LE RÉTRO-ÉCLAIRAGE

Appuyez sur **LIGHT** [LUMIÈRE] pour mettre en marche le rétro-éclairage pendant cinq secondes.

NOTE Le rétro-éclairage ne fonctionne pas lorsque l'indicateur de batterie faible  est affiché. Cette fonction permet d'économiser la pile et disparaît dès que les piles sont remplacées.





PASSER D'UN MODE DE FONCTIONNEMENT À L'AUTRE

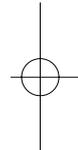
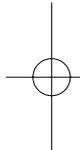
Appuyez sur **MODE** pour faire défiler les cinq modes de fonctionnement : horloge, réveil, profil de l'utilisateur, PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT et chronomètre. Les modes sont décrits dans les sections qui suivent.

Vous pouvez lancer le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT ou le chronomètre en arrière plan et accédez en parallèle à d'autres modes. L'icône du mode en cours d'utilisation clignote jusqu'à ce que vous sortiez de ce mode.

MODIFIER LES RÉGLAGES

Pour changer n'importe quel réglage de la montre (tel que le réveil, l'heure, le profil de l'utilisateur, etc.)

1. Appuyez sur **MODE** pour aller sur le mode souhaité.
2. Appuyez et maintenez enfoncé **SET [RÉGLER]** jusqu'à ce que le premier réglage de ce mode clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** pour modifier le réglage. Maintenez enfoncé pour faire défiler plus vite les options.
4. Répétez les étapes 2 – 3 pour modifier d'autres réglages dans ce mode.



UTILISATION DE L'HORLOGE

UTILISATION DE L'HORLOGE

L'horloge correspond à l'écran par défaut de la montre VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO, et affiche l'heure, la date, le mois et le jour de la semaine. L'horloge est programmée pour 50 ans avec un calendrier automatique. Ce qui signifie que vous n'avez pas à réinitialiser les jours de la semaine et les dates chaque mois.

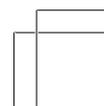
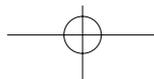
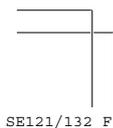
Reportez-vous au paragraphe 'Modifier les réglages' pour régler l'horloge.

UTILISER LE RÉVEIL

Pour activer l'alarme, appuyez sur **SET [RÉGLER]** lorsque l'heure de l'alarme est affichée. L'icône alarme  apparaît dès que l'alarme est réglée. Lorsque la fonction est activée, un bip sonne chaque jour à l'heure désignée. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme. Elle sonnera à la même heure le lendemain sauf si vous désactivez cette fonction.

Reportez-vous au paragraphe 'Modifier les réglages' pour régler l'horloge.

6



PROFIL D'UTILISATEUR

Pour avoir tous les bénéfices d'utilisation de la montre sportive VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO, programmez votre profil d'utilisateur avant de commencer vos exercices avec la montre. Ceci va générer automatiquement un index de santé, vous permettant de suivre vos progrès au cours du temps.

NOTE Vous devez programmer votre profil d'utilisateur afin d'obtenir les programmes compte calories et brûleurs de graisse.

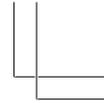
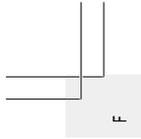
Avec le profil de l'utilisateur, vous pouvez programmer votre information personnelle afin de déterminer votre niveau d'index de santé (voir page 8). Le profil de l'utilisateur prend en compte les variations suivantes : sexe, âge, poids (kg ou lbs), taille (pieds/pouces ou centimètres), et le niveau d'activité.

Le niveau activité est basé sur votre évaluation personnelle de la quantité d'exercice que vous faites régulièrement.

Niveau activité	Description
0	Bas - Vous ne participez généralement pas aux sports ou exercices programmés
1	Moyen – Vous participez à des activités physiques modestes (tels que le golf, l'équitation, le tennis de table, le bowling, soulever des poids, travailler dans le jardin, ou de la gymnastique) deux à trois fois par semaine pour un total de une heure par semaine
2	Haut – Vous participez activement et régulièrement aux exercices physiques intenses (tels que la course à pied, le jogging, la natation, le vélo, ou la corde à sauter) ou vous participez à des exercices aérobics vigoureux (tels que le tennis, le basket-ball ou le handball)

Voir (Changer les Installations) pour programmer votre profil d'utilisateur.

Une fois votre profil d'utilisateur complété, un index de santé est automatiquement calculé et affiché. Voir page 8 pour la description de l'index de santé

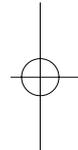
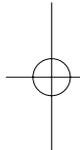


NOTE Vous pouvez afficher et ajuster votre profil d'utilisateur à tout moment. Par exemple si votre niveau activité physique change, ou après votre anniversaire, vous pouvez ajuster votre profil.

PROPOS DE L'INDICE DE FORME

Votre VIBRA-TRAINER / VIBRA TRAINER PRO génère un indice de forme basé sur votre forme pour les exercices d'aérobie ou votre capacité d'engagement dans les exercices d'aérobics. Cet indice est dépendant et limité par la capacité du corps à délivrer de l'oxygène aux muscles actifs pendant l'entraînement. Il est souvent mesuré par l'absorption maximum d'oxygène (VO2 Max) qui se définit par le plus fort taux d'oxygène qui peut-être utilisé lors d'un exercice qui requiert un niveau d'effort en constante augmentation. Les poumons, le coeur, le sang, le système de circulation sanguine et les muscles en activité sont tous des facteurs qui déterminent le VO2 Max. L'unité du VO2 Max est ml/kg min.

En général, la marge de forme se situe entre 13 et 53. Plus l'indice est élevé, plus vous êtes en forme. Pour information, la moyenne pour un homme âgé de 37 ans correspond à un indice entre 39 et 48.



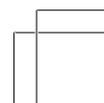
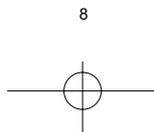
AFFICHAGE L'INDICE DE FORME

Appuyer sur **MODE** pour accéder le mode d'utilisation. Puis appuyer sur **MEM** pour afficher votre index de santé

NOTE Si vous n'avez pas complété votre profile d'utilisateur, l'index de santé ne s'affichera pas.

À PROPOS DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT

Vous devez connaître votre Rythme cardiaque maximum (MHR), la catégorie de votre entraînement, la limite maximale et la limite minimale de votre rythme cardiaque avant de commencer tout programme d'exercice physique. Ces paramètres vous permettront de bénéficier du maximum de vos efforts.



Programme d'entraînement Intelligent

Votre montre VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO contient un PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT spécial qui suit chaque mouvement de votre rythme cardiaque pendant l'exercice. Il règle automatiquement vos limites maximales et minimales personnelles qui sont contrôlées pendant que vous vous exercez. Vous pouvez aussi calculer les limites de votre rythme cardiaque en suivant les instructions ci-dessous :

Sexe	MHR	Limite minimale	Limite maximale
Homme	$220 - \text{âge} = \text{MHR}$	$\text{MHR} \times$ (% minimale de la catégorie d'entraînement)	$\text{MHR} \times$ (% maximale de la catégorie d'entraînement)
Femme	$230 - \text{âge} = \text{MHR}$		

TRAINING ZONES

Il existe trois catégories d'entraînement, décrites ci-dessous :

Catégories d'entraînement	MHR %	Description
Exercice de Maintien	50 – 65%	Il s'agit du plus faible niveau d'intensité d'entraînement (50 – 65 % MHR). C'est un bon niveau pour débutants et pour ceux qui veulent renforcer leur système cardiovasculaire.
Exercice d'Aérobic	65 – 80%	Augmente la force et l'endurance. Cette catégorie fait travailler la capacité corporelle d'absorption d'oxygène, elle permet de brûler plus de calories et peut être pratiquée sur une longue durée.
Exercice d'Anaérobic	80 – 95%	Suscite vitesse et puissance. Cette catégorie fait travailler sur, et au-delà de, la capacité corporelle d'absorption d'oxygène, elle permet de façonner les muscles et ne peut pas être pratiquée sur une durée longue.

Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT vous guide que ce soit pour un échauffement de 5 minutes ou jusqu'à la fin d'un programme d'exercice physique. En plus de contrôler votre rythme cardiaque et de vous alerter dès que vous sortez des marges de la catégorie d'entraînement sélectionnée, le Programme vous permet de suivre les calories consommées et le pourcentage de graisse brûlée. Vous pouvez aussi suivre le pourcentage de calories consommées en fonction du taux de la graisse brûlée.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT

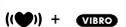
Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT analyse votre performance physique une fois que vous avez complété les paramètres (voir ci dessous) et activez le programme.

NOTE Vous ne pouvez pas utiliser le chronomètre pendant que vous utilisez le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT

ENTRER LES PARAMETRES D'ENTRAINEMENT

Appuyer sur **MODE** pour accéder le mode TIMER. Puis garder appuyé **SET** jusqu'à ce que (T.Act) s'affiche sur l'écran. Utiliser les boutons **SET** et **ST / SP / +** pour changer chaque paramètre.

Paramètre	Options	Description
Niveau D'Activité Physique	0 - 2	Choisir le niveau activité qui décrit le mieux les exercices que vous allez faire. Voir page 7 pour description
Activité cardiaque basse	Variable	Le VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO suggère immédiatement vos limites cardiaques basées sur votre profil d'utilisateur et le niveau activité physique que vous avez programmé Vous pouvez choisir d'accepter ou de changer ces paramètres ; si vous les changer vérifiez que la limite basse n'excède pas la limite haute. La montre ajustera automatiquement les limites si l'information programmée est hors des limites ou illogique. NOTE Vous ne pouvez régler la Limite Minimale du Rythme Cardiaque qu'entre 30-220bpm (battement par minute) et la Limite du Rythme Cardiaque Maximale qu'entre 80-240bpm.
Activité cardiaque haute		

Alerte		La transmission d'activité cardiaque est activée, mais l'alarme n'est pas activée
		Seulement l'alarme sonore est activée
		Seulement l'alarme vibrante est activée
		Toutes les alarmes (sonore + vibrante) sont activées
Temps d'exercice	HH:MM	Programmer la durée pendant laquelle vous pensez faire les exercices Le maximum est de 99 heures et 54 minutes

DEMARRER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT :

Garder appuyé **ST / SP / +**.

Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT commence avec une session automatique d'échauffement de cinq minutes. Ceci vous prépare aux exercices Si vous ne voulez pas faire les échauffements, appuyez sur le bouton **ST / SP / +** à nouveau. Si vous continuez, trois signaux sonores marqueront la fin de échauffement, puis à nouveau la fin de la session exercices

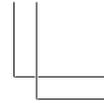
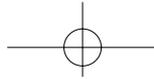
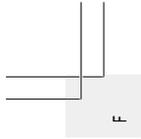
En faisant des exercices, votre activité cardiaque s'affichera. Si votre activité cardiaque s'affiche continuellement à 0, ajuster la ceinture autour de la poitrine, et vérifier que la montre recevante est à la distance spécifiée de la ceinture (voir "Usage effectif et distance" pour plus d'information).

ARRETER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT:

Appuyer sur **ST / SP / +** pendant que le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT est active.

POUR VISUALISER LES CALORIES ET LA GRAISSE BRULEES

Appuyez sur **SET** pendant le programme d'entraînement.



ALERTE POUR LE RYTHME CARDIAQUE

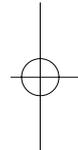
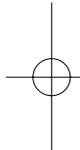
Le VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO est équipé d'une alarme d'activité cardiaque vibrante et/ou sonore que vous pouvez programmer selon votre préférence. L'alarme vibrante est recommandée lorsque vous ne voulez pas déranger, ou lorsque vous ne voulez pas que l'on sache que vous arrivez à la limite.

Lorsque le signal d'alarme est activé, une flèche clignotante de haut en bas s'affichera si vous dépassez la limite cardiaque. Selon les paramètres que vous avez sélectionnés, la montre vibrera ou sonnera ou les deux simultanément.

L'alarme d'activité cardiaque est installée dans les paramètres PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT. Référez vous à la section précédente pour les instructions.

NOTE L'usage de l'alarme vibrante consomme les piles plus rapidement que l'alarme sonore.

NOTE Si la montre ne reçoit pas de signaux cardiaques pendant 5 minutes, elle quittera automatiquement le mode cardio et reviendra au mode horloge.

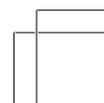
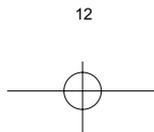
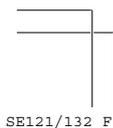


CHRONOMETRE

Avant de se servir du chronomètre, Vous devez programmer vos paramètres d'entraînement (niveau d'activité, activité cardiaque haute/basse, signal d'alarme cardiaque, et durée d'exercice – décrits sur la page 7). Pour accéder aux paramètres, appuyer sur **MODE** ensuite accédez au mode STW. Appuyer ensuite sur **SET** jusqu'à ce que "T. Act" s'affiche sur l'écran. Utiliser les boutons **ST / SP / +** et **SET** pour régler et sélectionner chaque option. Description page 6.

NOTE Vous ne pouvez pas utiliser le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT lorsque vous réglez cette option.

NOTE Le chronomètre commence la mesure en min:sec:1/100 sec. Après 99 minutes, l'écran affichera hh:min:sec.



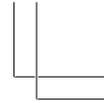
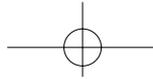
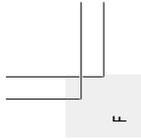
Le chronomètre activé, vous pourrez effectuer les tâches suivantes:

Tâches	Descriptions
Pour commencer	appuyer sur ST / SP / + .
Pauser / remettre en marche	appuyer sur ST / SP / + .
Arrêt / effacer	appuyer et tenir ST / SP / + .
Sauvegarder les tours de piste	appuyer sur MEM / LAP pendant que le chronomètre est en marche. Cette fonction est valable uniquement avec le VIBRA-TRAINER PRO. NOTE Cette caractéristique fonctionne uniquement avec la montre VIBRA-TRAINER PRO Jusqu'à 44 tours de piste (99 heures, 59 minutes au total) peuvent être retenus en mémoire.
Pour afficher les calories consommées et le gras brûlé	appuyer sur SET pendant que le chronomètre est en marche.
Observer votre performance générale	Pauser ou arrêter le chronomètre, ensuite appuyer MEM pour: <ul style="list-style-type: none"> Le temps d'exercice en relation à votre zone personnalisée d'entraînement; Temps total d'exercice et activité cardiaque moyenne; et Calories consommées et le pourcentage de gras brûlé.
Afficher la performance des tours de piste (Uniquement pour VIBRA - TRAINER PRO)	Pauser /Arrêter le chronomètre, ensuite appuyer sur SET Jusqu'à ce que le nombre de tours de piste s'affiche. Appuyer sur ST / SP / + pour changer de tour de piste. Appuyer sur MEM / LAP pour voir les tours de piste individuels. NOTE Cette fonction est valable uniquement avec le VIBRA-TRAINER PRO.

RAPPEL DES DONNEES D'ENTRAINEMENT

Vous pouvez vérifier le nombres de calories consommées et le pourcentage de gras brûlé pendant ou après l'exercice. Pour accéder à ces données lorsque vous utilisez le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT ou son chronomètre, appuyer sur **SET**.

Pour accéder à ces données après votre exercice (une fois le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT INTELLIGENT ou son chronomètre arrêté), Appuyer sur **MEM**. L'information suivante est résumée dans votre session d'entraînement.



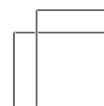
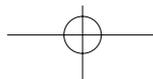
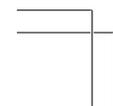
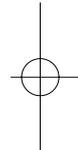
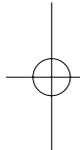
- Le temps d'exercice dans vos paramètres d'entraînement personnel.
- Le temps total d'exercice et moyenne d'activité cardiaque; et
- les calories et gras brûlé

(Uniquement pour VIBRA-TRAINER PRO). Pour afficher la performance des tours de piste individuels sur le chronomètre pause ou arrêt, appuyer sur **SET** jusqu'à ce que le nombre de tours de pistes s'affiche. Appuyer sur **MEM / LAP** pour voir les tours de piste individuels. Appuyer sur **ST / SP / +** pour changer de tour de piste.

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRETIEN

Pour vous assurer que vous profiterez au maximum de l'utilisation de ce produit, veuillez respecter les recommandations suivantes.

- Nettoyez la montre et la ceinture thoracique avec attention après chaque session d'entraînement. Utilisez un tissu doux, légèrement humidifié. N'utilisez pas d'agents nettoyants corrosifs ou abrasifs car ceux-ci peuvent endommager l'appareil.
- Évitez d'appuyer sur les boutons lorsque vous avez les doigts mouillés, sous l'eau ou sous de fortes pluies, car ceci peut provoquer des infiltrations d'eau dans les circuits électriques.
- N'exposez pas le produit à une force excessive, un choc, la poussière, les changements de température ou l'humidité. De tels traitements peuvent provoquer un dysfonctionnement.
- Ne modifiez pas les composants internes. Ceci entraîne l'annulation de la garantie du produit et peut l'endommager. L'appareil principal ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur.
- Ne rayez pas l'écran LCD avec des objets durs, ceci peut endommager le produit.
- Enlevez les piles lorsque l'appareil est laissé sans être utilisé pour une longue période.
- Lorsque vous remplacez les piles, utilisez de nouvelles piles comme spécifié dans ce manuel d'utilisation. Ne mélangez pas des piles neuves avec des piles usagées.



UTILITÉ ET PORTÉE DE TRANSMISSION

La montre et la ceinture thoracique pour le suivi du rythme cardiaque ont une portée de transmission maximale d'environ 76 centimètres:

- Réduisez la distance entre la montre et la ceinture thoracique pour le suivi du rythme cardiaque.
- Réajustez la ceinture thoracique pour le suivi du rythme cardiaque.
- Vérifiez les piles. Si elles sont faibles ou épuisées, la portée peut être réduite.

Vous pouvez porter la montre récepteur à votre poignet ou bien l'attacher sur un vélo ou encore un appareil d'entraînement, comme montré ci-dessous.



Figure 4

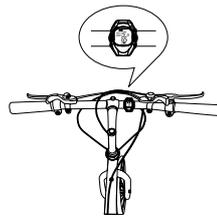
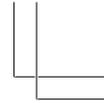
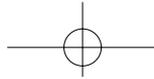
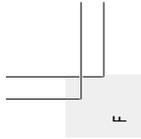


Figure 5

Activités aquatiques et extérieures

La montre résiste l'eau jusqu'à 50 mètres. La ceinture thoracique est étanche jusqu'à 10 mètres mais ne doit pas être portée pour les activités sous l'eau car la transmission du rythme cardiaque ne fonctionne pas sous l'eau. Référez-vous au tableau pour un bon suivi d'utilisation

	 PLUIE. Eclaboussures	 DOUCHE (EAU CHAUDE / FROIDE UNIQUEMENT)	 NAGE NON INTENSIVE / EAU PEU PROFONDE	 PLONGEE / PEU PROFONDE / SURF/ SPORTS D'EAU	 PLONGEE MASQUE ET TUBA / PLONGEE EN EAU PROFONDE
30m / 100ft	OK	OK	NO	NO	NO
50m / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO
100m / 325ft	OK	OK	OK	OK	NO



Lorsque vous utilisez la montre pour des activités sportives aquatiques ou extérieures, respectez les recommandations suivantes:

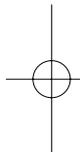
- N'appuyez pas sur le bouton sous l'eau ou avec des doigts mouillés.
- Rincez avec de l'eau et un savon neutre après utilisation.
- N'utilisez pas l'appareil dans de l'eau chaude.

Astuces pour conserver votre montre en bon état:

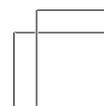
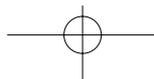
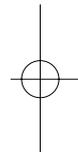
Conservez l'étanchéité de votre montre ! Évitez les éléments chimiques (essence, chlore, parfums, alcool, laques, etc.) Rincez après utilisation, évitez les expositions à la chaleur. Faites réviser votre montre une fois par an par un service après-vente agréé.

ASTUCES POUR L'ENTRAÎNEMENT

Pour tirer le maximum de profit de votre programme d'entraînement et pour vous assurer que vous vous entraînez en toute sécurité, respectez les recommandations suivantes :



- Commencez avec un objectif bien défini, tel que la perte de poids, la remise en forme, l'amélioration de la santé ou la préparation pour une compétition sportive.
- Sélectionnez une activité d'entraînement que vous aimez et diversifiez vos activités d'entraînement pour faire travailler différents types de muscles.
- Commencez doucement puis intensifiez petit à petit vos efforts au fur et à mesure que votre forme s'améliore.
- Exercez-vous régulièrement. Pour maintenir un système cardio-vasculaire en bon état, un entraînement de 20-30 minutes trois fois par semaine est nécessaire.
- Accordez-vous toujours au moins cinq minutes avant et après l'exercice pour l'échauffement et la récupération.
- Prenez votre pouls après l'entraînement. Puis de nouveau trois minutes plus tard. S'il n'est pas revenu à son taux normal, vous vous êtes peut-être entraîné trop violemment.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement intensif.



SPECIFICATIONS TECHNIQUES

Horloge:

Programmer l'heure	12h/24h
Programmer la date	J/M (Jour/Mois) ou M/J (Mois/Jour)
Programmer l'année	2001-2050 (calendrier auto)

Alarme Alarme Journalière

Chronomètre:

Chronométrage	99:59:59 (h:min:sec) (1/100 sec)
Compteur de tours de piste	44 tours de piste enregistrables 99:59:59 (h:min:sec) (Uniquement pour VIBRA – TRAINER PRO).

Programme Entraînement Smart:

Chronométrage 99:54 (h:min)

Suivi de performance:

Alarme d'activité cardiaque(HR)	Vibration / sonore
Limites d'activité cardiaque	30-240bpm (battements par secondes)
Limites minimales d'activité cardiaque	30-220 (battements par secondes)
Limites maximales d'activité cardiaque	80-240 (battements par secondes)
Zones limites d'activité cardiaque	30-240bpm (battements par secondes)
Calcul de calories	0-9,999kcal
Pourcentage de gras brûlé	0-99%

Transmission:

Distance 76 cm (30 inches) – risque de décroître quand les piles s'affaiblissent.

Résistance à l'eau:

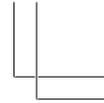
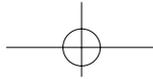
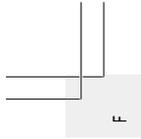
Montre 50 mètres (ne pas mettre en marche les touches)
Ceinture de poitrine 10 mètres

Puissance:

Alimentation Montre 1x CR2032 3-volt pile au lithium
Ceinture thoracique 1x CR2032 3-volt pile au lithium

Pour un meilleur fonctionnement:

Température +5° C ... 40° C (41° F ... 104° F)
Température d'entreposage -20° C ... 70° C (-4° F ... 158° F)



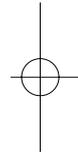
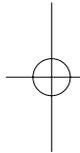
MISE EN GARDE

Pour s'assurer que vous vous servez correctement et sans danger de la montre, lisez ces notices ainsi que le manuel en entier avant d'utiliser le produit. Les notices données ci-dessous sont importantes et devraient être observées à tous moment.



ATTENTION

- Ce produit est un instrument précis. Ne tentez jamais de le désassembler. Contacter votre vendeur ou notre service après ventes si celui-ci nécessite d'être réglé.
- Ne pas toucher les circuits électriques exposés, vous pourriez éprouver un choc électrique.
- Prendre des précautions pour manipuler tout type de piles.
- Retirer les piles lorsqu'elle ont été utilisées longtemps.
- N'utiliser pas la ceinture thoracique dans les avions et les hôpitaux. Les ondes peuvent nuire au fonctionnement d'autres équipements.
- Ne pas exposer le produit aux chocs et impacts.
- Vérifier toutes les fonctions vitales du produit si celui-ci n'a pas été utilisé pendant longtemps. Maintenez nettoyé et testez les fonctions internes de votre produit.
- Lorsque vous vous en séparerez, faites-le en accord avec les traitements de déchets locaux.



INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Visitez notre site internet (www.oregonscientific.com) pour apprendre plus sur votre montre sportive VIBRA-TRAINER / VIBRA-TRAINER PRO et les autres produits de Oregon Scientific™, tels les appareils photo numériques, les assistants personnels, les réveils et stations météo. Le site internet contient aussi les coordonnées de notre service après-vente si vous avez besoin de nous contacter.

© 2003 Oregon Scientific. Tous droits réservés.

