

FONCTIONS

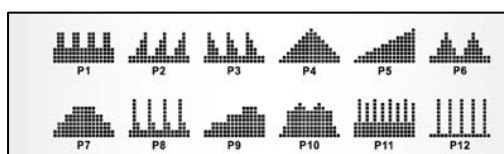
- SCAN : Alterne entre CALORIES et RPM/SPEED. 6 secondes par affichage.
- RPM : 0~15~999
- SPEED : vitesse 0.0~99.9 km/h
- TIME : durée 0:00~99:59. Cumule la durée totale depuis la dernière remise à zéro.
- DISTANCE : 0.00~99.99 km
- CALORIES : 0~999.
- HEART SYMBOL : symbole cœur clignotant ON/OFF
- MANUAL : niveaux 1~16
- PROGRAM : Programmes P1~P12
- PERSONAL : Personnel U1~U4
- H.R.C : Contrôle de la fréquence cardiaque 55%, 75%, 90%, IND (CIBLE)
- PULSE : Pouls P~30~240, valeur maximale disponible.
- USER DATA : données utilisateur U0 ~U4 (U1 ~ U4 données mémorisées)

DESCRIPTION

Ce produit a un système moteur de série UM.

DESCRIPTION DES FONCTIONS

- MANUAL Réglez le niveau de résistance avec le tableau de la matrice à points puis (si besoin) réglez les paramètres d'exercice TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE puis appuyez sur ST/STOP pour démarrer le programme manuel.
- PROGRAM 12 programmes s'ajustant automatiquement avec le contrôle d'exercice (P1~P12), Le niveau de résistance peut être ajusté pendant le programme.



PERSONAL Créez votre propre profil de programme avec U1~U4 en réglant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Puis le programme sera automatiquement sauvegardé pour une utilisation future. U0 ENTER peut être réglé de la même façon que U1~U4 mais ce programme ne peut pas être sauvegardé.

H.R.C **CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE-** Sélectionnez votre propre cible de fréquence cardiaque ou choisissez un des programmes pré-réglés 55%, 75% ou 90%. Veuillez entrer votre âge dans les données utilisateur pour vous assurer que votre fréquence cardiaque ciblée est réglée correctement. L'affichage PULSE clignotera quand vous aurez atteint votre cible selon le programme que vous avez choisi.

- i. 55% -- PROGRAMME REGIME
- ii. 75% -- PROGRAMME SANTE
- iii. 90% -- PROGRAMME SPORT
- iv. TARGET—FREQUENCE CARDIAQUE CIBLEE REGLEE PAR L'UTILISATEUR

2. RECOVERY Quand vous avez fini votre entraînement, appuyez sur RECOVERY. Pour que RECOVERY fonctionne correctement, votre fréquence cardiaque est nécessaire. La durée sera décomptée d'1 minute, puis votre niveau de forme de F1 à F6 sera affiché.

NOTE : pendant RECOVERY, aucun autre affichage ne fonctionne.

F 1 ~ F6 = NIVEAU DE RETOUR AU CALME DE LA FC

Score [Ⓢ]	Condition [Ⓢ]	Heart Rate [Ⓢ] (from test HR minus end HR) [Ⓢ]
F1 [Ⓢ]	Excellent[Ⓢ]	Above 50 [Ⓢ]
F2 [Ⓢ]	Good[Ⓢ]	40 ~ 49 [Ⓢ]
F3 [Ⓢ]	Average[Ⓢ]	30 ~ 39 [Ⓢ]
F4 [Ⓢ]	Fair[Ⓢ]	20 ~ 29 [Ⓢ]
F5 [Ⓢ]	Poor[Ⓢ]	10 ~ 19 [Ⓢ]
F6 [Ⓢ]	Very Poor[Ⓢ]	Under 10 [Ⓢ]

USER DATA : U0~U4 sont les programmes personnels de l'utilisateur (voir "Personal"). Les utilisateurs doivent entrer leur sexe, âge, taille et poids. Seules les données pour U1 à U4 seront sauvegardées. U0 est pour les utilisateurs occasionnels.

MODE D'EMPLOI

1 . Après l'allumage, U1 est l'utilisateur par défaut, mais vous pouvez sélectionner tout utilisateur en tournant le bouton UP/DOWN puis en appuyant sur ENTER pour confirmer. Ensuite, le sexe, l'âge, la taille, le poids et toute autre information personnelle peut être changée dans l'affichage en haut à droite. Appuyez sur ENTER pour confirmer à nouveau.

2 . L'affichage Contrôle de fonction clignotera pour indiquer que vous pouvez sélectionner les programmes P1-P12 b en tournant le bouton UP/DOWN ENTER puis en appuyant sur ENTER pour confirmer. Toutes les valeurs par défaut peuvent être changées en appuyant sur ENTER jusqu'à ce que l'affichage désiré clignote. Appuyez sur ENTER à nouveau pour confirmer.

3 . Quand le programme et les autres protocoles sont entrés, appuyez sur START/STOP et commencez votre entraînement.

TOUCHES DE FONCTIONS

- 1. ENTER : sélection de fonction et confirmation. APPUYER
- 2. UP/DOWN : augmentation ou diminution, ou sélection d'option. TOURNER

3. RESET : remise à zéro de tous les affichages aux valeurs par défaut.
4. ST/STOP : marche/arrêt
5. RECOVERY : test de forme par la mesure du retour au calme de votre fréquence cardiaque.

CONSEILS

1. Option : Adaptateur AC (**6 VOLT, 1A**).
2. Eloignez votre ordinateur de toute source d'humidité.

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

Il permet de développer le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).

Lors d'un entraînement Cardio – Training, les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.

Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :

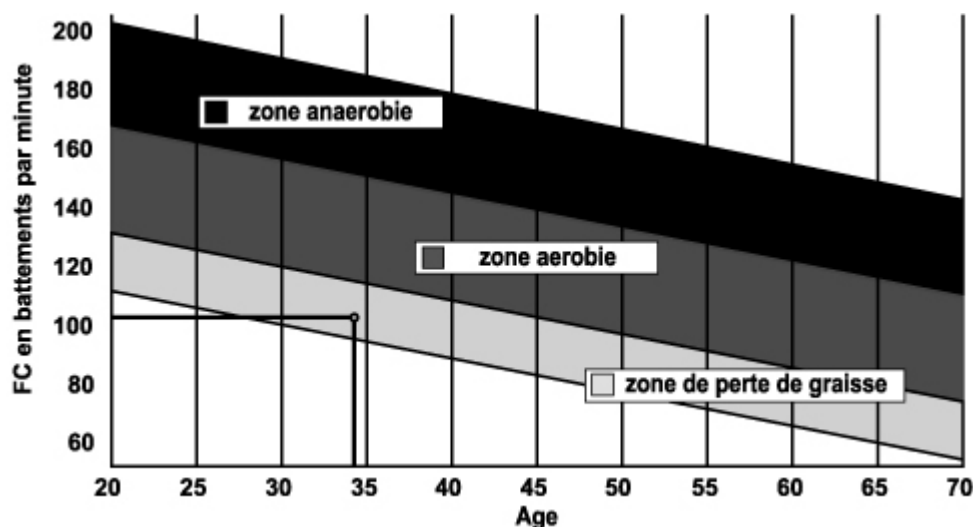
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à 55% de votre FCM.

La Zone de Perte de Graisse est comprise entre 55 / 65% de votre FCM.

La Zone Aérobie est comprise entre 65 / 85% de votre FCM.

La Zone Anaérobie, est comprise entre 85% de votre FCM et celle ci.



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif (**10-20 mn, plus au-delà de 50 ans**) qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).

Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.

Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino-musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement**. En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.

Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort (10 à 20 mn). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (55% de la FCM) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures. Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

Étirez-vous lentement et doucement , il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien .

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**.

Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la référence du produit.

Le numéro de fabrication indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contactez du lundi au vendredi de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00 (sauf jour fériés).

CARE

Service Après Vente

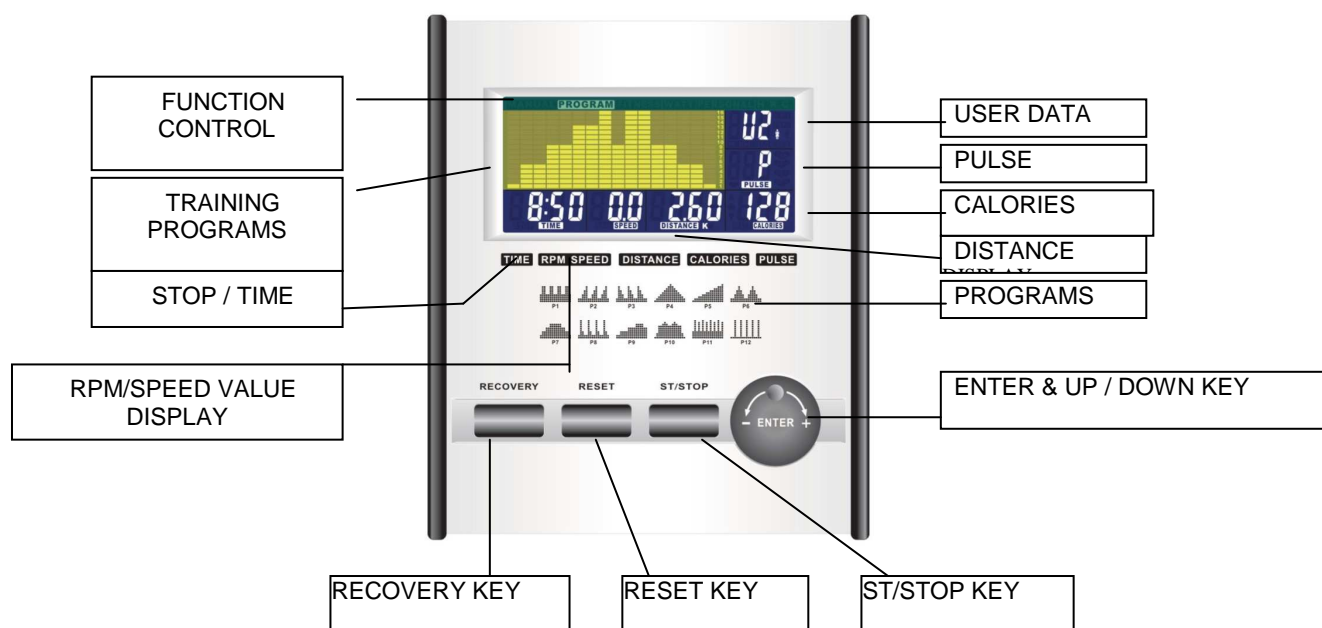
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167

Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com



FUNCTION

SCAN : Alternates between CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.

RPM : 0~15~999

SPEED : 0.0~99.9 km/h

TIME : 0:00~99:59.

The TM totals the riding time from the last RESET operation.

DISTANCE : 0.00~99.99 km

CALORIES : 0~999.

PULSE : P~30~240

HEART SYMBOL : ON/OFF flashes
 MANUAL : 1~16 level
 PROGRAM : P1~P12
 PERSONAL : U1~U4
 H.R.C : 55% □ 75% □ 90% □ IND (TARGET)
 PULSE : P~30~240 , max value is available.
 USER DATA : U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data)

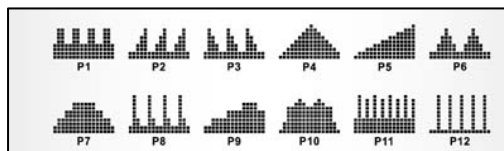
DESCRIPTION

This product is used UM series motor system.

FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press ST/STOP to START manual program.

PROGRAM 12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12), Resistance level can be adjusted during the program.



PERSONAL Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

H.R.C HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75% , or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- v. 55% -- DIET PROGRAM
- vi. 75% -- HEALTH PROGRAM
- vii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- viii. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

RECOVERY When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count - from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

Score ↕	Condition ↕	Heart Rate ↕ (from test HR minus end HR) ↕
F1 ↕	Excellent ↕	Above 50 ↕
F2 ↕	Good ↕	40 ~ 49 ↕
F3 ↕	Average ↕	30 ~ 39 ↕
F4 ↕	Fair ↕	20 ~ 29 ↕
F5 ↕	Poor ↕	10 ~ 19 ↕
F6 ↕	Very Poor ↕	Under 10 ↕

USER DATA : U0~U4 are user's Personal Programs (refer Personal). Users should enter their gender, age, height and weight. Only data for U1 to U4 will be saved. U0 is for casual users.

OPERATION

- 4 . After power-on U1 by default but you can select any User ENTER by turning the UP/DOWN knob the press the ENTER key for confirmation. Thereafter, sex, age, height, weight and other personal information can changed top right display. please press ENTER key for confirmation again.
- 5 . Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1-P12 by turning UP/DOWN knob and then press ENTER key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the ENTER key until the desired display is flashing. Press the ENTER key again for confirmation.
- 6 . When the Program and other protocols are entered press START/STOP key and begin your workout.

KEY FUNCTIONS

6. ENTER KEY : Function select and confirmation key. PUSH
7. UP/DOWN KNOB : Increase and decrease or select option. ROTATE
8. RESET KEY : reset all displays to default values.
9. ST/STOP KEY : start/stop key
10. RECOVERY KEY : Fitness test by measuring your recovery rate.

TIPS

1. Option: Plug in AC Adaptor (**6 VOLT, 1A**).
2. Keep moisture away from computer.

Cardio – Training:

Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age**, as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity, **it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions**. Be patient; your performance will quickly improve.

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to eliminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system.

The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:

The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

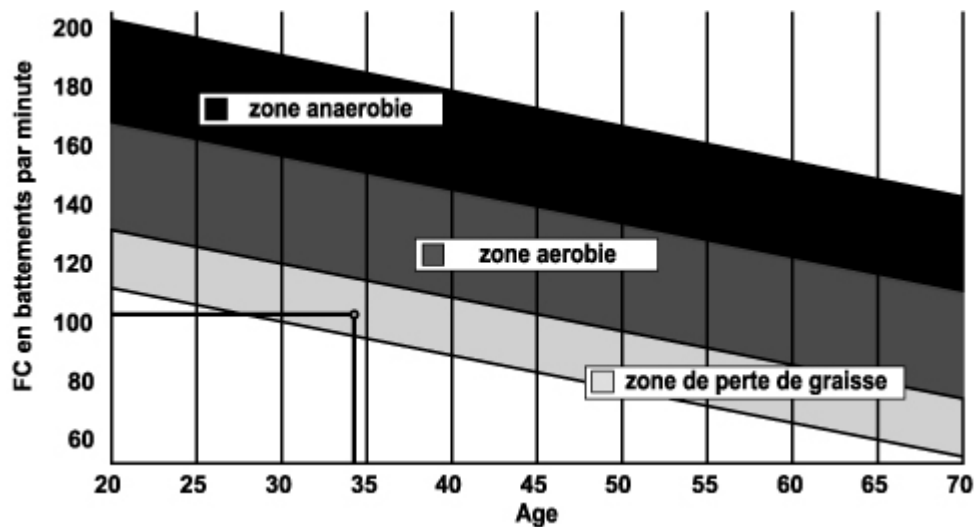
The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

The Fat Loss Zone is between **55 / 65%** of your MHR.

The Aerobic Zone is between **65 / 85%** of your MHR.

The Anaerobic Zone is between **85%** of your MHR and your MHR.

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

Start each training session by warming up progressively (**10-20 min, more if you are over 50**) which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse to **55% of your MHR** (Maximum Heart Rate).

Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or muscle injury.

2) A work phase:

This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition, weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems**. Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR. - Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session**.

- Exercise **3 or 4 times a week**.

The Aerobic Zone, 65-85%

This zone is recommended for **those who are in good physical condition who train regularly**. By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.

- Duration: **20 to 30 minutes per session**.

- Frequency: **At least 3 or 4 times a week**.

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.

The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.

3) A cooling down phase:

This entails a reduction of exertion (**10 to 20 min**). It enables you to return your cardiovascular system to normal (**55% of your MHR**) and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints

are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

Check your progress

As it improves, your cardiovascular system will have an **HR which will be lower** when at rest. You will take longer to reach your target zone and **it will be easier for you to maintain it**. Sessions will seem easier and easier and you will have more stamina in your daily life.

If, on the other hand, your **HR is higher than usual when at rest**, you will have **to rest or reduce the intensity of your training**.

Do not be discouraged by the initial sessions. Motivate yourself by scheduling specific training times. Work hard!

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

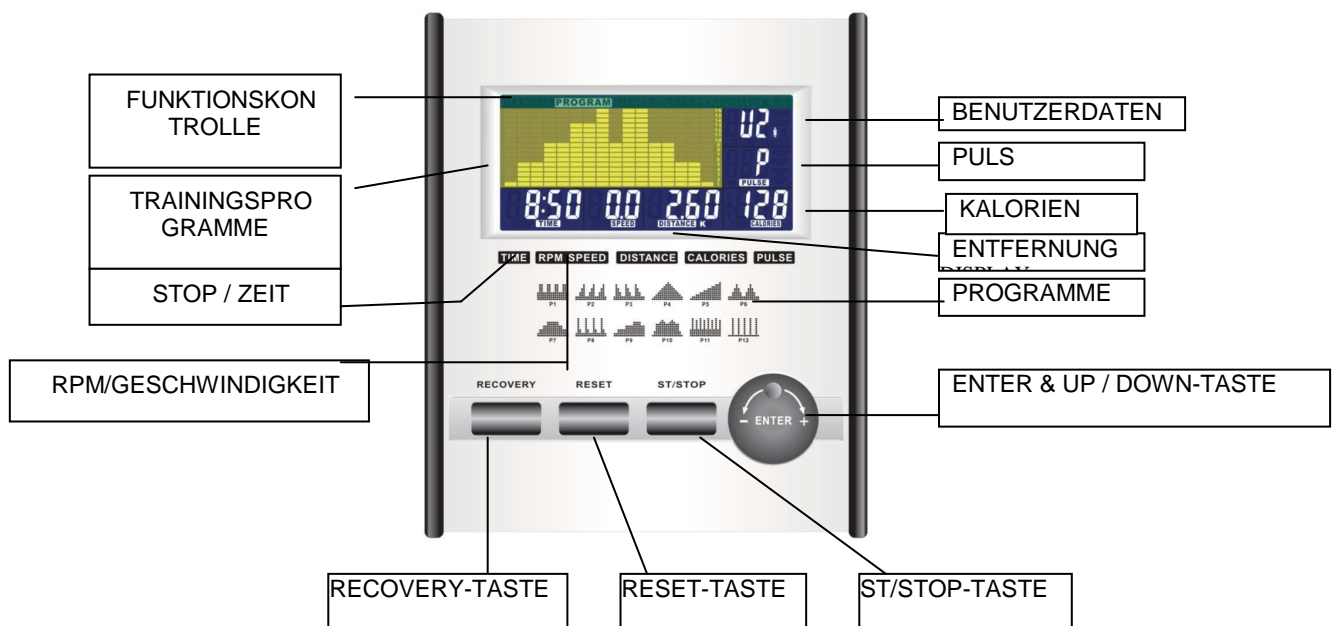
The name or **reference of the product**.

The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the Product described in this manual.

Contact us from Monday to Friday between 10h00 and 12h00 and 14h00 and 17h00 (except for public holidays).

C.A.R.E. After Sales Service
18 / 22 rue Bernard
Z.I. les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com



FUNKTIONEN

SCAN : Wechselt zwischen KALORIEN und RPM/GESCHWINDIGKEIT. Anzeige jeweils 6 Sekunden.

RPM : 0~15~999

GESCHWINDIGKEIT : 0.0~99.9 km/h

ZEIT : 0:00~99:59.

Die ZEIT zeigt die gesamte Trainingszeit ab dem letzten RESET (Neustart) an.

ENTFERNUNG : 0.00~99.99 km

KALORIEN : 0~999.

PULS : P~30~240

HERZSYMBOL : EIN/AUS

MANUELL : Level 1~16

PROGRAMM : P1~P12

PERSONAL : U1~U4

H.R.C : 55% □ 75% □ 90% □ IND (ZIEL)

PULS : P~30~240, Maximalwert

BENUTZERDATEN : U0 ~U4 (U1 ~ U4 gespeicherte Benutzerdaten)

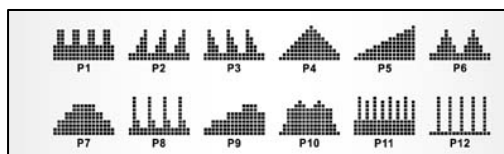
BESCHREIBUNG

Dieses Produkt wird bei UM Motorensystemen eingesetzt.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

MANUELL Stellen Sie die Widerstandstärke über die Rastermatrix-Anzeige ein und dann (falls nötig) die Trainingsparameter ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN/PULS. Drücken Sie ST/STOP, um das manuelle Programm zu starten.

PROGRAMM 12 automatisch einstellbare Programme mit Kontrollübungen (P1~P12), die Widerstandstärke kann während des Trainings eingestellt werden.



PERSONAL Stellen Sie Ihr eigenes Programmprofil mit U1~U4 zusammen, indem Sie die Widerstandstärke für jedes einzelne Segment einstellen. Das Programm wird dann automatisch für die Zukunft gespeichert. U0 ENTER kann genauso eingestellt werden wie U1~U4, aber dieses Programm kann nicht gespeichert werden.

H.R.C HERZFREQUNZKONTROLLE – Geben Sie die gewünschte Zielherzfrequenz ein oder wählen Sie aus den Programmen 55%, 75% oder 90% aus. Bitte geben Sie bei den Benutzerdaten Ihr Alter an, damit die Herzfrequenz korrekt eingestellt wird. Die PULS-Anzeige leuchtet auf, sobald Sie die gewünschte Herzfrequenz für das jeweilige Programm erreicht haben.

- ix. 55% -- DIÄT-PROGRAMM
- x. 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- xi. 90% -- SPORT-PROGRAMM
- xii. ZIEL – BENUTZERDEFINIERTER HERZFREQUENZ

2 . ERHOLUNGSPHASE Wenn Sie Ihr Training beendet haben, drücken Sie die RECOVERY-Taste. Damit die ERHOLUNGSPHASE korrekt verläuft, muss der Computer das Signal Ihrer Herzfrequenz empfangen. ZEIT zählt und zeigt nach 1 Minute Ihren Fitnesszustand von F1 bis F6 an.

HINWEIS: In der ENTSPANNUNGSPHASE sind die anderen Anzeigen außer Funktion.

F 1 ~ F6 = HERZFREQUNEZ ERHOLUNGSPHASE

Score↕	Condition↕	Heart Rate ↕ (from test HR minus end HR)↕
F1↕	Excellent ↕	Above 50↕
F2↕	Good ↕	40 ~ 49↕
F3↕	Average ↕	30 ~ 39↕
F4↕	Fair ↕	20 ~ 29↕
F5↕	Poor ↕	10 ~ 19↕
F6↕	Very Poor ↕	Under 10↕

BENUTZERDATEN: U0~U4 sind die persönlichen Programmeinstellungen des Benutzers (siehe PERSONAL). Benutzer geben ihr Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht an. Nur die Daten für U1 bis U4 werden gespeichert. U0 ist für gelegentliche Benutzer.

ARBEITSWEISE

7 . Nach dem Start wird automatisch U1 aufgerufen, aber Sie können einen beliebigen Benutzer eingeben, indem Sie ENTER drücken und die UP/DOWN-Taste drehen. Bestätigen Sie dann mit der ENTER-Taste. Danach können die Angaben zu Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht und weitere Informationen oben rechts im Display verändert werden. Bitte bestätigen Sie nochmals mit der ENTER-Taste.

8 . Die Anzeige für die Funktionskontrolle leuchtet auf und zeigt an, dass Sie aus den Programmen P1-P12 auswählen können, wenn Sie die UP/DOWN-Taste drehen und anschließend mit der ENTER-Taste bestätigen. Die Standardeinstellungen können über die ENTER-Taste abgerufen werden, drücken Sie so lange, bis die gewünschte Einstellung auf dem Display erscheint. Bestätigen Sie dann mit der ENTER-Taste.

9 . Wenn Sie das Programm ausgewählt und alle weiteren Angaben eingegeben haben, drücken Sie START/STOP und beginnen Sie mit Ihrem Training.

TASTENFUNKTIONEN

11. ENTER-TASTE : zum Auswählen und Bestätigen. DRÜCKEN
12. UP/DOWN-TASTE : erhöht oder verringert die gewählte Option. DREHEN
13. RESET-TASTE : bringt alle Anzeigen auf die Standardwerte zurück.
14. ST/STOP-TASTE : Start/Stop-Taste
15. RECOVERY-TASTE : Fitness-Test, bei dem Ihre Werte in der Erholungsphase erfasst werden.

TIPPS

1. Option: Verwenden Sie einen AC Adapter (**6 VOLT, 1A**).
2. Setzen Sie den Computer keiner Feuchtigkeit aus.

TIPPS ZUM TRAINING

Bevor Sie Ihr Training planen, müssen Sie unbedingt Ihr Alter, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, und Ihre physische Kondition berücksichtigen. Wenn Sie eine sitzende Lebensweise ohne regelmäßige körperliche Aktivität führen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Wenn das Programm festgelegt ist, versuchen Sie nicht, schon bei den ersten

Trainingseinheiten Ihr Maximum zu erreichen. Seien Sie geduldig, Ihre Leistungen werden sich rasch steigern.

Cardio-Training

Es ermöglicht eine Förderung des Herz-Kreislauf-Systems (Tonus Herz / Blutgefäße).

Bei einem Cardio-Training brauchen die Muskeln die Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen und müssen ihre Abfallstoffe ausscheiden. Unser Herz beschleunigt seinen Rhythmus und transportiert über das kardiovaskuläre System eine größere Sauerstoffmenge in den Organismus.

Je mehr man regelmäßig und wiederholt trainiert, desto stärker entwickelt sich das Herz, genau wie ein gewöhnlicher Muskel. Im Alltag zeigt sich das in der Fähigkeit, größere körperliche Anstrengungen zu bewältigen. Auch die intellektuellen Fähigkeiten nehmen zu.

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

Die maximale Herzfrequenz (MHF) = $220 - \text{Alter}$ (**180 – Alter bei sitzender Lebensweise**).

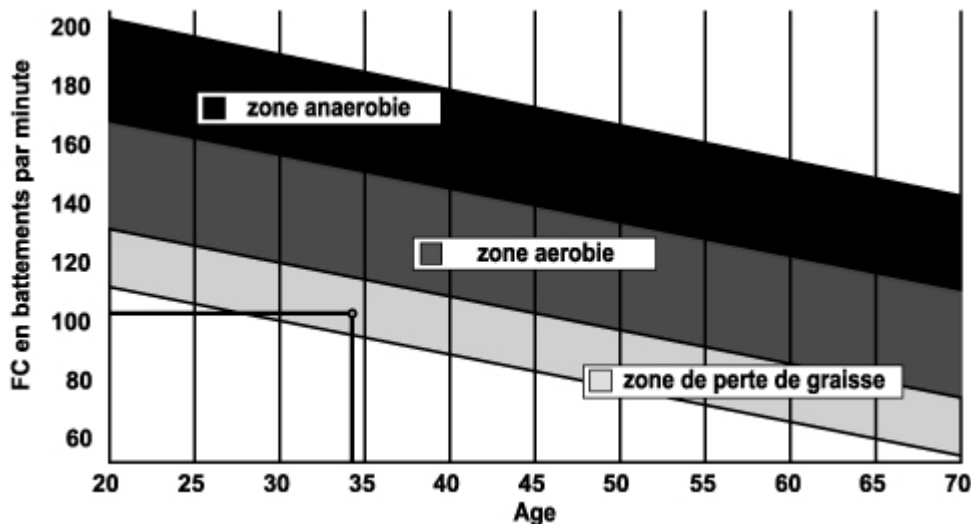
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich 55 % Ihrer MHF.

Der Fettabbaubereich liegt zwischen 55 und 65 % Ihrer MHF.

Der aerobische Bereich liegt zwischen 65 und 85 % Ihrer MHF.

Der anaerobische Bereich liegt zwischen 85 und 100 % Ihrer MHF.

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

Beginnen Sie jedes Training mit einer progressiven Aufwärmphase (10 – 20 Min., bei über 50-jährigen noch länger), die Ihre Muskeln weckt und behutsam Ihren Herzrhythmus erhöht. Steigern Sie behutsam Ihren Puls auf 55 % Ihrer MHF (maximalen Herzfrequenz).

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

Wenn Sie zu rasch mit Ihrem Training beginnen, gehen Sie ein erhöhtes Risiko von Muskel- und Sehnenverletzungen ein.

2) Eine Arbeitsphase:

Dies ist der Hauptteil des Trainings.

Je nach Ihrer physischen Ausgangskondition und Ihren spezifischen Zielen, Gewichtsverlust, Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer (aerobische Arbeit), Entwicklung der Ausdauer (anaerobische Arbeit), können Sie Ihren adäquaten Zielbereich wählen.

Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %

Die Herzfrequenz muss niedrig und die Übungsdauer relativ lang sein. Dieser Bereich wird denjenigen Personen empfohlen, die nach langer Zeit der Inaktivität wieder eine physische Aktivität aufnehmen, Übergewicht abbauen möchten oder Herzprobleme aufweisen. Beachten Sie, dass bei dieser Trainingsform die Übungsdauer mindestens 30 Minuten betragen muss und die Herzfrequenz (HF) zwischen 55 und 65 % der MHF liegen muss.

- Steigern Sie allmählich von 30 auf 60 Minuten pro Trainingseinheit.
- Trainieren Sie 3 oder 4 Mal pro Woche.

Der aerobische Bereich, 65 – 85 %

Dieser Bereich wird denjenigen empfohlen, die eine gute physische Kondition haben und regelmäßig trainieren. Wenn Sie in diesem Bereich trainieren, verbessern Sie Ihre physische Kondition und vermeiden zugleich Überanstrengung.

- Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Sitzung
- Häufigkeit: Mindestens 3 oder 4 Mal pro Woche

Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF

Dieser Bereich ist nur für ausgewiesene Leistungssportler vorgesehen und bedarf der ärztlichen Zustimmung und Überwachung. Dieser Bereich ist lediglich für gut durchtrainierte Personen gedacht. Er wird in einem Intervalltraining (oder für kurze Sprintläufe) eingesetzt, um dabei zu helfen, die Ausdauer zu verbessern oder zu messen.

Die in diesem Bereich verbrachte Zeit muss kurz sein, weil sonst Unfallgefahr besteht.

3) Eine Abwärmphase:

Es handelt sich um ein Zurückschrauben der Anstrengung (10 bis 20 Min.). Dies ermöglicht eine Beruhigung des kardiovaskulären Systems (55 % der MHF). Zugleich werden Muskelschmerzen wie Krämpfe und Muskelkater vermieden oder verringert.

Die Trainingseinheit muss mit Dehnungsübungen abgeschlossen werden, solange die Gelenke noch warm sind. Das entspannt die Muskeln und trägt dazu bei, Muskelkater zu vermeiden.

Dehnen Sie sich langsam und behutsam. Dehnen Sie sich nie bis zur Schmerzgrenze. Halten Sie jede Dehnung 30 bis 60 Sekunden lang und atmen Sie dabei aus.

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

Wenn sich Ihr kardiovaskuläres System verbessert, wird Ihre HF im Ruhezustand niedriger werden. Sie brauchen länger, um Ihren Zielbereich zu erreichen, und es fällt Ihnen leichter, ihn beizubehalten. Die Trainingseinheiten erscheinen Ihnen immer leichter, und im Alltag haben Sie eine größere Ausdauer.

Wenn dagegen Ihre HF im Ruhezustand höher als gewöhnlich ist, müssen Sie sich ausruhen oder die Intensität des Trainings verringern.

Lassen Sie sich nicht durch die ersten Trainingseinheiten entmutigen. Motivieren Sie sich, indem Sie feste Trainingszeiten planen. Viel Erfolg!

Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Die Fabrikationsnummer, die auf dem Hauptrahmen und dem Verpackungskarton steht.

Kontaktieren Sie uns montags bis freitags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 14.00 Uhr bis 17.00 (außer an Feiertagen).

CARE

Service Après Vente (Kundendienst)

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

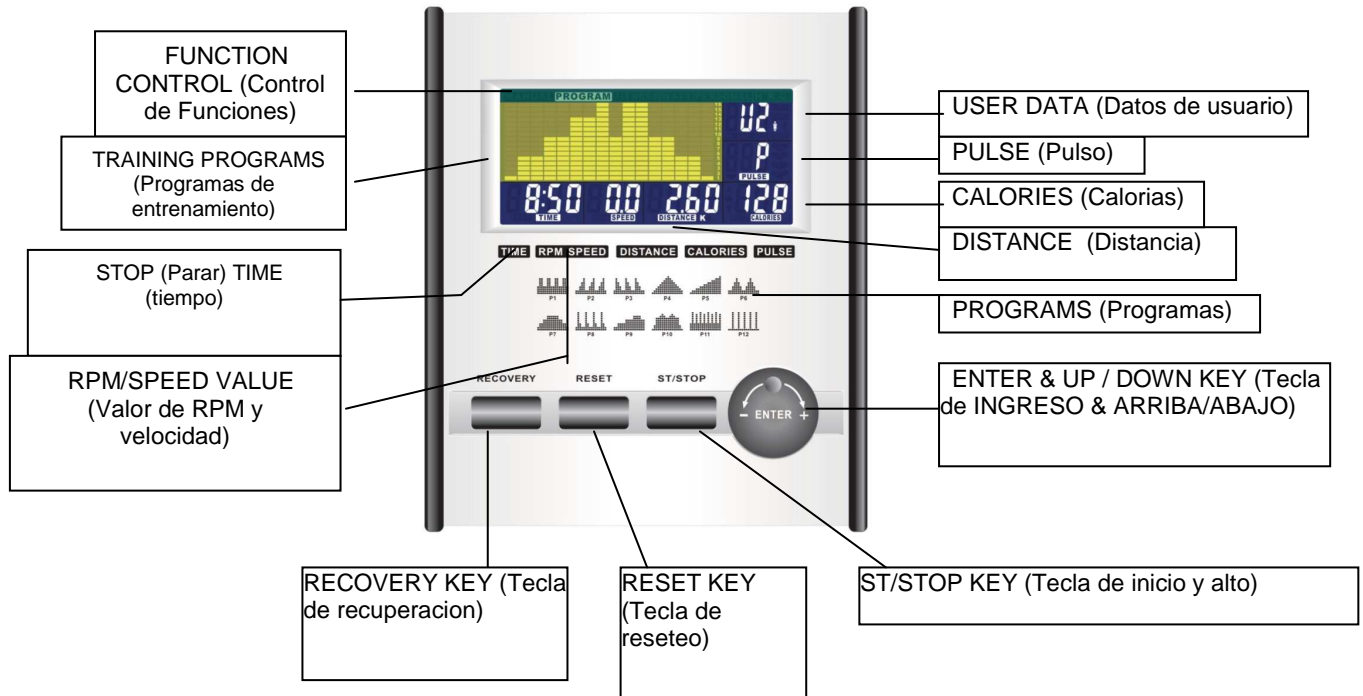
93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167

Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com

E



FUNCION

ESCANEO : Alterna entre CALORIAS y RPM/VELOCIDAD. 6 segundos por pantalla.

RPM : 0~15~999

VELOCIDAD : 0.0~99.9 km/h

TIEMPO : 0:00~99:59.

El TM totaliza el tiempo de utilización de la bicicleta desde la última operación de RESETEO.

DISTANCIA : 0.00~99.99 km

CALORIAS : 0~999.

PULSO : P~30~240

SIMBOLO DE

CORAZON : ON/OFF brilla

MANUAL: Niveles 1~16

PROGRAMA : P1~P12

PERSONAL : U1~U4

H.R.C (Control del

Ritmo Cardiaco) : 55% □ 75% □ 90% □ IND (OBJETIVO)

PULSO : P~30~240 , el valor max es disponible.

DATOS DE USUARIO : U0 ~U4 (U1 ~ U4 datos de usuario en memoria)

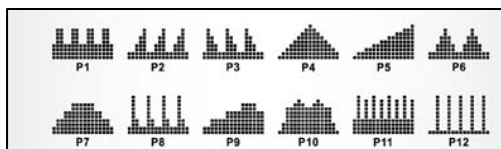
DESCRIPCION

Este producto es utilizado en una serie de sistema de motor UM.

DESCRIPCION DE FUNCION

MANUAL Ajuste el nivel de Resistencia usando la pantalla de matriz de punto y luego (si se requiere) ajuste los parámetros de ejercicio TIEMPO/DISTANCIA/CALORIAS/PULSO luego presione ST/STOP para empezar (START) el programa manual.

PROGRAMA 12 programas automáticamente ajustables con control de ejercicio (P1~P12), El nivel de resistencia puede ser ajustado durante el programa.



PERSONAL Cree su propio programa de perfil con U1~U4 ajustando el nivel de Resistencia para cada segmento individual. Luego el programa puede ser salvado automáticamente para un futuro uso. U0 ENTER puede ser ajustado como U1~U4 pero este programa no puede ser salvado.

H.R.C CONTROL DEL RITMO CARDIACO- Seleccione su propia meta para su ritmo cardiaco use uno de los siguientes programas pre-seleccionados 55%, 75% , o 90%. No olvide de ingresar su edad en los datos de usuario para asegurar que su objetivo de ritmo cardiaco es ajustado correctamente. La pantalla de PULSO brillara cuando haya alcanzado el objetivo de acuerdo al programa que haya escogido.

- xiii. 55% -- PROGRAMA DE DIETA
- xiv. 75% -- PROGRAMA DE SALUD
- xv. 90% -- PROGRAMA DE DEPORTE
- xvi. TARGET (objetivo)—El usuario ajusta el objetivo de ritmo cardiaco

RECUPERACION Cuando haya terminado su entrenamiento, presione RECUPERACION. Para que la función de RECUPERACION funcione correctamente, se necesita el ingreso de su ritmo cardiaco. El TIEMPO contara desde 1 minuto y luego su nivel de aptitud física de F1 a F6 se verá en la pantalla.

NOTA: durante la RECUPERACION ninguna otra pantalla operara.

F 1 ~ F6 = NIVEL DE RECUPERACION DEL NIVEL DEL RITMO CARDIACO

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

DATOS DE USUARIO : U0~U4 son los programas personales del usuario (refiérase a Personal). Los usuarios deben ingresar su género, edad, altura, y peso. Solo los datos de U1 a U4 serán salvados. U0 es para usuarios irregulares.

OPERACION

10 . Luego de encender U1, puede seleccionar cualquier usuario. Ingrese la selección girando la perilla UP/DOWN y presione ENTER para confirmar. Luego, el género, edad, altura, peso y cualquier otra información personal puede ser cambiada y en la parte superior derecha de la pantalla. Presione ENTER para confirmar.

11 . La pantalla de función de control brillara indicando que puede seleccionar los programas P1-P12 girando la perilla de UP/DOWN y luego presione ENTER para confirmar. Cualquiera de los datos puede ser cambiado presionando ENTER hasta que la pantalla que desea este brillando. Presione ENTER de nuevo para confirmar.

12 . Cuando el programa y los otros protocolos sean ingresos, presione START/STOP y empiece su entrenamiento.

FUNCIONES DE TECLA:

- 16. ENTER : Tecla de función y confirmación. PRESIONE
- 17. PERILLA UP/DOWN : Aumente y disminuye o selecciona una opción. GIRE
- 18. TECLA RESETEO : resetea todas las pantallas a sus valores pre-seleccionados
- 19. TECLA ST/STOP : tecla para iniciar (start) y parar (stop)
- 20. TECLA DE RECUPERACION : Prueba de aptitud física midiendo su tasa de recuperación

CONSEJOS

- 1. Opción: Enchufe en el adaptador AC (**6 VOLT, 1A**).
- 2. Mantenga la humedad lejos de la computadora.

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Importante:

Antes de programar su entrenamiento es imprescindible tener en cuenta su edad, especialmente en el caso de personas mayores de 35 años, así como su forma física. Si lleva usted un modo de vida sedentario sin actividad física regular, es muy importante que consulte a su médico para determinar el nivel de intensidad de su entrenamiento. Una vez determinado, no intente conseguir su nivel máximo durante las primeras sesiones. Tenga paciencia, su rendimiento aumentará rápidamente.

El entrenamiento Cardio – Training

Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardiaca / vasos sanguíneos).

Durante un entrenamiento Cardio – Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardiaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Como con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.

Definición de su zona de trabajo

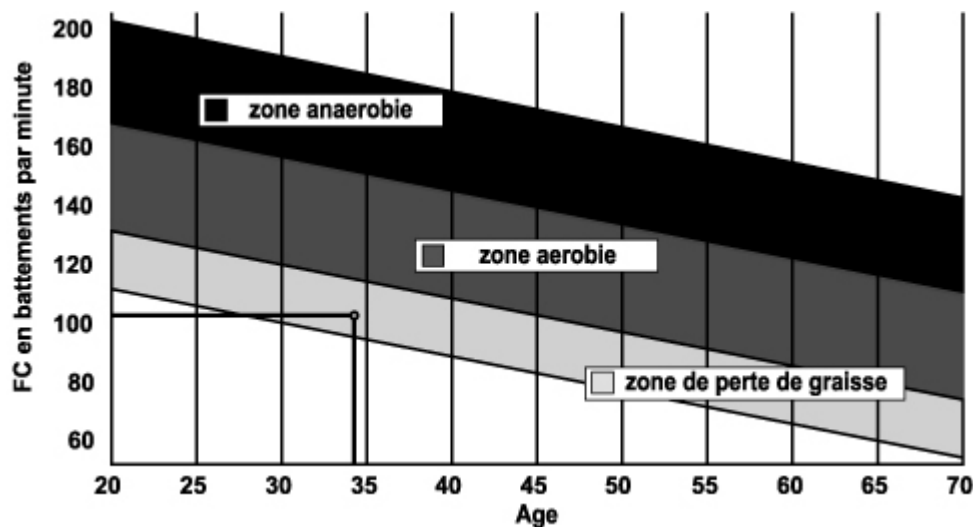
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

La zona de calentamiento y enfriamiento es igual al **55%** de su FCM.

La zona de pérdida de grasa está comprendida entre el **55% y el 65%** de su FCM.

La zona aeróbica está comprendida entre el **65% y el 85%** de su FCM.

La zona anaeróbica está comprendida entre **85% y el 100%** de su FCM.



1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardíaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardíaca máxima). Mantenga su frecuencia cardíaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento. Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento. Dependiendo de sus objetivos concretos, pérdida de peso, mejora de la resistencia cardiovascular (trabajo aeróbico), desarrollo de la resistencia (trabajo anaeróbico), podrá escoger la zona objetivo adecuada.

La zona de pérdida de grasa (55 – 65%)

La frecuencia cardíaca debe ser baja, y la duración del ejercicio bastante larga. Esta es la zona recomendada para las **personas que retoman una actividad física** después de mucho tiempo, que **desean reducir el exceso de peso** o que están **expuestos a problemas cardíacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardíaca (FC) debe estar comprendida entre el 55% y el 65% de la FCM.

- Aumente gradualmente la sesión **de 30 a 60 minutos**
- Ejercítese **3 ó 4 veces a la semana**

La zona aeróbica (65 – 85%)

Esta zona es la recomendada para **aquellos que tienen una buena forma física y que se entrenan regularmente**. Entrenándose en esta zona aumentará su forma física evitando al mismo tiempo el cansancio excesivo.

- Duración: **de 20 a 30 minutos por sesión**
- Frecuencia: **al menos 3 ó 4 veces a la semana**

La zona anaeróbica (85% - FCM)

Esta zona está prevista únicamente para atletas consumados, y se recomienda no utilizarla nunca sin la aprobación o supervisión de un médico. Esta zona es sólo para personas con mucho entrenamiento. Se utiliza para un entrenamiento en intervalos (o para carreras cortas de esprint) para ayudar a mejorar o medir el nivel de resistencia.

El tiempo de entrenamiento en esta zona debe ser breve por el elevado riesgo de accidentes.

3) Una fase de enfriamiento

Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas.

Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.

Estírese lentamente y con suavidad, nunca hasta un punto tal que llegue a sentir dolor. Mantenga cada estiramiento de 30 a 60 segundos mientras espira.

Controle su progreso

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardíaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.

Si por el contrario **su frecuencia cardíaca en reposo es más alta de lo normal**, tendrá que **reposar o reducir la intensidad del entrenamiento**.

Frecuencia de entrenamiento

Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión

2 ó 3 sesiones por semana = aproximadamente 30 minutos por sesión

1 ó 2 sesiones por semana = aproximadamente 50 minutos por sesión

* Se refiere a la zona de trabajo. Las duraciones indicadas no tienen en cuenta las fases de calentamiento y enfriamiento.

No se desanime durante las primeras sesiones, motívese planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánimo!

Para solicitar piezas sueltas

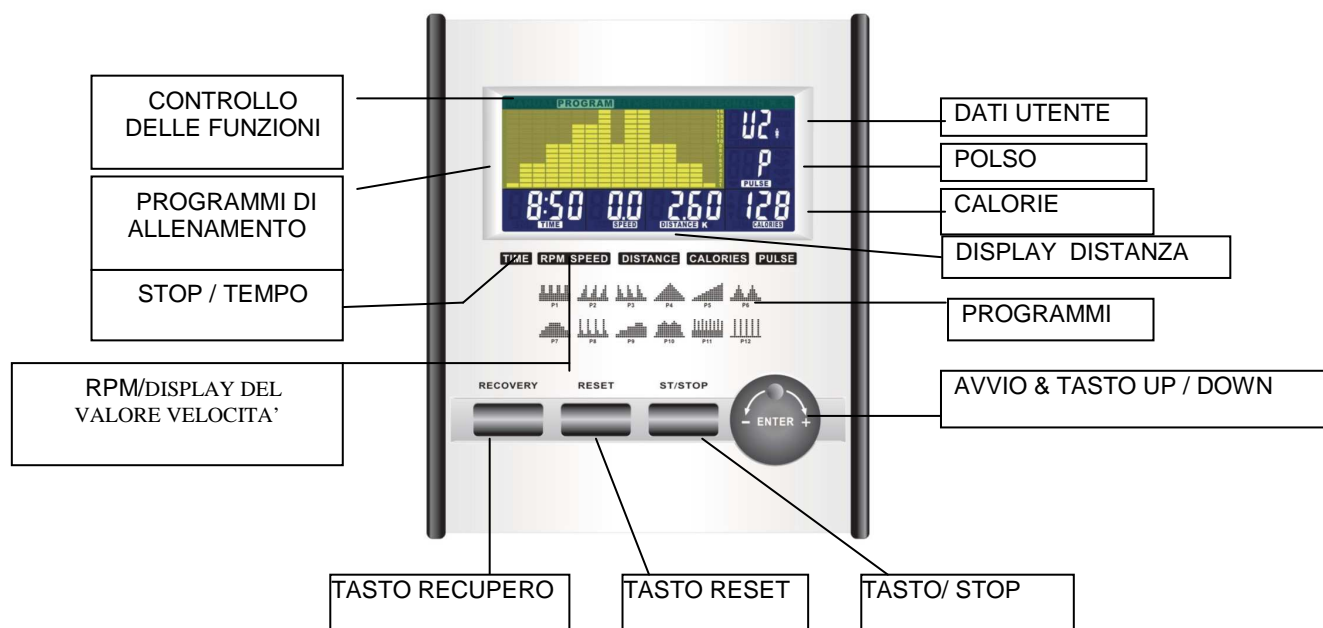
En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

El nombre o la **referencia del producto**.

El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

Nuestro horario de atención al público es de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 y de 14:00 a 17:00 horas (excepto festivos).

CARE
Servicio Posventa
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Correo electrónico: sav@carefitness.com



FUNZIONI

SCAN : Alterna CALORIE e RPM/VELOCITA'. 6 secondi per display.

RPM : 0~15~999

SPEED (velocità): 0.0~99.9 km/h

TIME (tempo) : 0:00~99:59.

TIME indica tempo trascorso dall'ultima operazione di reset.

DISTANCE (distanza) : 0.00~99.99 km

CALORIES : 0~999.

PULSE (polso) : P~30~240

HEART SYMBOL

(simbolo cuore) : ON/OFF (acceso/spento) lampeggia.

MANUAL : 1~16 livello

PROGRAM : P1~P12

PERSONAL : U1~U4

H.R.C : 55% □ 75% □ 90% □ IND (TARGET)

PULSE : P~30~240 , è disponibile il valore massimo.

USER DATA (dati utente): U0 ~U4 (U1 ~ U4 dati dell'utente memorizzati)

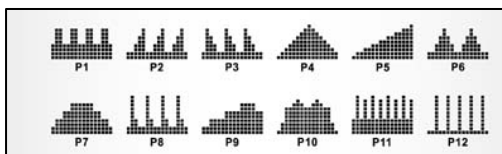
DESCRIZIONE

This product is used UM series motor system. Questo prodotto è dotato di sistema motore della serie UM.

DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

MANUALE Impostare il livello di resistenza usando il display DMD, impostare (facoltativo) i parametri dell'esercizio di TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE (tempo, distanza, calorie, polso), quindi premere ST/STOP per iniziare l'allenamento con il programma manuale.

PROGRAM 12 Programmi regolati automaticamente con esercizi di controllo (P1-P12).
In questo programma il livello di resistenza può essere regolato durante l'esercizio.



PERSONAL E' possibile comporre un proprio profilo tramite i programmi U1-U4 impostando il livello di resistenza per ogni segmento. Il programma verrà salvato automaticamente per uso futuro. U0- ENTER può essere impostato come U1-U4 ma il programma non può essere salvato.

H.R.C HEART RATE CONTROL- (controllo della frequenza cardiaca) – Selezionare un target per la Frequenza Cardiaca o scegliere uno dei programmi preimpostati con 55%, 75% o 90%. Impostare l'età in User Data (dati utente) per assicurarsi che il target della frequenza cardiaca sia stato impostato correttamente. Il display PULSE (polso) lampeggia quando si raggiunge il target della Frequenza Cardiaca in conformità con il programma selezionato.

- xvii. 55% -- PROGRAMMA DIETETICO
- xviii. 75% -- PROGRAMMA DI SALUTE
- xix. 90% -- PROGRAMMA SPORTIVO
- xx. TARGET—TARGET DELLA FREQUENZA CARDIACA DA IMPOSTARE DALL'UTENTE

3 . RECOVERY (recupero): Una volta terminato l'allenamento, premere RECOVERY. Per poter funzionare correttamente RECOVERY ha bisogno del segnale della frequenza cardiaca. TIME esegue un conteggio a partire da 1 minuto, quindi visualizza il livello della forma fisica da F1 a F6.

NOTA: Nessun altro display è attivo durante la fase di RECUPERO.

F 1 ~ F6 = LIVELLO DI RECUPERO CARDIACO

Score	Condition	Heart Rate (from test HR minus end HR)
F1	Excellent	Above 50
F2	Good	40 ~ 49
F3	Average	30 ~ 39
F4	Fair	20 ~ 29
F5	Poor	10 ~ 19
F6	Very Poor	Under 10

DATI UTENTE: I programmi U0-U4 sono i programmi personali dell'utente. L'utente deve impostare sesso, età, altezza e peso. Verranno salvati solo i dati dei programmi U1-U4. Il programma U0 è per utenti occasionali.

FUNZIONAMENTO

13 . Dopo l'accensione il display visualizza U1 per default. L'utente può selezionare altri programmi utente usando i tasti UP/DOWN. Premere ENTER per confermare la selezione. Impostare sesso, età, altezza, peso ed altri dati personali visualizzati nella parte superiore destra del display.

14 . Sul display FUNCTION CONTROL (Controllo delle Funzioni) lampeggia, quindi si possono selezionare

i programmi P1-P12 agendo sui tasti UP/DOWN. Premere ENTER per confermare. I valori di default possono essere cambiati premendo il tasto ENTER finché il display lampeggia. Premere di nuovo ENTER per confermare.

15 . Quando il programma e tutti i dati sono stati impostati, premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

FUNZIONE DEI TASTI

21. TASTO ENTER (avvio) : Premere per selezionare le funzioni e per confermare.
22. MANOPOLA UP/DOWN (su/giù) : Ruotare per aumentare o diminuire e selezionare l'opzione.
23. TASTO RESET : Resettare ai valori di default.
24. TASTO ST/STOP : Tasto start/stop.
25. TASTO RECOVERY (recupero) : Test per misurare il tasso di recupero della forma fisica.

SUGGERIMENTI

1. Opzione: Inserire l'adattatore AC (**6 VOLT, 1A**).
2. Tenere il computer lontano da fonti di umidità.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Attenzione:

Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile tenere conto dell'età, in particolare per le persone con più di 35 anni, e della forma fisica dell'utente. In caso di stile di vita sedentario, senza un'attività fisica regolare, è essenziale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità dell'allenamento. Una volta determinato, non cercare di raggiungere il livello massimo fin dai primi allenamenti. Se si è pazienti, le prestazioni miglioreranno rapidamente.

L'allenamento Cardio-Training:

Consente di sviluppare il sistema cardiovascolare (tonicità del cuore/vasi sanguigni).

Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli necessitano di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le tossine. Il cuore accelera il battito e fa circolare nell'organismo una maggiore quantità di ossigeno, attraverso il sistema cardiovascolare.

Più gli esercizi sono regolari e ripetitivi, più il cuore si sviluppa, allo stesso modo di un normale muscolo. Nella vita quotidiana ciò si traduce nella facoltà di sostenere sforzi fisici più importanti e nell'aumento delle facoltà intellettive.

Definizione della propria Area di lavoro:

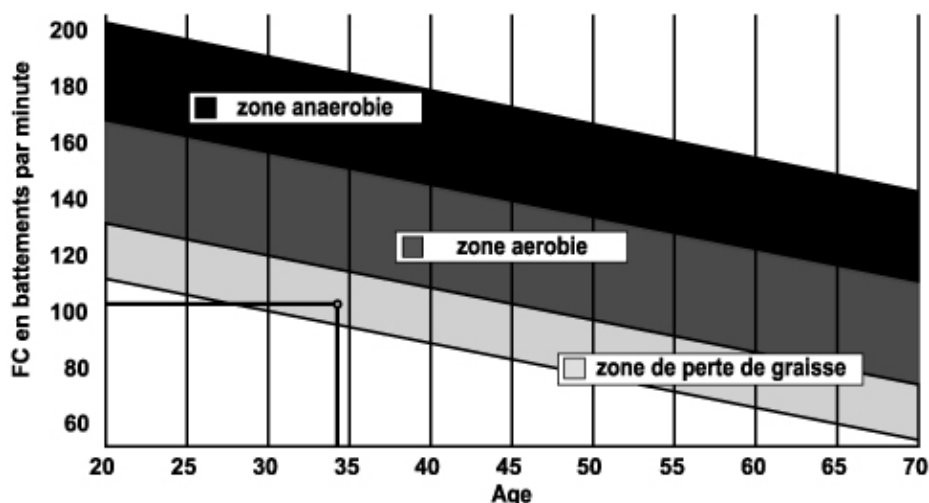
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).

L'Area di riscaldamento e di recupero è pari al **55%** della propria FCM.

L'Area di perdita di grasso è compresa tra il **55 / 65%** della propria FCM.

L'Area aerobica è compresa tra il **65 / 85%** della propria FCM.

L'Area anaerobica è compresa tra l'**85%** della propria FCM e quest'ultima.



Le fasi di un allenamento progressivo:

1) Fase di riscaldamento:

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo (**10-20 min, di più oltre i 50 anni**) che risveglierà i muscoli e aumenterà gradatamente il ritmo cardiaco. Aumentare leggermente le pulsazioni al **55% della propria FCM** (Frequenza cardiaca massima).

Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.

Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare l'eventualità di lesioni tendino-muscolari.

2) Fase di lavoro:

È la parte principale dell'allenamento.

In base ai propri scopi specifici, perdita di peso, miglioramento della resistenza cardiovascolare (lavoro aerobico), sviluppo della resistenza (lavoro anaerobico), è possibile scegliere l'area meta appropriata.

Area di perdita di grasso, 55 - 65%

La frequenza cardiaca deve essere bassa e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'Area è consigliata alle **persone che riprendono un'attività fisico** dopo un lungo tempo di inattività e **che cercano di rimediare al sovrappeso oppure alle persone esposte a problemi cardiaci**. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento la durata dell'esercizio deve essere di almeno 30 minuti e la frequenza cardiaca (FC) compresa tra 55 e 65% della FCM.

- Aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per sessione**,

- Esercitarsi **3 o 4 volte alla settimana**.

Zona aerobica, 65 - 85%

Questa zona è consigliata alle **persone che hanno una buona forma fisica e si allenano regolarmente**, Allenandosi in questa zona, si migliora la forma fisica, evitando il sovraffaticamento.

- Durata: **da 20 a 30 minuti per sessione**.

Frequenza: **almeno 3 o 4 volte alla settimana**.

Zona anaerobica

Questa zona è prevista unicamente per atleti veri e propri e non è mai consigliata senza approvazione e controllo medico. Questa zona è destinata unicamente a persone molto allenate. Si utilizza per un allenamento a intervalli (o per brevi sprint) per migliorare o misurare il livello di resistenza.

Il tempo trascorso in questa zona deve essere breve, altrimenti esiste il rischio di incidenti.

3) Fase di recupero:

Si tratta di una riduzione dello sforzo (**da 10 a 20 min.**) che permette un recupero del sistema cardiovascolare (**55% della FCM**) e di evitare o diminuire i dolori muscolari quali crampi e indolenzimenti.

In seguito a una sessione di allenamento, eseguire lo stretching quando le articolazioni sono ancora calde, in modo da distendere i muscoli ed evitare indolenzimenti.

Eseguire gli esercizi di stretching lentamente e delicatamente, senza mai raggiungere la soglia del dolore. Tenere ogni posizione per 30-60 secondi respirando.

Controllo dei progressi

Migliorando il sistema cardiovascolare si otterrà a riposo una **FC (frequenza cardiaca) ridotta**. Si impiegherà più tempo per raggiungere la propria area meta **e sarà più semplice restarvi**. Le sessioni risulteranno sempre più semplici e la resistenza quotidiana aumenterà.

Se, al contrario, la **FC a riposo è più alta del normale**, sarà necessario **riposarsi o diminuire l'intensità dell'allenamento**.

Frequenza d'allenamento:

Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.

Da 2 a 3 sessioni alla settimana: circa 30 minuti per sessione.

Da 1 a 2 sessioni alla settimana: circa 50 minuti per sessione.

*Si tratta della fase di lavoro. Le durate indicate non tengono conto delle fasi di riscaldamento e di recupero.

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:

Nome o riferimento del prodotto.

Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.

Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.00 (festivi esclusi).

CARE

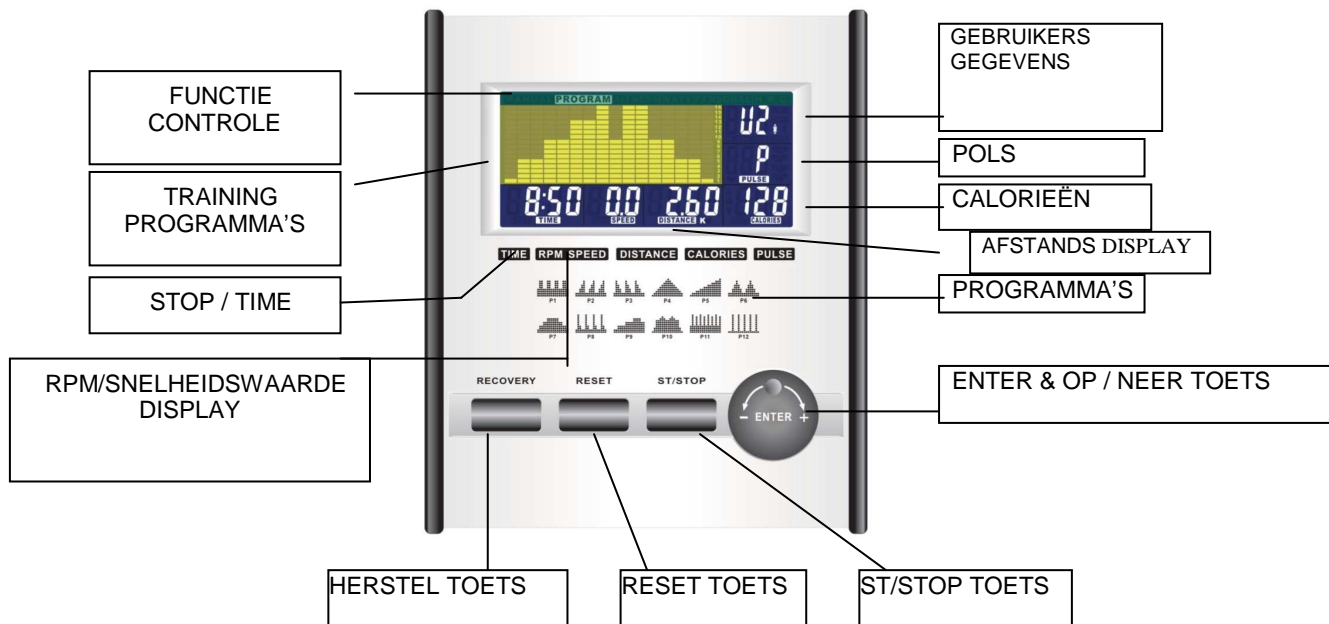
Servizio post vendita

18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03

E-mail: sav@carefitness.com



FUNCTIES

SCAN : Wisselt CALORIEËN af met RPM/Snelheid. 6 Seconden per display.

RPM : 0~15~999

SPEED (snelheid) : 0.0~99.9 km/h

TIME : 0:00~99:59. De verstreken tijd sinds de laatste RESET.

DISTANCE (afstand) : 0.00~99.99 km

CALORIES : 0~999.

PULSE : P~30~240
HEART SYMBOL : ON/OFF flikkert
MANUAL : 1~16 niveaus
PROGRAM : P1~P12
PERSONAL : U1~U4
H.R.C : 55% □ 75% □ 90% □ IND (TARGET)
PULSE : P~30~240 , max waarde beschikbaar.
USER DATA (gebruikers gegevens) : U0 ~U4 (U1 ~ U4 opgeslagen gebruikers gegevens)

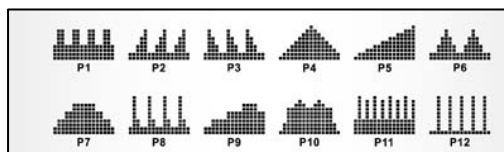
BESCHRIJVING

Dit product is voorzien van een UM motor.

FUNCTIE BESCHRIJVING

MANUAL Stel het weerstandsniveau in door middel van het DMD display, vervolgens (indien gewenst) de oefeningswaarden van TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE (tijd, afstand, calorieën, pols). Druk op ST/STOP om te beginnen met het manual programma.

PROGRAMMA Er zijn 12 automatisch geregelde programma's met controle oefeningen (P1-P12). Het weerstandsniveau kan tijdens het programma worden geregeld.



PERSONAL Stel uw eigen programmaprofiel samen door middel van U1-U4 en stel het weerstandsniveau in voor elk segment. Het programma wordt in het geheugen opgeslagen voor toekomstig gebruik. Het programma 0U ENTER wordt op dezelfde manier ingesteld maar wordt niet opgeslagen in het geheugen.

H.R.C HARTSLAG CONTROLE – Kies uw eigen Hartslag Target of maak een keuze uit de programma's 55%, 75% of 90%. Voer uw leeftijd in de gebruikersgegevens in zodat uw target hartslagwaarde correct kan worden ingesteld. Het POLS display flikkert wanneer uw target hartslagwaarde is bereikt in overeenstemming met het gekozen programma.

- xxi. 55% -- DIËET PROGRAMMA
- xxii. 75% -- GEZONDHEIDSPROGRAM
- xxiii. 90% -- SPORT PROGRAMMA
- xxiv. TARGET—DOOR GEBRUIKER IN TE STELLEN HARTSLAGTARGET

4 . **RECOVERY:** Druk na de training op RECOVERY (herstel). Om correct te kunnen functioneren heeft RECOVERY uw hartslaginput nodig. TIME telt vanaf 1 minuut en geeft dan uw hartslagherstelniveau waarde weer van F1 tot F6. **AANTEKENING:** Tijdens RECOVERY is geen enkel ander display actief.

F 1 ~ F6 = HARTSLAG HERSTEL NIVEAU

Score ↕	Condition ↕	Heart Rate ↕ (from test HR minus end HR) ↕
F1 ↕	Excellent ↕	Above 50 ↕
F2 ↕	Good ↕	40 ~ 49 ↕
F3 ↕	Average ↕	30 ~ 39 ↕
F4 ↕	Fair ↕	20 ~ 29 ↕
F5 ↕	Poor ↕	10 ~ 19 ↕
F6 ↕	Very Poor ↕	Under 10 ↕

USER DATA (gebruikersgegevens) : U0-U4 zijn de gebruiker's persoonlijke programma's. De gebruiker dient zijn geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in te stellen. Alleen de gegevens van U1-U4 worden opgeslagen. U0 is voor de tijdelijke gebruiker.

BEDIENING

16 . Na het activeren start de computer met U1 als defaultprogramma. Door middel van de UP/DOWN knop selecteert u een gebruiker naar keuze. Druk op ENTER om de keuze te bevestigen. Voer vervolgens geslacht, leeftijd, lengte en gewicht en andere persoonlijke gegevens in op de bovenste rechterhelft van het display. Druk opnieuw op ENTER voor bevestiging.

17 . Het Functie controle display flinkt om aan te geven dat u door middel van de UP/DOWN knop een keuze kan maken tussen de programma's P1-P12. Druk op de toets ENTER om de keuze te bevestigen. Alle defaultwaarden kunnen worden veranderd door op ENTER te drukken tot het gewenste display flinkt. Druk dan opnieuw op ENTER ter bevestiging.

18 . Wanneer het programma is gekozen en andere gegevens zijn ingesteld kan worden begonnen met trainen door op de START/STOP toets te drukken.

TOETSEN FUNCTIES

- 26. ENTER TOETS : Druk op de toets voor selectie en bevestiging.
- 27. UP/DOWN KNOP : Draai aan de knop voor waardeverhoging en verlaging of selectiekeuze.
- 28. RESET TOETS : Zet alle displays terug op defaultwaarde.
- 29. ST/STOP TOETS : start/stop toets
- 30. HERSTEL TOETS : Test uw conditie door meting van uw herstellvermogen.

TIPS

- 1. Optie: Steek de AC Adaptor (**6 VOLT, 1A**) in het stopcontact.
- 2. Houd de computer vrij van vocht.

TRAININGSTIPS

Attentie:

Voor de programmering van uw training moet u rekening houden met uw leeftijd (met name als u ouder dan 35 jaar bent) en uw lichamelijke conditie. Als u eerder een zittend leven heeft, zonder regelmatige lichaamsbeweging, is het absoluut noodzakelijk eerst uw arts te raadplegen om het intensiteitsniveau voor uw training vast te stellen. Na deze vaststelling moet u niet proberen uw maximum gelijk al met de eerste trainingen te bereiken maar geduldig blijven: uw prestaties zullen snel toenemen.

De harttraining (cardiotraining):

Deze training heeft tot doel uw hart en bloedvaten te versterken.

Tijdens een harttraining hebben de spieren zuurstof en voedingsstoffen nodig en moeten de vrijgekomen afvalstoffen worden afgevoerd. Ons hart versnelt het ritme en voert via het hart en vaatstelsel een grotere hoeveelheid zuurstof naar het organisme.

Een herhaalde en regelmatig uitgevoerde training versterkt het hart net als alle andere gewone spieren. In het dagelijkse leven komt dit tot uitdrukking in een groter vermogen lichamelijke inspanningen te kunnen verwerken en in een vergroting van de intellectuele capaciteiten.

Bepaling van uw doelzone:

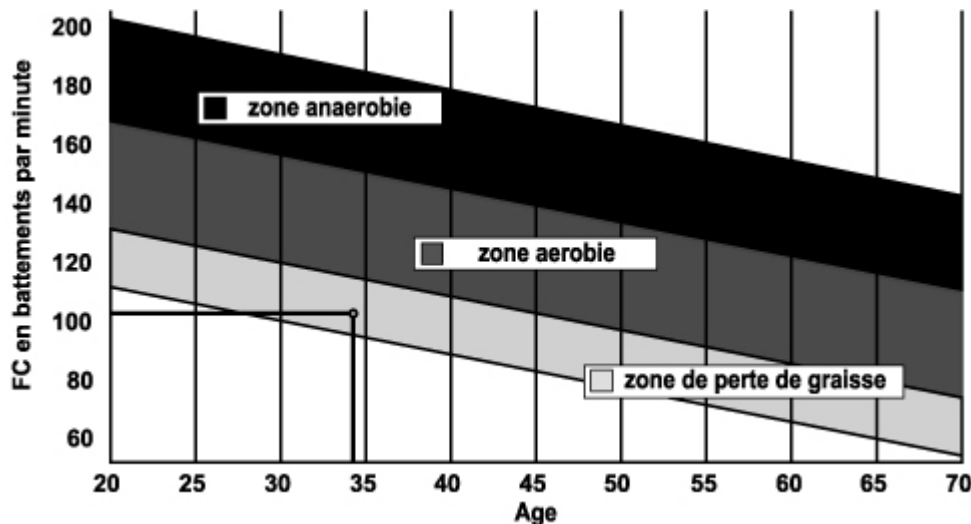
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

De zone voor opwarming en afkoeling na de inspanning is gelijk aan **55%** van uw MHF.

De zone voor vetverlies ligt tussen **55 / 65%** van uw MHF.

De aërobe zone ligt tussen **65 / 85%** van uw MHF.

De anaërobe zone ligt tussen **85% / 100%** van uw MHF.



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

1) Een fase van opwarming (warming-up):

Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht.

Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden.

U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

Afhankelijk van uw eigen doelstellingen en uw lichamelijke conditie kunt u de passende doelzone kiezen en gericht trainen: gewichtsverlies, verbetering van uw hart en bloedvaten (aërobe training) of vergroting van uw uithoudingsvermogen (anaërobe training).

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

De hartfrequentie moet laag en de trainingsduur vrij lang zijn. Deze zone wordt met name aangeraden voor **personen die opnieuw een lichamelijke inspanning doen** na een lange periode van inactiviteit, **personen die overtollig gewicht willen kwijtraken** of **personen die hartproblemen ondervinden**. U moet niet vergeten dat voor dit type training de trainingsduur minstens 30 minuten moet zijn en dat de hartfrequentie (HF) tussen 55 en 65% van de MHF moet liggen.

- Geleidelijk verhogen van **30 naar 60 minuten per training**.

- Regelmatig **3 of 4 keer per week** trainen.

De aërobe zone, 65 - 85%

Deze zone wordt aanbevolen voor **personen met een goede lichamelijke conditie die regelmatig trainen**. Met een training in deze zone vergroot u uw lichamelijke conditie en brengt u de gevolgen van stress en een druk leven terug.

- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.

- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

De anaërobe zone, 85% - 100%

Deze zone is alleen geschikt voor geoefende atleten en wordt afgeraden zonder toestemming of begeleiding door een arts. Deze zone is alleen bedoeld voor goed getrainde personen en wordt gebruikt voor intervaltrainingen (of korte sprintoefeningen) om het uithoudingsvermogen te verbeteren of te meten.

De trainingstijd in deze zone moet kort zijn om ongevallen uit te sluiten.

3) Een fase van afkoeling (cool-down):

Dit is de afbouwfase voor de inspanning (**10 tot 20 minuten**) om het hart en bloedvaten weer tot rust te laten komen (**55% van de MHF**) en het risico van spierpijn, kramp en stijfheid te voorkomen of verkleinen.

De training moet worden afgesloten met rek- en strekoefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid.

U moet langzaam en zonder forceren stretchen: u mag nooit pijn voelen. Elke stretchbeweging 30 tot 60 seconden vasthouden terwijl u uitademt.

Controleer uw vooruitgang

De verbetering van uw hart en bloedvatstelsel met dit toestel leidt tot een **lagere rust HF (hartfrequentie)**. U zult er steeds langer over doen om uw doelzone te bereiken en **het zal steeds gemakkelijker worden uw hartslag binnen deze zone te houden**. De trainingssessies zullen u steeds gemakkelijker toelijken en u zult meer uithoudingsvermogen in het dagelijkse leven krijgen.

Als uw rust HF hoger dan gebruikelijk is, moet u rusten of de intensiteit van de training verlagen.

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.

2 tot 3 trainingen per week = circa 30 minuten per keer.

1 tot 2 trainingen per week = circa 50 minuten per keer.

* Het gaat om de trainingsfase. De aangegeven tijden houden geen rekening met de opwarming en afkoeling.

Laat u niet ontmoedigen door uw eerste trainingssessies: motiveer u door vaste trainingstijden te plannen. Veel succes!

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

De naam of de **referentie van het artikel**.

Het **fabricagenummer** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

U kunt contact met ons opnemen van maandag tot donderdag van 10.00 tot 12.00 en 14.00 tot 17.00 uur (behalve op feestdagen).

CARE Klantendienst
18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
E-mail: sav@carefitness.com