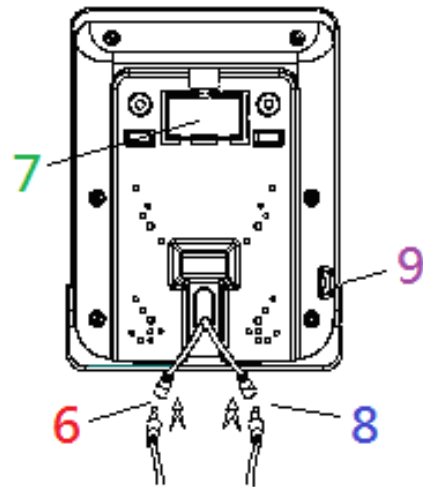


CARE

F



Fonctions

- 1- LCD
- 2- Bouton de reinitialisation total
- 3- Bouton Recovery
- 4- Bouton Body Fat
- 5- Bouton Reset
- 6- Connection hand grip
- 7- Compartiment de pile (2 x 1.5V piles - AA)
- 8- Prise de capteur
- 9- Recepteur de plug

Touche de fonction

- MODE Pour confirmer tous les réglages.
- UP Pour sélectionner le mode d'entraînement et ajuster une valeur vers le haut.
- DOWN Pour sélectionner le mode d'entraînement et ajuster une valeur vers le bas.
- RESET Pour remettre à zéro une valeur.
- RECOVERY Pour tester le statut de retour au calme de la fréquence cardiaque.
- TOTAL RESET Pour rallumer l'ordinateur.
- BODY FAT Pour commencer ou arrêter le test de masse graisseuse.

Mode d'emploi

1. Insérez 2 piles 1.5V #3, l'écran affiche l'image A et bip.



2. Le calendrier clignote comme sur l'image B, appuyez sur les touches UP et DOWN pour régler la valeur. Appuyez sur la touche RESET pour revenir à la valeur pré-réglée. Appuyez sur la touche MODE pour passer les mois, date, heure, et minute. La méthode de réglage est identique pour l'année. Appuyez sur la touche

"MODE" pour confirmer le réglage indiqué image C.

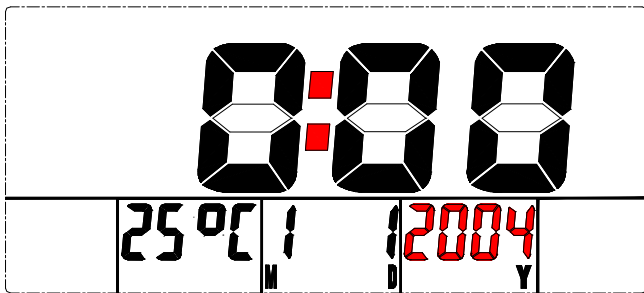


Image B

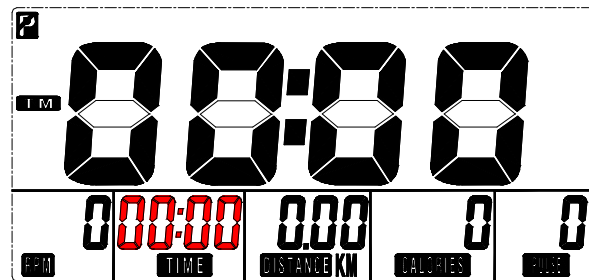
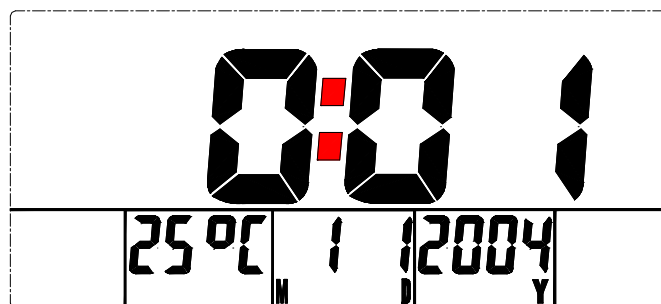
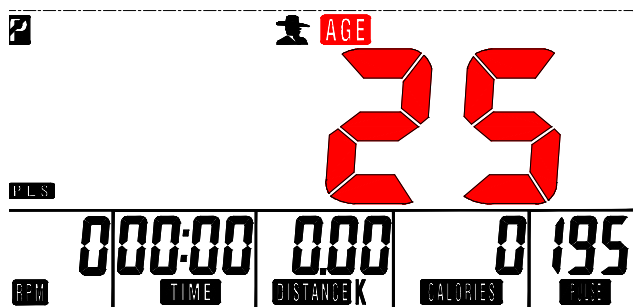


Image C

3. Accédez au mode de réglage de TIME/DISTANCE/CALORIES/Target PULSE dans chaque mode. Par exemple pour le réglage du temps, quand la valeur clignote, appuyez sur les touches "UP et DOWN" pour l'ajuster. Appuyez sur la touche Mode pour confirmation et passez au prochain réglage. Le réglage de DISTANCE & CALORIES est le même que pour TIME.
4. Dans le mode Target PULSE, l'écran principal indique "AGE", l'écran PULSE indique "TARGET value (220-AGE)". Appuyez en même temps sur la touche SET pour changer la valeur AGE et TARGET comme indiqué "Dessin D". Quand le réglage est fini, Appuyez sur la touche MODE pour confirmer et passer à l'écran TIME. Continuez d'appuyer sur MODE pour faire tourner les valeurs. S'il n'y a pas de RPM ou de signal pouls ou que vous ne faites aucun réglage manuel pendant 4 minutes dans ce mode, il entrera en veille comme sur l'image E.



5. Après avoir entré la valeur RPM et réglé TIME, DISTANCE, CALORIES, le SCAN mode est indiqué comme sur l'image F. RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE alternent sur l'écran toutes les 6 secondes. L'ordre est comme suit.



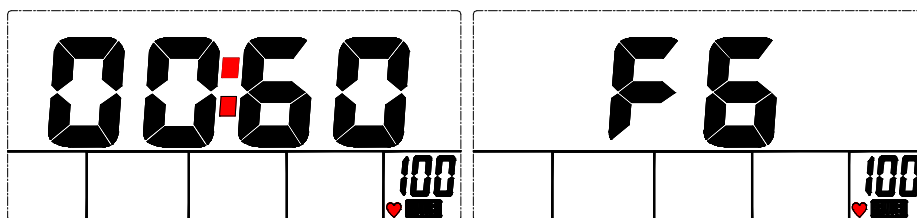
Image F

6. Appuyez sur la touche Mode pour sélectionner l'affichage d'une seule fonction, sauf RPM & SPEED. RPM & SPEED alternent sur l'écran.

7. RECOVERY

(1) Quand l'utilisateur appuie sur la touche "RECOVERY", la fonction retour au calme est active. A ce moment seuls PULSE et TIME fonctionnent, les autres fonctions ne sont pas affichées, et le capteur n'est pas disponible. TIME commence le décompte de "00:60", le signal de pouls clignote selon la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Quand le décompte arrive à "0", l'écran indique F1-F6.

(2) L'écran affiche : (RECOVERY condition de départ & de fin



- (3) Si le décompte à **00:00** est interrompu et qu'il n'y a pas de signal de pouls, le décompte doit être fait et indique F6.
- (4) Si vous appuyez sur RECOVERY avant le décompte à **00:00**, la fonction s'arrête et il n'y a aucun affichage.

FONCTIONS

SCAN : Affiche toutes les fonctions RPM→SPEED→DISTANCE→CALORIES→PULSE en séquence.

RPM : Indique les Rotations Par Minute. RPM et SPEED sont affichées alternativement toutes les 6 secondes quand l'exercice commence.

SPEED : Indique la vitesse.

TIME : 1. Appuyez sur les touches Up / Down pour régler le temps ciblé entre 00:00 et 99:00 pour la fonction décompte.

2. Il peut être réglé par l'utilisateur ou accumulé automatiquement.

DISTANCE : 1. Appuyez sur les touches UP/Down pour régler la distance ciblée entre 00:00 et 99:00 pour la fonction décompte.

2. Elle peut être réglée par l'utilisateur ou accumulée automatiquement.

CALORIES : 1. Appuyez sur les touches UP/Down pour régler les calories ciblées entre 00:00 et 99:00 pour la fonction décompte.

2. Elles peuvent être réglées par l'utilisateur ou accumulées automatiquement.

TARGET PULSE 1. Appuyez sur les touches Up / Down pour entrer votre AGE, l'ordinateur règle une valeur pouls automatiquement. Quand vous vous entraînez depuis un moment, l'écran affiche le pourcentage de pouls 55%, 75% et 90% en signal clignotant si vous atteignez ce pourcentage de la valeur pouls. Ceci pour vous rappeler le pourcentage ciblé que vous avez atteint pendant l'exercice.

TEMPERATURE : Affiche la température ambiante.

CALENDRIER : Vous pouvez régler le calendrier avec l'année, le mois, la date, et celui-ci est affiché quand l'écran ne fonctionne pas pendant environ 4 minutes.

HORLOGE : Affiche l'heure entre 00:00 et 23:59 (mode 24 heures) avec les données calendrier quand l'écran ne fonctionne pas pendant environ 4 minutes.

BODY FAT En mode arrêt, appuyez sur la touche BODY FAT pour commencer la mesure de masse grasseuse. L'utilisateur sélectionné (U1~U9) clignote pendant 2 secondes, puis la mesure commence.

Pendant la mesure, l'utilisateur doit tenir les poignées des deux mains. L'écran affiche "--" "--" pendant les 8 secondes de la mesure.

L'écran affiche le symbole de conseil de BODY FAT, le % BODY FAT, le BMR, le BMI pendant 30 secondes.

<REFERENCE>

B.M.I. (Body mass index) intégré

B.M.I	BAS	BAS/MOY	MOYEN	MOY/HAUT
VALEUR	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT :

SYMBOLE	—	□	▲	◆
% GRAISSE	BAS	BAS/MOY	MOYEN	MOY/HAUT
SEXES				
HOMME	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMME	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

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 cherchez 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 :

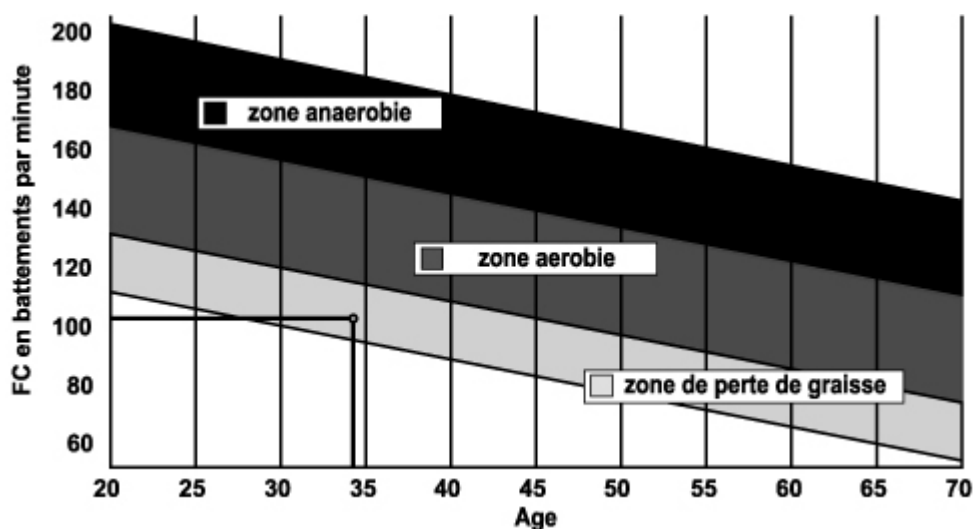
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

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 Aérobic, 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 Anaérobic, 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!**

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

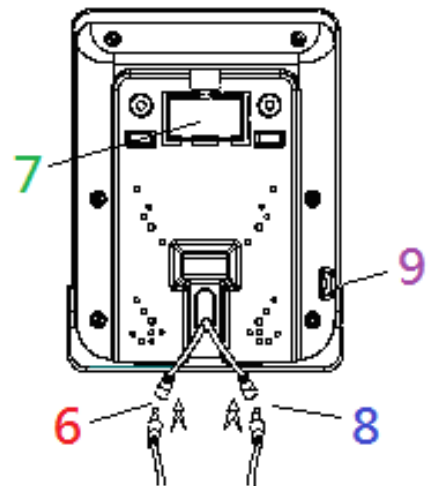
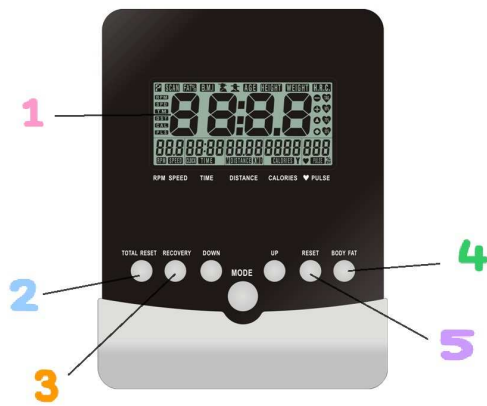
Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

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).

C.A.R.E 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



Functions

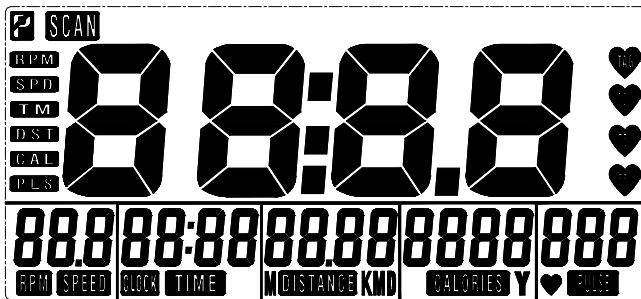
- 1 - LCD
- 2 - Reset total
- 3 - Button Recovery
- 4 - Button Body Fat
- 5 - Reset Button
- 6 - Connection hand grip
- 7 - Battery compartment (2 x 1.5V batteries - AA)
- 8 - Taking sensor
- 9 - Receiver plug

Function Button

- MODE To confirm all settings.
- UP To select training mode and adjust function value up.
- DOWN To select training mode and adjust function value down.
- RESET To clear the set-up value.
- RECOVERY To test heart rate recovery status
- TOTAL RESET To power on the computer again.
- BODY FAT : To start or stop body fat testing.

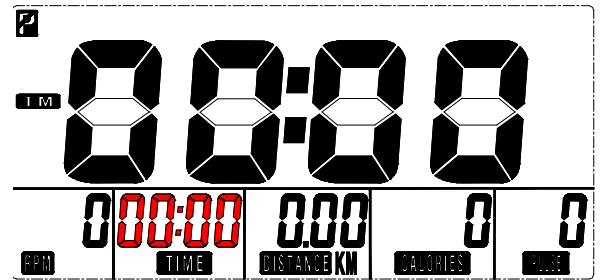
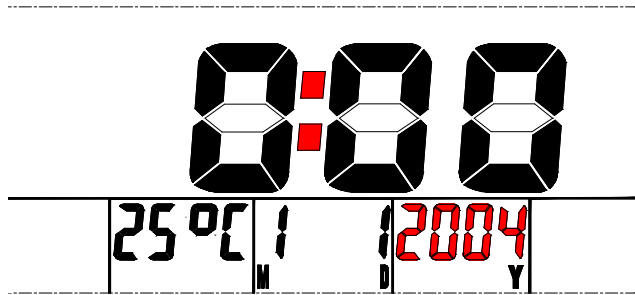
Operation Procedure

1. Installs 2 pieces of 1.5V #3 batteries, then the screen will display as following "Drawing A" and have "Bi" sound at the same time.

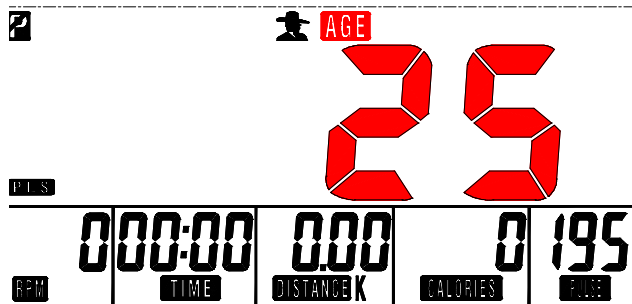


Drawing A

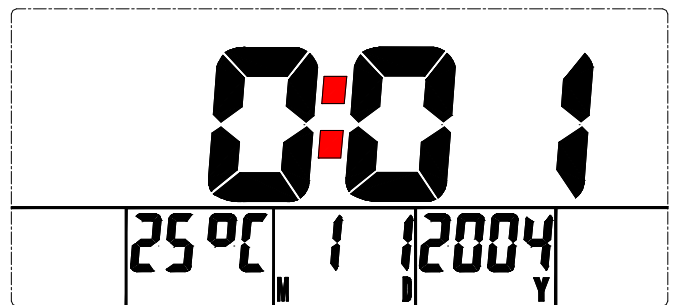
2. The calendar display will be in blinking mode shown as "Drawing B", then you can press UP and DOWN button to set up the value. You can also press RESET button to come back the preset value. Press MODE button will skip to Month, Date, Hour, and Minute. Set-up method is the same with year. Press "MODE" button to confirm set-up shown as "Drawing C".



3. Get access to the set-up mode of TIME/DISTANCE/CALORIES/Target PULSE. When you are in each set-up mode. For instance the time set-up, when the time value is blinking, you can press "UP and DOWN" button to adjust the number. Press "Mode" button for confirmation and skip to next set-up. The set-up of DISTANCE & CALORIES is the same as TIME set-up.
4. When you are in Target PULSE mode, the main screen will show "AGE", PULSE screen show "TARGET value (220-AGE)". At the time you can press "SET" button to change the value of AGE and TARGET shown as "Drawing D". When the set-up is completed, press "MODE" button to confirm and skip to TIME screen. Continuously press "MODE" button will act this circle. If you do not enter the RPM and PULSE signal or manual set-up time over 4 minutes in this mode, it will be skip to SLEEP mode shown as



Drawing D



5. After entering RPM value, and setting up the TIME, DISTANCE, CALORIES. In SCAN mode shown as "Drawing F". RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE will skip to display in every 6 seconds. The order is as follows.

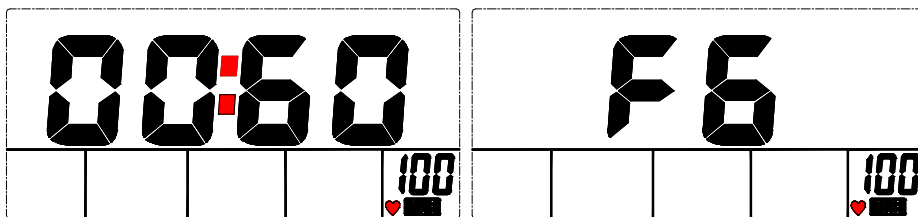


Drawing F

6. You can also press "Mode" button to select single function display except RPM & SPEED function. The RPM & SPEED function will switch display.
7. Except the SPEED / RPM cannot set up other function mode. For example when set-up is completed of TIME,DISTANCE,CALORIES,TARGET H.R., enter RPM, the monitor will count down till 00:00 is achieved, and come out 4 times "Bi" sound for 8 seconds, then the value will be count up from 00:00 right away.
8. RECOVERY □
 (1)When the user presses "RECOVERY" button, the RECOVERY function is active. At this time only PULSE and TIME is working, other functions will not be displayed, and the Sensor Input is not available. TIME starts to

count down from "00□60", Pulse signal will be blinking according user's heart rate BPM. When Time counts down to "0", it will show F1~F6.

(2)LCD display as follows: (RECOVERY start condition & end



(3)If the count down action to 00:00 is not completed and there is no pulse signal, the count down action has to be done and shown F6.

(4)If you press the RECOVERY button prior to count down to 00:00, it will be end the function and there will be no display at all.

FUNCTIONS□

SCAN: Displays all function from RPM→SPEED→DISTANCE→CALORIES→PULSE in sequence.

RPM: Displays the pedaling Rotation Per Minute. The RPM and SPEED will switch to another display in every 6 seconds after exercise starts.

SPEED: Displays the user's exercise speed.

TIME: 1.You can press Up / Down button to set target time between 00:00 to 99:00 for count down function.
2.It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.

DISTANCE: 1.You can press UP/Down button to set target distance between 00:00 to 99:00 for count down function.

2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.

CALORIES: 1.You can press Up / Down button to set target calories between 00:00 to 99:00 for count down function.

2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.

TARGET PULSE□ 1. Presses Up / Down button to input your AGE, then the computer will set up a pulse value automatically. And when you exercise for a while, the screen will show the pulse percentage 55%, 75% and 90% be blinking signal if you reach that percentage of pulse value. This is to remind you the target percentage you have achieved when you are exercising.

TEMPERATURE: Displays current room temperature .

CALENDAR: You can set current calendar including year, month, date, and it will show up after the monitor stops working for around 4 minutes.

CLOCK: Displays time from 00:00 to 23:59 (24 hours mode) together with Calendar data after the monitor stops training for 4 minutes.

BODY FAT In STOP mode, press the BODY FAT button to start body fat measurement.

The selected user (U1~U9) will blinking for 2 seconds. Then start measuring.

During measuring, user have to hold both hands on the handgrip. And the LCD will display "--" "--" for 8 seconds until computer finish measuring.

LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage, BMR, BMI for 30 seconds.

<REFERENCE>

B.M.I. (Body mass index) integrated

B.M.I SCALE	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT:

SYMBOL	—	□	▲	◆
FAT% SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

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).

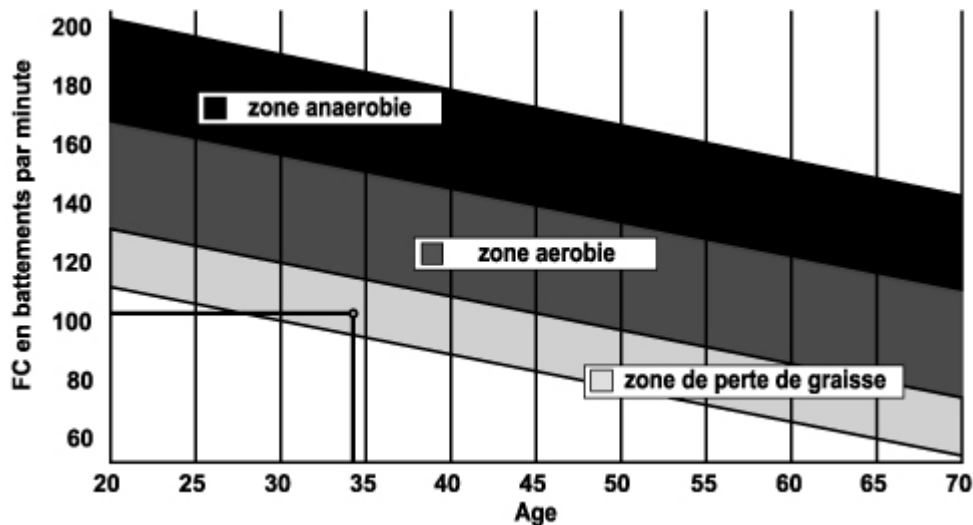
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

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!

All defective materials or parts can only be exchanged once we have received them. Shipping is at the sender's expense. No returns of goods will be accepted without our prior approval.

To order spare parts

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

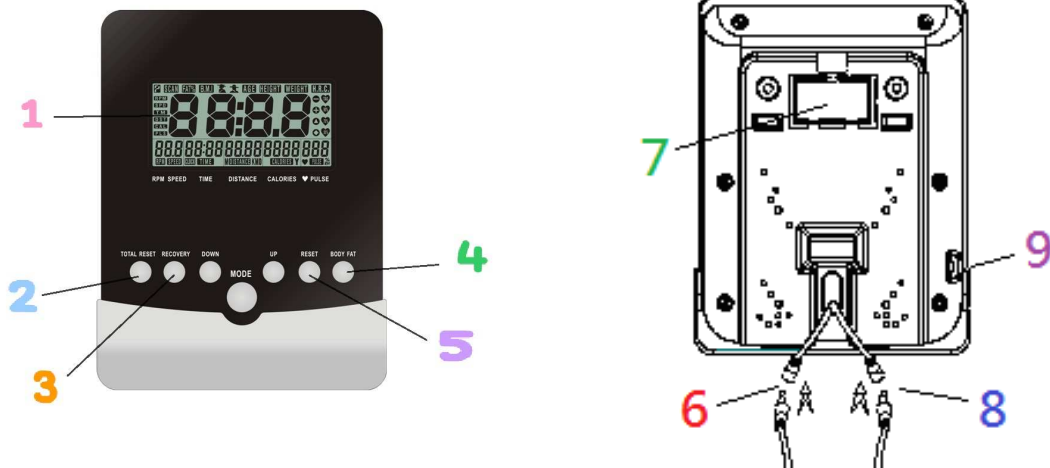
The name or **reference of the product.**

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

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

D



Funktionen

- 1 - LCD
- 2 - Setzen Sie insgesamt
- 3 - Taste Wiederherstellung
- 4 - Taste Körperfett
- 5 - Reset-Taste
- 6 - Anschluss Handgriff
- 7 - Batteriefach (2 x 1,5 V-Batterien - AA)
- 8 - Unter Sensor
- 9 - Receiver Stecker

Funktionstaste

- MODE Um alle Einstellungen zu bestätigen.
- UP Um den Trainingsmodus auszuwählen und Funktionswerte zu erhöhen.
- DOWN Um den Trainingsmodus auszuwählen und Funktionswerte zu verringern.
- RESET Um den eingestellten Wert zu löschen.
- RECOVERY Um die Erholung des Pulsschlages zu testen.
- TOTAL RESET Um den Computer neu zu starten.
- BODY FAT : Um die Messung des Körperfettanteils zu starten oder stoppen.

In Betriebsnahme

1. Setzen Sie zwei 1.5V Batterien ein. Der Startbildschirm wird, wie auf "Abbildung A" abgebildet, erscheinen und gleichzeitig wird ein Beep ertönen.

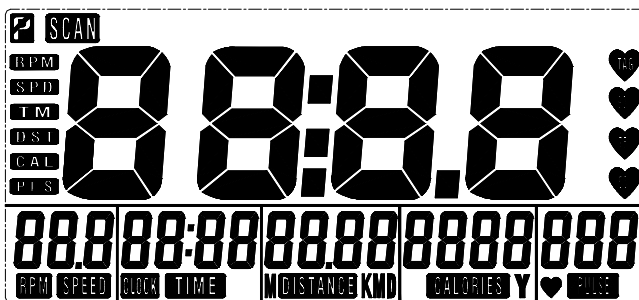


Abbildung A

2. Die Datumsanzeige wird aufblinken (vgl. Abbildung B). Stellen Sie mit Hilfe der UP und DOWN Tasten den richtigen Wert ein. Wenn Sie auf RESET drücken, wird die Anzeige auf den voreingestellten Wert zurückgesetzt. Drücken Sie auf MODE um auf die Werte für Monat, Tag, Stunde und Minute zu wechseln. Die Werte stellen Sie genauso ein, wie Sie es mit dem Jahr gemacht haben. Bestätigen Sie die

Einstellungen mit MODE (vgl. Abbildung C).

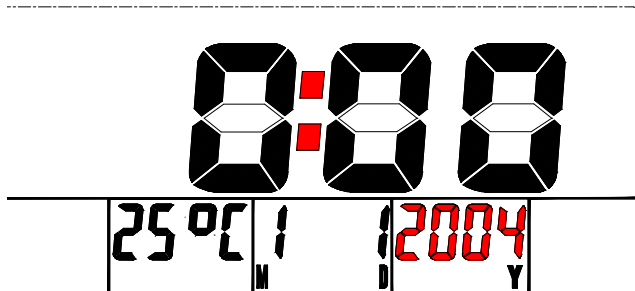


Abbildung B

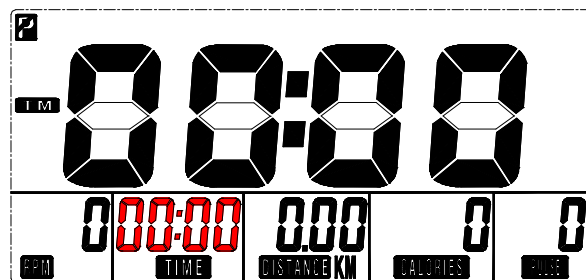


Abbildung C

3. Wechseln Sie in den Einstellungsmodus von TIME / DISTANCE / CALORIES / Target PULSE. In jedem dieser Einstellungsmodi können Sie mit Hilfe der UP und DOWN Tasten den Wert entsprechend anpassen. Mit MODE bestätigen Sie den eingestellten Wert und springen zu dem nächsten Einstellungsmodus. Die Art der Einstellung ist für TIME, DISTANCE & CALORIES immer gleich.
4. Wenn Sie sich im TARGET PULSE Modus befinden, zeigt der Hauptbildschirm "AGE" an, im PULSE Fenster wird der gewünschte Zielwert "TARGET value (220-AGE)" angezeigt. Nun können Sie durch das Drücken von "SET" die Werte für AGE und TARGET einstellen, vgl. "Abbildung D". Sobald Sie mit den Einstellungen abgeschlossen haben, drücken Sie "MODE" um die Eingaben zu bestätigen und zur TIME Anzeige zu wechseln. Durch kontinuierliches "MODE" drücken, gelangen Sie durch die Einstellungen. Wenn Sie für mehr als 4 Minuten kein RPM oder PULSE Signal senden oder keine manuelle Eingabe tätigen, wird der Computer automatisch in den Schlafmodus / SLEEP umschalten, vgl. "Abbildung E".

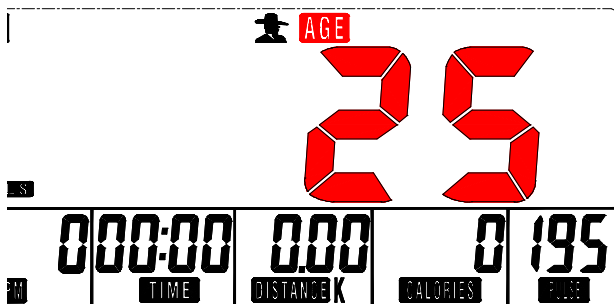


Abbildung D

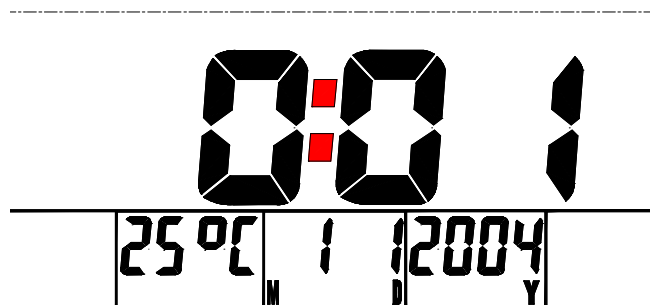


Abbildung E

5. Nachdem sie die Werte für RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES eingestellt haben, gelangen Sie in den SCAN Modus, vgl. "Abbildung F". RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE wird jeweils abwechselnd innerhalb von 6 Sekunden angezeigt. Die Reihenfolge ist wie folgt.

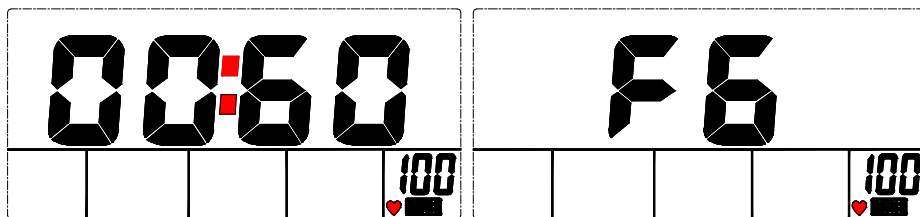


Abbildung F

6. Sie können durch das Drücken von "Mode" auch einen einzelnen Wert aussuchen, der dann im Funktionsfeld angezeigt wird, außer RPM & SPEED. Die RPM & SPEED Funktion wird automatisch angezeigt.
7. . RECOVERY:
 (1)Wenn der Benutzer auf "RECOVERY" drückt, wird die RECOVERY Funktion aktiv geschaltet. In diesem Fall wird nur noch PULSE und TIME angezeigt, andere Funktionen werden nicht angezeigt und der Sensor-Input wird

ist nicht verfügbar. TIME wird von "00:60" aus runtergezählt, das Pulssignal wird blinken im Gleichklang mit dem Pulsschlag des Benutzers. Sobald die Zeit abgelaufen ist, wird F1~F6 angezeigt.

(2)Das LCD Display schaut wie folgt aus: (RECOVERY Anfangskondition & Endkondition)



(3)Wenn der Countdown nicht beendet wurde (auf 00:00), oder kein Pulssignal mehr eingeht, muss die Funktion erneut durchgeführt werden und die Bildschirmausgabe wird auf F6 gestellt.

(4)Wenn Sie die RECOVERY Taste erneut drücken, bevor der Countdown abgelaufen ist, wird die Funktion beendet und es erfolgt überhaupt keine Bildschirmausgabe.

FUNKTIONEN

SCAN: Zeigt alle Funktionen von RPM→SPEED→DISTANCE→CALORIES→PULSE im Wechsel an.

RPM: Zeigt die Pedal Umdrehungen pro Minute an. Die Anzeige von RPM und SPEED wird alle 6 Sekunden in der Anzeige abgewechselt.

SPEED: Gibt die Geschwindigkeit des Benutzers wieder.

TIME: 1. Sie können mit UP / DOWN den Wert zwischen 00:00 to 99:00 für Countdown Funktionen einstellen.
2. Kann manuell eingestellt werden oder automatisch berechnet werden.

DISTANCE: 1. Sie können mit UP/DOWN die gewünschte Distanz einstellen für Countdown Funktionen.
2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.

CALORIES: 1. You can press Up / Down button to set target calories between 00:00 to 99:00 for count down function.

2. Kann manuell eingestellt werden oder automatisch berechnet werden.

TARGET PULSE □ 1. Drücken Sie UP / DOWN um Ihr Alter (AGE) einzustellen, der Computer wird den Pulswert automatisch einstellen. Sobald Sie eine zeitlang trainiert haben wird je nach ihrem aktuellen Pulsschlag, die Prozentzahl des angepeilten Pulsschlags blinkend angezeigt (55%, 75% and 90%). Diese Funktion soll Ihnen vor Augen führen, welche Auslastung Sie während Ihres Trainings bereits erreicht haben.

TEMPERATURE: Zeigt die aktuelle Raumtemperatur an.

CALENDAR: Sie können das aktuelle Datum Jahr, Monat, Tag einstellen und der Wert wird anschließend auch für 4 Minuten am Monitor ausgegeben, sobald der Computer aufgehört hat zu arbeiten.

CLOCK: Anzeige der Zeit von 00:00 bis 23:59 (24 Stunden Modus) gemeinsam mit der Datumsanzeige für 4 Minuten nach Trainingsende.

BODY FAT: Im STOP Modus drücken Sie BODY FAT um die Körperfett Messung zu starten. Der ausgewählte Benutzer (U1~U9) wird für 2 Sekunden lang blinken. Danach wird die Messung gestartet.

Während der Messung muss der Benutzer die Hände die ganze Zeit über an den Handgriffen haben. Die LCD Anzeige wird "--" "--" für 8 Sekunden ausgegeben, bis die Messung beendet wurde.

LCD wird das BODY FAT Ratgeber Symbol anzeigen, BODY FAT Prozentsatz, BMR, BMI für 30 Sekunden.

B.M.I. (Body mass index) integriert

B.M.I Skala	niedrig	niedrig/mittel	mittel	mittel/hoch
Bereich	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT:

SYMBOL	—	□	▲	◆
Fett% Geschlecht	niedrig	niedrig/mittel	mittel	mittel/hoch
männlich	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
weiblich	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

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 – Alter (180 – Alter bei sitzender Lebensweise).

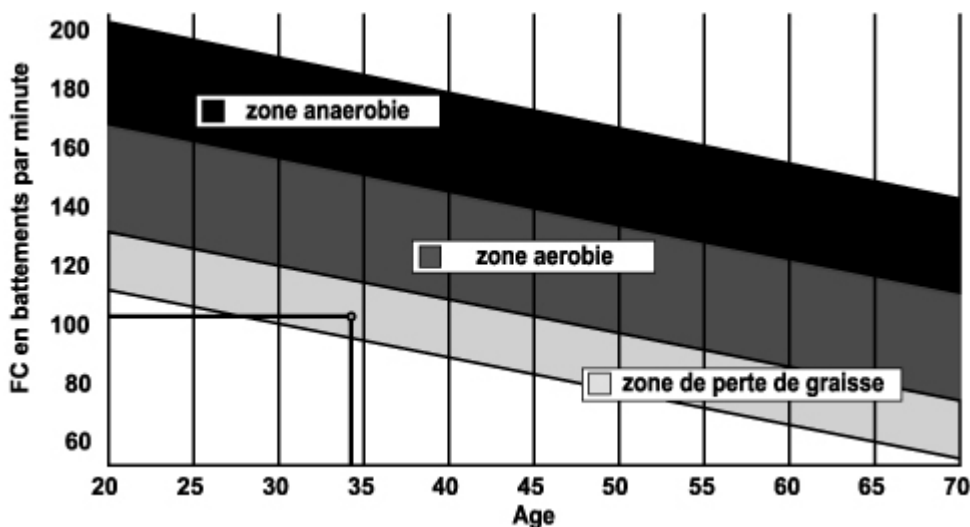
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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!

Alle beschädigten Geräte oder Teile werden erst ersetzt, nachdem sie auf Kosten des Versenders verschickt und bei uns eingegangen sind. Einer Warenrücksendung ohne unsere vorherige Genehmigung wird nicht stattgegeben.

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.

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).

C.A.R.E Service Après Vente (Kundendienst)

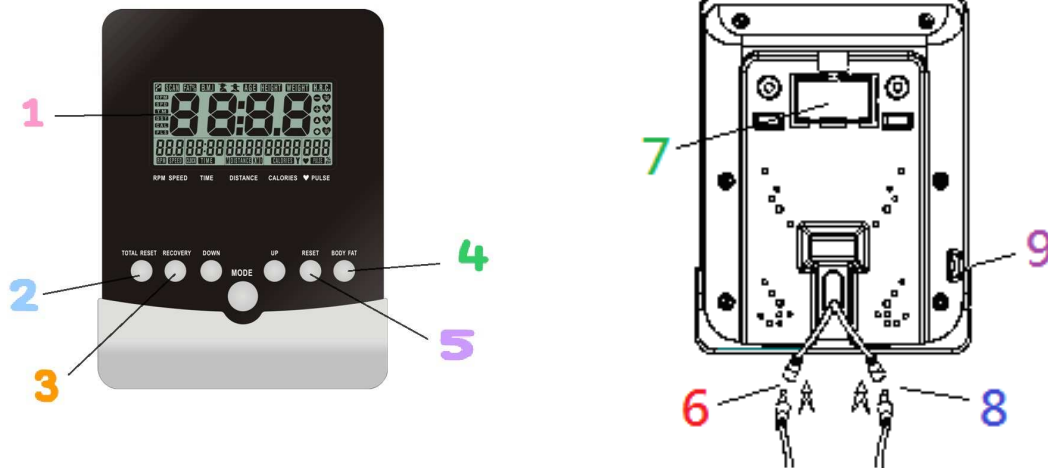
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167

Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com



Funciones

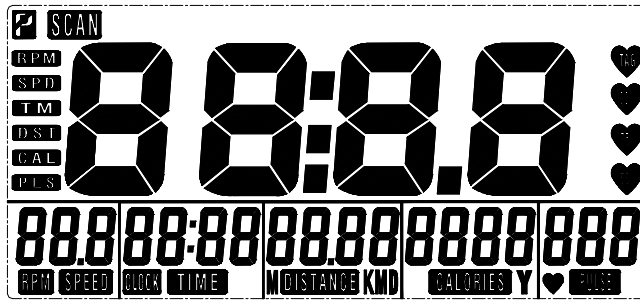
- 1 - LCD
- 2 - Restablecer total de
- 3 - Botón de recuperación
- 4 - Botón de la grasa corporal
- 5 - Botón de reinicio
- 6 - Conexión agarre la mano
- 7 - Compartimiento de las pilas (2 pilas de 1,5 V - AA)
- 8 - Tomar del sensor
- 9 - Enchufe el receptor

Función de Botones

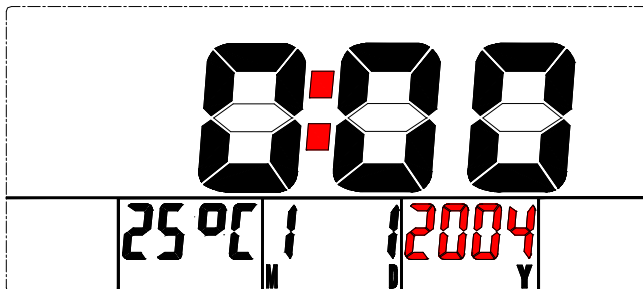
- MODO Para confirmar todos los ajustes.
- ARRIBA (Up) Para seleccionar el modo de entrenamiento y ajustar el valor de la función hacia arriba.
- ABAJO (Down) Para seleccionar el modo de entrenamiento y ajustar el valor de la función hacia abajo.
- REAJUSTE Para resetear el valor de configuración.
- RECUPERACION Para probar el status de recuperación del ritmo cardiaco.
- REAJUSTE TOTAL Para encender de nuevo la computadora.
- GRASA CORPORAL Para comenzar o parar la prueba de grasa corporal.

Procedimiento de Operación

1. Instale 2 baterías de 1.5 V tipo #3, la pantalla mostrara lo siguiente: "Dibujo A" y hará un sonido "Bi" al mismo tiempo.



2. La pantalla del calendario estará brillando como "Dibujo B", luego puede presionar los botones de ARRIBA y ABAJO para configurar el valor. También puede presionar el botón de REAJUSTE (Reseteo) para regresar al valor pre-establecido. Presione el botón de MODO para pasar a Mes, Fecha, Hora y Minuto. El método de ajuste es el mismo con "año." Presione el botón MODO para confirmar el ajuste visto como "Dibujo C."

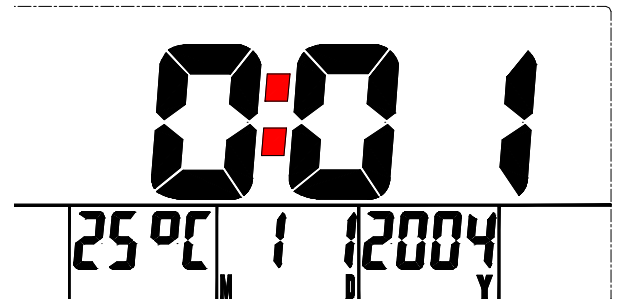
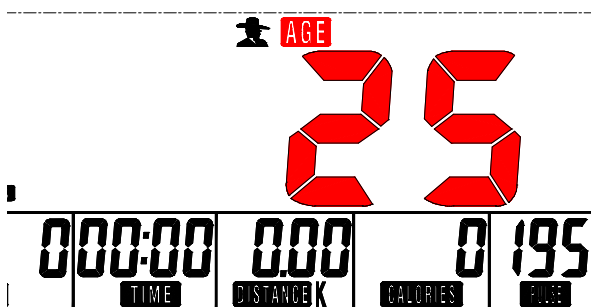


Dibujo B



Dibujo C

3. Obtenga acceso al modo de ajuste de TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO. Cuando está en cada modo de ajuste. Por ejemplo, el ajuste de tiempo, cuando el valor del tiempo este brillando, puede presionar los botones de ARRIBA y ABAJO para ajustar el número. Presione el botón de modo para confirmar y pasar al siguiente ajuste. El ajuste de DISTANCIA Y CALORIAS es el mismo que el del tiempo.
4. Cuando este en el ajuste de PULSO, la pantalla principal mostrara "EDAD", la pantalla de PULSO muestra el valor del "OBJETIVO (220 - EDAD)." Al mismo tiempo puede presionar el botón de "AJUSTE" para cambiar el valor de EDAD y OBJETIVO vistos como "Dibujo D." Cuando el ajuste este completo, presione el botón de MODO para confirmar y pasar a la pantalla de TIEMPO. Continuamente presionando el botón MODO actuara este círculo. Si no ingresa el RPM y la señal de PULSO o ajuste manual por más de 4 minutos en este modo, saltara al modo de SUSPENSION visto como "Dibujo E."



5. Después de ingresar el valor de RPM y ajustar el TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS. El modo de ESCANEEO visto como "Dibujó F." RPM, VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS, PULSO saltara a mostrarse cada 6 segundos. El orden es el siguiente.



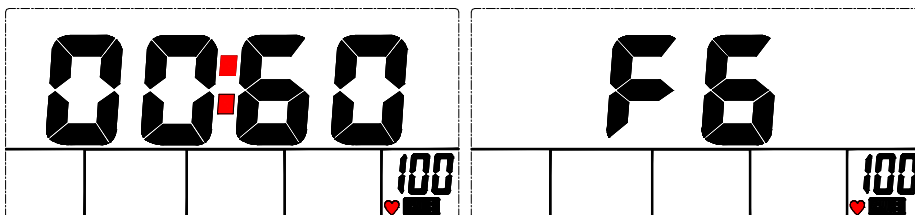
Dibujó F

6. También puede presionar el botón de Modo para seleccionar las funciones por separado excepto la función de RPM y VELOCIDAD. Esta función cambiara de pantalla.

7. RECUPERACION

(1) Cuando el usuario presione el botón de "RECUPERACION", la función esta activa. Solo en este momento el PULSO y TIEMPO funcionan, las otras funciones no serán mostradas y el Ingreso del Sensor no estará disponible. El TIEMPO hará una cuenta regresiva desde "00:60", la señal de Pulso brillara de acuerdo al ritmo cardiaco del usuario (LPM). Cuando el Tiempo cuente hasta "0", mostrara F1~F6.

(2) La pantalla LCD muestra lo siguiente: (Condición de principio y final de la RECUPERACION) □



(3) Si la cuenta regresiva a 00:00 no se completa y no hay señal de pulso, la acción de conteo regresivo debe de ser efectuado y mostrado F6.

(4) Si presiona el botón de RECUPERACION antes de la cuenta regresiva a 00:00, esta terminara la función y no mostrara nada.

FUNCIONES □

ESCANEEO: Muestra todas las funciones de RPM→VELOCIDAD→DISTANCIA→CALORIAS→PULSO en secuencia.

RPM: Muestra la rotación de pedaleo por minuto. RPM y VELOCIDAD cambiara a otra pantalla cada 6 segundos después que el ejercicio comience.

VELOCIDAD: Muestra la velocidad del ejercicio del usuario.

TIEMPO: 1. Puede presionar los botones Arriba/ Abajo para ajustar una meta de tiempo entre 00:00 a 99:00 para la función de cuenta regresiva.

2. Puede ser ajustada por el usuario o acumulada automáticamente para la función de cuenta hacia arriba.

DISTANCIA: 1. Puede presionar los botones Arriba/ Abajo para ajustar una meta de distancia entre 00:00 a 99:00 para la función de cuenta regresiva.

2. Puede ser ajustada por el usuario o acumulada automáticamente para la función de cuenta hacia arriba.

CALORIES: 1. Puede presionar los botones Arriba/ Abajo para ajustar una meta de calorías entre 00:00 a 99:00 para la función de cuenta regresiva.

2. Puede ser ajustada por el usuario o acumulada automáticamente para la función de cuenta hacia arriba.

OBJETIVO DE PULSO □ 1. Presione los botones de arriba / abajo para ingresar su EDAD, luego la computadora ajustara un valor de pulso automáticamente. Y cuando ejercite por un tiempo, la

pantalla mostrara el porcentaje de pulso 55%, 75% y 90% brillando cuando alcance esos porcentajes del valor de pulso. Esto es para recordarle cual es el porcentaje que debe alcanzar cuando este ejercitando.

TEMPERATURA: Muestra la temperatura ambiente actual.

CALENDARIO: Puede ajustar su calendario actual incluyendo el año, mes, fecha y se mostrara después que el monitor deje de correr por 4 minutos.

RELOJ: Muestra el tiempo desde 00:00 hasta 23:59 (modo de 24 horas) junto con la data del Calendario luego que el monitor deje de entrenar por 4 minutos.

GRASA CORPORAL: En modo de PARE, presione el botón de GRASA CORPORAL para comenzar la medida de grasa corporal.

El usuario seleccionado (U1~U9) brillará por 2 segundos. Luego comenzara a medir. Mientras mide, el usuario debe tener las dos manos en el mango. Y la pantalla LCD mostrara "--" "--" por 8 segundos hasta que la computadora termine de medir. La pantalla mostrara el simbol de GRASA CORPORAL, porcentaje de GRASA CORPORAL, IMC y BMR por 30 segundos.

I.M.C (Índice de Masa Corporal) integrado

I.M.C ESCALA	BAJA	BAJA/MED	MEDIANA	MED/ALTA
RANGO	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

GRASA CORPORAL:

SIMBOLO	—	□	▲	□
%GRASA GENERO	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MASCULINO	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMENINO	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

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

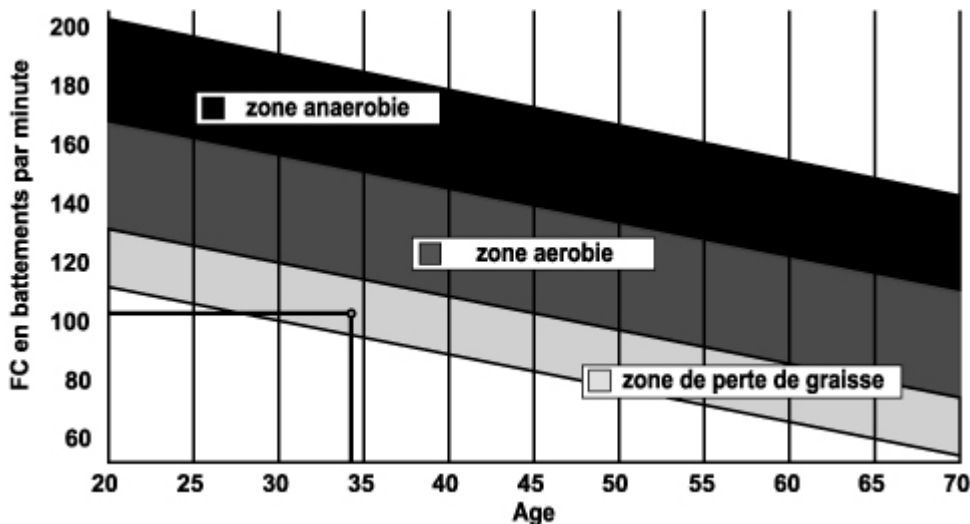
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

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 cardiaca 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 cardiaca 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!

Se podrán reemplazar cualesquiera materiales o piezas defectuosas únicamente tras la recepción de los mismos, gastos de envío a cargo del remitente. No se aceptará ninguna devolución de mercancía sin nuestro previo acuerdo.

Para solicitar piezas sueltas

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

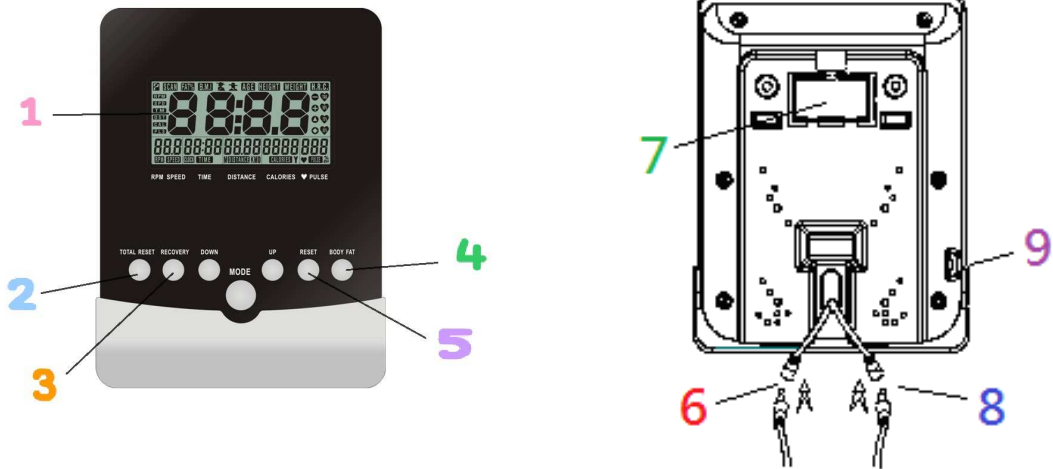
El nombre o la **referencia del producto**.

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).

C.A.R.E 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

I



funzioni

- 1 - LCD
- 2 - Ripristino totale
- 3 - Button Recovery
- 4 - Pulsante di grasso corporeo
- 5 - Pulsante di reset
- 6 - impugnatura Connection
- 7 - Vano batterie (2 batterie da 1,5 V - AA)
- 8 - Assunzione di sensore
- 9 - Ricevitore spina

Tasti di Funzione

- MODE Conferma le impostazioni.
- UP Seleziona la modalità di allenamento e aumenta il valore della funzione.
- DOWN Seleziona la modalità di allenamento e diminuisce il valore della funzione.
- RESET Azzerare i valori impostati.
- RECOVERY Verifica lo stato del recupero della frequenza cardiaca.
- TOTAL RESET Riavvia il computer.
- BODY FAT : Inizia o ferma il test del grasso corporeo.

Istruzioni per l'Uso

1. Inserire 2 batterie di 1.5V #3. Il display visualizza "Figura A" ed emette un suono acustico "bip".



Figura A

2. Il display lampeggia come mostrato in figura B. Per impostare i valori agire sui tasti UP e DOWN. Premendo il tasto RESET si torna ai valori impostati in precedenza. Premere il tasto MODE per passare a Month, Date, Hour e Minute (*mese, giorno, ora e minuti*). Si usa la stessa procedura per impostare Year (*anno*). Quindi premere il tasto RESET per confermare come mostrato in figura C.

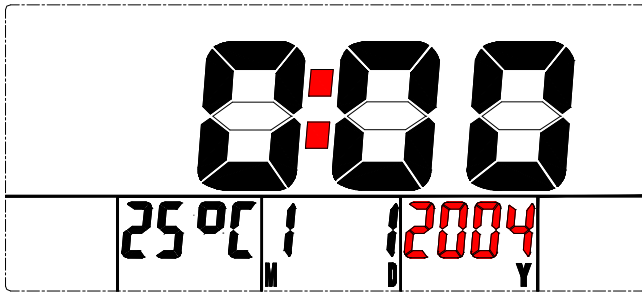


Figura B

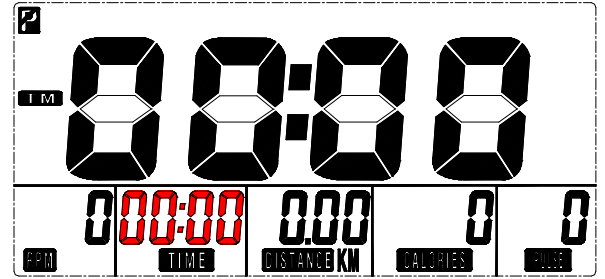


Figura C

3. Procedere all'impostazione dei valori di TIME/DISTANCE/CALORIES/Target PULSE (*tempo, distanza, calorie, target polso*). Quando il display lampeggia, si può impostare il valore di TIME agendo sui tasti UP e DOWN per selezionare il valore desiderato. Premere il tasto MODE per confermare la selezione e passare alla seguente funzione. La stessa procedura vale per Distanza e Calorie.
4. In modalità target Polso, il display visualizza "AGE" (*età*), la schermata PULSE (*polso*) visualizza il valore TARGET (220-età). Per cambiare l'età e il valore del target si preme il tasto SET come mostrato in figura D. Premere il tasto MODE per confermare e passare alla schermata TIME. Per far scorrere le funzioni sul display si tiene premuto il tasto MODE. Se entro 4 minuti non vengono impostati i valori RPM e Polso, il display entra in modalità SLEEP (stand-by) come mostrato in figura E.

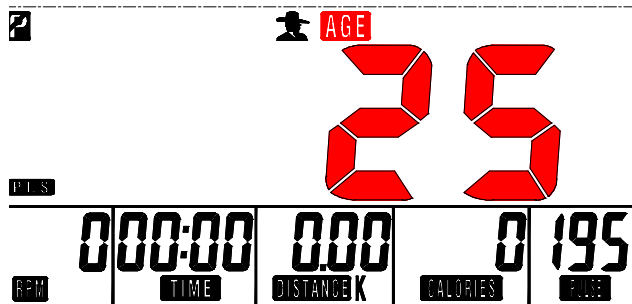


Figura D

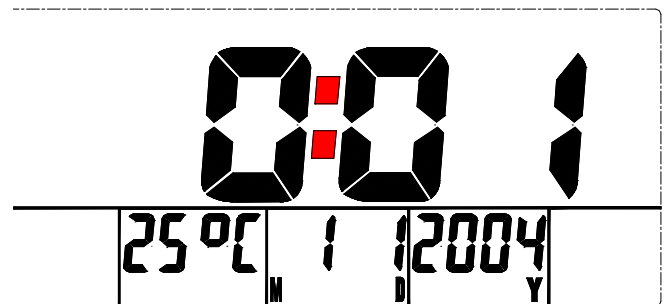


Figura E

5. Dopo aver impostato in modalità SCAN il valore RPM (*giri al minuto*), TIME, DISTANCE e CALORIES, i valori RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE scorrono in questa sequenza sul display e si alternano ogni 6 secondi.



Figura F

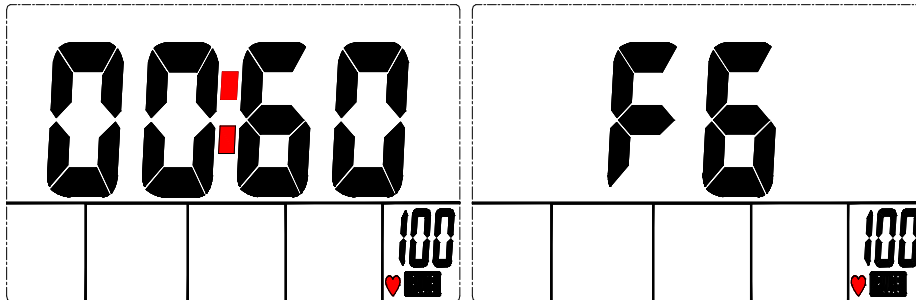
6. Premendo il tasto MODE è possibile selezionare una singola funzione. Ad eccezione delle funzioni RPM e SPEED non è possibile impostare altre funzioni.

7. RECUPERO □

(1) Premendo il tasto "RECOVERY", si attiva la funzione RECUPERO. Sono attive soltanto PULSE e TIME, le altre funzioni non vengono visualizzate e il sensore Input non è disponibile.

TIME inizia un conteggio alla rovescia a partire da 00:60, il segnale PULSE lampeggia con la stessa frequenza del battito cardiaco dell'utente. Quando il conteggio raggiunge lo 0, il display visualizza F1-F6.

(2) Il display visualizza lo stato del recupero della frequenza cardiaca iniziale e



finale.

(3) Se il conteggio alla rovescia fino a 00:00 non è terminato e il segnale del polso non arriva, il conto alla rovescia termina e visualizza F6.

(4) Premendo il tasto RECOVERY prima della fine del conteggio alla rovescia a 00:00, la funzione si interrompe e il display si spegne.

FUNZIONI □

SCAN: Visualizza le funzioni nella seguente sequenza:

RPM→SPEED→DISTANCE→CALORIES→PULSE .

RPM: Visualizza le pedalate al minuto. A partire dall'inizio dell'esercizio le funzioni RPM e SPEED si alternano sul display ogni 6 secondi.

SPEED: Visualizza la velocità dell'esercizio.

TIME: 1. Agendo sui tasti UP e DOWN si imposta il conto alla rovescia del tempo target da 00:00 a 99:00 .

2. Può essere impostato dall'utente oppure accumulato automaticamente.

DISTANCE: 1. Agendo sui tasti UP e DOWN si imposta il conto alla rovescia del tempo target da 00:00 a 99:00 .

2. Può essere impostato dall'utente oppure accumulato automaticamente.

CALORIES: 1. Agendo sui tasti UP e DOWN si imposta il conto alla rovescia del tempo target da 00:00 a 99:00 .

2. Può essere impostato dall'utente oppure accumulato automaticamente.

TARGET PULSE □ 1. Agire sui tasti UP/DOWN per inserire l'età. Il computer imposta automaticamente il valore Polso. Ad esercizio avviato il computer visualizza la percentuale raggiunta della frequenza cardiaca di 55%, 75% o 90% e lampeggia quando è stato raggiunto il target.

TEMPERATURE: Visualizza la temperature dell'ambiente.

CALENDAR: E' possibile impostare il calendario: anno, mese e giorno. visualizzati quando il monitor è inattivo per più di 4 minuti.

CLOCK: Visualizza l'ora da 00:00 fino a 23:59 (modalità 24 ore), appare sul display insieme al calendario dopo 4 minuti di inattività del monitor.

BODY FAT: In modalità STOP, premere il tasto BODY FAT per iniziare a misurare la percentuale di grasso corporeo. L'utente selezionato (U1-U9) lampeggia per 2 secondi, quindi inizia a misurare. L'utente deve tenere le mani sulle manopole del manubrio. Il display LCD visualizza "--" "--" per 8 secondi fino alla conclusione della misurazione. Il display LCD visualizza il simbolo BODY FAT, la percentuale di grasso corporeo, BMR (metabolismo basale) e BMI (indice di massa corporea) per 30 secondi.

B.M.I. (Indice di Massa Corporea) integrato

B.M.I SCALA	BASSO	BASSO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
PORTATA	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

GRASSO CORPOREO:

SIMBOLO	—	□	▲	◆
GRASSO%	BASSO	BASSO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
MASCHI	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMMINE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

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:

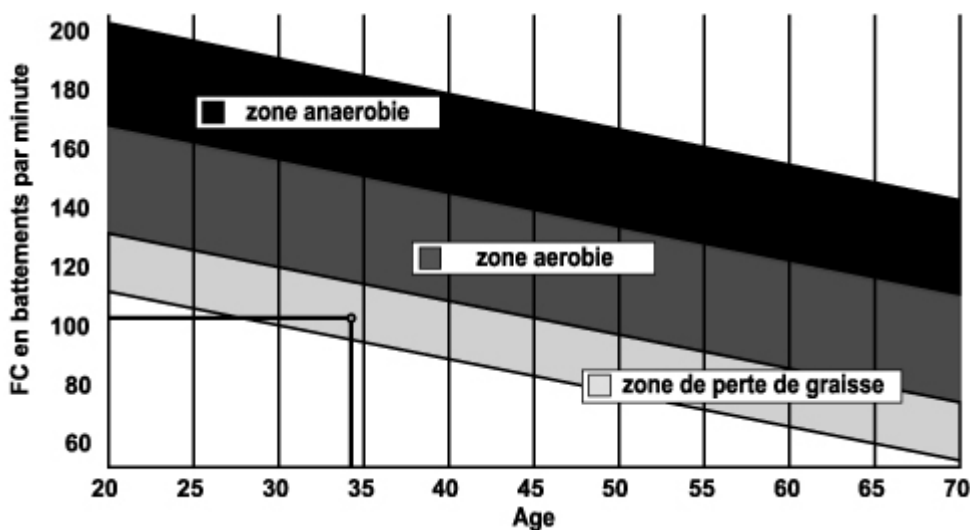
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).

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.

Tutti i materiali o i componenti difettosi potranno essere sostituiti solo a restituzione avvenuta e a spese del mittente. Nessuna reso della merce potrà essere accettato senza previo accordo.

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

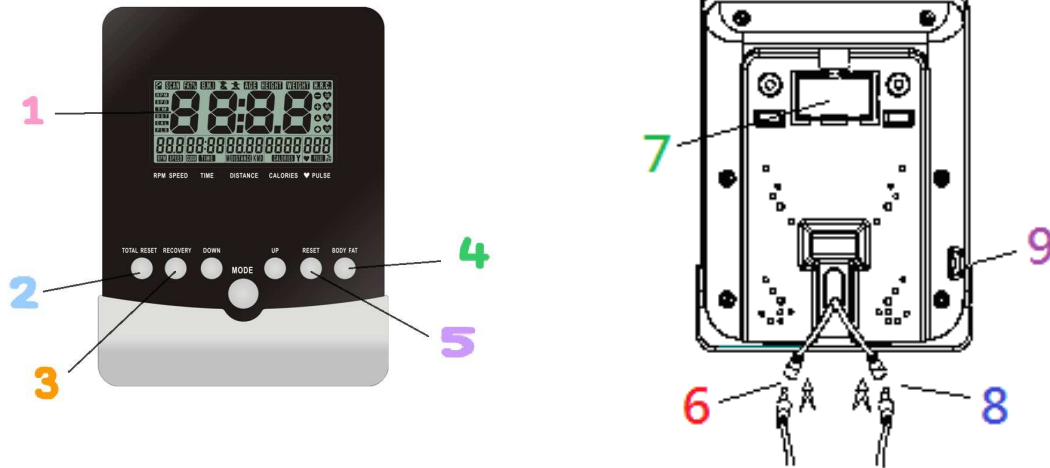
Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:

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).

C.A.R.E. 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

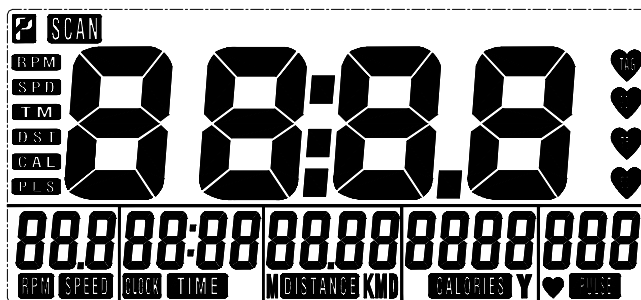
- 1 - LCD-scherm
- 2 - Reset totaal
- 3 - Knop Recovery
- 4 - Knop lichaamsvet
- 5 - Reset-knop
- 6 - Aansluiting handgreep
- 7 - Batterij compartiment (2 x 1,5 V batterijen - AA)
- 8 - Met sensor
- 9 - ontvanger stekker

Functietoetsen

- MODE Bevestigt alle instellingen.
- UP Selecteert de trainingsmode en verhoogt de functiewaarde.
- DOWN Selecteert de trainingsmode en verlaagt de functiewaarde.
- RESET Annuleert de ingestelde waarde.
- RECOVERY Test de hartslag herstel status.
- TOTAL RESET Herstart de computer.
- BODY FAT : Start of stopt de lichaamsvet test.

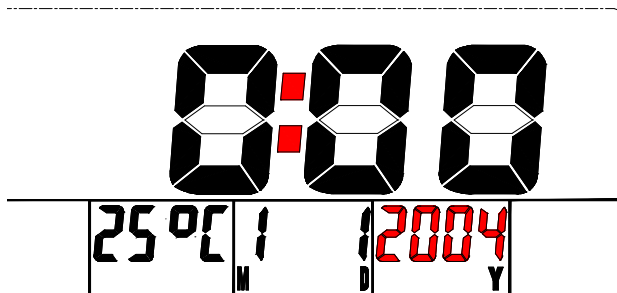
Bedieningsprocedure:

1. Breng 2 15V#3 batterijen in. Op het scherm ziet u dan afbeelding A en u hoort een akoestisch signaal .



Afbeelding A

2. Op het knipperende scherm ziet u afbeelding B. U kunt nu door middel van de UP en DOWN toetsen de gewenste waarde instellen. Ook kunt u teruggaan naar de vooraf ingestelde waarde door op de RESET toets te drukken. Druk op de MODE toets en u gaat naar Maand, Datum, Uren en Minuten. De instellingsprocedure is dezelfde als voor year. Druk op de MODE toets om uw keuze te bevestigen (zie Afbeelding C).

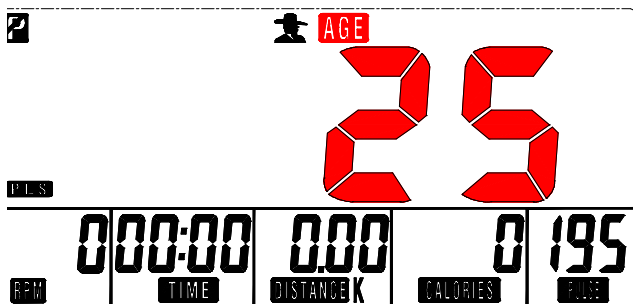


Afbeelding B

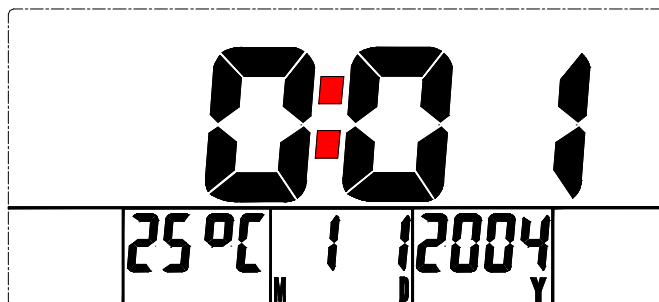


Afbeelding C

- U gaat verder naar de instellingsmode van TIME/DISTANCE/CALORIES/Target PULSE. Als u b.v. de waarde van TIME wenst in te stellen, kunt u, als het display knippert, door middel van de toetsen UP EN DOWN de tijdswaarde regelen. Druk op de MODE toets om de keuze te bevestigen en ga verder naar de volgende instelling. De instellingsprocedure voor DISTANCE & CALORIES is dezelfde als voor TIME.
- In de target PULSE mode geeft het display "AGE/leeftijd" weer. Op het PULSE scherm staat de targetwaarde (220-leeftijd). Druk op de SET toets om de leeftijd en doelstellingswaarde te kiezen (zie Afbeelding D). Druk op de MODE toets om uw keuze te bevestigen en ga verder naar TIME. Om de functies op het scherm te laten roteren houdt u de modetoets ingedrukt. Als er binnen 4 minuten geen waardeinstellingen plaats vinden van RPM en PULSE, schakelt de computer over naar de SLEEP mode zoals te zien is op afbeelding E.



Afbeelding D



Afbeelding E

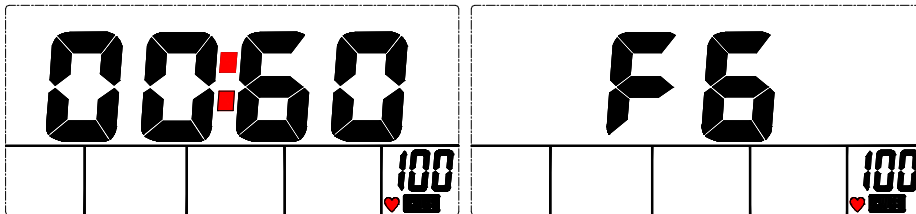
- Nadat u in de scanmode de waarden van RPM, TIME, DISTANCE en CALORIES heeft ingesteld, roteren de waarden van RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE elke 6 seconden in deze volgorde op uw scherm. (zie afbeelding F).



Drawing F

- U kunt ook kiezen voor een enkele functie op uw display door op de MODE toets te drukken. Dit geldt niet voor RPM en SPEED. De laatsten wisselen elkaar af op het scherm.
7. HERSTEL □

- (1) Als de gebruiker op de "RECOVERY" toets drukt, wordt de RECOVERYfunctie geactiveerd. Alleen PULSE en TIME zijn actief, de andere functies worden niet weergegeven en de Sensor Input is niet beschikbaar. TIME begint af te tellen vanaf "00:60", het Pulse signaal flinkt in overeenstemming met de hartslag van de gebruiker. Wanneer TIME afgeteld heeft tot "0" geeft het display F1-F6 weer.
- (2) Het LCD display geeft het volgende weer: de herstelconditie aan het begin en aan het einde.



- (3) Wanneer de aftelling tot 00:00 niet is beëindigd en er geen pols signaal is, wordt de aftelling afgebroken en geeft het display F6 weer.
- (4) Als u op de toets RECOVERY drukt vòòr het beëindigen van de aftelling tot 00:00, wordt de functie afgebroken en is er geen display.

FUNCTIES □

SCAN: Geeft alle functies weer RPM→SPEED→DISTANCE→CALORIES→PULSE in deze volgorde.

RPM: Geeft de Omwentelingen per Minuut weer. Vanaf het begin van de training wisselen RPM (rotation per minute) en SPEED om de 6 seconden van display.

SPEED: Geeft de snelheid tijdens de oefening weer.

TIME: 1. Met de UP en DOWN toetsen kiest u de tijdsdoelstelling voor een aftelling tussen 00:00 en 99:00.
2. Ook kan de gebruiker een automatische optellingsfunctie instellen.

DISTANCE: 1. Met de UP en DOWN toetsen kiest u de afstandsdoelstelling voor een aftelling tussen 00:00 en 99:00.

2. Ook kan de gebruiker een automatische optellingsfunctie instellen.

CALORIES: 1. Met de UP en DOWN toetsen kiest u de caloriedoelstelling voor een aftelling tussen 00:00 en 99:00.
2. Ook kan de gebruiker een automatische optellingsfunctie instellen.

TARGET PULSE □ 1. Gebruik de UP en DOWN toetsen om uw leeftijd in te stellen, waarna de computer automatisch de polswaarde instelt. Wanneer de oefening in gang is gezet geeft de computer het behaalde percentage van de hartslag weer van 55%, 75% of 90% en knippert bij het bereiken van de doelstelling.

TEMPERATURE: Geeft de huidige kamertemperatuur aan.

CALENDAR: U kunt de gegevens voor jaar, maand en datum instellen, die op het display weergegeven worden wanneer de computer 4 minuten inactief blijft.

CLOCK: Geeft de tijd aan van 00:00 tot 23:59 (24 uur mode) en is zichtbaar op het display, samen met de kalendergegevens na 4 minuten inactiviteit van de computer.

BODY FAT: In de STOP mode kunt u de BODY FAT toets indrukken om met de meting van het lichaamsvet te beginnen. De gekozen gebruiker (U1-U9) knippert voor 2 seconden en begint te meten. Tijdens het meten dienen beide handen op de handvaten van het stuur te zijn geplaatst. Het LCD display geeft 8 seconden "--" "--" weer tot de meting afgerond is.

Het scherm geeft het BODY FAT advies symbool, het BODY FAT percentage, BMR en BMI weer voor 30 seconden.

Geïntegreerde B.M.I. (Body mass index)

B.M.I SCHAALVERDELING	LAAG	LAAG/MED	MEDIUM	MED/HOOG
GEBIED	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

LICHAAMSVET:

SYMBOOL	—	□	▲	◆
VET% GESLACHT	LAAG	LAAG/MED	MEDIUM	MED/HOOG
MAN	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
VROUW	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

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:

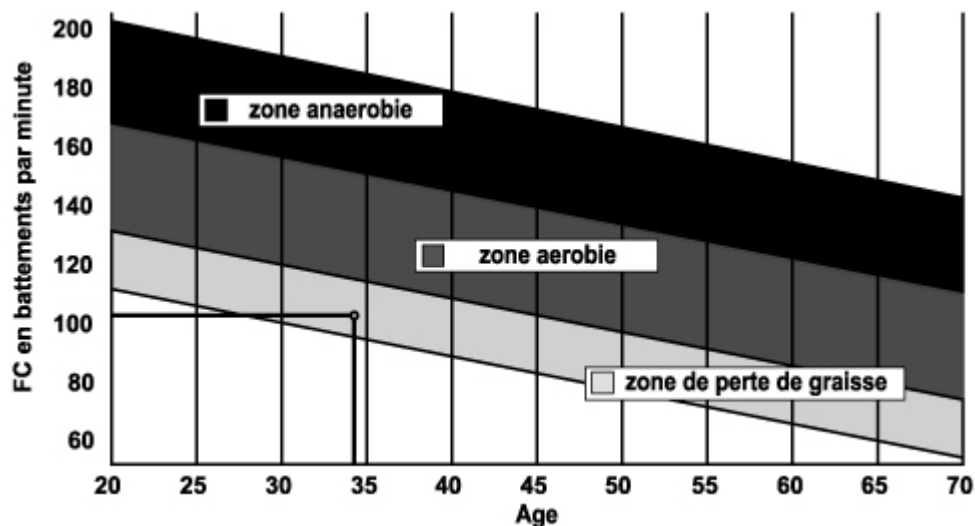
De maximale hartfrequentie (MHF) = $220 - \text{leeftijd}$ (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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 aërobie zone ligt tussen 65 / 85% van uw MHF.

De anaërobie 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 (aërobie training) of vergroting van uw uithoudingsvermogen (anaërobie 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!

Gebrekkige goederen of stukken kunnen pas worden vervangen na hun terugzending op kosten van de transporteur. Er zal geen enkele teruggave van goederen aanvaard worden zonder voorafgaand akkoord.

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 vrijdag van 10.00 tot 12.00 en 14.00 tot 17.00 uur (behalve op feestdagen).

C.A.R.E. / STRIALE 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