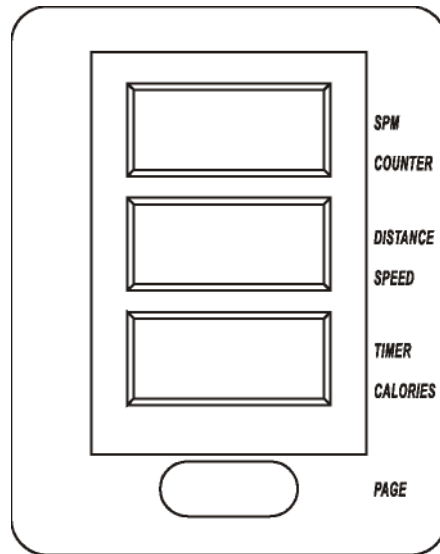


# CARE

F



## Coup de rame par MIN

calcule automatiquement et affiche le nombre de mouvements par minute lorsque vous ramez. l'affichage minimum est de 0 et le maximum, de 99 par minute.

## Compteur

additionne automatiquement les temps exploitables à partir de zéro ou décompte à partir de la valeur désirée jusqu'à zéro.

## Speed (Vitesse)

indique la vitesse instantanée jusqu'à 99.9 km/h.

## (Time) Temps

Durée : additionne le temps de travail jusqu'à 99 minutes 59 secondes à partir de zéro

Compte à rebours : décompte le temps de travail à partir de la valeur pré-réglée jusqu'à zéro.

## Distance (Distance)

Ajoute la distance totale de travail jusqu'à 99.99 km ou miles à partir de zéro

Décompte la distance à partir de la valeur pré-réglée jusqu'à zéro.

## Calorie\* (Calorie \*)

Ajoute la consommation de calories jusqu'à 999.9 calories pendant l'exercice

Décompte les calories à partir de la valeur pré-réglée jusqu'à zéro.

- **Calories: Valeurs estimées, établies pour un travail moyen, et un sujet de corpulence et de force moyenne. Ne pas utiliser à des fins thérapeutiques.**

L'ordinateur se met automatiquement en marche en appuyant sur le bouton Sélection

L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout de 2 minutes, les valeurs à l'écran sont mémorisées

- Veuillez à installer les 2 piles LR6 (AA) 1.5 volts dans l'emplacement au dos du compteur
- Assurez vous que les piles sont correctement mises en place et respectez les polarités
- Si toutefois, l'affichage n'apparaît pas ou partiellement, retirez les piles, attendez 15 secondes et remettez les en place
- Les valeurs d'affichage sont systématiquement remises à zéro si vous enlevez les piles
- Si vous n'utilisez pas le compteur pendant une longue période, retirez les piles afin d'éviter une oxydation des contacts préjudiciable au bon fonctionnement de votre appareil
- Afin de protéger l'environnement, ramenez les piles usager et déposez les dans une borne qui est prévu à cet effet

## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

### 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 :

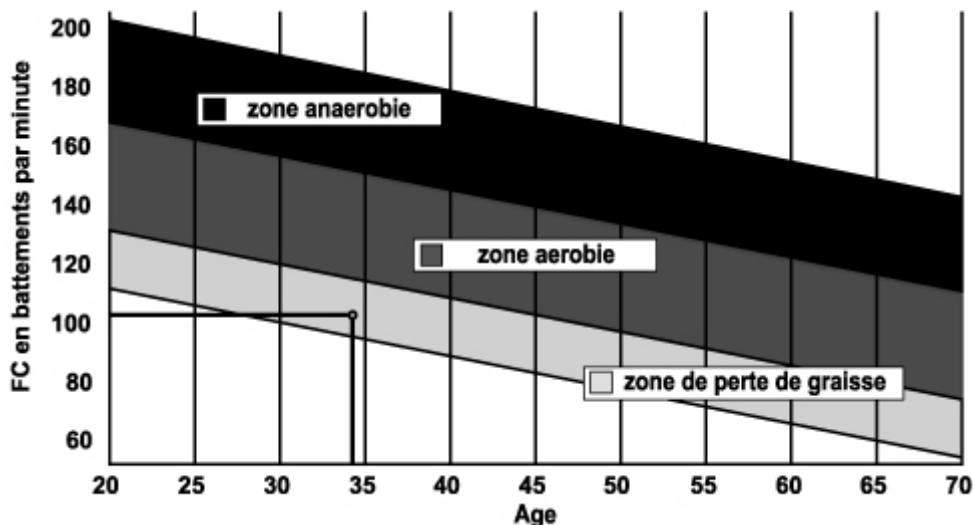
La fréquence cardiaque maximale (FCM) =  $220 - \text{âge}$  (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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**.

### Fréquence d'entraînement :

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

**Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.**

**2 à 3 séances par semaine = environ 30 minutes par séance.**

**1 à 2 séances par semaine = environ 50 minutes par séance.**

\* Il s'agit de la phase de travail. Les durées indiquées ne tiennent pas compte des phases d'échauffement et de retour au calme.

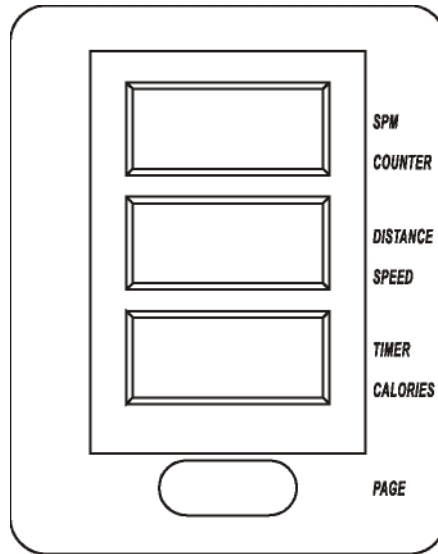
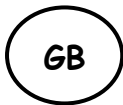
## **POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES**

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

Le nom ou la référence du produit.

Contactez du lundi au vendredi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 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](mailto:sav@carefitness.com)**



**SPM:** Displays the current Stroke/Min, from zero to 9999 Stroke/Min.

**COUNTER:** Displays the total number of rows you have taken, from zero to 9999 rows. **DISTANCE:** Displays the distance, from zero to 999.9 kilometers.

**SPEED:** Displays the current speed, from zero to 999.9 KM.

**TIMER:** Displays the time, from 1 sec. up to 99:59 minutes.

**CALORIES:** Displays the calorie consumption, from zero to 999.9 cal.

The calorie readout is an estimate for an average user. It should be used only as a comparison between workouts on this unit.

**NOTE:** The meter will shut off automatically after 2 minutes of inactivity. All function values will be kept. Push the **MODE** button and hold it down for three seconds to reset all functions to zero.

#### HOW TO INSTALL AND REPLACE BATTERIES:

1. Open the Battery Door on the back of the meter.
2. The meter operates with two AA batteries, two batteries included. Refer to the illustration to install or replace the batteries.

#### NOTE:

1. Do not mix a new battery with an old battery.
2. Use the same type of battery. Do not mix an alkaline battery with another type of battery.
3. Rechargeable batteries are not recommended.

## 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) =  $220 - \text{age}$  (180 – age for sedentary people).

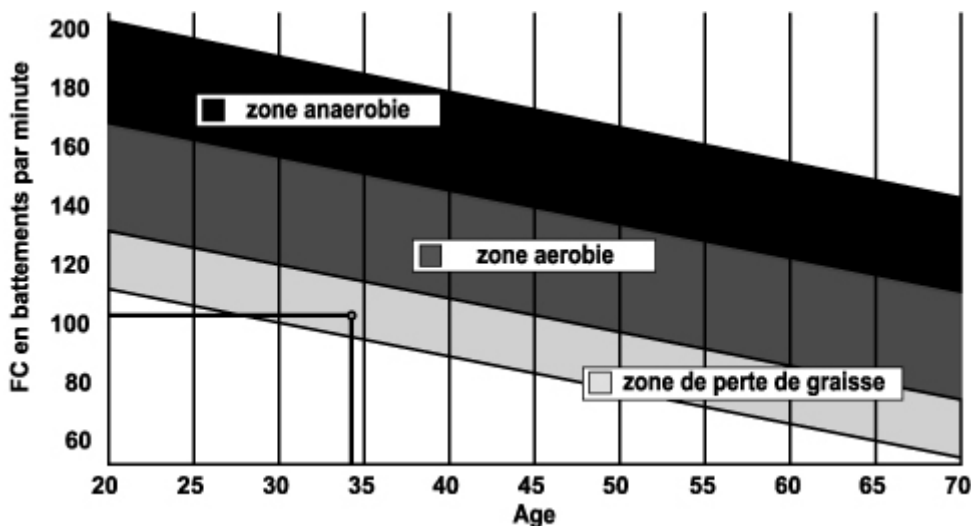
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to 55% of your MHR.

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:

#### 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

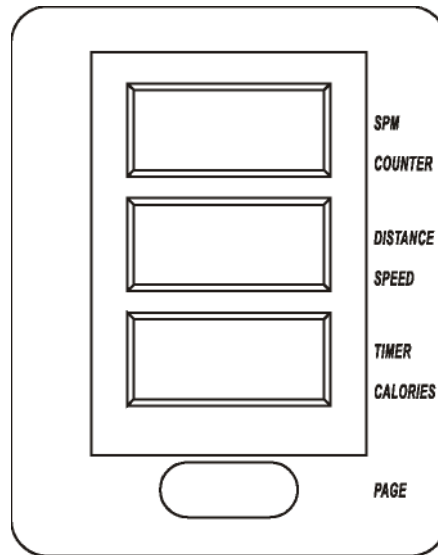
To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

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

Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 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](mailto:sav@carefitness.com)**

D



### **Ruderschläge pro Minute**

*Eigenschaften* : Berechnet automatisch die Anzahl der Ruderbewegungen pro Minute, während Sie rudern.

*Spezifikation* : Minimal werden 6 und maximal 99 Ruderschläge pro Minute angezeigt.

### **Zähler**

*Eigenschaften* : Addiert automatisch die geruderte Zeit von Null ausgehend bzw. subtrahiert sie von dem gewünschten Zeitwert auf Null rücklaufend.

### **Speed (Geschwindigkeit)**

Zeigt die momentane Geschwindigkeit bis zu 99.9 km/Std. an.

### **(Time) Zeit**

Dauer: summiert die Trainierzeit bis zu 99 Minuten 59 Sekunden ab Null

Rückzählung: Abzählung der Trainierzeit ab dem voreingestellten Wert bis zu Null.

### **Distance (Strecke)**

Totalisiert die gesamte Trainingsstrecke bis 99.99 km oder Miles ab Null

Zählt die Strecke vom voreingestellten Wert bis zu Null ab .

### **Calorie\* (Kalorien\*)**

Totalisiert den Kalorienverbrauch bis 999.9 Kalorien während der Übung

Zählt die Kalorien vom voreingestellten Wert bis zu Null ab

**\* Kalorien: Schätzwerte für eine durchschnittliche Trainingsstärke und eine Person mit durchschnittlicher Kraft und Korpulenz.**

### **Nicht zu therapeutischen Zwecken benutzen.**

Nach Betätigung der Auswahl Taste schaltet der Computer automatisch ein.

Nach 2 Minuten, schaltet der Computer automatisch aus, die am Display angezeigten Werte werden abgespeichert.

- Die 2 LR6 (AA) 1.5 Batterien in das Batteriefach auf Rückseite des Zählers einführen. Darauf achten, dass die Batterien richtig eingeführt sind und die Polungen beachten
- Sollte jedoch die Anzeige nicht oder nur teilweise sichtbar werden, die Batterien wieder herausnehmen, 15 Sekunden abwarten und sie wieder einlegen.
- Bei Herausnahme der Batterien werden die angezeigten Werte automatisch wieder auf Null gestellt
- Falls der Zähler über eine lange Zeit nicht benutzt wird, sind die Batterien herauszunehmen, um eine Oxidation der Kontakte zu vermeiden, die den guten Betrieb des Geräts beeinträchtigen würde.
- Für den Umweltschutz, sind die verbrauchten Batterien zurückzubringen und in den dafür vorgesehenen Einrichtungen zu entsorgen.

## **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 – Alter** (180 – Alter bei sitzender Lebensweise).

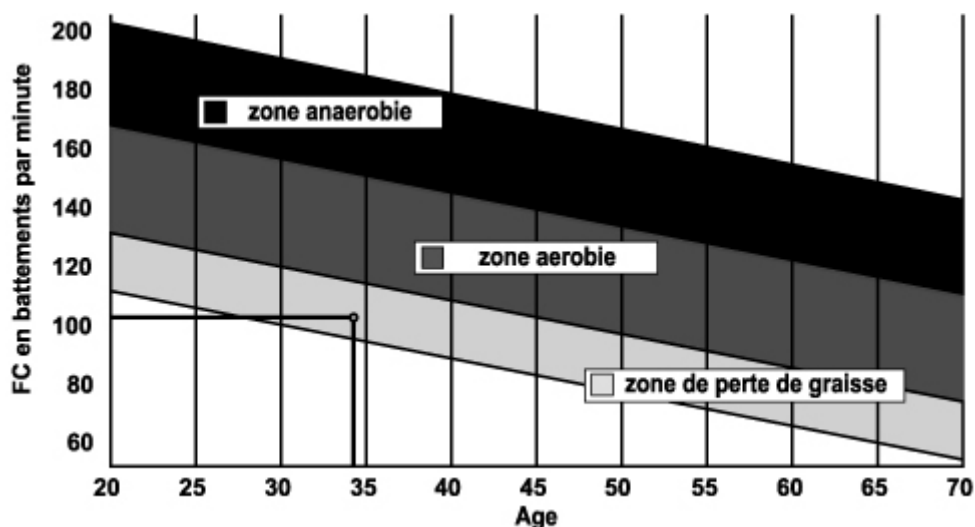
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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.

Kontaktieren Sie uns montags bis freitags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 17.00 (außer an Feiertagen).

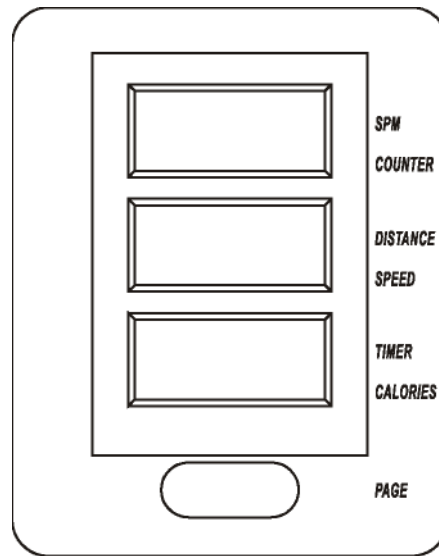
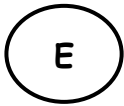
**C.A.R.E**

**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](mailto:sav@carefitness.com)**



### **Golpe de remo por MIN**

cuando usted rema, calcula automáticamente y marca el número de movimientos por minuto. la indicación mínima es de 6 y la máxima de 99 por minuto.

### **Contador**

Característica : suma automáticamente los tiempos a partir de cero o resta a partir del valor deseado hasta cero.

### **Speed (Velocidad)**

Indica la velocidad instantánea hasta 99,9 km/h

### **(Time) Tiempo**

Duración: adiciona el tiempo de trabajo hasta 99 minutos 59 segundos a partir de cero

Recuento hacia atrás: cuenta hacia atrás el tiempo de trabajo a partir del valor preajustado hasta cero.

### **Distance (Distancia)**

Adiciona la distancia total de trabajo hasta 99,99 km o millas a partir de cero

Cuenta hacia atrás la distancia a partir del valor preajustado hasta cero.

### **Calorie\* (Calorías \*)**

Adiciona el consumo de calorías hasta 999,9 calorías durante el ejercicio

Cuenta hacia atrás las calorías a partir el valor preajustado hasta cero.

**\* Calorías: Valores estimados, establecidos para un trabajo medio y un sujeto de corpulencia y fuerza medias.**

### **No utilizar con fines terapéuticos.**

El ordenador se pone automáticamente en marcha al pulsar el botón Selección

El ordenador se apaga automáticamente al cabo de 5 minutos, los valores de la pantalla se memorizan

- Asegúrese de que instala las 2 pilas LR6 (AA) 1.5 voltios en el lugar correspondiente, que está situado al dorso del contador
  - Asegúrese de que las pilas están correctamente instaladas y respete las polaridades
  - En caso de que la visualización no aparezca o lo haga de forma parcial, extraiga las pilas, espere 15 segundos y vuélvalas a introducir
  - Los valores de visualización se ponen a cero automáticamente si extrae las pilas
  - Si no utiliza el contador durante un largo periodo de tiempo, extraiga las pilas para evitar que los contactos se oxiden, lo cual puede ser perjudicial para el correcto funcionamiento de su aparato
- Para proteger el medio ambiente, deposite las pilas usadas en un contenedor de reciclaje previsto para ello

## **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

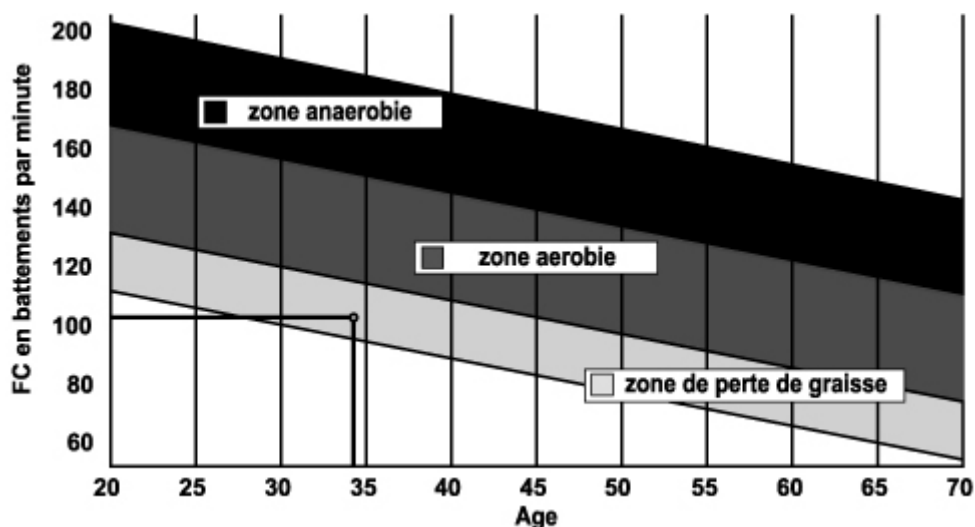
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) =  $220 - \text{edad}$  ( $180 - \text{edad}$ , para las personas sedentarias).

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 cardiaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardiaca máxima). Mantenga su frecuencia cardiaca 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 cardiaca 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 cardiacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardiaca (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, móvase 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**.

Nuestro horario de atención al público es de lunes a VIERNES de 9:00 a 12:00 y de 13:00 a 17:00 horas (excepto festivos).

**C.A.R.E**

**Servicio Posventa**

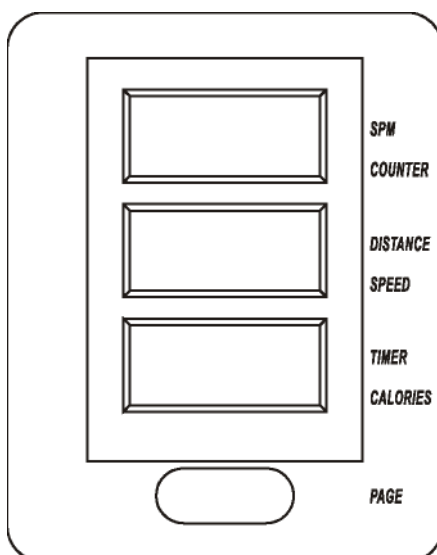
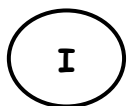
**18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes**

**93012 BOBIGNY Cedex**

**Tel.: 0820 821 167**

**Fax: 00 33 1 48 43 51 03**

**Correo electrónico: [sav@carefitness.com](mailto:sav@carefitness.com)**



### **Vogate/min**

*Caratteristica* : durante la vogata, visualizza e calcola automaticamente il numero di vogate/min..

*Specifiche* : la visualizzazione minima è di 6 vogate/min. e la massima di 99.

### **Cronografo**

*Caratteristica* : somma automaticamente il tempo sfruttabile a partire da zero o da sottrarre dal tempo desiderato fino a zero.

### **Speed (Velocità)**

Indica la velocità istantanea fino a 99.9 km/h.

### **Time (Tempo)**

Durata: somma i tempi di lavoro fino a 99 minuti e 59 secondi a partire da zero.

Conto alla rovescia: calcola i tempi di lavoro a partire dal valore impostato fino a zero.

### **Distance (Distanza)**

Somma la distanza di lavoro totale fino a 99.99 km o miglia a partire da zero.

Calcola la distanza a partire dal valore impostato fino a zero.

### **Calorie\* (Calorie\*)**

Somma il consumo di calorie fino a 999.9 calorie durante l'esercizio.

Calcola le calorie a partire dal valore impostato fino a zero.

**\* Calorie: valori stimati, stabiliti per un lavoro medio ed un soggetto di corporatura e forza medie.**

### **Non utilizzare a fini terapeutici.**

Il computer si accende automaticamente premendo il tasto di selezione.

Il computer si spegne automaticamente dopo 2 minuti; i valori visualizzati sul display sono memorizzati.

- Inserire correttamente le 2 pile LR6 (AA) 1.5 volt nel relativo alloggiamento sul retro del computer.
- Accertarsi che le pile siano correttamente posizionate e rispettare le polarità.
- Se tuttavia il display non si accende o i valori sono visualizzati parzialmente, togliere le pile, attendere 15 secondi e riposizionarle correttamente.
- I valori visualizzati vengono azzerati sistematicamente quando si tolgono le pile.
- Se il computer non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo, togliere le pile per evitare che si ossidino i contatti, compromettendo così il corretto funzionamento dell'apparecchio.
- Nel rispetto dell'ambiente, raccogliere le pile usate e smaltirle in un apposito contenitore previsto a tale scopo.

## **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).**

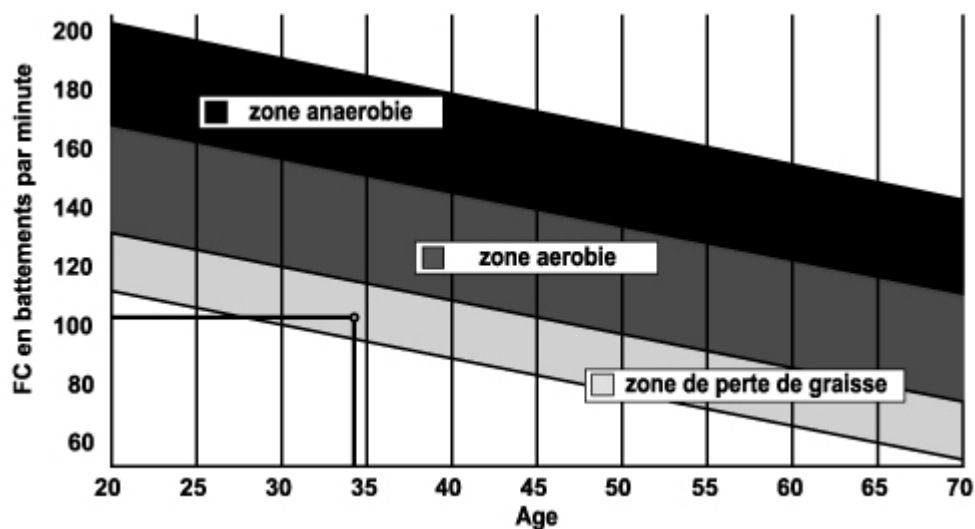
**L'Area di riscaldamento e di recupero** è pari al **55%** della propria FCM.

**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.

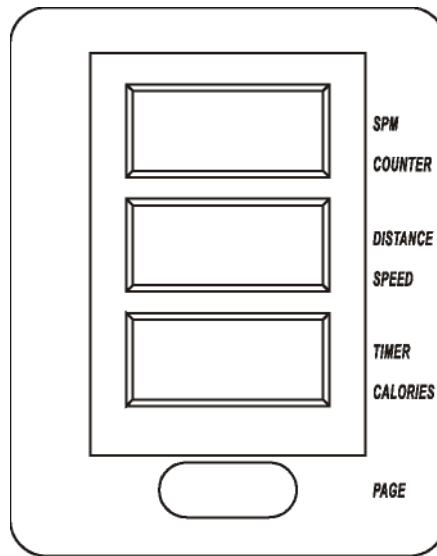
## **ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO**

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

Nome o riferimento del prodotto.

Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 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**



### **Aantal roeibewegingen per MIN**

berekent tijdens het roeien automatisch het aantal roeibewegingen per minuut en geeft deze aan op het beeldscherm.

het beeldscherm geeft minstens 6 en hoogstens 99 roeibewegingen per minuut aan.

### **Teller**

*Eigenschap* : telt automatisch de bruikbare tijden bij elkaar op vanaf nul of telt af vanaf de gewenste waarde tot nul.

### **Speed (Snelheid)**

geeft de snelheid op dat moment aan tot 99.9 km/u.

### **(Time) Tijd**

Duur: telt de werktijd op tot 99 minuten 59 seconden vanaf nul

Terugtellen: telt de werktijd terug tot nul vanaf een vooraf ingestelde waarde.

### **Distance (Afstand)**

Voegt de totale werkafstand toe tot 99.99 km of mijlen vanaf nul

Telt de werkafstand terug tot nul vanaf een vooraf ingestelde waarde.

### **Calorie\* (Calorie \*)**

Voegt het calorieverbruik toe tot 999.9 calorieën tijdens de oefening

Telt de calorieën terug tot nul vanaf een vooraf ingestelde waarde.

**\* Calorieën: Geschatte waarden, vastgesteld voor een gemiddelde inspanning en een persoon met een gemiddeld gewicht en een gemiddelde kracht.**

**Niet voor therapeutische doeleinden gebruiken.**

De computer schakelt automatisch in wanneer u op de knop Selectie drukt

De computer schakelt automatisch na 2 minuten uit, de waarden worden op het beeldscherm opgeslagen

- Installeer 2 batterijen LR6 (AA) 1.5 volt in het vakje op de achterzijde van de teller
- Controleer of de batterijen goed geplaatst zijn en neem de polariteiten in acht
- Als de display toch niet, of gedeeltelijk verschijnt, verwijder dan de batterijen, wacht 15 seconden en plaats ze opnieuw
- De weergegeven waarden worden systematisch op nul terug gezet wanneer u de batterijen verwijdert
- Indien u de teller een lange tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen om oxidatie van de contactpunten te voorkomen, dit is schadelijk voor de goede werking van uw apparaat
- Breng de lege batterijen naar een hiervoor bedoeld verzamelpunt om het milieu te ontlasten

## **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:

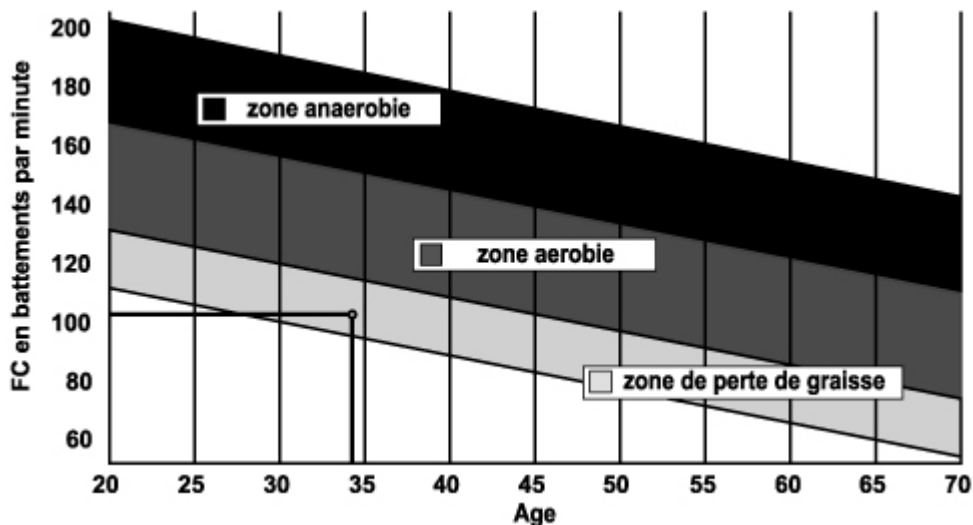
De maximale hartfrequentie (MHF) =  $220 - \text{leeftijd}$  (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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 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**.

U kunt contact met ons opnemen van maandag tot vrijdag van 9.00 tot 12.00 en 13.00 tot 17.00 uur (behalve op feestdagen).

**C.A.R.E. 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**