

ROADSTER EMS

Réf : 460335

F

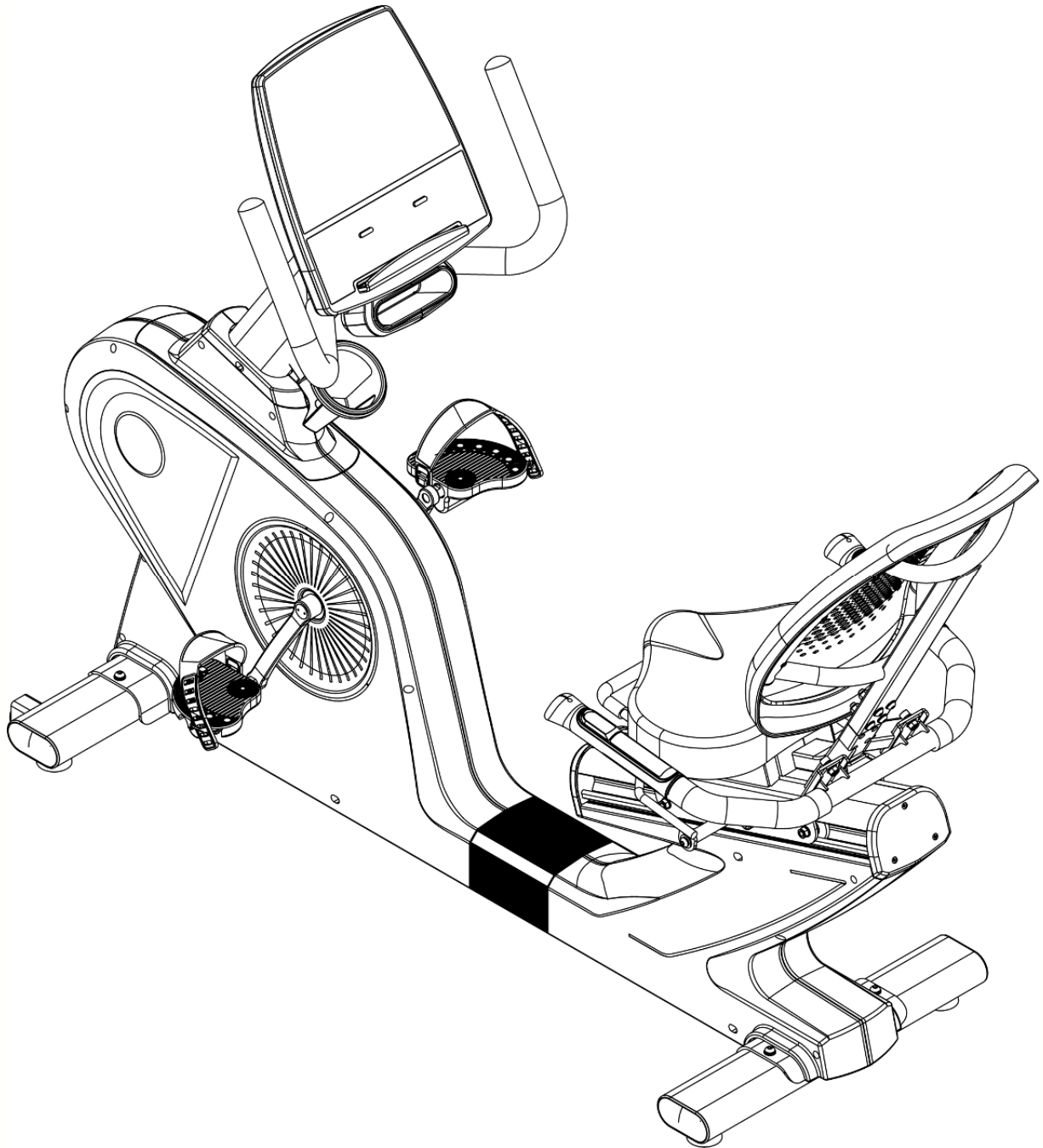
GB

D

E

I

NL



CARE

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

UTILISATION DU TRANSFO

Le transfo ne sert qu'à la 1^{ère} charge de la batterie

Le transfo doit être branché sur secteur pendant environ 8 heures lors de la 1^{ère} utilisation et pour toute réutilisation après un arrêt prolongé

Ensuite, la batterie sera rechargée par le générateur lors des entraînements

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classes SA pour une utilisation à domicile et en salle de sport.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids maximum de l'utilisateur : **140 kg.**
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 3 ans. Les pièces d'usures sont garanties 1 an. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

HOW TO USE A BIKE WITH A GENERATOR SYSTEM

The generator bike is delivered with an adaptor.

This adaptor must be plugged for at least 8 hours before the first use of the bike and in case the bike is not used for a long time, to load the battery.

Afterwards, the battery will be loaded by the generator during the training.

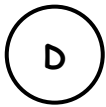
- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification SA for use in the home, in a sports center.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 140 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Guarantee: the chassis is guaranteed for 3 years. Moving parts are guaranteed for 1 year. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.



Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!

Sicherheit

Benutzung eines Fahrradgenerators

Das Generator-Fahrrad wird mit einem Adapter geliefert.

Dieser Adapter muss zunächst für mindestens 8 Stunden aufgeladen werden, um die Batterien aufzuladen, bevor das Fahrrad zum ersten Mal benutzt wird.

Danach laden sich die Batterien während des Trainings automatisch auf.

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse SA, für eine Verwendung zu Hause, in einer Sporthalle.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: **140 kg**
- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.**
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.

Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 3-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 1-jährigen Garantie.

Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause. Garantie anmelden

www.carefitness.com

Recycling : Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass diesesProdukt wie auch die darin enthaltenen Battzrien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer eektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen.

¡Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!

Seguridad

COMO USAR UNA BICICLETA CON UN SISTEMA DE GENERADOR

El generador de la bicicleta viene con un adaptador

Este adaptador debe estar enchufado por lo menos por 8 horas antes del primer uso de la bicicleta, en caso de pase mucho tiempo que la bicicleta no haya sido usada, o para cargar la batería.

Luego, la batería puede ser cargada por el generador durante el entrenamiento.

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase SA para uso domiciliario, en un gimnasio.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: **140 kg**
- **Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.**
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

Mantenimiento

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

Garantía: el chasis tiene una garantía de 3 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 1 año. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio. Activar la garantía de su producto en línea www.carefitness.com

Reciclaje : El símbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

Attenzione: leggere attentamente queste accomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !

Sicurezza

ISTRUZIONI PER L'USO DELLA CYCLETTE CON GENERATORE

La cyclette autoalimentata è fornita di un adattatore.

Questo adattatore deve essere attaccato alla rete elettrica per almeno 8 ore prima di poter usare la cyclette per la prima volta e nel caso che la cyclette non fosse usata per un lungo periodo per caricare le batterie.

In seguito le batterie verranno caricate durante l'allenamento.

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi Indicati
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe SA per un utilizzo domestico essere utilizzato in palestre.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate ai nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : **140 kg.**
- **Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.**
- Durante gli esercizi mantenere la schiena diritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

Manutenzione

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia: il telaio è garantito 3 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 1 anno. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio. Registrare la garanzia www.carefitness.com

Riciclaggio : Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gattati insieme ai rifiuti domestici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

Veiligheid

HANDLEIDING VOOR EEN HOMETRAINER MET GENERATOR

De hometrainer met generator wordt geleverd met een adapter.

Deze adapter dient minstens 8 uur aangesloten te zijn voor de trainer de eerste keer kan worden gebruikt en indien de trainer voor langere tijd niet is gebruikt, om de batterijen op te laden. Vervolgens worden de batterijen door de generator opgeladen tijdens de training.

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie SA voor privé, in een sportzaal.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 140 kg.
- **Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.**
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

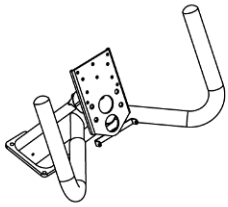
Onderhoud

- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchromde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

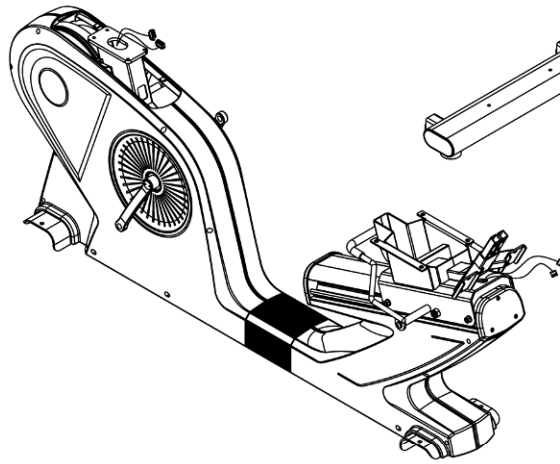
Garantie : Op het frame wordt een garantie van 3 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 1 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen. Garantie registratie www.carefitness.com

Recyclage : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.

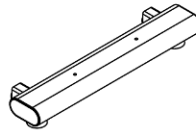
A. Console mast set



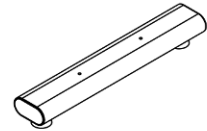
B. Main frame set



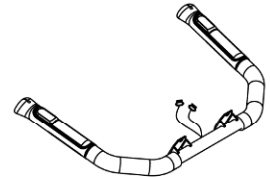
C. Front stabilizer set



D. Rear stabilizer set



E. Handrail tube set



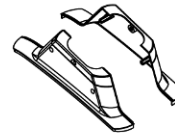
F. Back pad seat



G. Seat pad



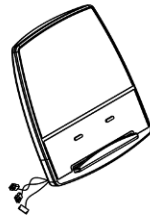
H. Console mast decoration cover (left) (right)



I. Left & right pedal set



J. Console set (LED)



K. Water bottle holder



L. Accessory holder



M. Console front decoration cover (left) (right)



N. Console lower decoration cover



K01.



K02.



K03.



K04.



K05.



K06.



K07.



K08.



K09.



K10.



K11.



K12.



K13.



K14.



K15.



K16.



K17.



K18.



K19.



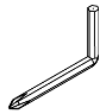
K20.



K21.



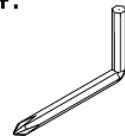
K22.



K23.



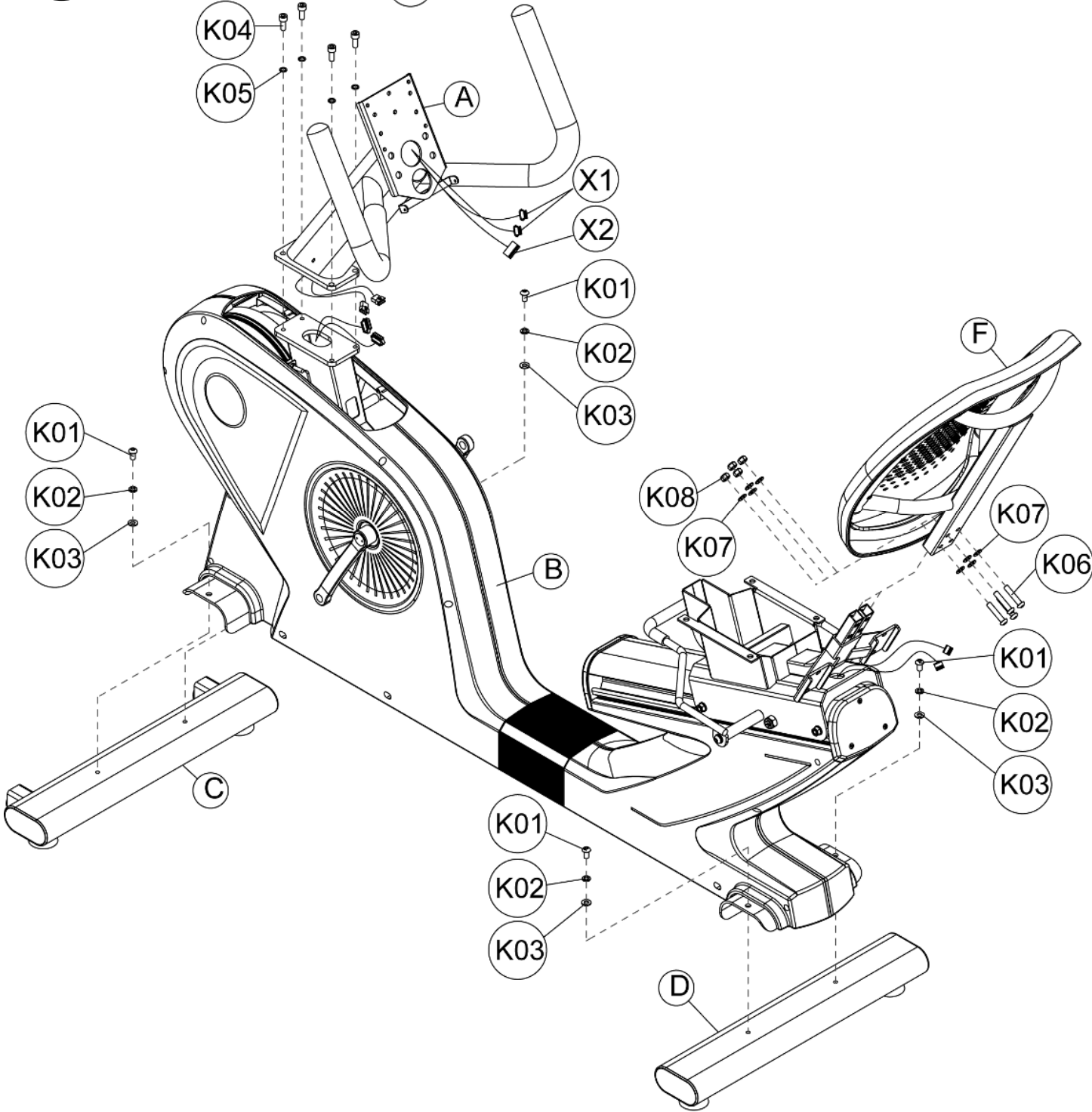
K24.



ITME	Qty	ITEM	Qty
K01	4	K13	4
K02	4	K14	4
K03	4	K15	4
K04	4	K16	2
K05	4	K17	4
K06	4	K18	2
K07	8	K19	2
K08	4	K20	3
K09	4	K21	4
K10	4	K22	1
K11	8	K23	1
K12	4	K24	1

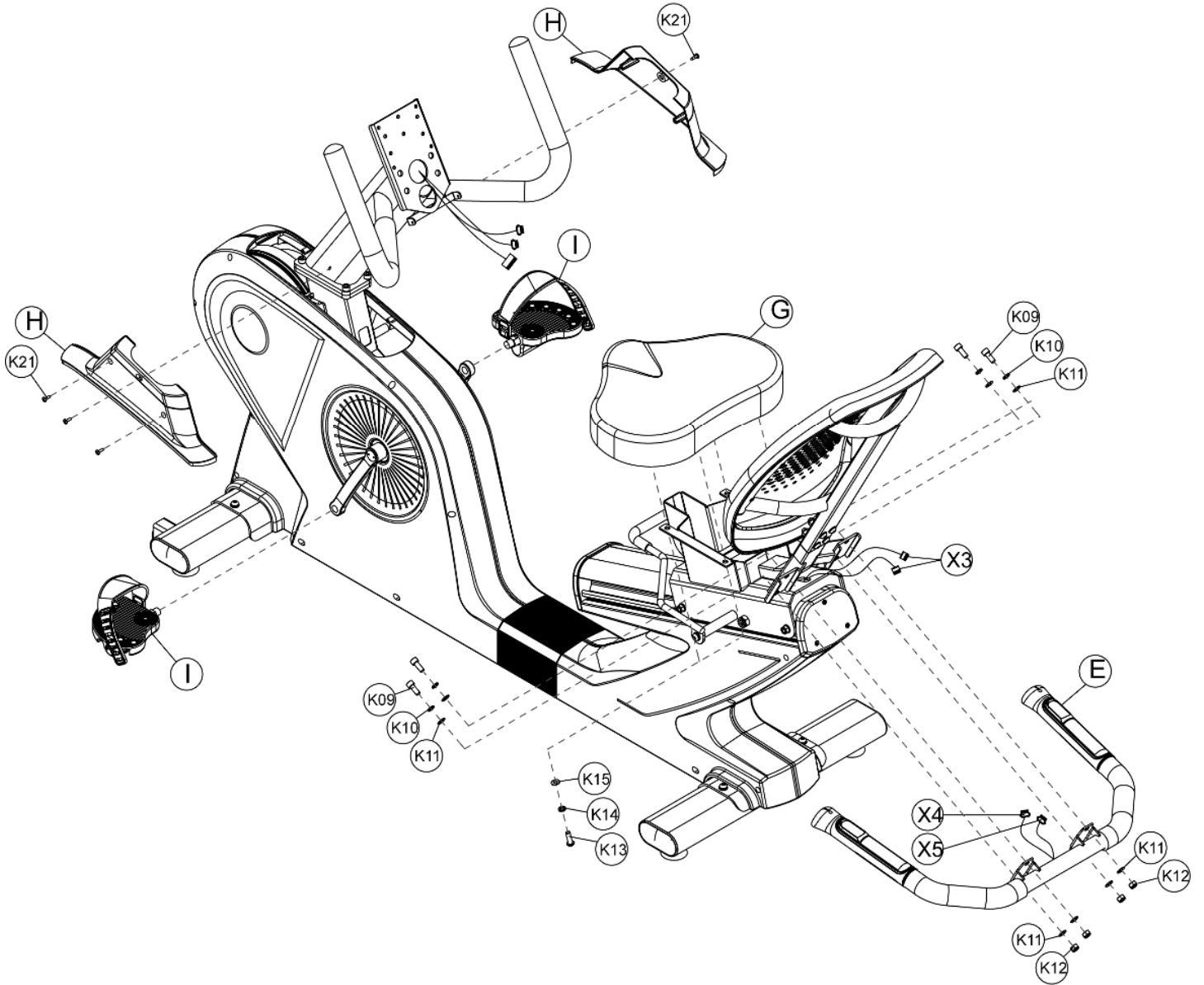
1

X1 Lower Hand grip instant key connecting wire
X2 Lower control wire

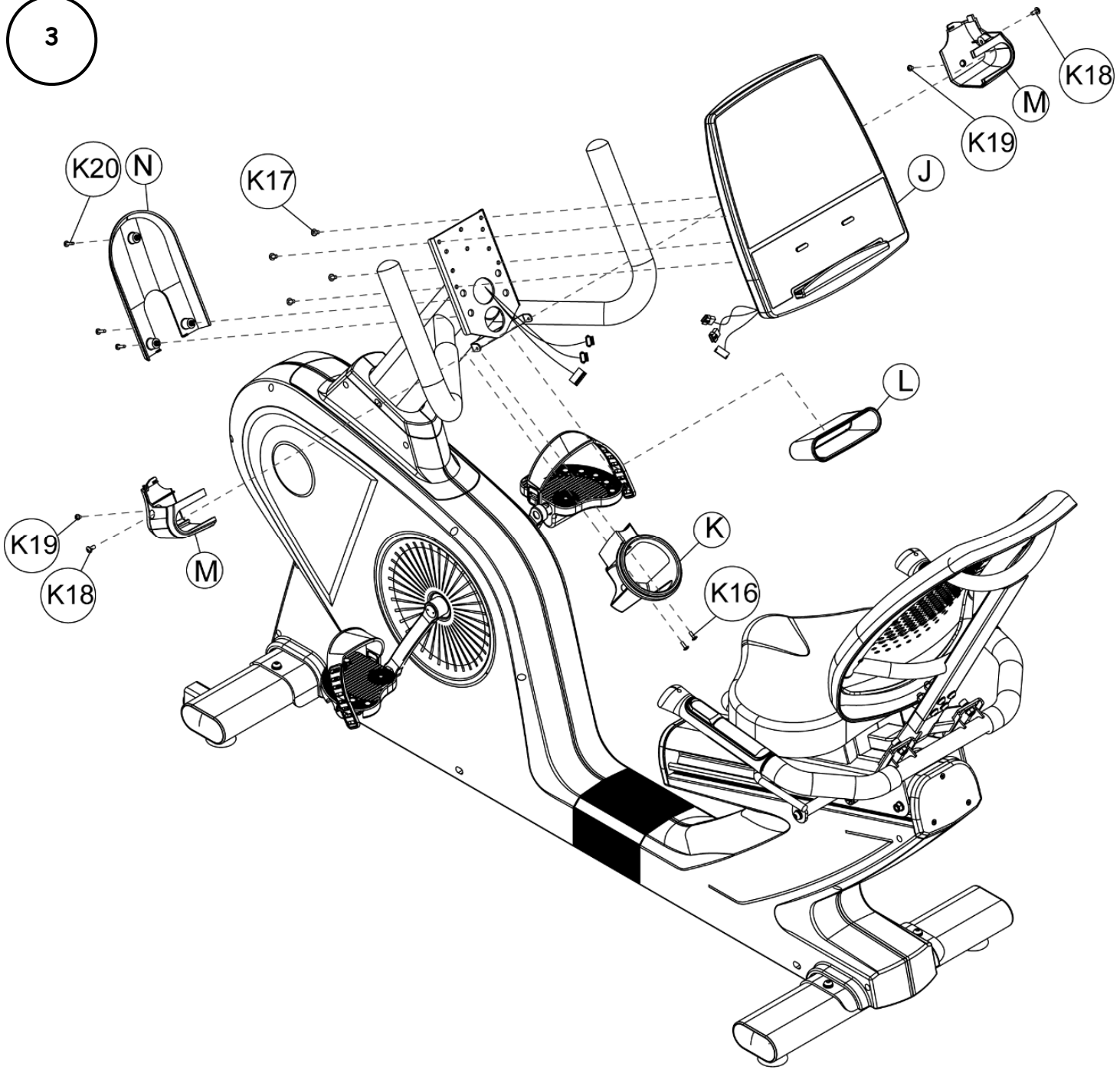


2

- ⓧX3 Hand grip instant key connecting wire (middle / upper)
- ⓧX4 Hand grip instant key connecting wire (Lower / Left)
- ⓧX5 Hand grip instant key connecting wire (Lower / Right)

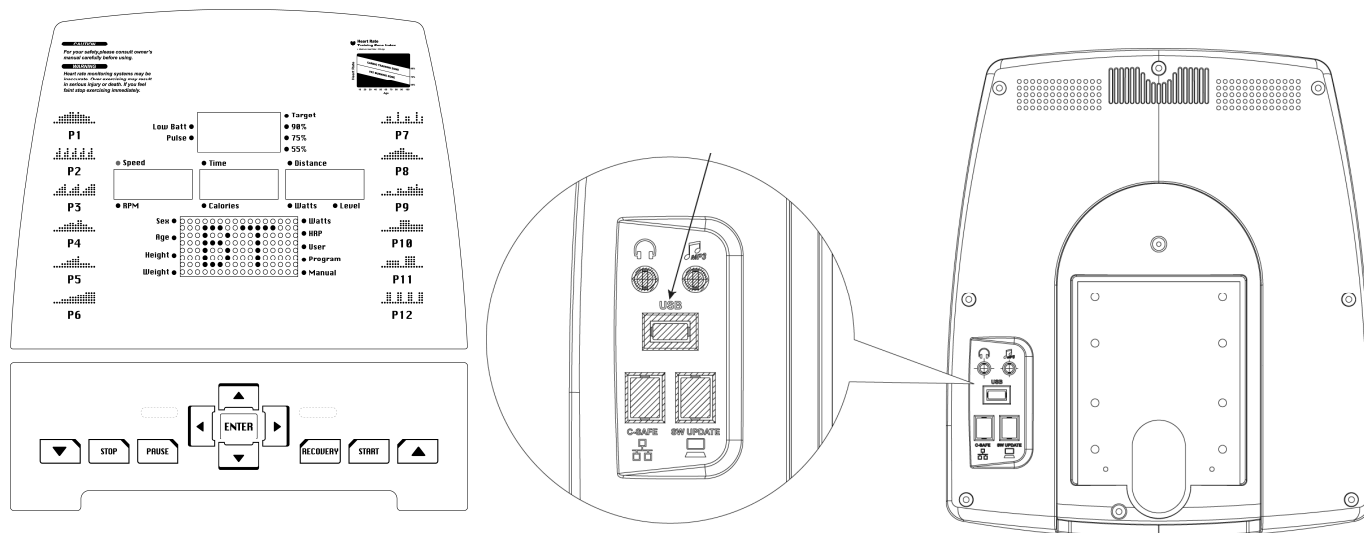


3



- F Pouvez vous graisser une fois par mois le roulement
- D Sie können monatliche Umsatz schmieren
- E Puede lubricar facturación mensual
- I È possibile lubrificare fatturato mensile
- NL U kunt maandelijke omzet smeren

FR



Instructions d'utilisation

I. Présentation de l'affichage

Ceci est une console d'affichage à LED, et les fonctions présentées comprennent RPM, VITESSE, TEMPS, CALORIES, DISTANCE, WATTS, NIVEAU, et affichage matriciel du graphique du PROGRAMME.

II. Affichage et démarrage de la fenêtre de démarrage

Mode pause :

Après l'allumage de la console, la matrice affiche des unités métriques (ou impériales) "KM (ou ML)" sur le graphique "U1", et il est possible de choisir entre U1 à U4.

Mode veille :

Quand la console est en mode pause, si le RPM est inférieur à 30 ou qu'aucune touche n'est activée pendant 15 secondes, le programme passe en mode de commande pendant 16 secondes (après 16 bips l'échelle entre en mode veille). Pendant la durée de 16 secondes, si le RPM est supérieur à 30 ou que des touches sont activées, le programme de temporisation de 16 secondes est annulé, et la console revient en mode pause.

Sur la page de définition (Paramètre utilisateur, paramètre de poids et paramètres dans tous les programmes), si le RPM est inférieur à 30 pendant 10 secondes, le programme s'achève et revient au mode pause. Si le RPM est toujours inférieur à 30 ou qu'aucune activation de touche n'est détectée après 5 secondes, le programme passe en mode de commande pendant 16 secondes (après 16 bips l'échelle entre en mode veille). Pendant la durée de 16 secondes, si le RPM est supérieur à 30 ou que des touches sont activées, le programme de temporisation de 16 secondes est annulé, et la console revient en mode pause.

Quand tous les programmes sont utilisés, si le RPM n'a pas atteint 30, l'affichage matriciel indique la chaîne roulante de "RPM↑" pendant 5 secondes. Après cela, si le RPM n'a toujours pas atteint 30, l'affichage matriciel indique la chaîne roulante de "PAUSE" pendant 5 secondes.

III. Instructions relatives aux touches

1. DEMARRAGE :

Appuyer sur la touche (DEMARRAGE), et le programme lance directement la fonction de DEMARRAGE RAPIDE.

2. RECUPERATION :

Pendant l'exercice, maintenir le capteur de pulsations des mains jusqu'à ce que la fenêtre PULSATION affiche la valeur de fréquence cardiaque, puis appuyer sur RECUPERATION. Après avoir appuyé sur RECUPERATION, l'affichage s'arrête et la fenêtre TEMPS montre un compte-à-rebours pendant 60 secondes. Après le compte-à-rebours à 0, l'affichage montre le résultat de votre état de récupération de fréquence cardiaque avec F1~F6. F1 indique le meilleur niveau de récupération de la fréquence cardiaque.

3. PAUSE :

Après le début de l'exercice, appuyer sur la touche PAUSE, de telle sorte que le programme lance immédiatement l'action de "pause".

Pendant le processus de définition dans PROGRAMME, appuyer sur la touche PAUSE pour revenir à la page sélectionnée du programme pour refaire le travail.

4. ARRET :

Appuyer sur la touche ARRET pour arrêter. La touche ENTREE peut être utilisée pour changer l'affichage "VITESSE - TEMPS – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS".

5. ENTREE :

Pendant la définition des programmes, appuyer sur la touche ENTREE pour confirmer et passer à la page suivante.

6. DIRECTION :

Les touches de direction sont utilisées pour augmenter et réduire diverses valeurs (POIDS, TAILLE, AGE, SEXE, PULSATION, TEMPS...), sélectionner des modes de fonctionnement (WATT, HRP, UTILISATEUR, PROGRAMME, MANUEL), et augmenter ou réduire la résistance.

IV. Fonctionnement du programme

Mode du programme : PROGRAMME P1~P12

Appuyer sur les touches de direction pour sélectionner PROGRAMME P1~P12.

Appuyer sur Entrée pour afficher la page de définition des valeurs cibles.

Après avoir appuyé sur ENTREE, le témoin TEMPS s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "TEMPS". La valeur initiale de "TEMPS" est "0:00". Appuyer sur les touches de direction pour définir "TEMPS".

Après avoir défini "TEMPS", appuyer sur ENTREE. Le témoin DISTANCE s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "DISTANCE". La valeur initiale de "DISTANCE" est "0,0". Appuyer sur les touches de direction pour définir "DISTANCE".

Après avoir défini "DISTANCE", appuyer sur ENTREE. Le témoin CALORIES s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "CALORIES". La valeur initiale de "CALORIES" est "0". Appuyer sur les touches de direction pour définir "CALORIES".

TEMPS – DISTANCE – CALORIES peuvent être définis par cycles. Une fois que les paramètres ciblés de TEMPS, DISTANCE et CALORIES sont déterminés, appuyer sur la touche "DEMARRER". Ce mode commence alors.

Pendant l'exercice, La touche ENTREE peut être utilisée pour changer l'affichage "VITESSE - TEMPS – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS".

Pendant l'exercice, appuyer sur "PAUSE", et le programme passe en pause. L'affichage TEMPS / DISTANCE / CALORIES affiche les données de mouvement tour à tour.

Après une pause, si vous voulez continuer l'exercice précédent, appuyer sur "DEMARRAGE" et le programme continue d'accumuler les données TEMPS/DISTANCE/CALORIES avant d'appuyer sur pause. Appuyer sur "ARRET" peut arrêter le programme, et appuyer sur "ARRET" de nouveau efface les données de l'exercice et revient à la page principale de sélection du programme pour MANUEL/ PROGRAMME/ UTILISATEUR/ HRC/ WATTS.

Messages affichés par l'affichage matriciel pendant l'exercice :

Pendant l'exercice, si le RPM n'a pas atteint 30, l'écran affiche deux fois la chaîne roulante de "RPM↑" pendant 5 secondes. Après le message, si le RPM n'a toujours pas atteint 30, le programme passe en pause et l'écran affiche deux fois la chaîne roulante de "PAUSE" pendant 5 secondes.

Mode MANUEL

Appuyer sur les touches de direction pour sélectionner MANUEL.

Appuyer sur Entrée pour afficher la page de définition des valeurs cibles.

Après avoir appuyé sur ENTREE, le témoin TEMPS s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "TEMPS". La valeur initiale de "TEMPS" est "0:00". Appuyer sur les touches de direction pour définir "TEMPS".

Après avoir défini "TEMPS", appuyer sur ENTREE. Le témoin DISTANCE s'allume et le témoin à LED s'allume sur l'affichage "DISTANCE". La valeur initiale de "DISTANCE" est "0,0". Appuyer sur les touches de direction pour définir "DISTANCE".

Après avoir défini "DISTANCE", appuyer sur la touche ENTREE. Le témoin CALORIES s'allume et le témoin à LED s'allume sur l'affichage "CALORIES". La valeur initiale de "CALORIES" est "0". Appuyer sur les touches de direction pour définir "CALORIES".

TEMPS – DISTANCE – CALORIES peuvent être définis par cycles. Une fois que les paramètres ciblés de TEMPS, DISTANCE et CALORIES sont déterminés, appuyer sur la touche "DEMARRER". Ce mode commence alors.

Pendant l'exercice, La touche ENTREE peut être utilisée pour changer l'affichage "VITESSE - TEMPS – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS".

Pendant l'exercice, appuyer sur "PAUSE", et le programme passe en pause. L'affichage TEMPS / DISTANCE / CALORIES affiche les données de mouvement tour à tour.

Après une pause, si vous voulez continuer l'exercice précédent, appuyer sur "DEMARRAGE" et le programme continue d'accumuler les données TEMPS/DISTANCE/CALORIES avant d'appuyer sur pause.

Appuyer sur "ARRET" peut arrêter le programme, et appuyer sur "ARRET" de nouveau efface les données de l'exercice et revient à la page principale de sélection du programme pour MANUEL/ PROGRAMME/ UTILISATEUR/ HRC/ WATTS.

Messages affichés par l'affichage matriciel pendant l'exercice :

Pendant l'exercice, si le RPM n'a pas atteint 30, l'écran affiche deux fois la chaîne roulante de "RPM↑" pendant 5 secondes. Après le message, si le RPM n'a toujours pas atteint 30, le programme passe en pause et l'écran affiche deux fois la chaîne roulante de "PAUSE" pendant 5 secondes.

Mode UTILISATEUR

Appuyer sur les touches de direction pour sélectionner UTILISATEUR.

Appuyer sur Entrée pour afficher la page de définition des valeurs cibles.

Après avoir appuyé sur ENTREE, le témoin TEMPS s'allume et le témoin à LED s'allume sur l'affichage "TEMPS". La valeur initiale de "TEMPS" est "0:00". Appuyer sur les touches de direction pour définir "TEMPS".

Après avoir défini "TEMPS", appuyer sur ENTREE. Le témoin DISTANCE s'allume et le témoin à LED s'allume sur l'affichage "DISTANCE". La valeur initiale de "DISTANCE" est "0,0". Appuyer sur les touches de direction pour définir "DISTANCE".

Après avoir défini "DISTANCE", appuyer sur ENTREE. Le témoin CALORIES s'allume et le témoin à LED s'allume sur l'affichage "CALORIES". La valeur initiale de "CALORIES" est "0". Appuyer sur les touches de direction pour définir "CALORIES".

TEMPS – DISTANCE – CALORIES peuvent être définis par cycles. Une fois que les paramètres ciblés de TEMPS, DISTANCE et CALORIES sont déterminés, appuyer sur la touche "DEMARRER". Ce mode commence alors.

- Si l'utilisateur veut utiliser le programme d'édition graphique :

Après être entré dans le programme "UTILISATEUR", le témoin TEMPS s'allume et le témoin à LED s'allume sur l'affichage "TEMPS". La valeur initiale de "TEMPS" est "0:00".

Pour l'édition des graphiques, appuyer sur "ENTREE" pendant 3 secondes. La première ligne sur l'affichage matriciel clignote. Sur l'affichage TEMPS, le graphique présente le code S-1 pour présenter l'édition.

Appuyer sur les touches de DIRECTION pour définir "NIVEAU". Une fois le paramétrage achevé confirmé, appuyer sur "ENTREE" pour définir le programme NIVEAU sur la ligne suivante.

Quand la définition du NIVEAU est activée mais échoue, l'utilisateur peut appuyer sur ENTREE et passer au programme de définition suivant. Au total, les emplacements "S-1 à S-16" peuvent être définis ; après la définition de ces emplacements, la machine passe au programme de définition "TEMPS" pour l'utilisation.

Pendant l'exercice, La touche ENTREE peut être utilisée pour changer l'affichage "VITESSE - TEMPS – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS".

Pendant l'exercice, appuyer sur "PAUSE", et le programme passe en pause. L'affichage TEMPS / DISTANCE / CALORIES affiche les données de mouvement tour à tour.

Après une pause, si vous voulez continuer l'exercice précédent, appuyer sur "DEMARRAGE" et le programme continue d'accumuler les données TEMPS/DISTANCE/CALORIES avant d'appuyer sur pause.

Appuyer sur "ARRET" peut arrêter le programme, et appuyer sur "ARRET" de nouveau efface les données de l'exercice et revient à la page principale de sélection du programme pour MANUEL/ PROGRAMME/ UTILISATEUR/ HRC/ WATTS.

Messages affichés par l'affichage matriciel pendant l'exercice :

Pendant l'exercice, si le RPM n'a pas atteint 30, l'écran affiche deux fois la chaîne roulante de "RPM↑" pendant 5 secondes. Après le message, si le RPM n'a toujours pas atteint 30, le programme passe en pause et l'écran affiche deux fois la chaîne roulante de "PAUSE" pendant 5 secondes.

Mode HRP

Appuyer sur les touches de direction pour sélectionner "HRP".

Appuyer sur Entrée pour afficher la page de définition des valeurs cibles.

Après avoir appuyé sur ENTREE, le témoin "TAILLE" s'allume et l'affichage matriciel affiche "TAILLE". La valeur initiale de "TAILLE" est "170". Appuyer sur les touches de direction pour définir "TAILLE".

Après avoir défini TAILLE, appuyer sur ENTREE. Le témoin "AGE" s'allume et l'affichage matriciel affiche "AGE". La valeur initiale de "AGE" est "30". Appuyer sur les touches de direction pour définir "AGE".

Après avoir défini AGE, appuyer sur ENTREE. Le témoin "SEXE" s'allume et l'affichage matriciel affiche "SEXE". La valeur initiale de "SEXE" est "M" pour homme ("F" pour femme). Appuyer sur les touches de direction pour définir "SEXE".

Après avoir défini le SEXE, appuyer sur ENTREE. Le témoin "OBJECTIF, 90 %, 75 %, 55 %" s'allume et l'affichage "PULSATION" présente la valeur initiale. Appuyer sur les touches de direction pour sélectionner l'objectif. OBJECTIF peut permettre à l'utilisateur de définir la valeur ciblée de fréquence cardiaque avec les touches de direction. La valeur initiale de 90 %, 75 % et 55 % dépend de la définition de la TAILLE, de l'AGE et du SEXE.

Après avoir défini "PULSATION", appuyer sur ENTREE. Le témoin TEMPS s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "TEMPS". La valeur initiale de "TEMPS" est "0:00". Appuyer sur les touches de direction pour définir "TEMPS".

Après avoir défini "TEMPS", appuyer sur ENTREE. Le témoin DISTANCE s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "DISTANCE". La valeur initiale de "DISTANCE" est "0,0". Appuyer sur les touches de direction pour définir "DISTANCE".

Après avoir défini "DISTANCE", appuyer sur la touche ENTREE. Le témoin CALORIES s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "CALORIES". La valeur initiale de "CALORIES" est "0". Appuyer sur les touches de direction pour définir "CALORIES".

TEMPS – DISTANCE – CALORIES peuvent être définis par cycles. Une fois que les paramètres ciblés de TEMPS, DISTANCE et CALORIES sont déterminés, appuyer sur la touche "DEMARRER". Ce mode commence alors.

Pendant l'exercice, La touche ENTREE peut être utilisée pour changer l'affichage "VITESSE - TEMPS – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS".

Pendant l'exercice, appuyer sur "PAUSE", et le programme passe en pause. L'affichage TEMPS / DISTANCE / CALORIES affiche les données de mouvement tour à tour.

Après une pause, si vous voulez continuer l'exercice précédent, appuyer sur "DEMARRAGE" et le programme continue d'accumuler les données TEMPS/DISTANCE/CALORIES avant d'appuyer sur pause. Appuyer sur "ARRET" peut arrêter le programme, et appuyer sur "ARRET" de nouveau efface les données de l'exercice et revient à la page principale de sélection du programme pour MANUEL/ PROGRAMME/ UTILISATEUR/ HRC/ WATTS.

A. Fonction "ECHAUFFEMENT" :

La résistance est prédéfinie au niveau 1, et la fonction "Contrôle de la fréquence cardiaque" s'active automatiquement après 1 minute.

Les utilisateurs peuvent toujours utiliser les touches de direction pour augmenter ou réduire la résistance.

B. Programme d'exécution de la fonction "Contrôle de la fréquence cardiaque"

Dans le programme, la comparaison entre "fréquence cardiaque réelle" et "fréquence cardiaque prédéfinie (55% / 75% / 90% / OBJECTIF)" sera réalisée une fois toutes les 10 secondes.

Quand le programme ne parvient pas à détecter la "fréquence cardiaque réelle", il passe en pause et la résistance n'augmente pas. L'affichage PULSATION indique "P".

Les utilisateurs peuvent également utiliser les touches de direction pour augmenter ou réduire la résistance.

Quand "fréquence cardiaque réelle" est inférieur à "fréquence cardiaque prédéfinie" de 4, le programme augmente automatiquement la résistance. Chaque augmentation est de 1 niveau ; le maximum est le niveau 16.

Quand "fréquence cardiaque réelle" est supérieur à "fréquence cardiaque prédéfinie" de 4, le programme diminue automatiquement la résistance. Chaque diminution est de 1 niveau ; le minimum est le niveau 1.

Quand "fréquence cardiaque réelle" atteint la fréquence cardiaque prédéfinie pendant 3 minutes consécutives, ou que la durée prédéfinie est terminée, le programme arrête automatiquement la fonction "Contrôle de la fréquence cardiaque", et passe en "RECUPERATION".

C. "RECUPERATION" pendant 1 minute après le "Contrôle de la fréquence cardiaque"

Quand la fonction "RECUPERATION PENDANT 1 MINUTE" démarre, le programme émet un long "bip", et l'affichage matriciel indique "RECUPERATION". L'affichage TEMPS lance un compte-à-rebours de 1 minute. Pour la fonction RECUPERATION, la résistance est du niveau 1, et toutes les données continuent les données de la fonction précédente de "Contrôle de la fréquence cardiaque", et elles continuent d'être utilisées et accumulées.

Dans cette fonction RECUPERATION, seule la touche "ARRET/ REINITIALISATION" peut être utilisée.

Mode WATTS

Appuyer sur les touches de direction pour sélectionner WATTS.

Appuyer sur Entrée pour afficher la page de définition des valeurs cibles.

Après avoir appuyé sur ENTREE, le témoin WATTS s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "WATTS". La valeur initiale de "WATTS" est "120". Appuyer sur les touches de direction pour définir "WATTS".

Après avoir défini "WATTS", appuyer sur ENTREE. Le témoin TEMPS s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "TEMPS". La valeur initiale de "TEMPS" est "0:00". Appuyer sur les touches de direction pour définir "TEMPS".

Après avoir défini "TEMPS", appuyer sur ENTREE. Le témoin DISTANCE s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "DISTANCE". La valeur initiale de "DISTANCE" est "0,0". Appuyer sur les touches de direction pour définir "DISTANCE".

Après avoir défini "DISTANCE", appuyer sur ENTREE. Le témoin CALORIES s'allume et le témoin à LED s'illumine sur l'affichage "CALORIES". La valeur initiale de "CALORIES" est "0". Appuyer sur les touches de direction pour définir "CALORIES".

TEMPS – DISTANCE – CALORIES peuvent être définis par cycles. Une fois que les paramètres ciblés de TEMPS, DISTANCE et CALORIES sont déterminés, appuyer sur la touche "DEMARRER". Ce mode commence alors.

Pendant l'exercice, La touche ENTREE peut être utilisée pour changer l'affichage "VITESSE - TEMPS – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS".

Pendant l'exercice, appuyer sur "PAUSE", et le programme passe en pause. L'affichage TEMPS / DISTANCE / CALORIES affiche les données de mouvement tour à tour.

Après une pause, si vous voulez continuer l'exercice précédent, appuyer sur "DEMARRAGE" et le programme continue d'accumuler les données TEMPS/DISTANCE/CALORIES avant d'appuyer sur pause.

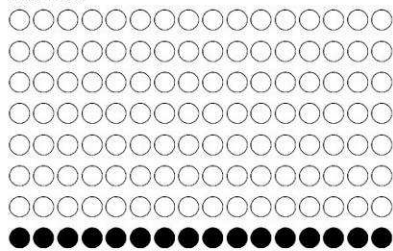
Appuyer sur "ARRET" peut arrêter le programme, et appuyer sur "ARRET" de nouveau efface les données de l'exercice et revient à la page principale de sélection du programme pour MANUEL/ PROGRAMME/ UTILISATEUR/ HRC/ WATTS.

Messages affichés par l'affichage matriciel pendant l'exercice :

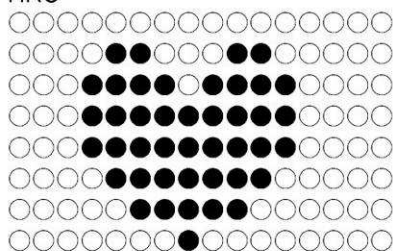
Pendant l'exercice, si le RPM n'a pas atteint 30, l'écran affiche deux fois la chaîne roulante de "RPM↑" pendant 5 secondes. Après le message, si le RPM n'a toujours pas atteint 30, le programme passe en pause et l'écran affiche deux fois la chaîne roulante de "PAUSE" pendant 5 secondes.

Graphiques du PROGRAMME

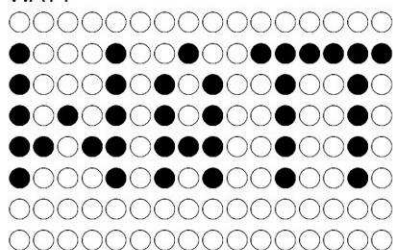
Manual

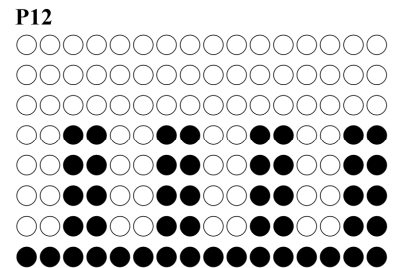
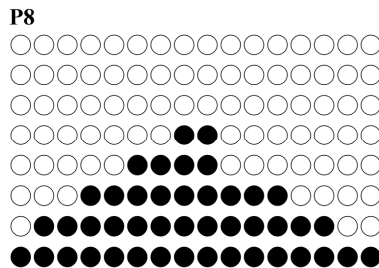
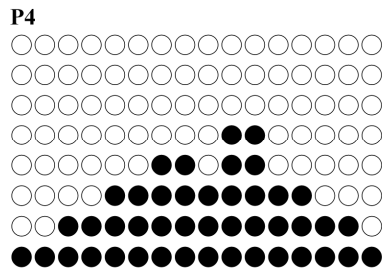
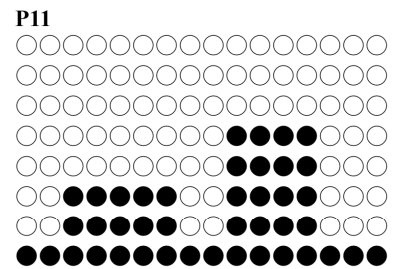
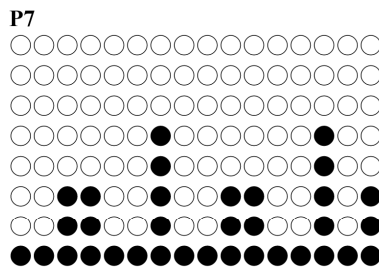
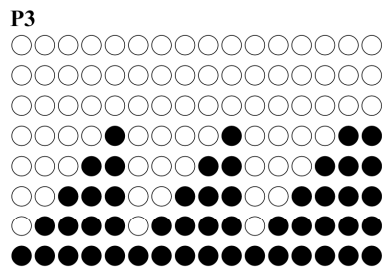
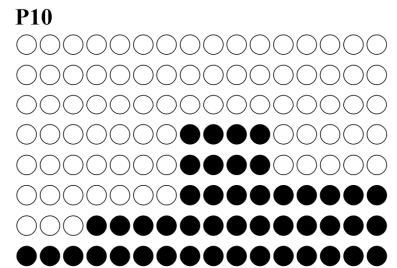
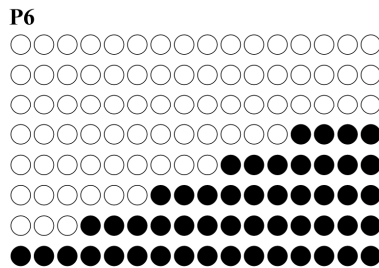
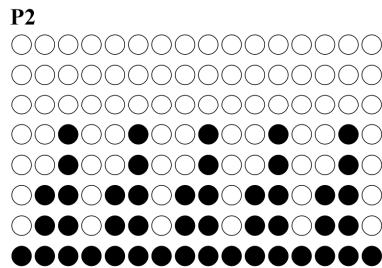
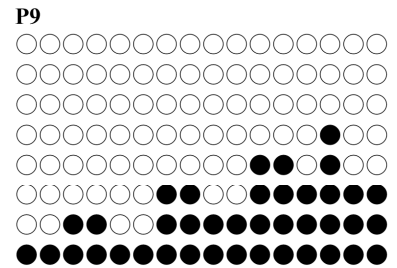
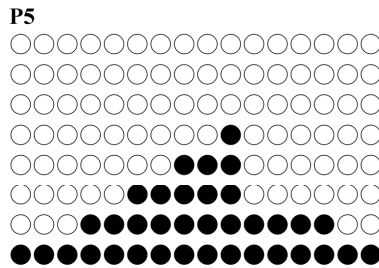
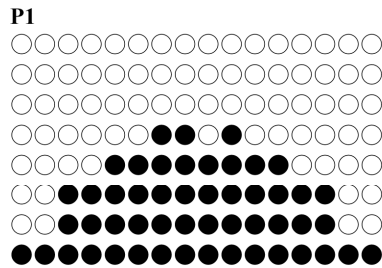


HRC



WATT





POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

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

Le nom ou la référence du produit.

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

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

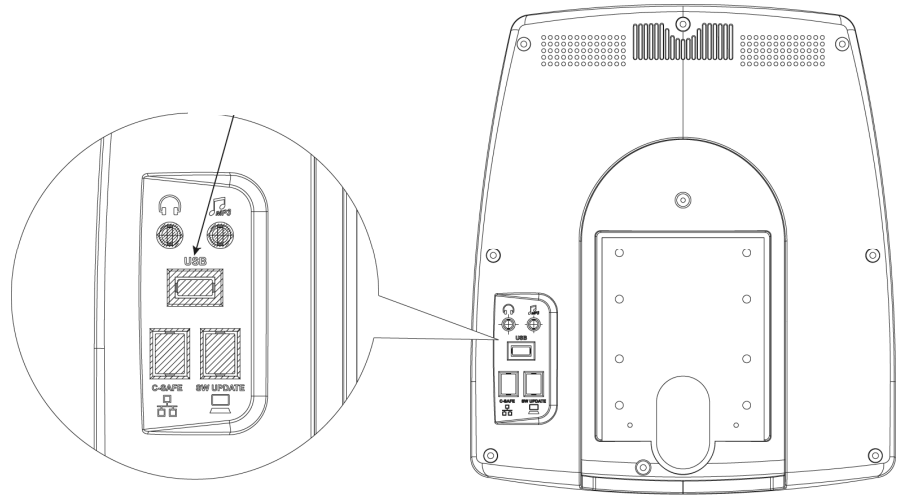
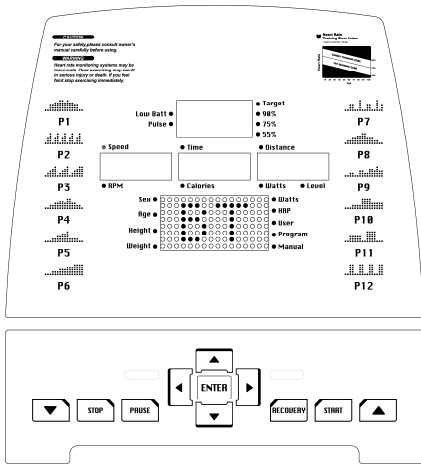
C.A.R.E Service Après Vente

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



I. Display introduction

This is a LED display console, and the functions shown include RPM, SPEED, TIME, CALORIES, DISTANCE, WATTS, LEVEL, and dot matrix display of PROGRAM graph.

II. Display and start-up of boot window

Standby mode:

After the console is light up, dot matrix display Metric (or British) unit “KM (or ML)” to “U1” graphic, and there are U1 to U4 to choose from.

Sleep Mode :

When the console in the standby mode, if RPM is lower than 30 or keys no operation for 15 seconds, the program will enter the prompt mode for 16 seconds (after 16 beeps the scale enters sleep mode). During the timing period of 16 seconds, if RPM is higher than 30 or keys are pressed, the timing program of 16 seconds will be canceled, and the console will go back to standby mode.

In the setting page (User setting, weight setting and settings in all programs), if RPM is lower than 30 for 10 seconds, the program will be end and jump back to standby mode. If RPM is still lower than 30 or no key operation is detected after 5 seconds, the program will enter prompt for 16 seconds (after 16 beeps the scale enters sleep mode). During the timing period of 16 seconds, if RPM is higher than 30 or keys are pressed, the timing program of 16 seconds will be canceled, and the console will go back to standby mode.

When operating all the programs, if RPM has not been reached to 30, dot matrix display will show the rolling string of “RPM^” for 5 seconds. After that, if the RPM still not reached to 30, dot matrix display will show the rolling string of “PAUSE” for 5 seconds.

III. Key instruction

1.START  :

Press the key (START), and the program will start the function of QUICK START directly.

2.RECOVERY  :

During the exercise, hold the hand pulse sensor until the PULSE window shows the heart rate value, and then press RECOVERY. After press RECOVERY, the displays will stop and the TIME window will show count down for 60 seconds. After the time count down to 0, will display will show the result of your heart rate recovery status with F1~F6. F1 means the best level of the heart rate recovery status.

3.PAUSE  :

After the start the exercise, press PAUSE key, and the program will immediately operate the action of “pause”.

During the setting process within PROGRAM, press PAUSE key could go back to the program select page for reworking.

4. STOP  :

Press STOP key to stop. And can use ENTER key to switch the display “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” screen.

5. ENTER  :

During the setting of programs, press ENTER key to confirm and go to the next page.

6. DIRECTION  ,  ,  ,  ,  ,  :

The direction keys are used for the increase and decrease of various values (WEIGHT, HEIGHT, AGE, SEX, PULSE, TIME...), selection of functional modes (WATT, HRP, USER, PROGRAM, MANUAL), and increase or decrease of resistance.

IV. Program function

Program mode: P1~P12 PROGRAM

Press the direction keys to select P1~P12 PROGRAM.

Press Enter to get into the target value setting page.

After press ENTER, the TIME indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “TIME”. The initial value of “TIME” is “0:00”. Press direction keys to set “TIME”.

After the setting of “TIME”, press ENTER, the DISTANCE indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “DISTANCE”. The initial value of “DISTANCE” is “0.0”. Press direction keys to set “DISTANCE”.

After the setting of “DISTANCE”, press ENTER, the CALORIES indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “CALORIES”. The initial value of “CALORIES” is “0”. Press direction keys to set “CALORIES”.

The TIME – DISTANCE – CALORIES can be cycle setting. After the target settings of TIME, DISTANCE and CALORIES are determined, press the key “START”, and this mode starts to operate.

During the exercise, press “ENTER” to switch, fix and display “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” screen.

During the exercise, press “PAUSE”, and the program will pause. The TIME / DISTANCE / CALORIES display will show motion data by turns.

After pause, if you want to continue the previous exercise, press “START” and the program will continue accumulate with the TIME/DISTANCE/CALORIES data before press pause.

Press “STOP” could stop the program, and press “STOP” again will clean the exercise date and go back to the main program selecting page for MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ WATTS.

Dot matrix displayed messages during exercise:

During exercise, if RPM has not been reached to 30 , screen will appear twice the rolling string of “RPM↑” for 5 seconds. After the message, if the RPM still not reach to 30, program will be paused and screen will appear twice the rolling string of “PAUSE” for 5 seconds.

MANUAL mode

Press the direction keys to select MANUAL.

Press Enter to get into the target value setting page.

After press ENTER, the TIME indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “TIME”. The initial value of “TIME” is “0:00”. Press direction keys to set “TIME”.

After the setting of “TIME”, press ENTER, the DISTANCE indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “DISTANCE”. The initial value of “DISTANCE” is “0.0”. Press direction keys to set “DISTANCE”.

After the setting of “DISTANCE”, press ENTER key, the CALORIES indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “CALORIES”. The initial value of “CALORIES” is “0”. Press direction keys to set “CALORIES”.

The TIME – DISTANCE – CALORIES can be cycle setting. After the target settings of TIME, DISTANCE and CALORIES are determined, press the key “START”, and this mode starts to operate.

During the exercise, press “ENTER” to switch, fix and display “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” screen.

During the exercise, press “PAUSE”, and the program will pause. The TIME / DISTANCE / CALORIES display will show motion data by turns.

After pause, if you want to continue the previous exercise, press “START” and the program will continue accumulate with the TIME/DISTANCE/CALORIES data before press pause.

Press “STOP” could stop the program, and press “STOP” again will clean the exercise date and go back to the main program selecting page for MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ WATTS.

Dot matrix displayed messages during exercise:

During exercise, if RPM has not been reached to 30 , screen will appear twice the rolling string of “RPM↑” for 5 seconds. After the message, if the RPM still not reach to 30, program will be paused and screen will appear twice the rolling string of “PAUSE” for 5 seconds.

USER mode

Press the direction keys to select USER.

Press Enter to get into the target value setting page.

After press ENTER, the TIME indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “TIME”.

The initial value of “TIME” is “0:00”. Press direction keys to set “TIME”.

After the setting of “TIME”, press ENTER, the DISTANCE indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “DISTANCE”. The initial value of “DISTANCE” is “0.0”. Press direction keys to set “DISTANCE”.

After the setting of “DISTANCE”, press ENTER, the CALORIES indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “CALORIES”. The initial value of “CALORIES” is “0”. Press direction keys to set “CALORIES”.

The TIME – DISTANCE – CALORIES can be cycle setting. After the target settings of TIME, DISTANCE and CALORIES are determined, press the key “START”, and this mode starts to operate.

- If the user want to do the operating program of graphical editing:

Enter into “USER” program, the TIME indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “TIME”. The initial value of “TIME” is “0:00”.

For editing of graphs, press “ENTER” for 3 seconds, then the first row on the Dot Matrix flicked. At the TIME display chart will show code S-1 to show the editing.

Press DIRECTION keys to set “LEVEL”. After completed setting is confirmed, press “ENTER” to setting program of LEVEL on the next row.

When entering the LEVEL setting but failed on setting, the user can press ENTER and convert to the next operation setting program. There are “S-1 ~ S-16” locations in total to set; after the setting of those locations, the machine converts to the setting program of “TIME” for operation.

During the exercise, press “ENTER” to switch, fix and display “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” screen.

During the exercise, press “PAUSE”, and the program will pause. The TIME / DISTANCE / CALORIES display will show motion data by turns.

After pause, if you want to continue the previous exercise, press “START” and the program will continue accumulate with the TIME/DISTANCE/CALORIES data before press pause.

Press “STOP” could stop the program, and press “STOP” again will clean the exercise date and go back to the main program selecting page for MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ WATTS.

Dot matrix displayed messages during exercise:

During exercise, if RPM has not been reached to 30 , screen will appear twice the rolling string of “RPM↑” for 5 seconds. After the message, if the RPM still not reach to 30, program will be paused and screen will appear twice the rolling string of “PAUSE” for 5 seconds.

HRP mode

Press the direction keys to select “HRP”.

Press Enter to get into the target value setting page.

After press ENTER, the “HEIGHT” indicator light up and the Dot Matrix display will show “HEIGHT”. The initial value of “HEIGHT” is “170”. Press direction keys to set “HEIGHT”.

After the setting of HEIGHT, press ENTER, the “AGE” indicator light up and the Dot Matrix display will show “AGE”. The initial value of “AGE” is “30”. Press direction keys to set “AGE”.

After the setting of AGE, press ENTER, the “SEX” indicator light up and the Dot Matrix display will show GENDER. The initial value of “SEX” is “M” as male (“F” as female). Press direction keys to set “SEX”.

After the setting of SEX, press ENTER, the “TARGET, 90%, 75%, 55%” indicator light up and at “PULSE” display will show the initial value. Press the direction keys to select the target. TARGET could allow user to set the target heart rate value with the direction keys. The initial value of 90%, 75% and 55% depend on the HEIGHT, AGE and SEX setting.

After complete the setting of “PULSE”, press “ENTER”, the TIME indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “TIME”. The initial value of “TIME” is “0:00”. Press direction keys to set “TIME”.

After the setting of “TIME”, press ENTER, the DISTANCE indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “DISTANCE”. The initial value of “DISTANCE” is “0.0”. Press direction keys to set “DISTANCE”.

After the setting of “DISTANCE”, press ENTER key, the CALORIES indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “CALORIES”. The initial value of “CALORIES” is “0”. Press direction keys to set “CALORIES”.

The TIME – DISTANCE – CALORIES can be cycle setting. After the target settings of TIME, DISTANCE and CALORIES are determined, press the key “START”, and this mode starts to operate.

During the exercise, press “ENTER” to switch, fix and display “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” screen.

During the exercise, press “PAUSE”, and the program will pause. The TIME / DISTANCE / CALORIES display will show motion data by turns.

After pause, if you want to continue the previous exercise, press “START” and the program will continue accumulate with the TIME/DISTANCE/CALORIES data before press pause.

Press “STOP” could stop the program, and press “STOP” again will clean the exercise date and go back to the main program selecting page for MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ WATTS.

A. Operation of “WARM UP” function:

Resistance is preset at level 1, and “Heart Rate Control” function will automatically work after 1 minute.

Users can still use the direction keys to increase or reduce resistance.

B. Operating program of “Heart Rate Control” function

In the program, comparison between “actual heart rate” and “preset heart rate (55% / 75% / 90% / TARGET)” will be conducted once each 10 seconds.

When the program fails to detect “actual heart rate”, then the program will be paused and resistance won't be increased. The PULSE display will show “P”.

Users can also use the direction keys to increase or reduce resistance.

When “actual heart rate” is lower than “preset heart rate” with 4, the program will automatically increase the resistance. Each time will increase for 1 level; the maximum will be increased to level 16.

When “actual heart rate” is higher than “preset heart rate” with 4, the program will automatically reduce the resistance. Each time will decrease for 1 level; the minimum will be decreased to level 1.

When actual heart rate reaches preset heart rate for consecutive 3 minutes, or preset time is over, the program will automatically stop “Heart Rate Control” function, and enter into “COOL DOWN”.

C. “COOL DOWN” for 1 min after “Heart Rate Control”

When start “1-minute COOL DOWN” function, the program makes a long sound of “beep”, and the Dot Matrix display will show “COOL”. The TIME display will start 1 minute count down.

In COOL DOWN function, resistance will be level 1, and all data are continuation of the data in previous “Heart Rate Control” function, and they continue to be used and accumulated.

In this COOL DOWN function, only the key “STOP/ RESET” is open for use.

WATTS mode

Press the direction keys to select WATTS.

Press Enter to get into the target value setting page.

After press ENTER, the WATTS indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “WATTS”. The initial value of “WATTS” is “120”. Press direction keys to set “WATTS”.

After the setting of WATTS, press ENTER, the TIME indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “TIME”. The initial value of “TIME” is “0:00”. Press direction keys to set “TIME”.

After the setting of “TIME”, press ENTER, the DISTANCE indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “DISTANCE”. The initial value of “DISTANCE” is “0.0”. Press direction keys to set “DISTANCE”.

After the setting of “DISTANCE”, press ENTER, the CALORIES indicator light up and the LED indicator light shines on the display of “CALORIES”. The initial value of “CALORIES” is “0”. Press direction keys to set “CALORIES”.

The TIME – DISTANCE – CALORIES can be cycle setting. After the target settings of TIME, DISTANCE and CALORIES are determined, press the key “START”, and this mode starts to operate.

During the exercise, press “ENTER” to switch, fix and display “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” screen.

During the exercise, press “PAUSE”, and the program will pause. The TIME / DISTANCE / CALORIES display will show motion data by turns.

After pause, if you want to continue the previous exercise, press “START” and the program will continue accumulate with the TIME/DISTANCE/CALORIES data before press pause.

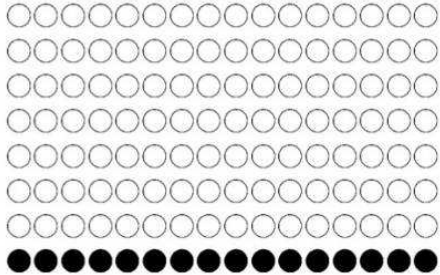
Press “STOP” could stop the program, and press “STOP” again will clean the exercise date and go back to the main program selecting page for MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ WATTS.

Dot matrix displayed messages during exercise:

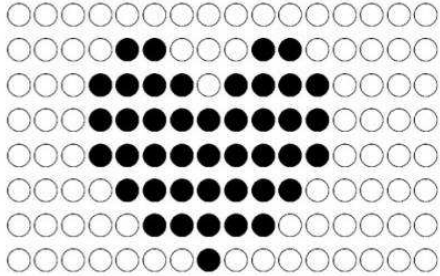
During exercise, if RPM has not been reached to 30, screen will appear twice the rolling string of “RPM↑” for 5 seconds. After the message, if the RPM still not reach to 30, program will be paused and screen will appear twice the rolling string of “PAUSE” for 5 seconds.

PROGRAM graphs

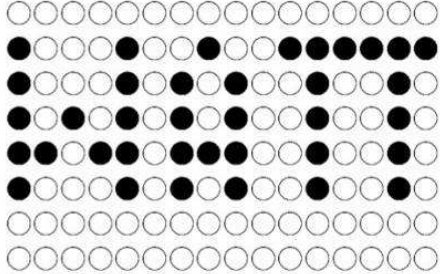
Manual



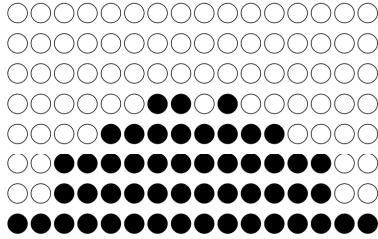
HRC



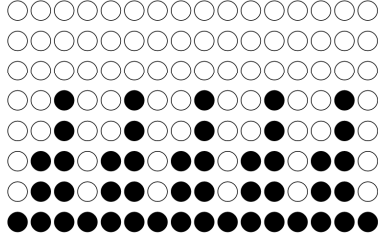
WATT



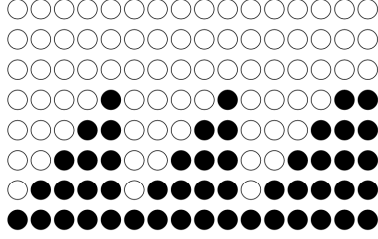
P1



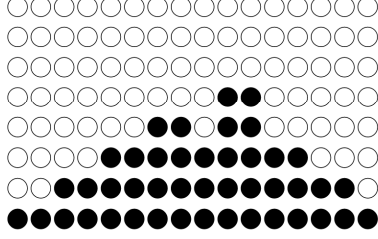
P2



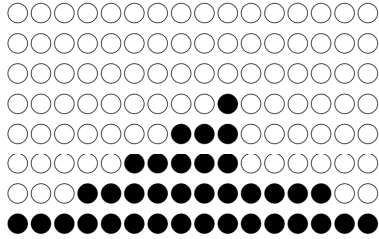
P3



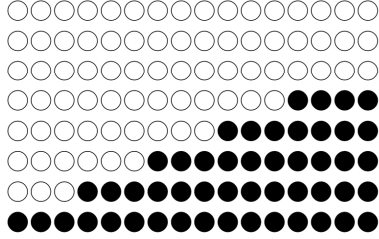
P4



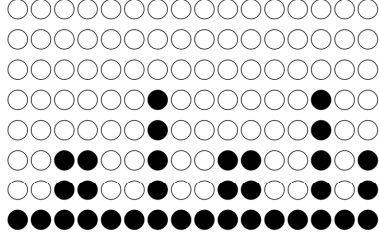
P5



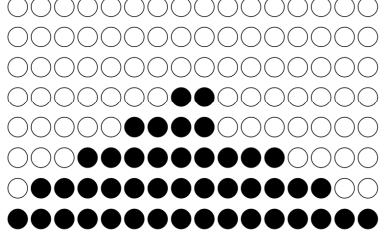
P6



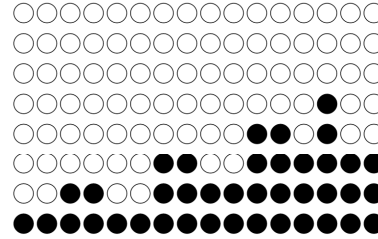
P7



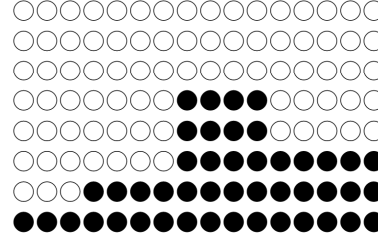
P8



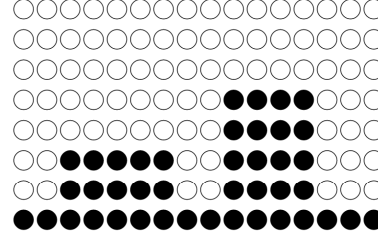
P9



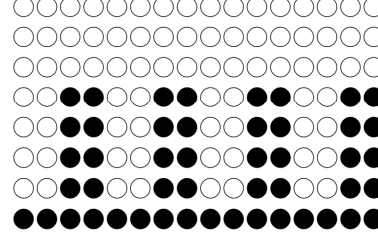
P10



P11



P12



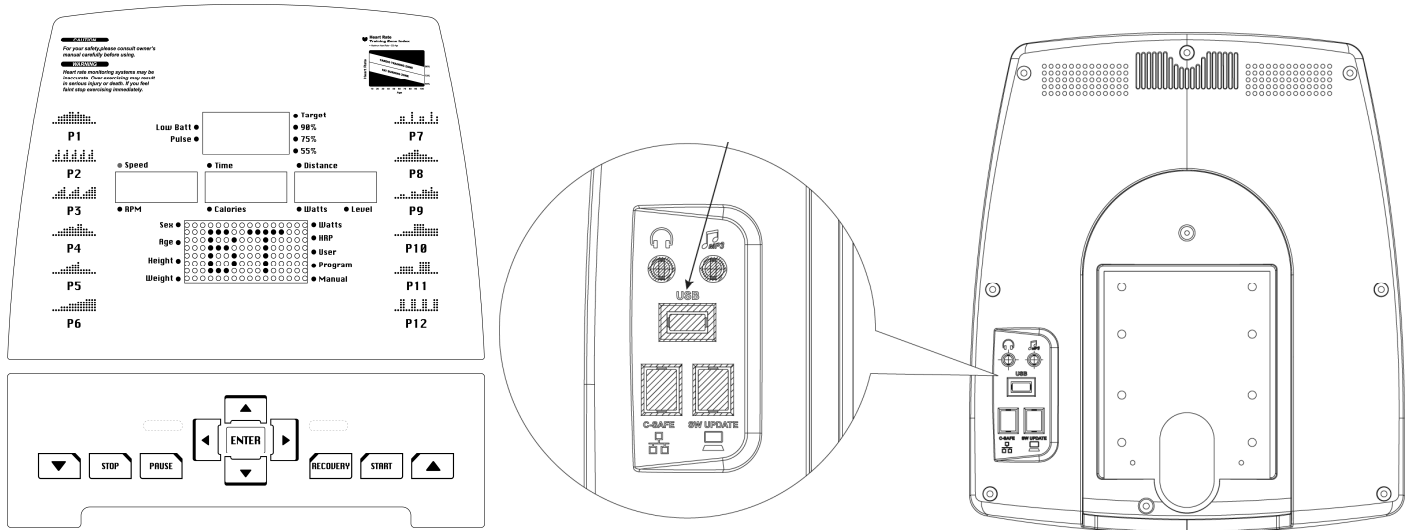
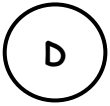
To order spare parts

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.**

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com



I. Einführung zum Bediendisplay

Diese LED-Display-Konsole verschafft Zugang zu den Funktionen U/MIN, GESCHWINDIGKEIT, ZEIT, KALORIEN, ENTFERNUNG, WATT, BELASTUNGSSTUFE und enthält eine Punktmatrix zur grafischen Programmanzeige.

II. Inbetriebnahme des Displays

Standby-Modus:

Nach Einschalten der Konsole lässt das Punktmatrix-Display die Wahl der Längenmaßeinheit "KM (oder ML)" (Kilometer oder Meile) und des Benutzerprofils "U1", für das U1 bis U4 gewählt werden können.

Ruhe-Modus:

Befindet sich die Konsole in Standby-Modus, ist die Drehzahl U/MIN kleiner als 30 oder wurden in den letzten 15 Sekunden keine Tasten betätigt, so schaltet das Programm während 16 Sekunden auf Eingabemodus (nach 16 Signaltönen wird zu Ruhe-Modus umgeschaltet). Wird während der Wartezeit von 16 Sekunden die Drehzahl auf über 30 erhöht oder eine Taste gedrückt, so wird das 16-Sekunden-Warteprogramm verlassen und die Konsole schaltet wieder auf Standby-Modus.

Ist auf der Einstellseite (Benutzer-, Gewicht- und alle Programmeinstellungen) die Drehzahl U/MIN während 10 Sekunden niedriger als 30, so wird das Einstellen beendet und das Programm kehrt zum Standby-Modus zurück. Liegt nach weiteren 5 Sekunden die Drehzahl immer noch unter 30 oder wurde keine Tastenbetätigung festgestellt, so schaltet das Programm während 16 Sekunden auf Eingabemodus (nach 16 Signaltönen wird zu Ruhe-Modus umgeschaltet). Wird während der Wartezeit von 16 Sekunden die Drehzahl auf über 30 erhöht oder eine Taste gedrückt, so wird das 16-Sekunden-Warteprogramm verlassen und die Konsole schaltet wieder auf Standby-Modus.

Beim Betrieb aller Programme erscheint, wenn die Drehzahl U/MIN den Wert 30 nicht erreicht, auf dem Punktmatrix-Display während 5 Sekunden die durchlaufende Anzeige „U/MIN↑“. Hat hiernach U/MIN den Wert 30 immer noch nicht erreicht, zeigt das Punktmatrix-Display während 5 Sekunden die durchlaufende Anzeige „PAUSE“.

III. Verwendung der Tasten

1. **START** :

Nach Drücken der Start-Taste (START) setzt das Programm umgehend die Schnellstart-Funktion in Gang.

2. **ERHOLUNG** :

Beim Training kann der Handpulssensor betätigt werden, bis im PULS-Fenster der Wert der Herzfrequenz erscheint, worauf auf ERHOLUNG gedrückt werden kann. Nach Drücken auf ERHOLUNG stoppt die Anzeige und im ZEIT-Fenster wird das Herabzählen von 60 Sekunden angezeigt. Nach Herabzählen der ZEIT auf 0 wird dann die Herzfrequenz des erreichten Erholungszustands als ein Wert von F1 bis F6 angezeigt. F1 bedeutet hierbei den besten Herzfrequenz-Erholungszustand.

3. PAUSE

Wird beim Training die Taste PAUSE gedrückt, so schaltet das Programm sofort auf Pause.
Wird PAUSE im PROGRAMM beim Einstellverfahren gedrückt, so erfolgt Rückkehr zur Seite der Programmauswahl.

4. STOPP

Zum Anhalten die STOPP-Taste drücken. Dann kann mit der Eingabetaste ENTER auf die Anzeige von „GESCHWINDIGKEIT - ZEIT – ENTFERNUNG / U/MIN - KALORIEN - WATT“ geschaltet werden.

5. ENTER

Beim Einstellen von Programmen kann durch Drücken auf ENTER bestätigt und zur nächsten Seite übergewechselt werden.

6. PFEILTASTEN

Mit den Pfeiltasten können verschiedene Werte (GEWICHT, KÖRPERGRÖSSE, ALTER, GESCHLECHT, PULS, ZEIT...) erhöht oder vermindert, Betriebsarten (WATT, PULSFREQUENZ, BENUTZER, PROGRAMM, MANUELL) gewählt und die Belastung geändert werden.

IV. Programmfunktion

Programm-Modus: P1~P12 PROGRAMM

Mit den Pfeiltasten P1~P12 PROGRAMM wählen.

Durch Drücken auf ENTER die Einstellseite des Zielwerts aufrufen.

Nach Drücken auf ENTER schaltet die ZEIT-Leuchte ein und an der ZEIT-Anzeige brennt die Signal-LED.

Der Anfangswert der ZEIT ist 0:00. Mit den Pfeiltasten die ZEIT einstellen.

Nach Einstellung der ZEIT auf ENTER drücken, wonach die ENTFERNUNGS-Leuchte einschaltet und an der ENTFERNUNGS-Anzeige die Signal-LED brennt. Die ENTFERNUNG hat einen Anfangswert von 0,0.

Mit den Pfeiltasten die ENTFERNUNG einstellen.

Nach Einstellung der ENTFERNUNG auf ENTER drücken, wonach die KALORIEN-Leuchte einschaltet und an der KALORIEN-Anzeige die Signal-LED brennt. Die KALORIEN haben einen Anfangswert von 0. Mit den Pfeiltasten die KALORIEN einstellen.

ZEIT – ENTFERNUNG – KALORIEN legen die Zykluseinstellung fest. Nach Festlegung der Zielwerte von ZEIT, ENTFERNUNG und KALORIEN auf START drücken, wonach das Gerät mit diesem Modus arbeitet.

Während des Trainings können durch Drücken auf ENTER die Werte von GESCHWINDIGKEIT - ZEIT – ENTFERNUNG / U/MIN - KALORIEN - WATT zur Anzeige gebracht werden.

Nach Drücken auf PAUSE beim Training legt das Programm eine Pause ein. Auf der Anzeige von ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN werden die Daten abwechselnd angezeigt.

Nach einer Pause kann das vorangehende Training durch Drücken auf START fortgesetzt werden und das Programm fährt fort die Werte von ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN bis zur nächsten Betätigung von PAUSE hochzuzählen.

Durch Drücken auf STOPP wird das Programm angehalten und nach erneutem Drücken auf STOPP werden die Trainingsdaten gelöscht und es erfolgt Rückkehr zur Hauptseite zur Wahl von MANUELL/ PROGRAMM/ BENUTZER/ PULS/ WATT.

Auf der Punktmatrix beim Training angezeigte Meldungen:

Erreicht beim Training die Drehzahl U/MIN nicht den Wert 30, so läuft während 5 Sekunden zweimal der Text U/MIN↑ über die Anzeige. Erreicht nach dieser Meldung die Drehzahl U/MIN den Wert 30 immer noch nicht, so legt das Programm eine Pause ein und während 5 Sekunden läuft zweimal der Text PAUSE über die Anzeige.

Modus MANUELL

Mit den Pfeiltasten MANUELL wählen.

Durch Drücken auf ENTER die Einstellseite des Zielwerts aufrufen.

Nach Drücken auf ENTER schaltet die ZEIT-Leuchte ein und an der ZEIT-Anzeige brennt die Signal-LED.

Der Anfangswert der ZEIT ist 0:00. Mit den Pfeiltasten die ZEIT einstellen.

Nach Einstellung der ZEIT auf ENTER drücken, wonach die ENTFERNUNGS-Leuchte einschaltet und an der ENTFERNUNGS-Anzeige die Signal-LED brennt. Die ENTFERNUNG hat einen Anfangswert von 0,0.

Mit den Pfeiltasten die ENTFERNUNG einstellen.

Nach Einstellung der ENTFERNUNG auf ENTER drücken, wonach die KALORIEN-Leuchte einschaltet und an der KALORIEN-Anzeige die Signal-LED brennt. Die KALORIEN haben einen Anfangswert von 0. Mit den Pfeiltasten die KALORIEN einstellen.

ZEIT – ENTFERNUNG – KALORIEN legen die Zykluseinstellung fest. Nach Festlegung der Zielwerte von ZEIT, ENTFERNUNG und KALORIEN auf START drücken, wonach das Gerät mit diesem Modus arbeitet.

Während des Trainings können durch Drücken auf ENTER die Werte von GESCHWINDIGKEIT - ZEIT – ENTFERNUNG / U/MIN - KALORIEN - WATT zur Anzeige gebracht werden.
Nach Drücken auf PAUSE beim Training legt das Programm eine Pause ein. Auf der Anzeige von ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN werden die Daten abwechselnd angezeigt.
Nach einer Pause kann das vorangehende Training durch Drücken auf START fortgesetzt werden und das Programm fährt fort die Werte von ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN bis zur nächsten Betätigung von PAUSE hochzuzählen.
Durch Drücken auf STOPP wird das Programm angehalten und nach erneutem Drücken auf STOPP werden die Trainingsdaten gelöscht und es erfolgt Rückkehr zur Hauptseite zur Wahl von MANUELL/ PROGRAMM/ BENUTZER/ PULS/ WATT.
Auf der Punktmatrix beim Training angezeigte Meldungen:
Erreicht beim Training die Drehzahl U/MIN nicht den Wert 30, so läuft während 5 Sekunden zweimal der Text U/MIN↑ über die Anzeige. Erreicht nach dieser Meldung die Drehzahl U/MIN den Wert 30 immer noch nicht, so legt das Programm eine Pause ein und während 5 Sekunden läuft zweimal der Text PAUSE über die Anzeige.

BENUTZER -Modus

Mit den Pfeiltasten BENUTZER wählen.
Durch Drücken auf ENTER die Einstellseite des Zielwerts aufrufen.
Nach Drücken auf ENTER schaltet die ZEIT-Leuchte ein und an der ZEIT-Anzeige brennt die Signal-LED. Der Anfangswert der ZEIT ist 0:00. Mit den Pfeiltasten die ZEIT einstellen.
Nach Einstellung der ZEIT auf ENTER drücken, wonach die ENTFERNUNGS-Leuchte einschaltet und an der ENTFERNUNGS-Anzeige die Signal-LED brennt. Die ENTFERNUNG hat einen Anfangswert von 0,0. Mit den Pfeiltasten die ENTFERNUNG einstellen.
Nach Einstellung der ENTFERNUNG auf ENTER drücken, wonach die KALORIEN-Leuchte einschaltet und an der KALORIEN-Anzeige die Signal-LED brennt. Die KALORIEN haben einen Anfangswert von 0. Mit den Pfeiltasten die KALORIEN einstellen.
ZEIT – ENTFERNUNG – KALORIEN legen die Zykluseinstellung fest. Nach Festlegung der Zielwerte von ZEIT, ENTFERNUNG und KALORIEN auf START drücken, wonach das Gerät mit diesem Modus arbeitet.

- Will der Benutzer die grafische Aufbereitungsmöglichkeit der Daten nutzen:
Das "BENUTZER"-Programm aufrufen, die ZEIT-Leuchte schaltet ein und an der ZEIT-Anzeige brennt die Signal-LED. Der Anfangswert der ZEIT ist 0:00.
Zur Bearbeitung grafischer Darstellungen 3 Sekunden lang auf ENTER drücken, worauf die erste Zeile der Punktmatrix blinkt. Auf der ZEIT-Anzeigegrafik wird durch den Code S-1 die Bearbeitung angezeigt.
Mit den Pfeiltasten die BELASTUNGSSTUFE einstellen. Nach Bestätigung der erfolgten Einstellung auf ENTER drücken, um die BELASTUNGSSTUFE auf der nächsten Zeile einzustellen.
Wird eine BELASTUNGSSTUFEN-Einstellung nicht durchgeführt, so kann der Benutzer durch Drücken auf ENTER zur nächsten Einstellung weiterschalten. Insgesamt sind die Stellen S-1 bis S-16 einzustellen. Nach Einstellung all dieser Stellen schaltet das Gerät zum Einstellprogramm der Betriebszeit.
Während des Trainings können durch Drücken auf ENTER die Werte von GESCHWINDIGKEIT - ZEIT – ENTFERNUNG / U/MIN - KALORIEN - WATT zur Anzeige gebracht werden.
Nach Drücken auf PAUSE beim Training legt das Programm eine Pause ein. Auf der Anzeige von ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN werden die Daten abwechselnd angezeigt.
Nach einer Pause kann das vorangehende Training durch Drücken auf START fortgesetzt werden und das Programm fährt fort die Werte von ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN bis zur nächsten Betätigung von PAUSE hochzuzählen.
Durch Drücken auf STOPP wird das Programm angehalten und nach erneutem Drücken auf STOPP werden die Trainingsdaten gelöscht und es erfolgt Rückkehr zur Hauptseite zur Wahl von MANUELL/ PROGRAMM/ BENUTZER/ PULS/ WATT.
Auf der Punktmatrix beim Training angezeigte Meldungen:
Erreicht beim Training die Drehzahl U/MIN nicht den Wert 30, so läuft während 5 Sekunden zweimal der Text U/MIN↑ über die Anzeige. Erreicht nach dieser Meldung die Drehzahl U/MIN den Wert 30 immer noch nicht, so legt das Programm eine Pause ein und während 5 Sekunden läuft zweimal der Text PAUSE über die Anzeige.

PULS-Modus

Mit den Pfeiltasten PULS wählen.
Durch Drücken auf ENTER die Einstellseite des Zielwerts aufrufen.
Nach Drücken auf ENTER schaltet die Leuchte für den hohen Wert ein und auf dem Punktmatrix-Display wird HOCH angezeigt. HOCH hat den Anfangswert 170. Mit den Pfeiltasten kann der Wert von HOCH verstellt werden.

Nach Einstellen von HOCH schaltet nach Drücken auf ENTER die Leuchte für das Alter ein und auf dem Punktmatrix-Display wird ALTER angezeigt. ALTER hat den Anfangswert 30. Mit den Pfeiltasten kann der Wert von ALTER verstellt werden.

Nach Einstellen von ALTER schaltet nach Drücken auf ENTER die Leuchte für das Geschlecht ein und auf dem Punktmatrix-Display wird GESCHLECHT angezeigt. Anfangswert von GESCHLECHT ist M (männlich), F steht für weiblich. Mit den Pfeiltasten das GESCHLECHT wählen.

Nach Einstellen von GESCHLECHT schaltet nach Drücken auf ENTER die Leuchte für den Herzfrequenz-Zielwert, 90%, 75% oder 55% ein und die PULS-Anzeige zeigt den Anfangswert. Mit den Pfeiltasten die Option ZIELWERT wählen. Unter ZIELWERT kann der Benutzer mit den Pfeiltasten den Herzfrequenz-Zielwert einstellen. Der Anfangswert von 90%, 75% und 55% hängt von KÖRPERGRÖSSE, ALTER und GESCHLECHT des Benutzers ab.

Nach Vornahme aller Einstellung für den PULS auf ENTER drücken, wonach die ZEIT-Leuchte einschaltet und an der ZEIT-Anzeige die Signal-LED brennt. Der Anfangswert der ZEIT ist 0:00. Mit den Pfeiltasten die ZEIT einstellen.

Nach Einstellung der ZEIT auf ENTER drücken, wonach die ENTFERNUNGS-Leuchte einschaltet und an der ENTFERNUNGS-Anzeige die Signal-LED brennt. Die ENTFERNUNG hat einen Anfangswert von 0,0. Mit den Pfeiltasten die ENTFERNUNG einstellen.

Nach Einstellung der ENTFERNUNG auf ENTER drücken, wonach die KALORIEN-Leuchte einschaltet und an der KALORIEN-Anzeige die Signal-LED brennt. Die KALORIEN haben einen Anfangswert von 0. Mit den Pfeiltasten die KALORIEN einstellen.

ZEIT – ENTFERNUNG – KALORIEN legen die Zykluseinstellung fest. Nach Festlegung der Zielwerte von ZEIT, ENTFERNUNG und KALORIEN auf START drücken, wonach das Gerät mit diesem Modus arbeitet. Während des Trainings können durch Drücken auf ENTER die Werte von GESCHWINDIGKEIT - ZEIT – ENTFERNUNG / U/MIN - KALORIEN - WATT zur Anzeige gebracht werden.

Nach Drücken auf PAUSE beim Training legt das Programm eine Pause ein. Auf der Anzeige von ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN werden die Daten abwechselnd angezeigt.

Nach einer Pause kann das vorangehende Training durch Drücken auf START fortgesetzt werden und das Programm fährt fort die Werte von ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN bis zur nächsten Betätigung von PAUSE hochzuzählen.

Durch Drücken auf STOPP wird das Programm angehalten und nach erneutem Drücken auf STOPP werden die Trainingsdaten gelöscht und es erfolgt Rückkehr zur Hauptseite zur Wahl von MANUELL/ PROGRAMM/ BENUTZER/ PULS/ WATT.

A. Verwendung der Funktion AUFWÄRMEN

Es ist Belastungsstufe 1 eingestellt und die Herzfrequenzsteuerung beginnt nach 1 Minute automatisch zu arbeiten.

Der Benutzer kann die Belastung weiterhin mit den Pfeiltasten erhöhen oder vermindern.

B. Verwendung des Programms der Herzfrequenzsteuerung

In diesem Programm wird alle 10 Sekunden die aktuelle Herzfrequenz mit der voreingestellten Herzfrequenz (55% / 75% / 90% / ZIEL) verglichen.

Kann das Programm die aktuelle Herzfrequenz nicht messen, so schaltet es auf Pause und die Belastung wird nicht erhöht. Die PULS-Anzeige zeigt P.

Die Benutzer können die Belastung auch mit den Pfeiltasten erhöhen oder senken.

Ist die aktuelle Herzfrequenz um mehr als 4 niedriger als die voreingestellte Herzfrequenz, so erhöht das Programm automatisch die Belastung. Bei jedem Tastendruck wird bis zum Höchstwert 16 um 1 Belastungsstufe erhöht.

Ist die aktuelle Herzfrequenz um mehr als 4 höher als die voreingestellte Herzfrequenz, so reduziert das Programm automatisch die Belastung. Bei jedem Tastendruck wird bis zum Mindestwert 1 um eine Belastungsstufe gesenkt.

Wenn die aktuelle Herzfrequenz während 3 aufeinanderfolgender Minuten den voreingestellten Wert erreicht, oder nach Ablauf der eingestellten Zeit, schaltet das Programm die Herzfrequenzsteuerung automatisch ab und schaltet auf COOL DOWN (Auslaufen).

C. COOL DOWN läuft 1 Minute nach der Herzfrequenzsteuerung.

Nach Beginn der einminütigen Auslauffunktion sendet das Programm einen langen Signalton und auf dem Punktmatrix-Display wird COOL angezeigt. Auf der ZEIT-Anzeige wird 1 Minute herabgezählt.

Der COOL DOWN (Auslaufen) erfolgt unter Belastungsstufe 1 und alle Daten der vorangehenden Herzfrequenzsteuerung werden unverändert weiterverwendet und hochgezählt.

Während des COOL DOWN kann nur die Taste STOPP/ RESET verwendet werden.

WATT -Modus

Mit den Pfeiltasten WATT wählen.

Durch Drücken auf ENTER die Einstellseite des Zielwerts aufrufen.

Nach Drücken auf ENTER schaltet die WATT-Leuchte ein und an der WATT-Anzeige leuchtet die Signal-LED. WATT hat den Anfangswert 120. Mit den Pfeiltasten den Wert von WATT einstellen.

Nach Einstellung von WATT auf ENTER drücken, wonach die ZEIT-Leuchte einschaltet und an der ZEIT-Anzeige die Signal-LED brennt. Der Anfangswert der ZEIT ist 0:00. Mit den Pfeiltasten die ZEIT einstellen. Nach Einstellung der ZEIT auf ENTER drücken, wonach die ENTFERNUNGS-Leuchte einschaltet und an der ENTFERNUNGS-Anzeige die Signal-LED brennt. Die ENTFERNUNG hat einen Anfangswert von 0,0. Mit den Pfeiltasten die ENTFERNUNG einstellen.

Nach Einstellung der ENTFERNUNG auf ENTER drücken, wonach die KALORIEN-Leuchte einschaltet und an der KALORIEN-Anzeige die Signal-LED brennt. Die KALORIEN haben einen Anfangswert von 0. Mit den Pfeiltasten die KALORIEN einstellen.

ZEIT – ENTFERNUNG – KALORIEN legen die Zykluseinstellung fest. Nach Festlegung der Zielwerte von ZEIT, ENTFERNUNG und KALORIEN auf START drücken, wonach das Gerät mit diesem Modus arbeitet. Während des Trainings können durch Drücken auf ENTER die Werte von GESCHWINDIGKEIT - ZEIT – ENTFERNUNG / U/MIN - KALORIEN - WATT zur Anzeige gebracht werden.

Nach Drücken auf PAUSE beim Training legt das Programm eine Pause ein. Auf der Anzeige von ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN werden die Daten abwechselnd angezeigt.

Nach einer Pause kann das vorangehende Training durch Drücken auf START fortgesetzt werden und das Programm fährt fort die Werte von ZEIT/ENTFERNUNG/KALORIEN bis zur nächsten Betätigung von PAUSE hochzuzählen.

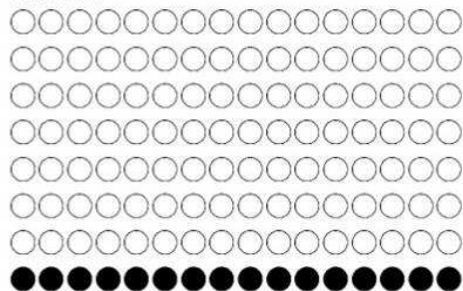
Durch Drücken auf STOPP wird das Programm angehalten und nach erneutem Drücken auf STOPP werden die Trainingsdaten gelöscht und es erfolgt Rückkehr zur Hauptseite zur Wahl von MANUELL/ PROGRAMM/ BENUTZER/ PULS/ WATT.

Auf der Punktmatrix beim Training angezeigte Meldungen:

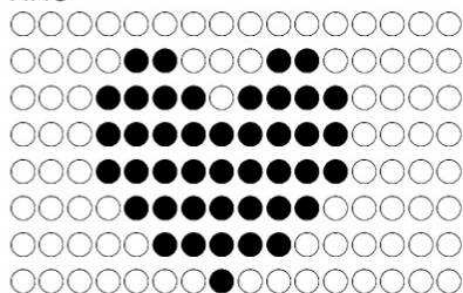
Erreicht beim Training die Drehzahl U/MIN nicht den Wert 30, so läuft während 5 Sekunden zweimal der Text U/MIN↑ über die Anzeige. Erreicht nach dieser Meldung die Drehzahl U/MIN den Wert 30 immer noch nicht, so legt das Programm eine Pause ein und während 5 Sekunden läuft zweimal der Text PAUSE über die Anzeige.

Grafische Programmanzeigen

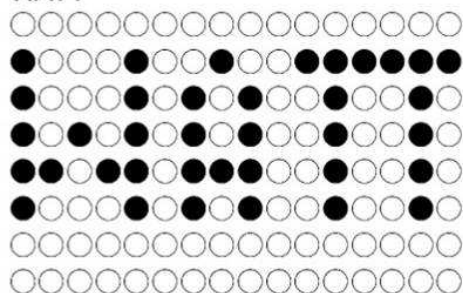
Manual

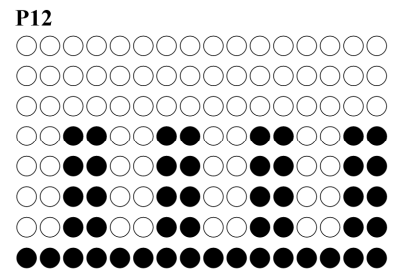
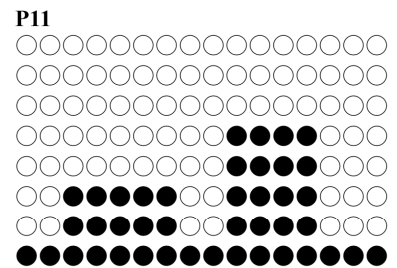
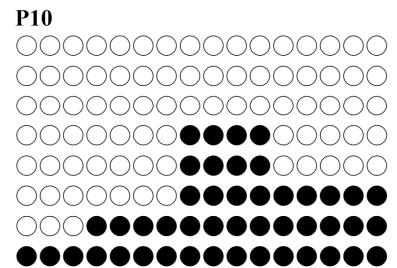
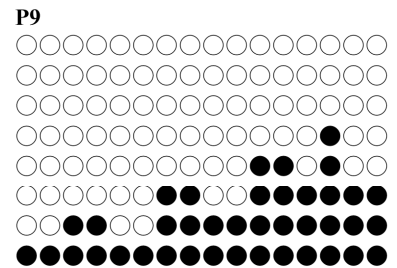
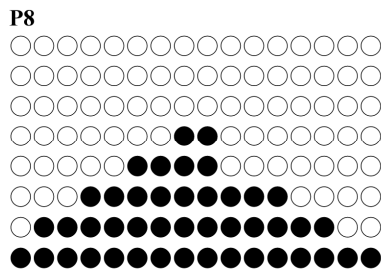
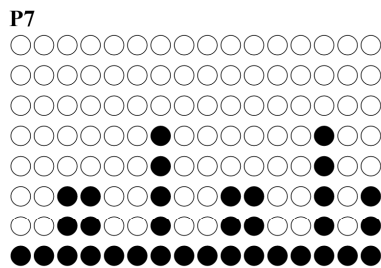
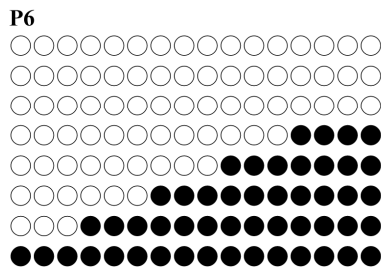
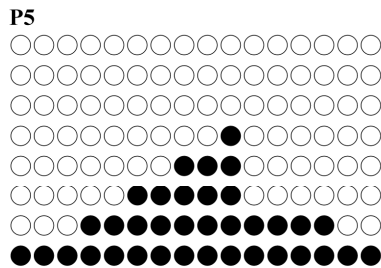
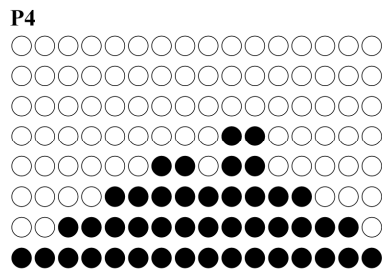
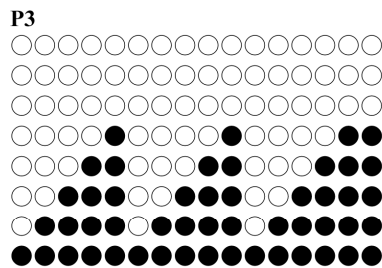
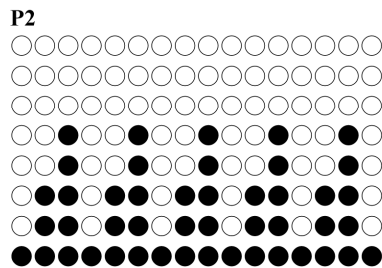
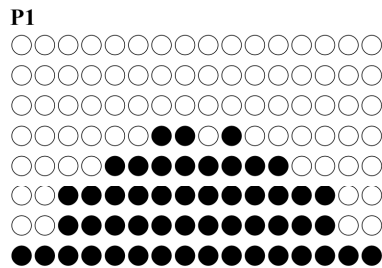


HRC



WATT

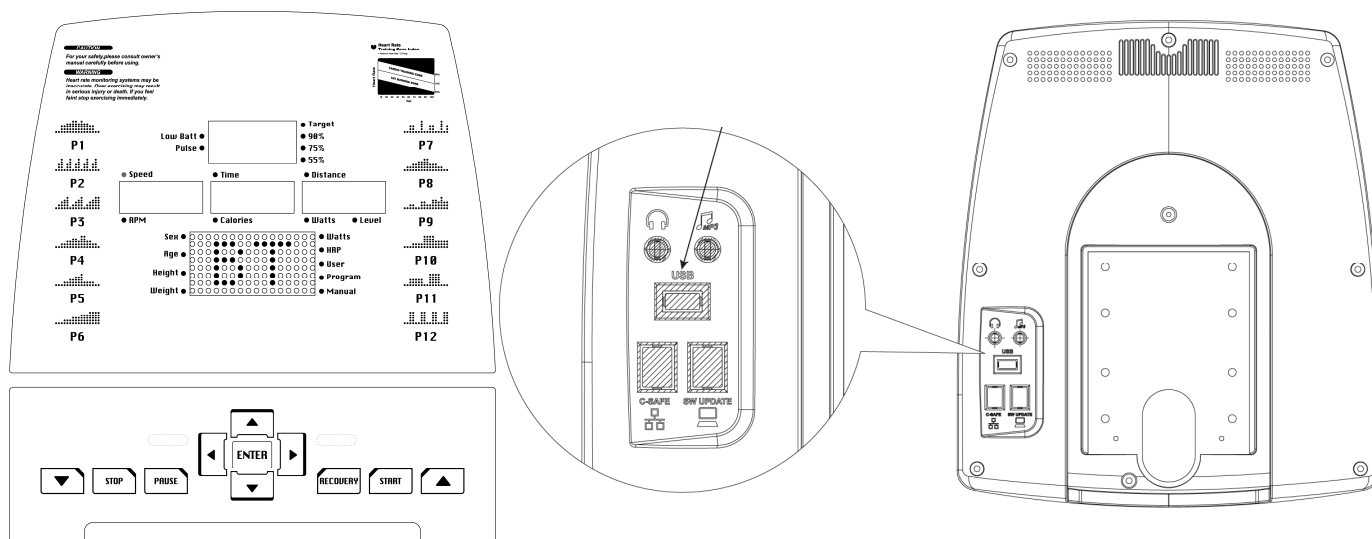




Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Kundendienst
E mail : service-de@carefitness.com



I. Introducción de la pantalla

Este producto es una consola de visualización LED y las funciones mostradas incluyen RPM, VELOCIDAD, TIEMPO, CALORÍAS, DISTANCIA, VATIOS, NIVEL así como visualización de matriz de puntos de gráfico PROGRAMA.

II. Visualización e inicio de la ventana de arranque

Modo espera:

Una vez se enciende la consola, la pantalla de matriz de puntos muestra la unidad métrica o (británica) «KM (o ML)» hasta el gráfico «U1», se puede elegir desde U1 a U4.

Modo reposo:

Cuando la consola se encuentra en modo espera, si RPM es inferior a 30 o no se pulsa ninguna tecla durante 15 segundos, el programa entrará en modo aviso durante 16 segundos (después de 16 pitidos la escala entra en modo reposo). Durante el periodo de temporización de 16 segundos, si RPM supera 30 o se pulsa alguna tecla, el programa de temporización de 16 segundos se cancelará y la consola volverá a modo espera.

En la página de configuración (configuración de usuario, configuración de peso y ajustes en todos los programas), si RPM es inferior a 30 durante 10 segundos, el programa se detendrá y volverá a modo espera. Si RPM permanece inferior a 30 o no se pulsa ninguna tecla tras 5 segundos, el programa entrará en modo de aviso durante 16 segundos (después de 16 pitidos la escala entra en modo reposo). Durante el periodo de temporización de 16 segundos, si RPM supera 30 o se pulsa alguna tecla, el programa de temporización de 16 segundos se cancelará y la consola volverá a modo espera.

Durante el funcionamiento de cualquier programa, si RPM no alcanza un valor de 30 la pantalla de matriz de puntos mostrará el mensaje móvil «RPM↑» durante 5 segundos. A continuación, si RPM no alcanza un valor de 30, la pantalla de matriz de puntos mostrará el mensaje móvil «PAUSE» (pausa) durante 5 segundos.

III. Instrucciones para teclas

1. START  :

Pulse la tecla START (iniciar) y el programa iniciará la función QUICK START (inicio rápido) directamente.

2. RECOVERY  :

Durante el ejercicio, sujete el sensor de pulso de mano hasta la que ventana PULSE (pulso) muestre el valor de la frecuencia cardíaca y pulse RECOVERY (recuperación). Una vez pulsado RECOVERY, las visualizaciones se detendrán y la ventana TIME (tiempo) iniciará una cuenta atrás de 60 segundos. Cuando

la cuenta atrás llegue a 0, la pantalla mostrará el resultado de su estado de recuperación de la frecuencia cardíaca con F1~F6. F1 representa el mejor nivel de estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.

3. PAUSE

Una vez iniciado el ejercicio, pulse la tecla PAUSE (pausa) y el programa entrará en pausa de forma inmediata.

Durante el proceso de configuración dentro de PROGRAM, pulse la tecla PAUSE para volver a la página de selección de programa para nuevos ajustes.

4. STOP

Pulse la tecla STOP (detener) para detener el ejercicio. Utilice la tecla ENTER (confirmar) para cambiar la visualización de la pantalla «SPEED - TIME - DISTANCE/RPM - CALORIES - WATTS» (velocidad - tiempo - distancia/RPM - calorías - vatios).

5. ENTER

Durante la configuración de los programas, pulse la tecla ENTER (confirmar) para confirmar y pasar a la siguiente página.

6. DIRECTION

Las teclas direccionales se utilizan para incrementar y reducir los diferentes valores (PESO, ALTURA, SEXO, PULSO, TIEMPO...), seleccionar los modos funcionales (VATIOS, PFC, USUARIO, PROGRAMA, MANUAL) e incrementar o reducir la resistencia.

IV. Función de programa

Modo de programa: PROGRAMA P1~P12

Pulse las teclas direccionales para seleccionar P1~P12 PROGRAM.

Pulse Enter para acceder a la página de configuración del valor objetivo.

Tras haber pulsado ENTER, el indicador TIME se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «TIME» (tiempo). El valor inicial de «TIME» es «0:00». Pulse las teclas direccionales para ajustar «TIME».

Tras configurar «TIME», pulse ENTER, el indicador DISTANCE se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «DISTANCE» (distancia). El valor inicial de «DISTANCE» es «0.0». Pulse las teclas direccionales para ajustar «DISTANCE».

Tras configurar «DISTANCE», pulse ENTER, el indicador CALORIES se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «CALORIES» (calorías). El valor inicial de «CALORIES» es «0». Pulse las teclas direccionales para ajustar «CALORIES».

Se puede alternar la configuración de TIME – DISTANCE – CALORIES. Una vez establecidos los ajustes objetivo de TIME, DISTANCE y CALORIES, pulse la tecla «START» (iniciar) y el modo empieza a funcionar.

Durante el ejercicio, pulse la tecla «ENTER» (confirmar) para cambiar, fijar y visualizar «SPEED - TIME - DISTANCE/RPM - CALORIES - WATTS» (velocidad - tiempo - distancia/RPM - calorías - vatios).

Durante el ejercicio, pulse «PAUSE» para pausar el programa. La pantalla TIME / DISTANCE / CALORIES mostrará alternando los datos de movimiento.

Tras la pausa, si desea continuar el ejercicio anterior, pulse «START» y el programa seguirá acumulando los datos TIME / DISTANCE / CALORIES existentes antes de pausar el equipo.

Pulsar «STOP» detendrá el programa, vuelva a pulsar «STOP» para limpiar los datos del ejercicio y volver a la página principal de selección de programa para MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ WATTS (manual/programa/usuario/CFC/vatios).

Mensajes visualizados en la matriz de puntos durante el ejercicio:

Durante el ejercicio, si RPM no alcanza un valor de 30, la pantalla de matriz de puntos mostrará dos veces el mensaje móvil «RPM↑» durante 5 segundos. Tras el mensaje, si RPM no alcanza un valor de 30, el programa se pausará y la pantalla mostrará dos veces el mensaje móvil «PAUSE» (pausa) durante 5 segundos.

Modo MANUAL

Pulse las teclas direccionales para seleccionar MANUAL.

Pulse Enter para acceder a la página de configuración del valor objetivo.

Tras haber pulsado ENTER, el indicador TIME se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «TIME» (tiempo). El valor inicial de «TIME» es «0:00». Pulse las teclas direccionales para ajustar «TIME».

Tras configurar «TIME», pulse ENTER, el indicador DISTANCE se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «DISTANCE» (distancia). El valor inicial de «DISTANCE» es «0.0». Pulse las teclas direccionales para ajustar «DISTANCE».

Tras configurar «DISTANCE», pulse la tecla ENTER, el indicador CALORIES se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «CALORIES» (calorías). El valor inicial de «CALORIES» es «0». Pulse las teclas direccionales para ajustar «CALORIES».

Se puede alternar la configuración de TIME – DISTANCE – CALORIES. Una vez establecidos los ajustes objetivo de TIME, DISTANCE y CALORIES, pulse la tecla «START» (iniciar) y el modo empieza a funcionar. Durante el ejercicio, pulse la tecla «ENTER» (confirmar) para cambiar, fijar y visualizar «SPEED - TIME - DISTANCE/RPM - CALORIES - WATTS» (velocidad - tiempo - distancia/RPM - calorías - vatios). Durante el ejercicio, pulse «PAUSE» para pausar el programa. La pantalla TIME / DISTANCE / CALORIES mostrará alternando los datos de movimiento.

Tras la pausa, si desea continuar el ejercicio anterior, pulse «START» y el programa seguirá acumulando los datos TIME / DISTANCE / CALORIES existentes antes de pausar el equipo.

Pulsar «STOP» detendrá el programa, vuelva a pulsar «STOP» para limpiar los datos del ejercicio y volver a la página principal de selección de programa para MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ WATTS (manual/programa/usuario/CFC/vatios).

Mensajes visualizados en la matriz de puntos durante el ejercicio:

Durante el ejercicio, si RPM no alcanza un valor de 30, la pantalla de matriz de puntos mostrará dos veces el mensaje móvil «RPM↑» durante 5 segundos. Tras el mensaje, si RPM no alcanza un valor de 30, el programa se pausará y la pantalla mostrará dos veces el mensaje móvil «PAUSE» (pausa) durante 5 segundos.

Modo USER

Pulse las teclas direccionales para seleccionar USER.

Pulse Enter para acceder a la página de configuración del valor objetivo.

Tras haber pulsado ENTER, el indicador TIME se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «TIME» (tiempo). El valor inicial de «TIME» es «0:00». Pulse las teclas direccionales para ajustar «TIME».

Tras configurar «TIME», pulse ENTER, el indicador DISTANCE se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «DISTANCE» (distancia). El valor inicial de «DISTANCE» es «0.0». Pulse las teclas direccionales para ajustar «DISTANCE».

Tras configurar «DISTANCE», pulse ENTER, el indicador CALORIES se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «CALORIES» (calorías). El valor inicial de «CALORIES» es «0». Pulse las teclas direccionales para ajustar «CALORIES».

Se puede alternar la configuración de TIME – DISTANCE – CALORIES. Una vez establecidos los ajustes objetivo de TIME, DISTANCE y CALORIES, pulse la tecla «START» (iniciar) y el modo empieza a funcionar.

- Si el usuario desea realizar el programa de funcionamiento de edición gráfica:

Acceder al programa «USER», el indicador TIME se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «TIME» (tiempo). El valor inicial de «TIME» es «0:00».

Para la edición de gráficos, pulse «ENTER» durante 3 segundos y la primera fila de la matriz de puntos parpadeará. El gráfico de pantalla TIME mostrará el código S-1 para mostrar la edición.

Pulse las teclas direccionales para ajustar «LEVEL» (nivel). Una vez confirmado el ajuste realizado, pulse «ENTER» para la configuración del programa LEVEL en la fila siguiente.

Cuando se introduce el ajuste de LEVEL pero no se completa la configuración, el usuario puede pulsar ENTER y pasar al siguiente programa de ajuste de funcionamiento. Se configuran «S-1 ~ S-16» ubicaciones en total, una vez configuradas, la máquina pasa al programa de configuración de «TIME» para funcionamiento.

Durante el ejercicio, pulse la tecla «ENTER» (confirmar) para cambiar, fijar y visualizar «SPEED - TIME - DISTANCE/RPM - CALORIES - WATTS» (velocidad - tiempo - distancia/RPM - calorías - vatios).

Durante el ejercicio, pulse «PAUSE» para pausar el programa. La pantalla TIME / DISTANCE / CALORIES mostrará alternando los datos de movimiento.

Tras la pausa, si desea continuar el ejercicio anterior, pulse «START» y el programa seguirá acumulando los datos TIME / DISTANCE / CALORIES existentes antes de pausar el equipo.

Pulsar «STOP» detendrá el programa, vuelva a pulsar «STOP» para limpiar los datos del ejercicio y volver a la página principal de selección de programa para MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ WATTS (manual/programa/usuario/CFC/vatios).

Mensajes visualizados en la matriz de puntos durante el ejercicio:

Durante el ejercicio, si RPM no alcanza un valor de 30, la pantalla de matriz de puntos mostrará dos veces el mensaje móvil «RPM↑» durante 5 segundos. Tras el mensaje, si RPM no alcanza un valor de 30, el programa se pausará y la pantalla mostrará dos veces el mensaje móvil «PAUSE» (pausa) durante 5 segundos.

Modo Programa de frecuencia cardíaca (PFC)

Pulse las teclas direccionales para seleccionar «HRP».

Pulse Enter para acceder a la página de configuración del valor objetivo.

Tras pulsar ENTER, el indicador «HEIGHT» (altura) se enciende y la pantalla de la matriz de puntos mostrará «HEIGHT». El valor inicial de «HEIGHT» es «170». Pulse las teclas direccionales para ajustar «HEIGHT».

Tras configurar HEIGHT, pulse ENTER, el indicador «AGE» (edad) se enciende y la pantalla de la matriz de puntos mostrará «AGE». El valor inicial de «AGE» es «30». Pulse las teclas direccionales para ajustar «AGE».

Tras configurar AGE, pulse ENTER, el indicador «SEX» (sexo) se enciende y la pantalla de la matriz de puntos mostrará «GENDER» (género). El valor inicial de «SEX» es «M» para hombre («F» para mujer). Pulse las teclas direccionales para ajustar «SEX».

Tras configurar SEX, pulse ENTER, el indicador «TARGET, 90 %, 75 %, 55 %» (objetivo) se enciende y la pantalla «PULSE» (pulso) muestra el valor inicial. Pulse las teclas direccionales para seleccionar el valor objetivo. TARGET permite al usuario configurar el valor de frecuencia cardíaca objetivo con las teclas direccionales. El valor inicial de 90 %, 75 % y 55 % depende de la configuración de ALTURA, EDAD y SEXO.

Tras configurar «PULSE», pulse ENTER, el indicador TIME se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «TIME» (tiempo). El valor inicial de «TIME» es «0:00». Pulse las teclas direccionales para ajustar «TIME».

Tras configurar «TIME», pulse ENTER, el indicador DISTANCE se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «DISTANCE» (distancia). El valor inicial de «DISTANCE» es «0.0». Pulse las teclas direccionales para ajustar «DISTANCE».

Tras configurar «DISTANCE», pulse la tecla ENTER, el indicador CALORIES se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «CALORIES» (calorías). El valor inicial de «CALORIES» es «0». Pulse las teclas direccionales para ajustar «CALORIES».

Se puede alternar la configuración de TIME – DISTANCE – CALORIES. Una vez establecidos los ajustes objetivo de TIME, DISTANCE y CALORIES, pulse la tecla «START» (iniciar) y el modo empieza a funcionar. Durante el ejercicio, pulse la tecla «ENTER» (confirmar) para cambiar, fijar y visualizar «SPEED - TIME - DISTANCE/RPM - CALORIES - WATTS» (velocidad - tiempo - distancia/RPM - calorías - vatios).

Durante el ejercicio, pulse «PAUSE» para pausar el programa. La pantalla TIME / DISTANCE / CALORIES mostrará alternando los datos de movimiento.

Tras la pausa, si desea continuar el ejercicio anterior, pulse «START» y el programa seguirá acumulando los datos TIME / DISTANCE / CALORIES existentes antes de pausar el equipo.

Pulsar «STOP» detendrá el programa, vuelva a pulsar «STOP» para limpiar los datos del ejercicio y volver a la página principal de selección de programa para MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ WATTS (manual/programa/usuario/CFC/vatios).

A. Funcionamiento de la función «WARM UP» (calentamiento):

La resistencia está predefinida en el nivel 1 y la función «Heart Rate Control» (control de frecuencia cardíaca) empezará a funcionar de forma automática tras 1 minuto.

Los usuarios pueden utilizar las teclas direccionales para incrementar o reducir la resistencia.

B. Programa de funcionamiento de la función «Heart Rate Control» (control de frecuencia cardíaca)

En el programa, la comparación entre «actual heart rate» (frecuencia cardíaca actual) y «preset heart rate (55 % /75 %/90 %/TARGET)» (frecuencia cardíaca predefinida) se realizará cada 10 segundos.

Cuando el programa no consigue detectar «actual heart rate», se pausa y no se incrementa la resistencia. La pantalla PULSE mostrará «P».

Los usuarios también pueden utilizar las teclas direccionales para incrementar o reducir la resistencia.

Cuando el valor de «actual heart rate» es inferior en 4 al de «preset heart rate», el programa incrementará la resistencia de forma automática. Cada vez incrementará 1 nivel, el incremento máximo es hasta el nivel 16.

Cuando el valor de «actual heart rate» es superior en 4 al de «preset heart rate», el programa reducirá la resistencia de forma automática. Cada vez reducirá 1 nivel, el incremento máximo es hasta el nivel 1.

Cuando el valor de frecuencia cardíaca actual alcanza el valor de frecuencia cardíaca predefinido durante 3 minutos consecutivos, o se agota el tiempo predefinido, el programa interrumpirá de forma automática la función «Heart Rate Control» (control de frecuencia cardíaca) y pasará a «COOL DOWN» (enfriamiento).

C. «COOL DOWN» durante 1 min tras «Heart Rate Control»

Cuando se inicia la función «1-minute COOL DOWN» (enfriamiento de 1 minuto), el programa emite un pitido largo y la pantalla de la matriz de puntos mostrará «COOL» (enfriar). La pantalla TIME iniciará una cuenta atrás de 1 minuto.

En la función COOL DOWN, la resistencia se encontrará en el nivel 1 y todos los datos son la continuación de los datos en la función «Heart Rate Control» y se siguen utilizando y almacenando.

En esta función COOL DOWN, solo la tecla «STOP/RESET» (detener/restablecer) está desbloqueada.

Modo WATTS (vatios)

Pulse las teclas direccionales para seleccionar WATTS.

Pulse Enter para acceder a la página de configuración del valor objetivo.

Tras haber pulsado ENTER, el indicador WATTS se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «WATTS» (vatios). El valor inicial de «WATTS» es «120». Pulse las teclas direccionales para ajustar «WATTS».

Tras configurar «WATTS», pulse ENTER, el indicador TIME se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «TIME» (tiempo). El valor inicial de «TIME» es «0:00». Pulse las teclas direccionales para ajustar «TIME».

Tras configurar «TIME», pulse ENTER, el indicador DISTANCE se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «DISTANCE» (distancia). El valor inicial de «DISTANCE» es «0.0». Pulse las teclas direccionales para ajustar «DISTANCE».

Tras configurar «DISTANCE», pulse ENTER, el indicador CALORIES se encenderá y el indicador LED muestra la pantalla de «CALORIES» (calorías). El valor inicial de «CALORIES» es «0». Pulse las teclas direccionales para ajustar «CALORIES».

Se puede alternar la configuración de TIME – DISTANCE – CALORIES. Una vez establecidos los ajustes objetivo de TIME, DISTANCE y CALORIES, pulse la tecla «START» (iniciar) y el modo empieza a funcionar.

Durante el ejercicio, pulse la tecla «ENTER» (confirmar) para cambiar, fijar y visualizar «SPEED - TIME - DISTANCE/RPM - CALORIES - WATTS» (velocidad - tiempo - distancia/RPM - calorías - vatios).

Durante el ejercicio, pulse «PAUSE» para pausar el programa. La pantalla TIME / DISTANCE / CALORIES mostrará alternando los datos de movimiento.

Tras la pausa, si desea continuar el ejercicio anterior, pulse «START» y el programa seguirá acumulando los datos TIME / DISTANCE / CALORIES existentes antes de pausar el equipo.

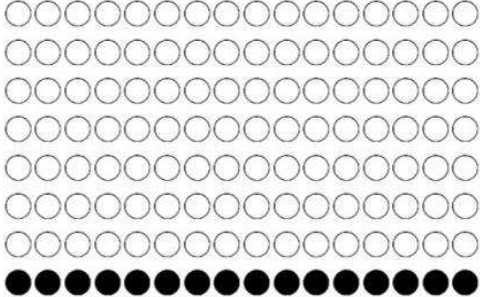
Pulsar «STOP» detendrá el programa, vuelva a pulsar «STOP» para limpiar los datos del ejercicio y volver a la página principal de selección de programa para MANUAL/ PROGRAM/ USER/ HRC/ WATTS (manual/programa/usuario/CFC/vatios).

Mensajes visualizados en la matriz de puntos durante el ejercicio:

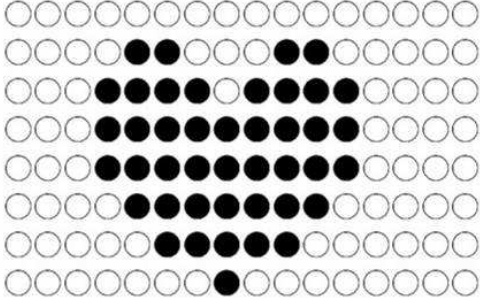
Durante el ejercicio, si RPM no alcanza un valor de 30, la pantalla de matriz de puntos mostrará dos veces el mensaje móvil «RPM↑» durante 5 segundos. Tras el mensaje, si RPM no alcanza un valor de 30, el programa se pausará y la pantalla mostrará dos veces el mensaje móvil «PAUSE» (pausa) durante 5 segundos.

Gráficos de PROGRAMA

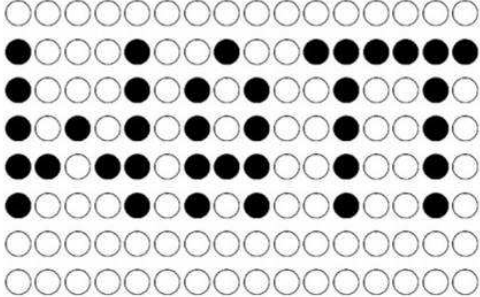
Manual

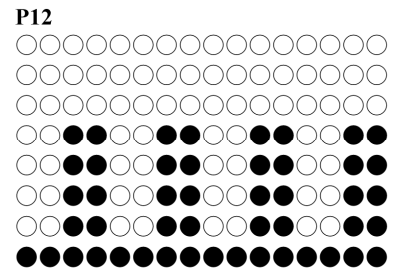
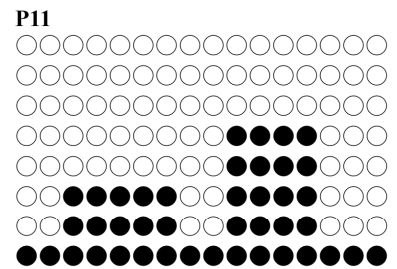
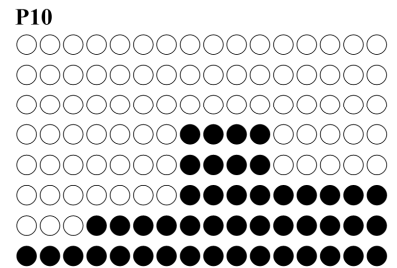
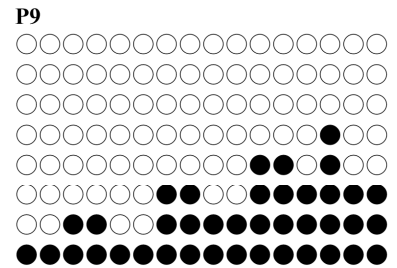
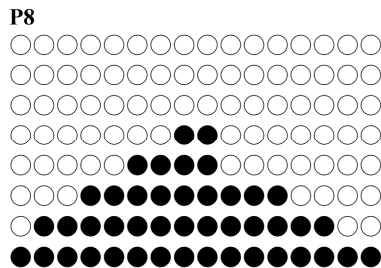
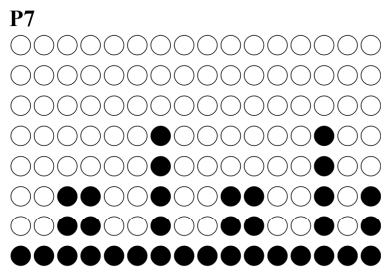
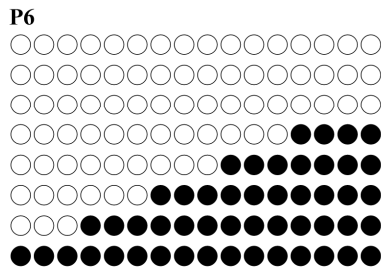
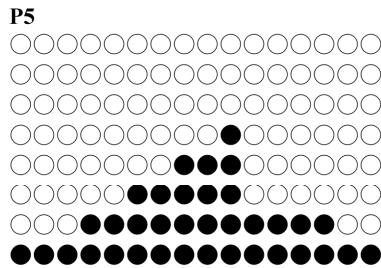
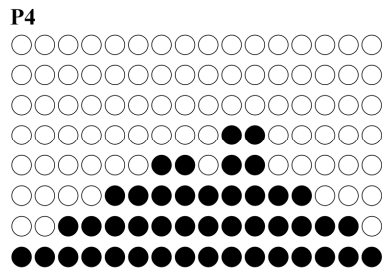
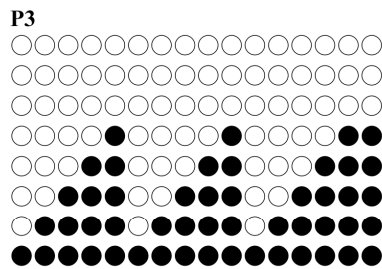
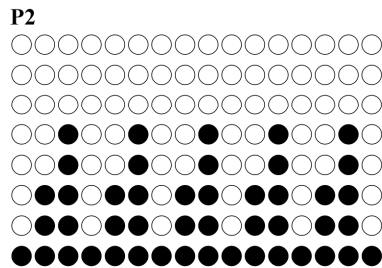
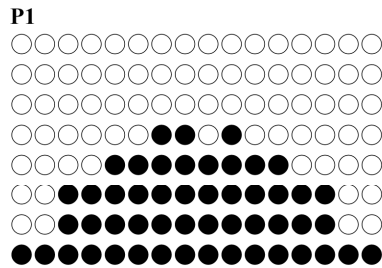


HRC



WATT





Para solicitar piezas sueltas

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

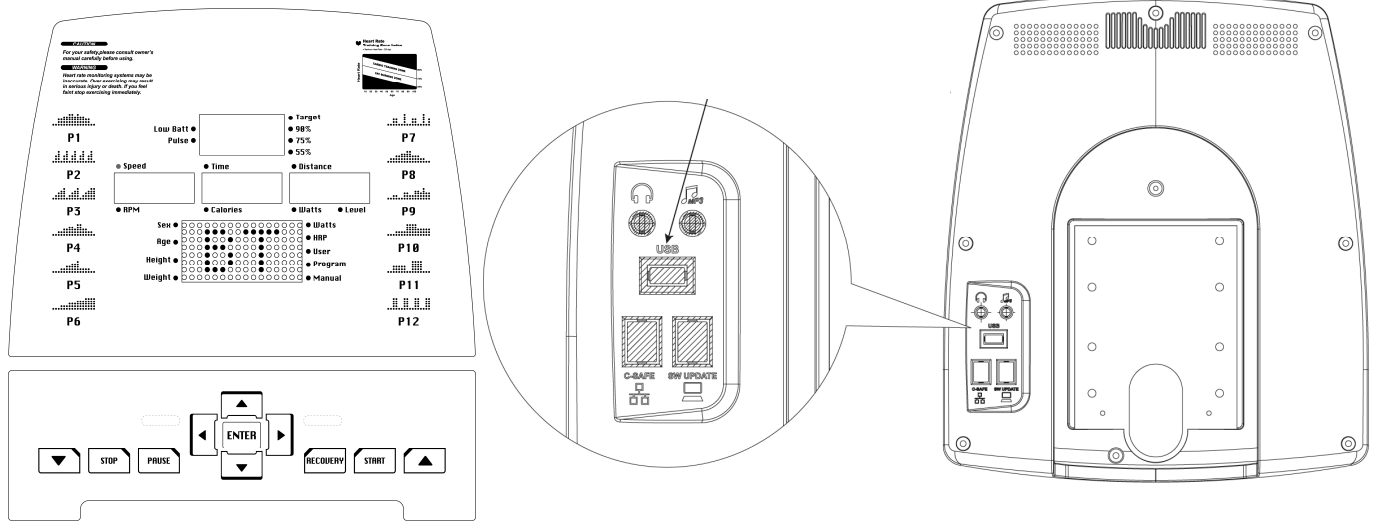
El nombre o la **referencia del producto**.

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

El **número de la pieza** que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

Servicio Posventa
Correo electrónico: service-es@carefitness.com

I



I. Introduzione al display

Questa è una console con display a LED e le funzioni illustrate comprendono GIRI/MIN, VELOCITÀ, TEMPO, CALORIE, DISTANZA, WATT, LIVELLO e display a matrice di punti del grafico del PROGRAMMA.

II. Display e finestra dell'avvio

Modalità Standby:

Dopo l'accensione della console la matrice di punti visualizza l'unità metrica (o britannica) "KM (o ML)" sul grafico "U1" e si potrà scegliere da U1 a U4.

Modalità sospensione:

Quando la console è in modalità standby, se i GIRI/MIN sono inferiori a 30 o non vengono azionati tasti per 15 secondi, il programma entra nella modalità istruzione per 16 secondi (dopo 16 bip la scala entra in modalità sospensione). Durante il periodo del conteggio di 16 secondi, se i GIRI/MIN sono più di 30 o se vengono premuti dei tasti, il programma del conteggio dei 16 secondi viene annullato e la console torna alla modalità di standby.

Nella pagina delle impostazioni (impostazioni Utente, impostazioni peso e impostazioni di tutti i programmi), se i GIRI/MIN sono inferiori a 30 per 10 secondi, il programma termina e torna alla modalità di standby. Se i GIRI/MIN sono ancora inferiori 30 o non viene rilevata nessuna azione per 5 secondi, il programma entra nella modalità istruzione per 16 secondi (dopo 16 bip la scala entra in modalità sospensione). Durante il periodo del conteggio di 16 secondi, se i GIRI/MIN sono più di 30 o se vengono premuti dei tasti, il programma del conteggio dei 16 secondi viene annullato e la console torna alla modalità di standby.

In tutti i programmi, se i GIRI/MIN non hanno raggiunto i 30, il display a matrice di punti mostrerà la striscia a scorrimento di "GIRI/MIN↑" per 5 secondi. Dopodiché, se i GIRI/MIN non hanno raggiunto i 30, il display a matrice di punti mostrerà la striscia a scorrimento di "PAUSA↑" per 5 secondi.

III. Istruzioni dei tasti

1. **AVVIO** :

Premere il tasto (AVVIO) e il programma avvia direttamente la funzione AVVIO RAPIDO.

2. **RIPRISTINO** :

Durante l'esercizio, tenere il sensore pulsazioni finché la finestra PULSAZIONI non mostra il valore della frequenza cardiaca; quindi premere RIPRISTINO. Dopo aver premuto RIPRISTINO, il display si arresta e la finestra TEMPO mostra il conteggio alla rovescia per 60 secondi. Al termine del conto alla rovescia, allo zero, verrà visualizzato lo stato di recupero della frequenza cardiaca con valori da F1 a F6. F1 è il livello migliore di stato di recupero della frequenza cardiaca.

3. **PAUSA** :

Dopo l'inizio dell'esercizio, premere il tasto PAUSA e il programma metterà immediatamente in atto una "pausa".

Durante il processo di impostazione nel PROGRAMMA, il tasto PAUSA permette di tornare alla pagina di selezione del programma per rifare l'esercizio.

4. **STOP** :

Premere il pulsante STOP per interrompere. È possibile utilizzare il pulsante ENTER per passare sullo schermo tra le visualizzazioni di "VELOCITÀ - ORA – DISTANZA / GIRI/MIN - CALORIE - WATT".

5. **INVIO** :

Durante l'impostazione dei programmi, premere il tasto INVIO per confermare e passare alla pagina successiva.

6. **DIREZIONE** :

I tasti direzione vengono utilizzati per aumentare o diminuire i vari valori (PESO, ALTEZZA, ETÀ, SESSO, PULSAZIONI, TEMPO...), per la selezione delle modalità funzionali (WATT, HRP, UTENTE, PROGRAMMA, MANUALE) e aumentare o ridurre la resistenza.

IV. Funzione del programma

Modalità programma: PROGRAMMA P1~P12

Premere i tasti direzione per selezionare PROGRAMMA P1~P12.

Premere Invio per entrare nella pagina di impostazione del valore target.

Dopo aver premuto INVIO, si accende l'indicatore del TEMPO e la spia a LED si illumina sul display di "TEMPO". Il valore iniziale di "TEMPO" è "0:00". Premere i tasti direzione per impostare "TEMPO".

Dopo aver effettuato l'impostazione di "TEMPO", si accende l'indicatore della DISTANZA e la spia a LED si illumina sul display di "DISTANZA". Il valore iniziale di "DISTANZA" è "0.0". Premere i tasti direzione per impostare la "DISTANZA".

Dopo l'impostazione della "DISTANZA", premere INVIO; si accende l'indicatore delle CALORIE e la spia a LED si illumina sul display di "CALORIE". Il valore iniziale di "CALORIE" è "0". Premere i tasti direzione per impostare le "CALORIE".

TEMPO – DISTANZA – CALORIE possono essere impostati per una visualizzazione ciclica. Dopo aver stabilito le impostazioni dei valori target di TEMPO, DISTANZA e di CALORIE, premere il tasto "START" e questa modalità si avvia.

Durante l'esercizio premere "ENTER" per passare tra le schermate, fissare e visualizzare "VELOCITÀ - ORA – DISTANZA / GIRI/MIN - CALORIE - WATT".

Durante l'esercizio, premere "PAUSA" per mettere in pausa il programma. Il display con TEMPO / DISTANZA / CALORIE mostra lentamente i dati a turno.

Dopo la pausa, se si desidera continuare l'esercizio precedente, premere "AVVIO" e il programma continua a raccogliere dati di TEMPO / DISTANZA / CALORIE prima di premere un'altra volta la pausa.

La pressione di "STOP" arresta il programma e premendo nuovamente "STOP" si eliminano i dati dell'allenamento; per tornare al programma principale selezionare la pagina MANUALE/ PROGRAMMA/ UTENTE/ HRC/ WATT.

Messaggi a matrice di punti visualizzati durante l'esercizio:

Durante l'esercizio, se i GIRI/MIN non hanno raggiunto i 30, lo schermo mostrerà la striscia a scorrimento di "GIRI/MIN↑" per 5 secondi. Dopodiché, se i GIRI/MIN non hanno ancora raggiunto i 30, il programma entrerà in pausa e lo schermo mostrerà due volte la striscia a scorrimento di "PAUSA↑" per 5 secondi.

Modalità MANUALE

Premere i tasti direzione per selezionare MANUALE.

Premere Invio per entrare nella pagina di impostazione del valore target.

Dopo aver premuto INVIO, si accende l'indicatore del TEMPO e la spia a LED si illumina sul display di "TEMPO". Il valore iniziale di "TEMPO" è "0:00". Premere i tasti direzione per impostare "TEMPO".

Dopo aver effettuato l'impostazione di "TEMPO", si accende l'indicatore della DISTANZA e la spia a LED si illumina sul display di "DISTANZA". Il valore iniziale di "DISTANZA" è "0.0". Premere i tasti direzione per impostare la "DISTANZA".

Dopo l'impostazione della "DISTANZA", premere il tasto INVIO; si accende l'indicatore delle CALORIE e la spia a LED si illumina sulla visualizzazione di "CALORIE". Il valore iniziale di "CALORIE" è "0". Premere i tasti direzione per impostare le "CALORIE".

TEMPO – DISTANZA – CALORIE possono essere impostati per una visualizzazione ciclica. Dopo aver stabilito le impostazioni dei valori target di TEMPO, DISTANZA e di CALORIE, premere il tasto "START" e questa modalità si avvia.

Durante l'esercizio premere "INVIO" per passare tra le schermate, fissare e visualizzare "VELOCITÀ - ORA – DISTANZA / GIRI/MIN - CALORIE - WATT".

Durante l'esercizio, premere "PAUSA" per mettere in pausa il programma. Il display con TEMPO / DISTANZA / CALORIE mostra lentamente i dati a turno.

Dopo la pausa, se si desidera continuare l'esercizio precedente, premere "AVVIO" e il programma continua a raccogliere dati di TEMPO/DISTANZA/CALORIE prima di un'altra pressione della pausa.

Premendo "STOP" si arresta il programma e premendo nuovamente "STOP" si eliminano i dati dell'allenamento; per tornare al programma principale selezionare la pagina MANUALE/ PROGRAMMA/ UTENTE/ HRC/ WATT.

Messaggi visualizzati nella matrice di punti durante l'esercizio:

Durante l'esercizio, se i GIRI/MIN non hanno raggiunto i 30, lo schermo mostrerà la striscia a scorrimento di "GIRI/MIN↑" per 5 secondi. Dopodiché, se i GIRI/MIN non hanno ancora raggiunto i 30, il programma entrerà in pausa e lo schermo mostrerà due volte la striscia a scorrimento di "PAUSA↑" per 5 secondi.

Modalità UTENTE

Premere i tasti direzione per selezionare UTENTE.

Premere Invio per accedere alla pagina di impostazione del valore target.

Dopo aver premuto INVIO, si accende l'indicatore del TEMPO e la spia a LED si illumina sul display di "TEMPO". Il valore iniziale di "TEMPO" è "0:00". Premere i tasti direzione per impostare "TEMPO".

Dopo aver effettuato l'impostazione di "TEMPO", premere INVIO; si accende l'indicatore della DISTANZA e la spia a LED si illumina sul display di "DISTANZA". Il valore iniziale di "DISTANZA" è "0.0". Premere i tasti direzione per impostare la "DISTANZA".

Dopo l'impostazione della "DISTANZA", premere INVIO; si accende l'indicatore delle CALORIE e la spia a LED si illumina sul display di "CALORIE". Il valore iniziale di "CALORIE" è "0". Premere i tasti direzione per impostare le "CALORIE".

TEMPO – DISTANZA – CALORIE possono essere impostati per una visualizzazione ciclica. Dopo aver stabilito le impostazioni dei valori target di TEMPO, DISTANZA e di CALORIE, premere il tasto "START" e questa modalità si avvia.

- Se l'utente desidera utilizzare il programma operativo di modificazione grafica.

Accedere al programma "UTENTE"; si accende l'indicatore del TEMPO e la spia a LED si illumina sulla visualizzazione di "TEMPO". Il valore iniziale di "TEMPO" è "0:00".

Per la modifica di grafici, premere "INVIO" per 3 secondi, dopodiché la matrice a punti lampeggia. Sulla tabella di visualizzazione del TEMPO appare il codice S-1 che mostra la modifica.

Premere i tasti direzione per impostare il "LIVELLO". Quando l'impostazione è completata e confermata, premere "INVIO" per impostare il programma del LIVELLO sulla riga successiva.

Se si inserisce l'impostazione del LIVELLO ma senza successo, l'utente può premere INVIO e passare al programma seguente di impostazione del funzionamento. In tutto sono presenti posizioni da impostare da "S-1 a S-16"; dopo l'impostazione di queste posizioni, la macchina passa al programma di impostazione "TEMPO" per il funzionamento.

Durante l'esercizio è possibile premere INVIO per passare tra le schermate, fissare e visualizzare "VELOCITÀ - ORA – DISTANZA / GIRI/MIN - CALORIE - WATT".

Durante l'esercizio, premere "PAUSA" per mettere in pausa il programma. Il display con TEMPO / DISTANZA / CALORIE mostra lentamente i dati a turno.

Dopo la pausa, se si desidera continuare l'esercizio precedente, premere "AVVIO" e il programma continua a raccogliere dati di TEMPO / DISTANZA / CALORIE prima di premere un'altra volta la pausa.

Premendo "STOP" si arresta il programma e premendo nuovamente "STOP" si eliminano i dati dell'allenamento; per tornare al programma principale selezionare la pagina MANUALE/ PROGRAMMA/ UTENTE/ HRC/ WATT.

Messaggi visualizzati nella matrice di punti durante l'esercizio:

Durante l'esercizio, se i GIRI/MIN non hanno raggiunto i 30, lo schermo mostrerà la striscia a scorrimento di "GIRI/MIN↑" per 5 secondi. Dopodiché, se i GIRI/MIN non hanno ancora raggiunto i 30, il programma entrerà in pausa e lo schermo mostrerà due volte la striscia a scorrimento di "PAUSA↑" per 5 secondi.

Modalità HRP

Premere i tasti direzione per selezionare "HRP".

Premere Invio per accedere alla pagina di impostazione del valore target.

Dopo aver premuto INVIO, si accende l'indicatore di "ALTEZZA" e il display a matrice di punti visualizza "ALTEZZA". Il valore iniziale di "ALTEZZA" è "170". Premere i tasti direzione per impostare "ALTEZZA".

Dopo aver impostato l'ALTEZZA, premere INVIO; si accende l'indicatore "ETÀ" e il display a matrice di punti visualizza "ETÀ". Il valore iniziale di "ETÀ" è "30". Premere i tasti direzione per impostare "ETÀ".

Dopo aver impostato l'ETÀ, premere INVIO; si accende l'indicatore "SESSO" e il display a matrice di punti visualizza il GENERE. Il valore iniziale di "SESSO" è "M" per maschio ("F" per femmina). Premere i tasti direzione per impostare "SESSO".

Dopo aver impostato SESSO, premere INVIO, si accende l'indicatore del "TARGET, 90%, 75%, 55%" e il display di "PULSAZIONI" visualizza il valore iniziale. Premere i tasti direzione per selezionare il target. TARGET consente di impostare il valore target della frequenza cardiaca mediante i tasti direzione. Il valore iniziale di 90%, 75% e 55% dipende dall'impostazione di ALTEZZA, ETÀ e SESSO.

Al completamento dell'impostazione delle "PULSAZIONI", premere "INVIO"; si accende l'indicatore del TEMPO e la spia a LED si illumina sulla visualizzazione di "TEMPO". Il valore iniziale di "TEMPO" è "0:00". Premere i tasti direzione per impostare "TEMPO".

Dopo aver effettuato l'impostazione di "TEMPO", premere INVIO; si accende l'indicatore della DISTANZA e la spia a LED si illumina sul display di "DISTANZA". Il valore iniziale di "DISTANZA" è "0.0". Premere i tasti direzione per impostare "DISTANZA".

Dopo l'impostazione della "DISTANZA", premere il tasto INVIO; si accende l'indicatore delle CALORIE e la spia a LED si illumina sulla visualizzazione delle "CALORIE". Il valore iniziale di "CALORIE" è "0". Premere i tasti direzione per impostare "CALORIE".

TEMPO – DISTANZA – CALORIE possono essere impostati per una visualizzazione ciclica. Dopo aver stabilito le impostazioni dei valori target di TEMPO, DISTANZA e di CALORIE, premere il tasto "START" e questa modalità si avvia.

Durante l'esercizio premere "INVIO" per passare tra le schermate, fissare e visualizzare "VELOCITÀ - ORA – DISTANZA / GIRI/MIN - CALORIE - WATT".

Durante l'esercizio, premere "PAUSA" per mettere in pausa il programma. Il display con TEMPO / DISTANZA / CALORIE mostra lentamente i dati a turno.

Dopo la pausa, se si desidera continuare l'esercizio precedente, premere "AVVIO" e il programma continua a raccogliere dati di TEMPO / DISTANZA / CALORIE prima di premere un'altra volta la pausa.

Premendo "STOP" si arresta il programma e premendo nuovamente "STOP" si eliminano i dati dell'allenamento; per tornare al programma principale selezionare la pagina MANUALE/ PROGRAMMA/ UTENTE/ HRC/ WATT.

A. Funzione di "RISCALDAMENTO":

La resistenza è predefinita a livello 1 e la funzione di "Controllo della frequenza cardiaca" si avvia dopo 1 minuto.

Gli utenti possono utilizzare i tasti direzione per aumentare o ridurre la resistenza.

B. Uso del programma della funzione di "Controllo della funzione di frequenza cardiaca"

Nel programma il confronto tra la "frequenza cardiaca reale" e la "frequenza cardiaca predefinita (55% / 75% / 90% / TARGET)" viene effettuata ogni 10 secondi.

Quando il programma non riesce a rilevare la "frequenza cardiaca reale", il programma viene messo in pausa e la resistenza non viene aumentata. Sul display di PULSAZIONE appare "P".

Gli utenti possono utilizzare i tasti direzione per aumentare o ridurre la resistenza.

Quando la "frequenza cardiaca reale" è inferiore alla "frequenza cardiaca predefinita" di 4, il programma aumenta automaticamente la resistenza. Ogni volta l'aumento è di 1 livello; il massimo dell'aumento è fino al livello 16.

Quando la "frequenza cardiaca reale" è superiore alla "frequenza cardiaca predefinita" di 4, il programma riduce automaticamente la resistenza. Ogni volta il calo è di 1 livello; il massimo del calo è fino al livello 1.

Quando la frequenza cardiaca reale raggiunge quella predefinita per 3 minuti consecutivi, o il tempo predefinito è terminato, il programma arresta automaticamente la funzione di "Controllo della frequenza cardiaca" e accede a "RAFFREDDAMENTO".

C. 1 minuto di "RAFFREDDAMENTO" dopo il "Controllo della frequenza cardiaca"

All'avvio della funzione di "1 minuto di RAFFREDDAMENTO", il programma emette un lungo "bip" e il display a matrice di punti visualizza "RAFFREDDAMENTO". La visualizzazione del TEMPO avvia un conto alla rovescia di 1 minuto.

Nella funzione di RAFFREDDAMENTO la resistenza sarà al livello 1 e tutti i dati saranno la continuazione di quelli della precedente funzione di "Controllo della frequenza cardiaca", continuano a servire e ad essere raccolti.

In questa funzione di RAFFREDDAMENTO è possibile unicamente l'uso del tasto "STOP/ RESET".

Modalità WATT

Premere i tasti direzione per selezionare WATT.

Premere Invio per entrare nella pagina di impostazione del valore target.

Dopo aver premuto INVIO, si accende l'indicatore WATT e la spia a LED si illumina sulla visualizzazione di "WATT". Il valore iniziale di "WATT" è "120". Premere i tasti direzione per impostare "WATT".

Dopo l'impostazione di "WATT", premere INVIO; si accende l'indicatore del TEMPO e la spia a LED si illumina sulla visualizzazione di "TEMPO". Il valore iniziale di "TEMPO" è "0:00". Premere i tasti direzione per impostare "TEMPO".

Dopo aver effettuato l'impostazione di "TEMPO", premere INVIO; si accende l'indicatore della DISTANZA e la spia a LED si illumina sul display di "DISTANZA". Il valore iniziale di "DISTANZA" è "0.0". Premere i tasti direzione per impostare la "DISTANZA".

Dopo l'impostazione della "DISTANZA", premere INVIO; si accende l'indicatore delle CALORIE e la spia a LED si illumina sul display di "CALORIE". Il valore iniziale di "CALORIE" è "0". Premere i tasti direzione per impostare "CALORIE".

TEMPO – DISTANZA – CALORIE possono essere impostati per una visualizzazione ciclica. Dopo aver stabilito le impostazioni dei valori target di TEMPO, DISTANZA e di CALORIE, premere il tasto "START" e questa modalità si avvia.

Durante l'esercizio, premere "INVIO" per passare tra le schermate "VELOCITÀ - ORA – DISTANZA / GIRI/MIN - CALORIE - WATT".

Durante l'esercizio, premere "PAUSA" per mettere in pausa il programma. Il display con TEMPO / DISTANZA / CALORIE mostra lentamente i dati a turno.

Dopo la pausa, se si desidera continuare l'esercizio precedente, premere "AVVIO" e il programma continua a raccogliere dati di TEMPO / DISTANZA / CALORIE prima di premere un'altra volta la pausa.

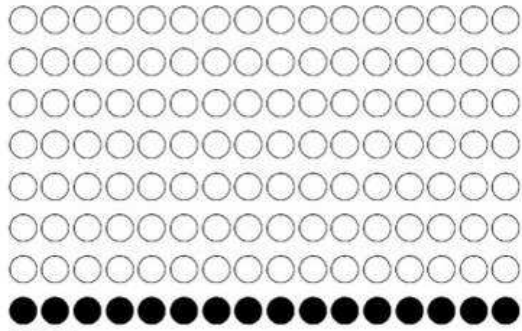
Premendo "STOP" si arresta il programma e premendo nuovamente "STOP" si eliminano i dati dell'allenamento; per tornare al programma principale selezionare la pagina MANUALE/ PROGRAMMA/ UTENTE/ HRC/ WATT.

Messaggi visualizzati nella matrice di punti durante l'esercizio:

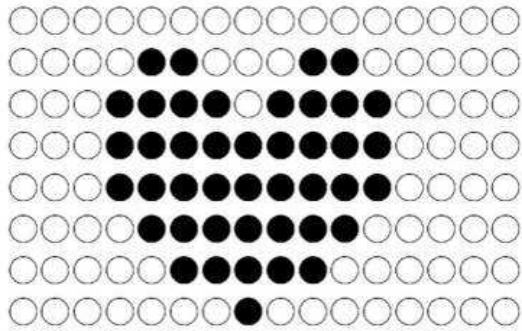
Durante l'esercizio, se i GIRI/MIN non hanno raggiunto i 30, lo schermo mostrerà la striscia a scorrimento di "GIRI/MIN↑" per 5 secondi. Dopodiché, se i GIRI/MIN non hanno ancora raggiunto i 30, il programma entrerà in pausa e lo schermo mostrerà due volte la striscia a scorrimento di "PAUSA↑" per 5 secondi.

Grafici PROGRAMMA

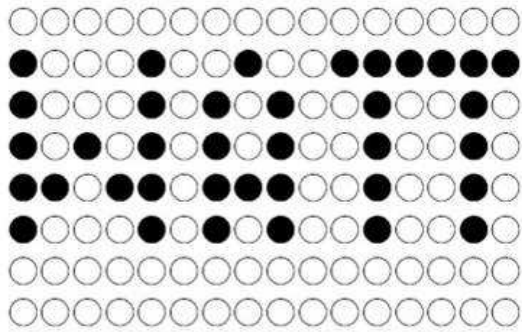
Manual

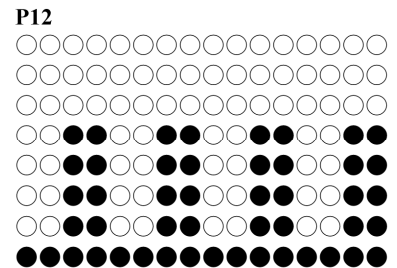
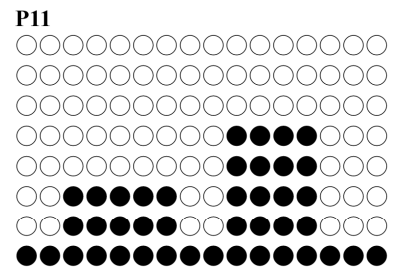
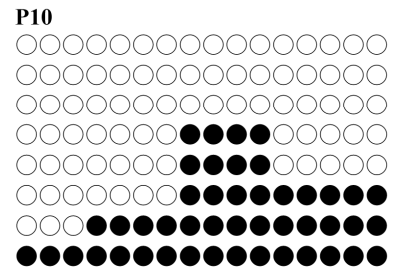
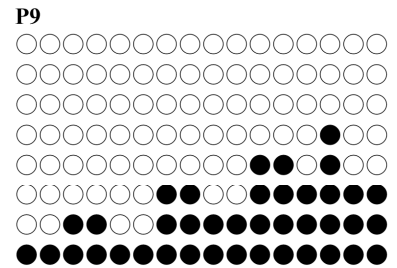
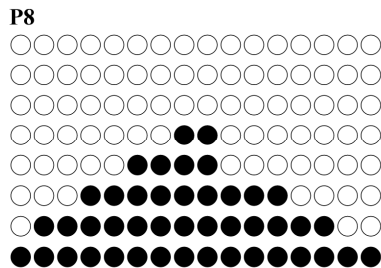
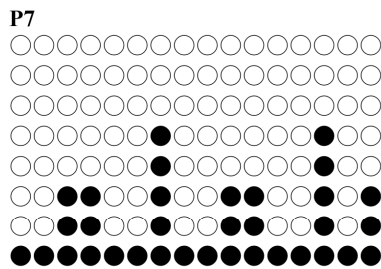
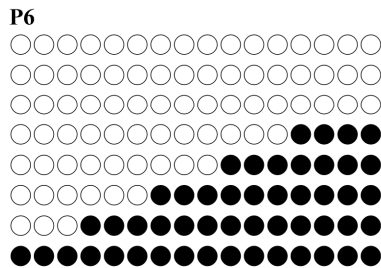
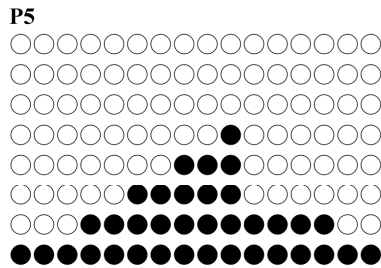
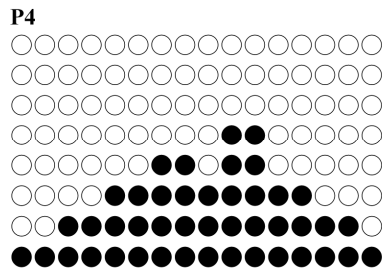
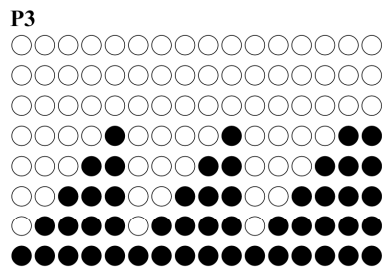
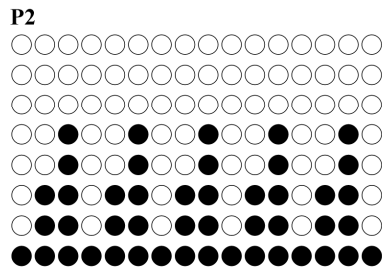
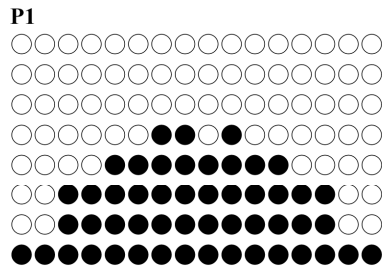


HRC



WATT

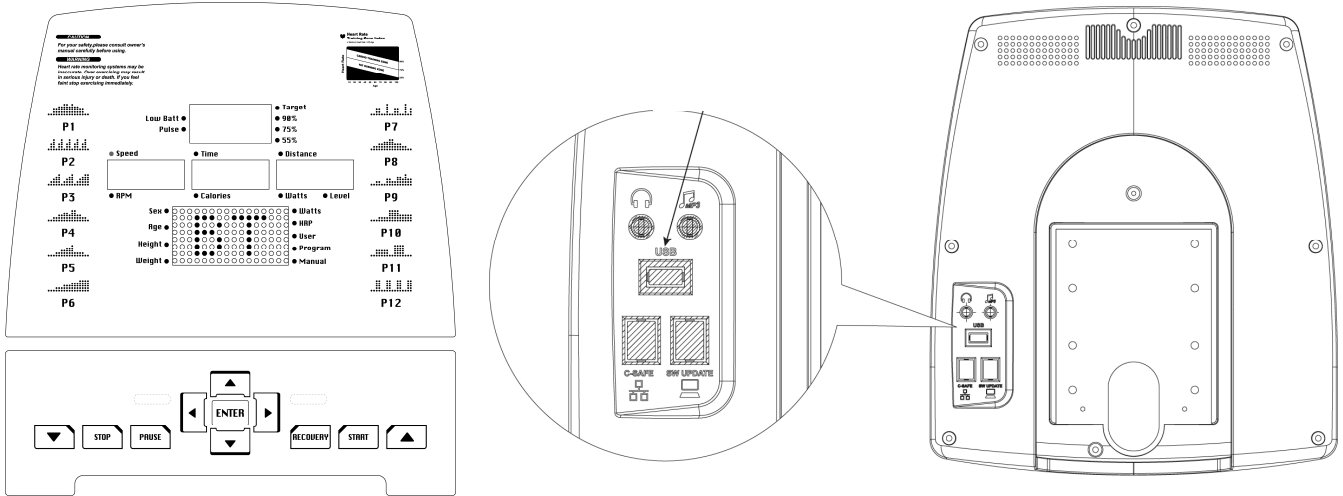




ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

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'imbballaggio.

Servizio post vendita
E-mail: service-it@carefitness.com



I. Inleiding scherm

Deze console heeft een USB BLE-module die de volgende functies weergegeven worden: RPM, SNELHEID, TIJD, CALORIEËN, AFS AU en een grafische dotmatrixweergave van het PROGRAMMA.

II. Bootvenster weergeven en opstarten

Stand-by:

Na het inschakelen wordt de console verlicht, de dotmatrixweergave geeft 'Metrisch' (of Britse) eenheden of 'KM' (of ML) weer en de 'U1'-grafiek, u kunt kiezen uit U1 tot U4.

Slaapmodus:

als de console in stand-by staat, indien de RPM lager is dan 30 of er 15 seconden lang op geen enkele toets wordt gedrukt, schakelt het programma gedurende 16 seconden in prompt-modus (na 16 pieptonen schakelt het over op slaapmodus). Tijdens deze periode van 16 seconden, als de RPM boven 30 stijgt of u op een toets drukt, wordt de timer van 16 seconden geannuleerd en schakelt de console terug in stand-by.

Op de instellingenpagina (gebruikersinstellingen, gewicht en instellingen in alle programma's), indien de RPM gedurende 10 seconden lager is dan 30 wordt het programma beëindigd en schakelt de console terug in stand-by. Als de RPM na 5 seconden nog steeds lager is dan 30 en op geen toets gedrukt is, piept het programma gedurende 16 seconden (en schakelt in slaapmodus na 16 seconden). Tijdens deze periode van 16 seconden, als de RPM boven 30 stijgt of u op een toets drukt, wordt de timer van 16 seconden geannuleerd en schakelt de console terug in stand-by.

Tijdens alle programma's, als de RPM geen 30 bereikt, geeft de dotmatrixweergave gedurende 5 seconden een rollende serie 'RPM↑' weer. Hierna, als de RPM nog steeds geen 30 bereikt, geeft de dotmatrixweergave gedurende 5 seconden een rollende serie 'PAUZE' weer.

III. Toetsengebruik

1. **START**

Druk op de toets (START), het programma start onmiddellijk via de functie SNELSTARTEN.

2. **RECOVERY**

Houd tijdens de training de handpulsensor vast tot het PULS-venster de hartslagwaarde weergeeft en drukt vervolgens op HERSTEL. Nadat u op HERSTEL hebt gedrukt, stopt de weergave en telt het TIJD_venster gedurende 60 seconden af. Als de timer 0 bereikt, geeft het scherm het resultaat van uw hartslagherstelstatus weer met F1~F6. F1 betekent het beste niveau van hartslagherstelstatus.

3. PAUZE

Druk na het begin van de training op PAUZE, het programma wordt hierdoor onmiddellijk onderbroken. Tijdens het instellen binnen PROGRAMMA gaat u door op PAUZE te drukken terug naar de programmaselectiepagina.

4. STOP

Druk op STOP om te stoppen. U kunt de ENTER-toets gebruiken om te schakelen tussen weergave van 'SNELHEID - TIJD - AFSTAND/RPM - CALORIEËN - WATT'.

5. ENTER

Druk tijdens het instellen van programma's op ENTER om te bevestigen en de volgende pagina te openen.

6. PIJLEN

De pijltoetsen worden gebruikt voor het verhogen en verlagen van de verschillende waarden (GEWICHT, LENGTE, LEEFTIJD, GESLACHT, PULS, TIJD ...), de functies (WATT, HRP, GEBRUIKER, PROGRAMMA, HANDMATIG) en het verhogen of verlagen van de weerstand.

IV. Programmafunctie

Programmamodus: PROGRAMMA P1~P12

Druk op de pijltoetsen om PROGRAMMA P1~P12 te selecteren.

Druk op Enter om de instellingenpagina te openen.

Nadat u op ENTER hebt gedrukt, gaat de TIJD-indicator aan en verlicht de led-indicator de 'TIJD'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'TIJD' is '0:00'. Druk op de pijltoetsen om de 'TIJD' in te stellen.

Nadat u de 'TIJD' hebt ingesteld, druk u op ENTER, de AFSTAND-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'AFSTAND'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'AFSTAND' is '0.0'. Druk op de pijltoetsen om de 'AFSTAND' in te stellen.

Nadat u de 'AFSTAND' hebt ingesteld, druk u op ENTER, de CALORIEËN-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'CALORIEËN'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'CALORIEËN' is '0'. Druk op de pijltoetsen om de 'CALORIEËN' in te stellen.

De TIJD – AFSTAND – CALORIEËN kunnen in cyclus worden ingesteld. Nadat u de doelwaarden voor de TIJD, AFSTAND en CALORIEËN hebt bepaald, drukt u op 'START' en begint de betreffende modus te functioneren.

U kunt de ENTER-toets tijdens het trainen gebruiken om te schakelen tussen weergave van 'SNELHEID - TIJD - AFSTAND/RPM - CALORIEËN - WATT'.

Als u tijdens het trainen op 'PAUZE' drukt, wordt het programma onderbroken. De weergave TIJD/AFSTAND/CALORIEËN geeft beurtelings de bewegingsgegevens weer.

Als u de voorgaande training wilt hervatten nadat u op 'PAUZE' hebt gedrukt, drukt u op 'START', het programma gaat verder op basis van de TIJD/AFSTAND/CALORIEËN-gegevens die voor de onderbreking werden geregistreerd.

Door op 'STOP' te drukken stopt u het programma, door nogmaals op 'STOP' te drukken wist u de trainingsgegevens en gaat u terug naar de programmaselectiepagina voor HANDMATIG/PROGRAMMA/GEBRUIKER/HRC/WATT.

Tijdens het trainen kunnen dotmatrixberichten worden weergegeven.

Tijdens de training, als de RPM geen 30 bereikt, geeft het scherm gedurende tweemaal 5 seconden een rollende serie 'RPM↑' weer. Na dit bericht, als de RPM nog steeds geen 30 bereikt, wordt het programma onderbroken en geeft de dotmatrixweergave gedurende tweemaal 5 seconden een rollende serie 'PAUZE' weer.

HANDMATIGE modus

Druk op de pijltoetsen om HANDMATIG te selecteren.

Druk op Enter om de instellingenpagina te openen.

Nadat u op ENTER hebt gedrukt, gaat de TIJD-indicator aan en verlicht de LED-indicator de 'TIJD'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'TIJD' is '0:00'. Druk op de pijltoetsen om de 'TIJD' in te stellen.

Nadat u de 'TIJD' hebt ingesteld, druk u op ENTER, de AFSTAND-indicator gaat aan en de LED-indicator verlicht de 'AFSTAND'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'AFSTAND' is '0.0'. Druk op de pijltoetsen om de 'AFSTAND' in te stellen.

Nadat u de 'AFSTAND' hebt ingesteld, druk u op ENTER, de CALORIEËN-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'CALORIEËN'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'CALORIEËN' is '0'. Druk op de pijltoetsen om de 'CALORIEËN' in te stellen.

De TIJD – AFSTAND – CALORIEËN kunnen in cyclus worden ingesteld. Nadat u de doelwaarden voor de TIJD, AFSTAND en CALORIEËN hebt bepaald, drukt u op 'START' en begint de betreffende modus te functioneren.

U kunt de ENTER-toets tijdens het trainen gebruiken om te schakelen tussen weergave van 'SNELHEID - TIJD - AFSTAND/RPM - CALORIEËN - WATT'.

Als u tijdens het trainen op 'PAUZE' drukt, wordt het programma onderbroken. De weergave TIJD/AFSTAND/CALORIEËN geeft beurtelings de bewegingsgegevens weer.

Als u de voorgaande training wilt hervatten nadat u op 'PAUZE' hebt gedrukt, drukt u op 'START', het programma gaat verder op basis van de TIJD/AFSTAND/CALORIEËN-gegevens die voor de onderbreking werden geregistreerd.

Door op 'STOP' te drukken stopt u het programma, door nogmaals op 'STOP' te drukken wist u de trainingsgegevens en gaat u terug naar de programmaselectiepagina voor HANDMATIG/PROGRAMMA/GEBRUIKER/HRC/WATT.

Tijdens het trainen kunnen dotmatrixberichten worden weergegeven.

Tijdens de training, als de RPM geen 30 bereikt, geeft het scherm gedurende tweemaal 5 seconden een rollende serie 'RPM↑' weer. Na dit bericht, als de RPM nog steeds geen 30 bereikt, wordt het programma onderbroken en geeft de dotmatrixweergave gedurende tweemaal 5 seconden een rollende serie 'PAUZE' weer.

GEBRUIKERS-modus

Druk op de pijltoetsen om GEBRUIKER te selecteren.

Druk op Enter om de instellingenpagina te openen.

Nadat u op ENTER hebt gedrukt, gaat de TIJD-indicator aan en verlicht de led-indicator de 'TIJD'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'TIJD' is '0:00'. Druk op de pijltoetsen om de 'TIJD' in te stellen.

Nadat u de 'TIJD' hebt ingesteld, druk u op ENTER, de AFSTAND-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'AFSTAND'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'AFSTAND' is '0.0'. Druk op de pijltoetsen om de 'AFSTAND' in te stellen.

Nadat u de 'AFSTAND' hebt ingesteld, druk u op ENTER, de CALORIEËN-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'CALORIEËN'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'CALORIEËN' is '0'. Druk op de pijltoetsen om de 'CALORIEËN' in te stellen.

De TIJD – AFSTAND – CALORIEËN kunnen in cyclus worden ingesteld. Nadat u de doelwaarden voor de TIJD, AFSTAND en CALORIEËN hebt bepaald, drukt u op 'START' en begint de betreffende modus te functioneren.

- Indien de gebruiker de grafische weergave van een programma wil bewerken:

Open het GEBRUIKER-programma, de TIJD-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'TIJD'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'TIJD' is '0:00'.

Voor het bewerken van grafische weergaven drukt u gedurende 3 seconden op 'ENTER', de eerste rij van de dotmatrixweergave gaat knipperen. Bij de TIJD-weergave wordt code S-1 weergegeven om de bewerking te tonen.

Druk op de pijltoetsen om het 'NIVEAU' in te stellen. Nadat u de instelling hebt bevestigd, drukt u op 'ENTER' voor het instellen van het NIVEAU voor de volgende rij.

Als u het NIVEAU hebt ingesteld maar de instelling niet is geregistreerd, kan de gebruiker op ENTER drukken en naar de volgende programma-instelling gaan. In totaal kunnen 'S-1 ~ S-16' worden ingesteld; na het instellen hiervan schakelt de machine over naar het instellingenprogramma voor de 'TIJD'.

U kunt de ENTER-toets tijdens het trainen gebruiken om te schakelen tussen weergave van 'SNELHEID - TIJD - AFSTAND/RPM - CALORIEËN - WATT'.

Als u tijdens het trainen op 'PAUZE' drukt, wordt het programma onderbroken. De weergave TIJD/AFSTAND/CALORIEËN geeft beurtelings de bewegingsgegevens weer.

Als u de voorgaande training wilt hervatten nadat u op 'PAUZE' hebt gedrukt, drukt u op 'START', het programma gaat verder op basis van de TIJD/AFSTAND/CALORIEËN-gegevens die voor de onderbreking werden geregistreerd.

Door op 'STOP' te drukken stopt u het programma, door nogmaals op 'STOP' te drukken wist u de trainingsgegevens en gaat u terug naar de programmaselectiepagina voor HANDMATIG/PROGRAMMA/GEBRUIKER/HRC/WATT.

Tijdens het trainen kunnen dotmatrixberichten worden weergegeven.

Tijdens de training, als de RPM geen 30 bereikt, geeft het scherm gedurende tweemaal 5 seconden een rollende serie 'RPM↑' weer. Na dit bericht, als de RPM nog steeds geen 30 bereikt, wordt het programma onderbroken en geeft de dotmatrixweergave gedurende tweemaal 5 seconden een rollende serie 'PAUZE' weer.

HRP-modus

Druk op de pijltoetsen om 'HRP' te selecteren.

Druk op Enter om de instellingenpagina te openen.

Nadat u op ENTER hebt gedrukt, gaat de indicator voor 'LENGTE' aan en geeft de dotmatrixweergave 'LENGTE' weer. De oorspronkelijke waarde voor 'LENGTE' is '170'. Druk op de pijltoetsen om de 'LENGTE' in te stellen.

Na het instellen van de LENGTE drukt u op ENTER, de indicator voor 'LEEFTIJD' gaat aan en de dotmatrixweergave geeft 'LEEFTIJD' weer. De oorspronkelijke waarde voor 'LEEFTIJD' is '30'. Druk op de pijltoetsen om de 'LEEFTIJD' in te stellen.

Na het instellen van de LEEFTIJD drukt u op ENTER, de indicator voor 'GESLACHT' gaat aan en de dotmatrixweergave geeft GESLACHT weer. De oorspronkelijke waarde voor geslacht is 'M' voor man ('V' voor vrouw). Druk op de pijltoetsen om het 'GESLACHT' in te stellen.

Na het instellen van het GESLACHT drukt u op ENTER, de indicator 'DOEL, 90%, 75%, 55%' gaat aan en de 'PULS'-weergave geeft de oorspronkelijke waarde weer. Druk op de pijltoetsen om het doel te selecteren. In DOEL kan de gebruiker de doelwaarde voor de hartslag instellen met behulp van de pijltoetsen. De oorspronkelijke waarde van 90%, 75% en 55% is afhankelijk van de instellingen bij LENGTE, LEEFTIJD en GESLACHT.

Nadat u de 'PULS' hebt ingesteld, drukt u op ENTER, de TIJD-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'TIJD'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'TIJD' is '0:00'. Druk op de pijltoetsen om de 'TIJD' in te stellen.

Nadat u de 'TIJD' hebt ingesteld, drukt u op ENTER, de AFSTAND-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'AFSTAND'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'AFSTAND' is '0.0'. Druk op de pijltoetsen om de 'AFSTAND' in te stellen.

Nadat u de 'AFSTAND' hebt ingesteld, drukt u op ENTER, de CALORIEËN-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'CALORIEËN'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'CALORIEËN' is '0'. Druk op de pijltoetsen om de 'CALORIEËN' in te stellen.

De TIJD – AFSTAND – CALORIEËN kunnen in cyclus worden ingesteld. Nadat u de doelwaarden voor de TIJD, AFSTAND en CALORIEËN hebt bepaald, drukt u op 'START' en begint de betreffende modus te functioneren.

U kunt de ENTER-toets tijdens het trainen gebruiken om te schakelen tussen weergave van 'SNELHEID - TIJD - AFSTAND/RPM - CALORIEËN - WATT'.

Als u tijdens het trainen op 'PAUZE' drukt, wordt het programma onderbroken. De weergave TIJD/AFSTAND/CALORIEËN geeft beurtelings de bewegingsgegevens weer.

Als u de voorgaande training wilt hervatten nadat u op 'PAUZE' hebt gedrukt, drukt u op 'START', het programma gaat verder op basis van de TIJD/AFSTAND/CALORIEËN-gegevens die voor de onderbreking werden geregistreerd.

Door op 'STOP' te drukken stopt u het programma, door nogmaals op 'STOP' te drukken wist u de trainingsgegevens en gaat u terug naar de programmaselectiepagina voor HANDMATIG/PROGRAMMA/GEBRUIKER/HRC/WATT.

A. Bedienen van de 'OPWARMEN'-functie:

De weerstand is vooraf ingesteld op niveau 1, en de functie 'hartslagcontrole' schakelt na 1 minuut automatisch in.

De gebruikers kan de weerstand verhogen of verlagen met behulp van de pijltoetsen.

B. Bedieningsprogramma 'Hartslagcontrole'-functie.

In het programma worden de 'werkelijke hartslag' en de 'vooraf ingestelde hartslag (55%/75%/90%/DOEL)' automatisch elke 10 seconden vergeleken.

Als het programma de 'werkelijke hartslag' niet detecteert, wordt het programma onderbroken en wordt de weerstand niet verhoogd. De PULS-weergave geeft 'P' weer.

De gebruikers kan de weerstand ook verhogen of verlagen met behulp van de pijltoetsen.

Indien de 'werkelijke hartslag' 4 lager is dan de 'vooraf ingestelde hartslag' zal het programma de weerstand automatisch verhogen. De verhoging vindt plaats in stappen van 1 niveau, de maximale verhoging is niveau 16.

Indien de 'werkelijke hartslag' 4 hoger is dan de 'vooraf ingestelde hartslag' zal het programma de weerstand automatisch verlagen. De verlaging vindt plaats in stappen van 1 niveau, de maximale verlaging is niveau 1.

Als de werkelijke hartslag gedurende 3 achtereenvolgende minuten gelijk is aan de vooraf ingestelde hartslag of de ingestelde tijd verlopen is, stopt het programma de 'hartslagcontrole' automatisch en schakelt over op 'AFKOELEN'.

C. 'AFKOELEN' gedurende 1 minuut na 'Hartslagcontrole'.

Bij het starten van de functie '1 minuut AFKOELEN' hoort u een lange pieptoon en geeft het dotmatrixscherm 'KOELEN' weer. De TIJD-weergave begint 1 minuut af te tellen.

Tijdens het AFKOELEN is het weerstandsniveau 1 en alle gegevens van de vorige functie 'hartslagcontrole' worden geregistreerd en blijven gebruikt worden.

In de functie AFKOELEN kunnen alleen de toetsen 'STOP/RESET' gebruikt worden.

WATT-modus

Druk op de pijltoetsen om WATT te selecteren.

Druk op Enter om de instellingenpagina te openen.

Nadat u op ENTER hebt gedrukt, gaat de WATT-indicator aan en verlicht de led-indicator de 'WATT'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'WATT' is '120'. Druk op de pijltoetsen om 'WATT' in te stellen.

Nadat u de WATT hebt ingesteld, druk u op ENTER, de TIJD-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'TIJD'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'TIJD' is '0:00'. Druk op de pijltoetsen om de 'TIJD' in te stellen.

Nadat u de 'TIJD' hebt ingesteld, druk u op ENTER, de AFSTAND-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'AFSTAND'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'AFSTAND' is '0.0'. Druk op de pijltoetsen om de 'AFSTAND' in te stellen.

Nadat u de 'AFSTAND' hebt ingesteld, druk u op ENTER, de CALORIEËN-indicator gaat aan en de led-indicator verlicht de 'CALORIEËN'-weergave. De oorspronkelijke waarde voor 'CALORIEËN' is '0'. Druk op de pijltoetsen om de 'CALORIEËN' in te stellen.

De TIJD – AFSTAND – CALORIEËN kunnen in cyclus worden ingesteld. Nadat u de doelwaarden voor de TIJD, AFSTAND en CALORIEËN hebt bepaald, drukt u op 'START' en begint de betreffende modus te functioneren.

U kunt de ENTER-toets tijdens het trainen gebruiken om te schakelen tussen weergave van 'SNELHEID - TIJD - AFSTAND/RPM - CALORIEËN - WATT'.

Als u tijdens het trainen op 'PAUZE' drukt, wordt het programma onderbroken. De weergave TIJD/AFSTAND/CALORIEËN geeft beurtelings de bewegingsgegevens weer.

Als u de voorgaande training wilt hervatten nadat u op 'PAUZE' hebt gedrukt, drukt u op 'START', het programma gaat verder op basis van de TIJD/AFSTAND/CALORIEËN-gegevens die voor de onderbreking werden geregistreerd.

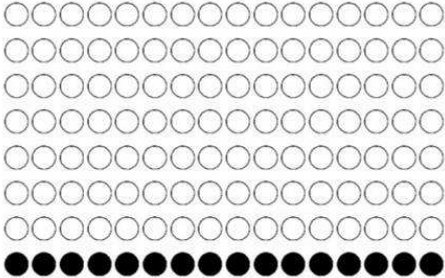
Door op 'STOP' te drukken stopt u het programma, door nogmaals op 'STOP' te drukken wist u de trainingsgegevens en gaat u terug naar de programmaselectiepagina voor HANDMATIG/PROGRAMMA/GEBRUIKER/HRC/WATT.

Tijdens het trainen kunnen dotmatrixberichten worden weergegeven.

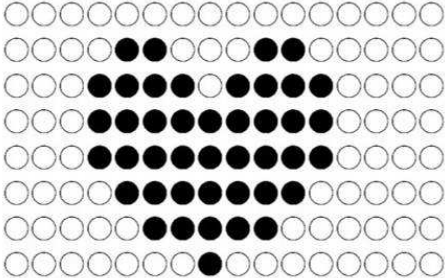
Tijdens de training, als de RPM geen 30 bereikt, geeft het scherm gedurende tweemaal 5 seconden een rollende serie 'RPM↑' weer. Na dit bericht, als de RPM nog steeds geen 30 bereikt, wordt het programma onderbroken en geeft de dotmatrixweergave gedurende tweemaal 5 seconden een rollende serie 'PAUZE' weer.

PROGRAMMA-grafieken

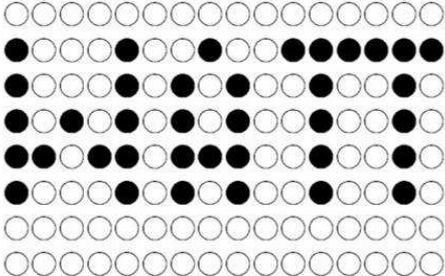
Manual



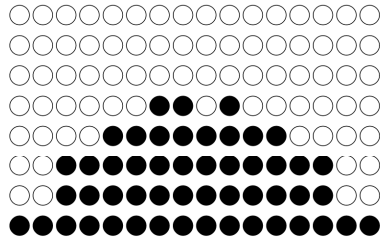
HRC



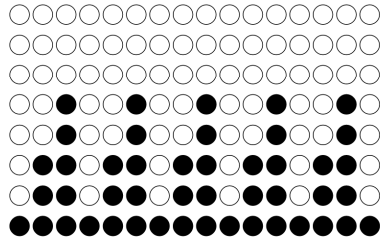
WATT



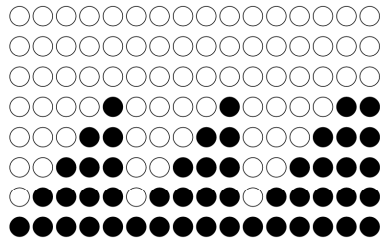
P1



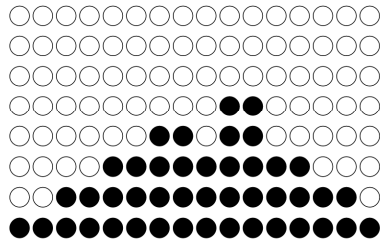
P2



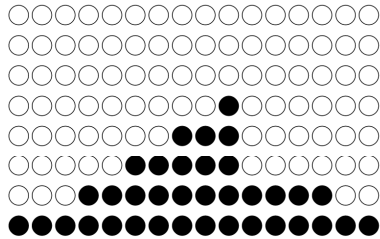
P3



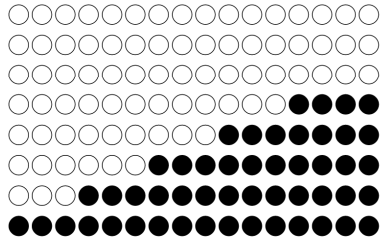
P4



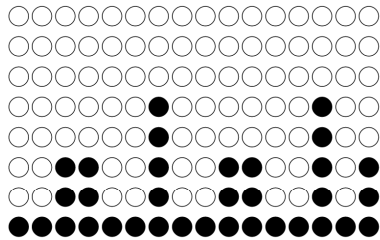
P5



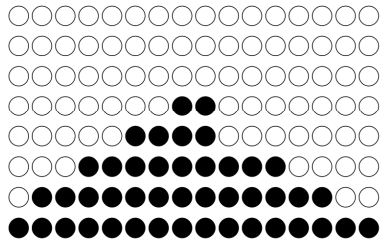
P6



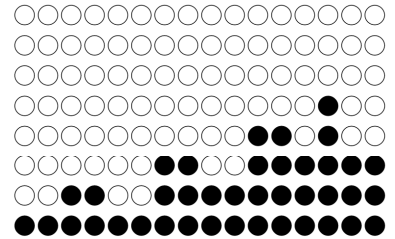
P7



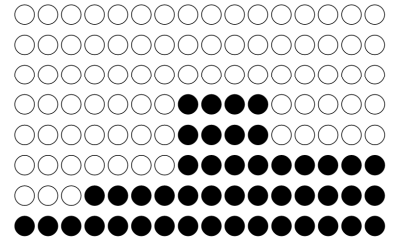
P8



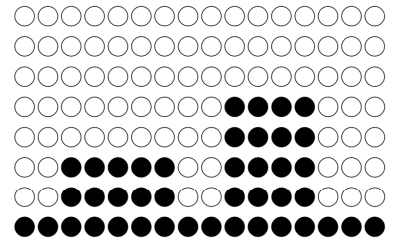
P9



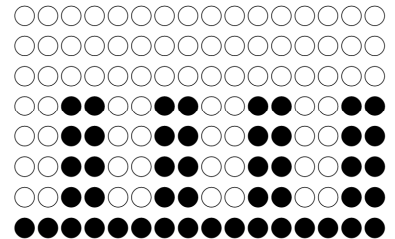
P10



P11



P12



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 fabricage nummer dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

Klantendienst
E-mail: service-nl@carefitness.com

CARE

