

# CARE

F

GB

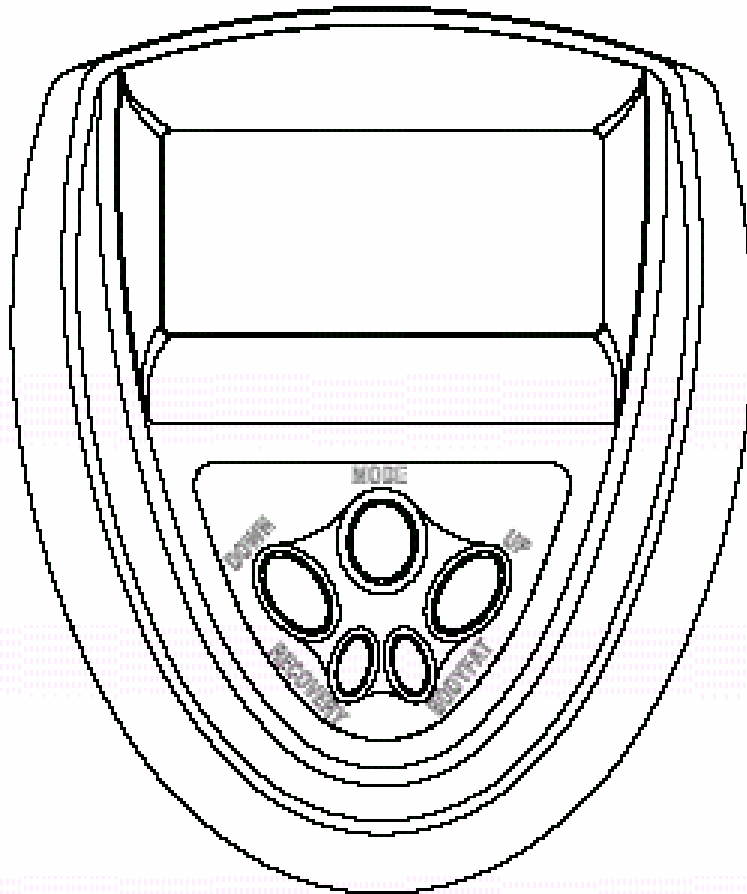
D

I

NL

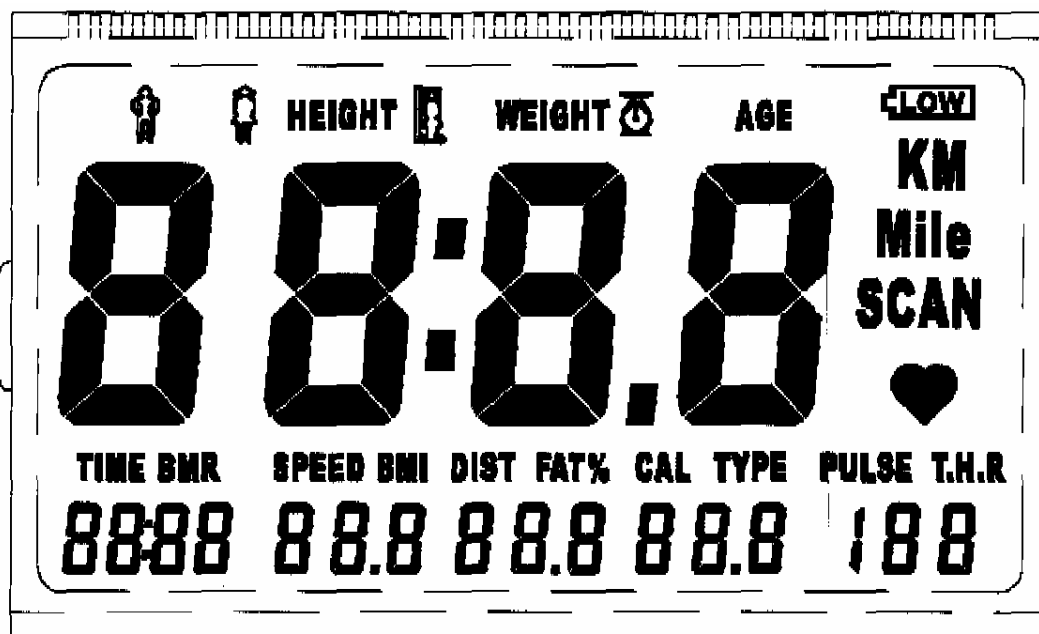
E

Réf 55505



## Dispositif d'affichage LCD

F



### GUIDE DES COMMANDES PRINCIPALES

- MODE :**
1. Lorsque vous vous exercez, appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner une fonction que vous souhaitez pré-régler sur l'écran principal.  
TIME-SPEED-DIST-CAL-PULSE-SCAN-TIME-...
  2. Lorsque vous cessez l'exercice, appuyer sur le bouton MODE afin de sélectionner la fonction permettant d'entrer dans le mode de réglage.  
TIME-DIST-CAL-T.H.R-
  3. Si la fonction reste affichée plus de 3 secondes elle sera sauvegardée et l'écran s'éteindra.

### RECOVERY (récupération) :

1. Appuyer sur ce bouton vous permettra d'obtenir la fonction de détection de récupération du pouls.

### BODYFAT (réserves de graisse de l'organisme) :

- Appuyer sur le bouton vous permet d'entrer dans le mode de mesure des réserves de graisse de l'organisme. Avant de pouvoir utiliser cette fonction vous devez saisir vos données personnelles sur le moniteur pas à pas.

### UP (haut) :

1. Appuyer une fois sur le bouton permet d'augmenter la valeur de réglage d'une unité.
2. Maintenir une pression sur le bouton plus de 3 secondes permet d'augmenter la valeur de réglage de six unités par secondes.

### DOWN/(RESET) (Bas/(réinitialisation)) :

1. Appuyer sur le bouton une fois permet de diminuer la valeur de réglage d'une unité.
2. Maintenir le bouton plus de 3 secondes permet de diminuer la valeur de réglage de six unités par seconde.
3. Lorsque vous vous exercez, appuyer et maintenir le bouton plus de 3 secondes permet de réinitialiser toutes les valeurs à zéro.

### REPLACEMENT DES PILES

1. Veuillez installer deux piles AA ou UM-3 dans l'emplacement prévu pour les piles à l'arrière du moniteur.

2. Veuillez vérifier que les piles soient correctement placées. Les piles doivent être correctement positionnées et assurez-vous que le ressort de la pile entre en contact de manière appropriée avec la pile.
3. Si le dispositif d'affichage reste blanc ou uniquement un segment partiel s'affiche, retirer les piles et attendez 15 secondes avant de les remettre en place.
4. Lors du retrait des piles, toutes les valeurs des fonctions seront réinitialisées à zéro.
5. Les piles doivent être retirées avant la mise au rebus de l'appareil, veuillez également à leur élimination en toute sécurité.

## **FONCTIONS ET UTILISATIONS**

### **AUTO ON/OFF**

Le moniteur s'allumera automatiquement si la machine d'exercice est mise en mouvement. Si les exercices cessent pendant plus de 3 minutes le moniteur s'éteindra et sauvegardera les valeurs de fonction.

### **SCAN (balayage)**

Lorsque vous exercez, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "SCAN" clignote à l'écran. Le moniteur affichera les fonctions suivantes et chaque fonction restera 8 secondes à l'écran principal.

Time (durée)-Speed (vitesse)-Distance (distance)-Calorie (calories)-Pulse (pouls).

### **TIME (durée)**

Lorsque vous vous exercez, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "TIME" clignote à l'écran (SCAN disparaît alors). Le moniteur affichera la fonction Time (durée) sur l'écran principal (compte normal).

Si vous souhaitez modifier la durée d'exercice, cessez l'exercice et appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction TIME apparaisse à l'écran, et appuyer sur les boutons UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir la valeur souhaitée.

\*Compte normal : si vous ne réglez pas la valeur de durée, le moniteur comptera la durée de 00 : 00 à 99 : 59.

\*Compte à rebours :

En réglant la durée d'exercice de 1 : 00 à 99 : 00 minutes, le moniteur enclenchera un compte à rebours à partir de la valeur réglée. Dès que la valeur réglée est atteinte, le moniteur sonnera 3 secondes et entrera en mode compte normal.

### **SPEED (vitesse)**

Lorsque vous vous exercez, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "SPEED" clignote à l'écran (SCAN disparaîtra alors). Le moniteur affichera la vitesse actuelle sur l'écran principal. Le moniteur affichera la vitesse actuelle de 0,0 à 99,9 km (ou miles).

### **DISTANCE (DISTANCE)**

Lorsque vous exercez, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "DIST" clignote à l'écran (SCAN disparaîtra alors). Le moniteur cumulera la distance parcourue et l'affichera sur l'écran principal. Si vous souhaitez régler la distance d'exercice, cessez de vous exercer et appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction DIST apparaisse et appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir la valeur souhaitée.

\*Compte normal :

Sans réglage de la valeur de distance, le moniteur comptera la distance de 0,1 à 999 km (ou miles).

\*Décompte :

En réglant la distance d'exercice de 0,1 à 999 km (ou miles), le moniteur décomptera la distance à partir des valeurs réglées. Une fois la valeur de réglage atteinte le moniteur sonnera 3 secondes et retournera en mode de compte normal.

### **CALORIE (calories)**

Lorsque vous vous exercez, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "CAL" clignote à l'écran (SCAN disparaîtra alors). Le moniteur cumulera la consommation de calories et en affichera la valeur sur l'écran principal. Si vous souhaitez régler la valeur des calories consommées, cessez l'exercice et appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction CAL apparaisse à l'écran et appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir la valeur souhaitée.

\*Compte normal :

Sans réglage de la valeur des calories, le moniteur comptera de 0,1 à 999 kcal.

\*Décompte :

En réglant la consommation des calories de 1,0 à 999, le moniteur décomptera à partir de la valeur réglée. Dès que la valeur de réglage est atteinte, le moniteur sonnera 3 secondes et retournera en mode de compte normal.

### **PULSE & Target Heart Rate (Pouls et rythme cardiaque cible)**

Lorsque vous vous exercez, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "POULS" clignote à l'écran (SCAN disparaîtra alors). Placer les paumes de vos mains sur les deux plages de contact afin que le moniteur affiche votre rythme cardiaque en battement par minute (BPM) à l'écran principal.

Si vous souhaitez régler la valeur T. H. R. (rythme cardiaque cible), cessez de vous exercer et appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction T. H. R. apparaisse à l'écran et appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir la valeur que vous souhaitez.

\*Limite de pouls :

En réglant la valeur T. H. R. entre 40 à 199 (valeur de 150 à l'origine), le moniteur mesurera les battements de votre cœur. Dès que la valeur de réglage sera dépassée, le moniteur clignotera et sonnera jusqu'à ce que les battements de votre cœur descendent sous la valeur de réglage.

REMARQUE :

1. Si aucun signal de pouls n'est détecté dans un intervalle de 15 secondes, le dispositif d'affichage indiquera "E : 3". Si un signal de pouls n'est toujours pas détecté dans les 5 secondes, l'écran principal retournera vers la fonction précédente.

### **PULSE RECOVERY (récupération du pouls)**

Il s'agit d'une fonction destinée à vérifier l'état de récupération du pouls lorsque vous cessez de vous exercer. Celle-ci s'échelonne de F1 à F6. F1 représente le meilleur état et F6 représente le moins bon état. Cette fonction peut refléter votre aptitude de récupération du pouls et l'améliore avec l'exercice.

REMARQUE :

1. Afin d'être correctement évalué, les utilisateurs doivent utiliser la fonction d'évaluation de récupération du pouls directement après la séance d'entraînement en appuyant sur la touche "RECOVERY" et en cessant de s'exercer après avoir appuyé sur la touche et en plaçant également les paumes de leurs mains sur les deux plages de contact. L'évaluation durera 1 minute, en compte à rebours, et le résultat (F1~F6) s'affichera à l'écran.

\*Si le message E : 1 apparaît à l'écran, les paumes de vos mains ne sont pas placées correctement sur les deux plages de contact.

\*Si le message E : 2 apparaît à l'écran, vous n'avez pas cessé l'exercice.

### **2. NIVEAU DE RECUPERATION :**

F1	Excellent
F2	Très bon
F3	Bon
F4	Satisfaisant
F5	Sous la moyenne
F6	Médiocre

### **BODY FAT MEASUREMENT (mesure des réserves de graisse de l'organisme)**

Lorsque vous appuyez sur le bouton BODYFAT, le moniteur entrera dans la fonction de mesure BODY FAT (réserves de graisse de l'organisme). Il vous faudra entrer les données vous concernant dans le moniteur, pas à pas.

1. Appuyez tout d'abord sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de sélectionner votre sexe (S-1=homme, S-0=femme), les données seront sauvegardées en passant l'étape suivante.

2. Appuyez ensuite sur le bouton BODYFAT afin de sélectionner votre taille (valeur d'origine : homme=175 cm, femme=165cm). Vous pouvez appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir votre taille qui sera sauvegardée lors du passage à l'étape suivante.

3. Appuyez de nouveau sur le bouton BODYFAT afin de sélectionner votre poids (valeur d'origine : homme=70 kg, femme=60 kg). Vous pouvez appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir votre poids qui sera sauvegardé lors du passage à l'étape suivante.

4. Appuyez de nouveau sur le bouton BODYFAT pour sélectionner votre âge (valeur d'origine : 30 ans). Vous pouvez appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir votre âge qui sera sauvegardé lors du passage à l'étape suivante.

5. Appuyez de nouveau sur le bouton BODYFAT et placer les paumes de vos mains sur les deux plages de contact pour mesurer vos B. M. R (Rapport de métabolisme basal), B. M. I. (indice de masse corporelle), FAT% (rapport de réserves de graisse de l'organisme). TYPE s'affichera à l'écran 15 secondes et le moniteur retournera ensuite vers la fonction précédente.

REMARQUE :

- \* Si le message E : 3 apparaît à l'écran, vous ne placez pas les paumes de vos mains sur les deux plages de contact.
- \* Les données personnelles ne seront pas conservées par le moniteur si ce dernier n'est plus alimenté ou réinitialisé.

Afin de mesurer votre état de réserves de graisse de l'organisme, consulter le tableau suivant :

A. BMR : rapport de métabolisme basal. Le moniteur calculera les données de sexe, taille, poids et âge afin d'afficher les valeurs vous concernant. La valeur s'affichera sur l'écran de 1 à 9999.

**BMR • 20-78 ans**

**Homme=54,3+(13,88 x 88xpoids(kg))+4,16xtaille(cm)-(3,43xâge)**

**Femme=54,3+(13,88xpoids(kg))+4,16xtaille(cm)-(3,43xâge)-112,4**

B. BMI : indice de masse corporelle. Le moniteur calculera les données de taille et de poids afin d'afficher les valeurs vous concernant. La valeur s'affichera à l'écran de 1,0~99,9.

$$\text{Formule} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (M)}^2}$$

Zone géographique	NIVEAU			
	BAS	BAS/MOYEN	MOYEN	MOYEN/ELEVE
ASIE	<20	20-24	24-26,5	>26,5
AUTRES	<18,5	18,5-24,9	25-30	>30

c. FAT % (rapport de réserves de graisse de l'organisme) : le moniteur calculera les données de sexe, taille, poids et âge afin d'afficher le rapport de réserves de graisse de l'organisme vous concernant. La valeur s'affichera à l'écran de 5~50 %.

Formule :

RESERVES DE GRAISSES DE L'ORGANISME(%)=1,2 (BMI)+0,23 (âge)-10,8(sexe)-5,4 P. S.: sexe homme=1, femme=0

A titre de référence :

a. référence pour les personnes d'origine asiatique

SEXE	FAT%	BAS	BAS/MOYEN	MOYEN	MOYEN/ELEVE
HOMME		<10 %	10 %-19 %	20 %-24 %	>25 %
FEMME		<20 %	20 %-29 %	30 %-34 %	>35 %

b. Référence pour les personnes originaires d'autres zones géographiques

SEXE	FAT%	BAS	BAS/MOYEN	MOYEN	MOYEN/ELEVE
HOMME		<13%	13%-25,8 %	26%-30 %	>30 %
FEMME		<23%	23%-35,8 %	36%-40 %	>40 %

D. Types de corps

En fonction du FAT% calculé, il existe 9 types de corps

TYPE 1	Type ultra sportif
TYPE 2	Type idéalement sportif
TYPE 3	Ultra mince
TYPE 4	Type sportif
TYPE 5	Idéalement sain
TYPE 6	Mince
TYPE 7	Trop gras
TYPE 8	Gras

TYPE 9	Ultra gras
--------	------------

Homme<30ans	Homme>30ans	Femme<30ans	Femme>30ans	BMI<18,5	18,5<BMI<25	BMI>25
Réserves de graisse de l'organisme <14 %	Réserves de graisse de l'organisme <17 %	Réserves de graisse de l'organisme <17 %	Réserves de graisse de l'organisme <20 %	TYPE 3	TYPE 2	TYPE 1
14 %~20 %	17 %~25 %	17 %~24 %	20 %~27 %	TYPE 6	TYPE 5	TYPE 4
Réserves de graisse de l'organisme >20 %	Réserves de graisse de l'organisme >25 %	Réserves de graisse de l'organisme >24 %	Réserves de graisse de l'organisme >27 %	TYPE 7	TYPE 8	TYPE 9

## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

### Attention :

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

### L'entraînement Cardio – Training :

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

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

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

### Définition de votre Zone de travail :

**La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).**

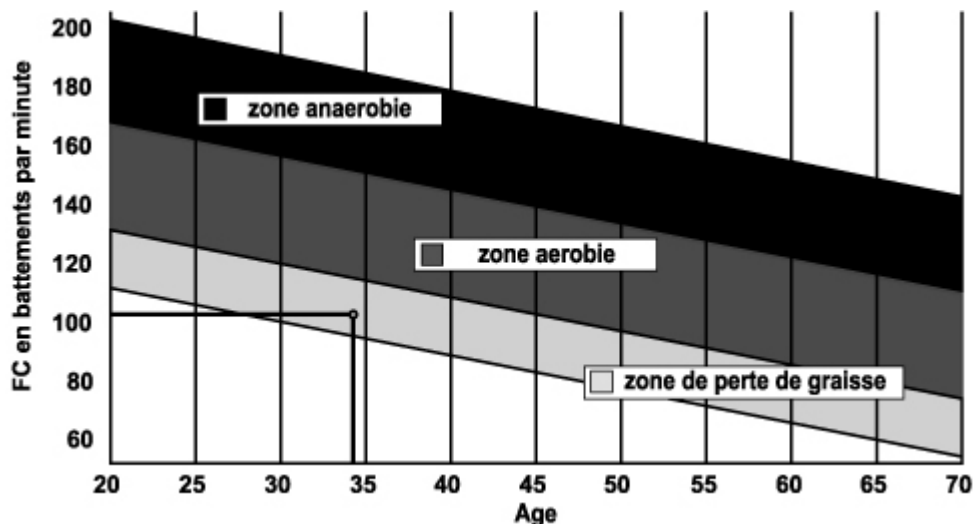
**La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à 55% de votre FCM.**

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

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

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

### Les étapes d'un entraînement progressif :



### 1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

### 2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

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

#### **La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%**

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

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

#### **La Zone Aérobic, 65-85%**

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

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

#### **La Zone Anaérobic, 85%-FCM**

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

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

### 3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort (10 à 20 mn). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (55% de la FCM) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

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

### **Contrôlez votre progrès**

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

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**. Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. **Bon courage!**

## **POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES**

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter

notre Service Après Vente :

Le nom ou la référence du produit.

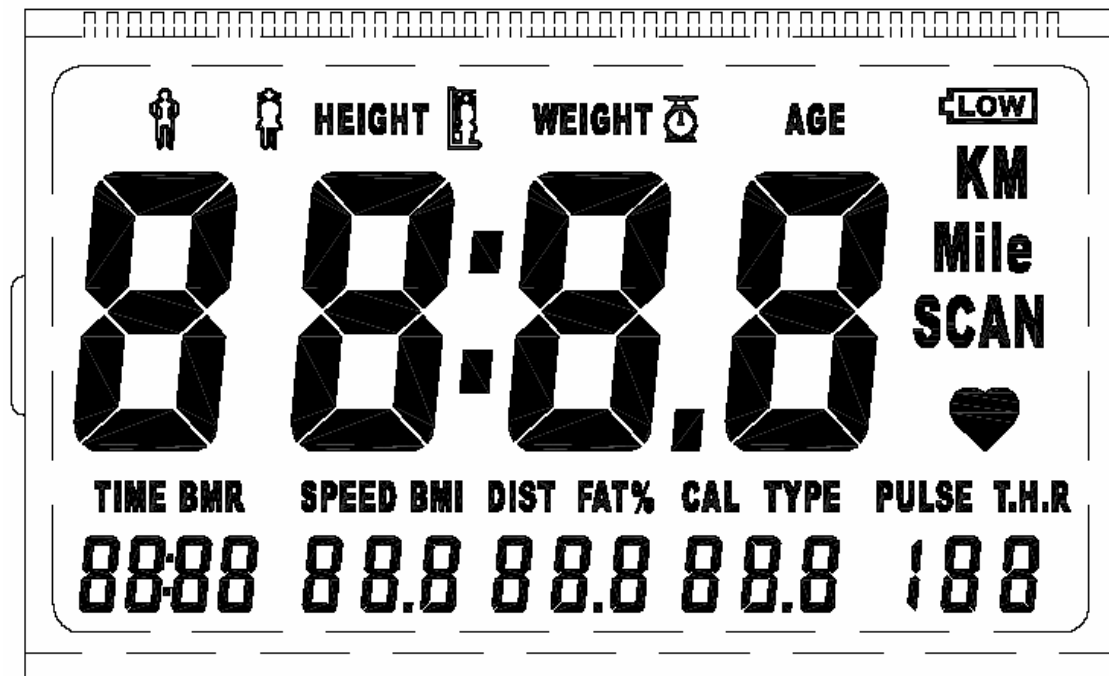
Le numéro de fabrication indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

Contactez du lundi au vendredi de 9H00 à 12H00 et de 13H00 à 18H00 (sauf jours fériés).

**C.A.R.E Service Après Vente**  
**18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes**  
**93012 BOBIGNY Cedex**  
Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03  
E mail : [sav@carefitness.com](mailto:sav@carefitness.com)

GB



LCD DISPLAY

#### KEY GUIDE

**MODE:** 1. When you are exercising press the button of MODE to select function to be preset on the main screen. TIME-SPEED-DIST-CAL-PULSE-SCAN-TIME-.....



2. When you stop exercising press the button of MODE to select function to enter setting mode.

TIME-DIST-CAL-T.H.R-

3. Hold over 3 seconds the display and function will save and turn off the screen.

**RECOVERY:** 1. Press the button going to pulse recovery detecting.

**BODYFAT:** Press the button go into measure your body fat. Before operating this function you have to enter your personal data in monitor step by step.

**UP** : 1. Increase the setting value one step by press the button once.  
2. Hold the button over 3 seconds increasing the setting value six steps per second.

**DOWN/ (RESET):** 1. Decrease the setting value one step by press the button one time.  
2. Hold the button over 3 seconds decreasing the setting value six steps per second.  
3. When you are exercising press and hold the button over 3 seconds reset all of the values to zero.

## **BATTERY REPLACEMENT**

1. Please install 2 pieces of AA or UM-3 batteries in the battery case on the back of monitor.
2. Ensure that the batteries are correctly fitted. Battery must be correctly positioned and make sure the battery spring is properly contacted with battery.
3. If the display appears blank or display only partial segment, remove the batteries and wait 15 seconds, then replace.
4. Whenever remove batteries, all the functions values will be reset to zero.
5. The batteries must be removed from the appliance before it is scrapped and that they are disposed of safely.

## **FUNCTIONS AND OPERATIONS**

### **AUTO ON/OFF**

The monitor will wake up automatically if the exercise machine is in motion. If stop exercising for over 3 minutes monitor will turn off and save all function values.

### **SCAN**

When you are exercising press the button of MODE until the icon of "SCAN" flash on the screen. Monitor will display the following function and each function will keep 8 seconds on the main screen. Time-Speed-Distance-Calorie-Pulse--

### **TIME**

When you are exercising press the button of MODE until the icon of "TIME" flash on the screen (SCAN icon disappear). Monitor will display the Time function on the main screen (count-up).

If you want to setup the exercise time please stop exercising and press the button of MODE to TIME function and press the UP or DOWN button to enter the value you want.

\*Count up:

Without setting the time value, the monitor will count up the time from 00:00~99:59.

\*Count down:

Setting the exercise time from 1:00~99:00 minutes the monitor will count down from your set value.

Once reach the setting value monitor will alarm 3 second and go into count-up.

### **SPEED**

When you are exercising press the button of MODE until the icon of "SPEED" flash on the screen (SCAN icon disappear). Monitor will display the current speed on the main screen. The monitor will display the current speed from 0.0~99.9 Km(or Mile).

### **DISTANCE**

When you are exercising press the button of MODE until the icon of "DIST" flash on the screen (SCAN icon disappear). Monitor will accumulate the distance trip and display on the main screen.

If you want to setup the exercise distance please stop exercising and press the button of MODE to DIST function and press the UP or DOWN button to enter the value you want.

\*Count up:

Without setting the distance value the monitor will count up the distance from 0.1~999 Km(or Mile).

\*Count down:

Setting the exercise distance from 0.1~999 Km(or Mile), the monitor will count down from your set values. Once reach the setting value monitor will alarm 3 second and go into count-up.

### **CALORIE**

When you are exercising press the button of MODE until the icon of "CAL" flash on the screen (SCAN icon disappear). Monitor will accumulate the calories consumption and display on the main screen. If you want to setup the value please stop exercising and press the button of MODE to CAL function and press the UP or DOWN button to enter the value you want.

\*Count up:

Without setting the calories value the monitor will count up the value from 0.1~999 kcal.

\*Count down:

Setting the calories consumption from 1.0~999, the monitor will count down from your set values. Once reach the setting value, monitor will alarm 3 second and go into count-up.

### **PULSE & Target Heart Rate**

When you are exercising press the button of MODE until the icon "PULSE" flash on the screen(SCAN icon disappear). Place the palms of your hands on the both of the contact pads and the monitor will show up your heartbeat rate in beat per minute (BPM) on the main screen.

If you want to setup the T.H.R value, please stop exercising and press the button of MODE to T.H.R function and press UP or DOWN button to enter the value you want.

\*Pulse Limit:

Setting the value of T.H.R between 40 to 199 (initial 150), the monitor will measure you heartbeats.

Once over setting value monitor will flash and alarm until your heartbeats under your setting value.

### **NOTE:**

1. If no pulse signal input within 15 seconds the display will indicate"E:3". If pulse signal still no input over 5 seconds the main screen will comeback to earlier function.

### **PULSE RECOVERY**

It is a function to check the condition of pulse recovery when stop exercising that is scaled from F1 to F6. F1 means the best and F6 means the worst. This function may reflect your heart pulse recovery ability and improve it through exercise.

NOTE:

1. In order to get rated correctly users must test it right after the workout finished by pressing "RECOVERY"key and stop exercising after the key was pressed please also place the palms of your hands on the both of contact pads. The test will last for 1 minute count-down and the result (F1~F6) will show on the screen.

\*If E:1 message appearing on the screen that means you are not place the palms of your hands on the both of contact pads.

\*If E:2 message appearing on the screen that means you are not stop exercising.

### **2. RECOVERY GRADE:**

F1	Excellent
F2	Very Good
F3	Good
F4	Satisfactory
F5	Below Average
F6	Poor

### **BODY FAT MEASUREMENT**

When you press the BODYFAT button the monitor will go into BODY FAT measurement function. You have to enter your personal data into monitor step by step.

1. First press UP or DOWN button to select the personal gender (S-1=male,S-0=female) and will save the data on the next measurement.
2. Then press the BODYFAT button to select height(initial value: male=175cm,female=165cm),You can press UP or DOWN button to enter your personal height and will save the data on the next measurement.
3. Press the BODYFAT button again to select weight (initial value: male=70kg,female=60kg),You can press UP or DOWN button to enter your personal weight and will save the data on the next measurement.

4. Press the BODYFAT button again to select age (initial value: 30 years old), You can press UP or DOWN button to enter your age and will save the data on the next measurement.
5. Press the BODYFAT button again and place the palms of your hands on the both of contact pads to measure your B.M.R(Basal Metabolism Ratio), B.M.I(Body Mass Index), FAT%(Body fat ratio) ,TYPE and will show on the upper screen 15 seconds and go into earlier function.

**NOTE:**

- \*If E:3 message appearing on the screen that means you are not place the palms of your hands on the both of contact pads.
- \*The personal data will be not kept in monitor when monitor power off or be reset.

To measure your BODY FAT status, please reference the following table:

A. BMR: Basal Metabolism Ratio. The monitor will calculate the data of gender, height, weight and age to show your value. The value will show on the screen from 1~9999.

BMR : 20~78 years old

Male =54.3+(13.88x Weight(kg))+4.16x Height(cm)-(3.43x Age)

Female=54.3+(13.88x Weight(kg))+4.16x Height(cm)-(3.43x Age)-112.4

B. BMI: Body Mass Index. The monitor will calculate the data of height and weight to show your Value. The value will show on the screen from 1.0~99.9 on screen.

Weight(Kgs)

Formula=\_\_\_\_\_

Height<sup>2</sup>(M)<sup>2</sup>

SCALE \ AREA	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
ASIA	<20	20-24	24-26.5	>26.5
OTHERS	<18.5	18.5-24.9	25-30	>30

C. FAT%(BODY FAT RATIO): The monitor will calculate the data of gender, height, weight and age to show your BODY FAT RATIO. The value will show on screen from 5~50%.

Formula:

BODY FAT (%)=1.2(BMI) + 0.23(age)-10.8(gender)-5.4 P.S: gender Male=1 , Female=0

For reference:

a. For Asia people reference

FAT% \ SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
FEMALE	<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

b. For other area people reference

FAT% \ SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%

FEMALE	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%
--------	------	-----------	---------	------

D. Body Types:

There are 9 body types divided according to the FAT% calculated.

TYPE 1	Ultra-sport man
TYPE 2	Ideal-sport man
TYPE 3	Ultra-slim
TYPE 4	Sport man
TYPE 5	Ideal-healthy
TYPE 6	Slim
TYPE 7	Too-fat
TYPE 8	Fat
TYPE 9	Ultra-fat

Male<30Years	Male>30Years	Female<30Years	Female>30Years	BMI<18.5	18.5<BMI<25	BMI >25
Bodyfat<14%	Bodyfat<17	Bodyfat<17%	Bodyfat<20%	TYPE 3	TYPE 2	TYPE 1
14%~20%	17%~25%	17%~24%	20%~27%	TYPE 6	TYPE 5	TYPE 4
Bodyfat>20%	Bodyfat>25%	Bodyfat>24%	Bodyfat>27%	TYPE 7	TYPE 8	TYPE 9

## Cardio – Training:

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

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

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

### Definition of your work Zone:

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

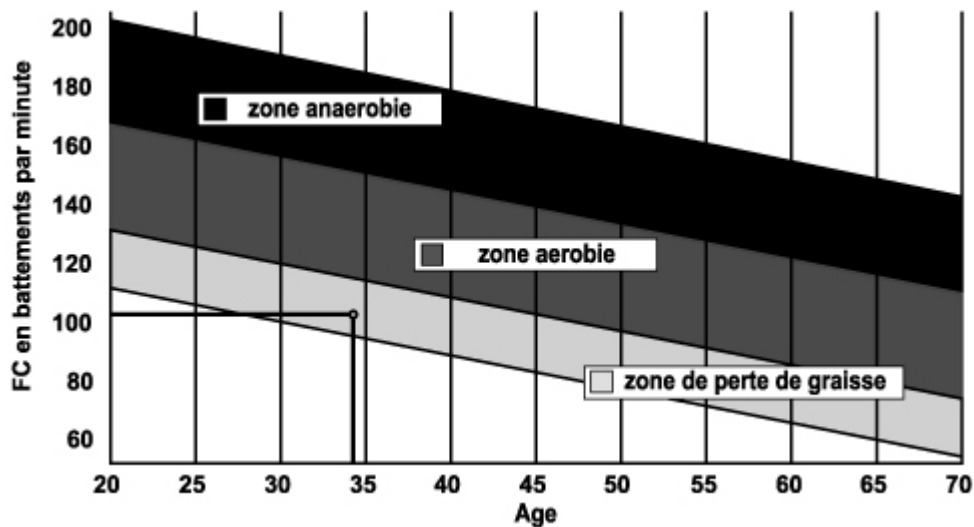
**The Warming Up Zone** and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

**Make a diagram of the target zones**



## The progressive training stages:

### 1) A warming up phase:

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

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

### 2) A work phase:

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

#### The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

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

#### The Aerobic Zone, 65-85%

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

- Duration: **20 to 30 minutes per session**.
- Frequency: **At least 3 or 4 times a week**.

#### The Anaerobic Zone, 85% - MHR

**This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision.** This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina. **The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.**

### 3) A cooling down phase:

This entails a reduction of exertion (**10 to 20 min**). It enables you to return your cardiovascular system to normal (**55% of your MHR**) and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while

breathing out.

### **Check your progress**

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

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

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

## **To order spare parts**

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

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

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

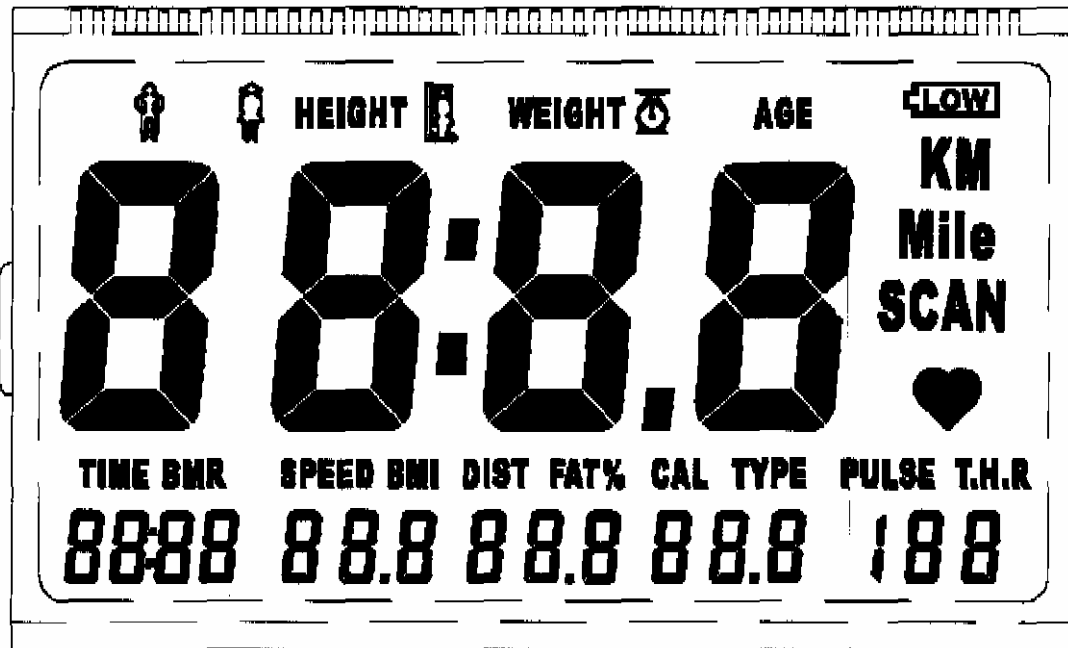
The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the Product described in this manual.

Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 18h00 (except for public holidays).

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

D

**LCD - Anzeigevorrichtung**



## BESCHREIBUNG DER WESENTLICHEN FUNKTIONEN

### MODE:

1. Während dem Training, drücken sie auf die MODE –Taste, um die Funktion anzuwählen, die Sie am Hauptdisplay voreinstellen wollen.  
TIME-SPEED-DIST-CAL-PULSE-SCAN-TIME-...
2. Nach erfolgtem Training, drücken Sie auf die MODE –Taste, um die Funktion anzuwählen, die den Zugriff auf den Einstellmodus ermöglicht.  
TIME-DIST-CAL-T.H.R-
3. Wenn die Funktion länger als 3 Sekunden angezeigt bleibt, wird sie abgespeichert und das Display schaltet aus.

### RECOVERY (Herzerholung):

1. Mit einem Druck auf diese Taste haben sie Zugriff auf die Erfassungsfunktion der Herzpulserholung.

### BODYFAT (Fettreserven im Organismus):

Mit einem Druck auf diese Taste haben Sie auf den Messmodus der Fettreserven im Organismus Zugriff. Bevor Sie diese Funktion benutzen können, müssen Sie am Schritt für Schritt Monitor Ihre persönlichen Daten eingeben.

### UP (aufwärts):

1. Mit einem Druck auf diese Taste kann man den Einstellwert um eine Einheit erhöhen.
2. Mit einem nachhaltigen Druck von über 3 Sekunden, kann der Einstellwert um sechs Einheiten pro Sekunde erhöht werden.

### DOWN/(RESET) (abwärts/(Reinitialisierung)):

1. Mit einem Druck auf diese Taste, kann man den Einstellwert um eine Einheit herabsetzen.
2. Mit einem nachhaltigen Druck von über 3 Sekunden, kann der Einstellwert um sechs Einheiten pro Sekunde herabgesetzt werden.
3. Während dem Training kann man mit einem nachhaltigen Druck von über 3 Sekunden alle Werte auf Null reinitialisieren.

### ZELLENAUSTAUSCH

1. Führen Sie zwei AA oder UM-3 – Zellen in das Zellenfach auf der Hinterseite des Monitors ein.

- Überprüfen Sie, ob die Zellen richtig eingesetzt sind. Die Zellen müssen richtig positioniert sein, darüberhinaus ist nachzuprüfen, ob die Zellfeder auch richtig mit der Zelle in Kontakt kommt.
- Falls die Anzeigevorrichtung weiß bleibt, oder nur ein Teilsegment angezeigt wird, die Zellen herausnehmen, und 15 Sekunden abwarten, bevor Sie sie wieder einsetzen.
- Bei der Herausnahme der Zellen, werden alle Funktionswerte wieder auf Null reinitialisiert.
- Die Zellen sind vor dem Verschrotten des Geräts herauszunehmen, sorgen Sie ebenfalls für ihre sichere Entsorgung.

## **FUNKTIONEN UND ANWENDUNGEN**

### **AUTO ON/OFF**

Der Monitor wird automatisch eingeschaltet, sobald das Trainergerät in Bewegung gesetzt wird. Nach Trainingsunterbrechung während mehr als 3 Minuten, wird der Monitor ausgeschaltet und die Funktionswerte werden abgespeichert.

### **SCAN (Abtastung)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "SCAN" am Display blinkt. Am Monitor werden folgende Funktionen angezeigt und jede Funktion verbleibt 8 Sekunden lang am Hauptfenster.

Time (Dauer)-Speed (Geschwindigkeit)-Distance (Strecke)-Calorie (Kalorien)-Pulse (Herzpu/s).

### **TIME (Dauer)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "TIME" am Display blinkt (SCAN wird dann gelöscht). Am Monitor wird die Time-Funktion (Dauer) am Hauptfenster (Normale Zählung) angezeigt.

Wenn Sie die Trainingsdauer ändern wollen, hören Sie mit dem Training auf und drücken Sie auf die MODE-Taste, bis die TIME-Funktion am Display angezeigt wird, und drücken Sie dann auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts)-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

\*Normale Zählung: wenn Sie für die Dauer keinen Wert eingeben, zählt der Monitor die Dauer von 00 : 00 bis 99 : 59.

\*Rückwärtszählen:

Nachdem Sie die Trainingsdauer von 1 : 00 bis 99 : 00 Minuten eingestellt haben, löst der Monitor ab dem eingestellten Wert ein Rückwärtszählen ein. Sobald der eingestellte Wert erreicht wird, gibt der Monitor 3 Sekunden lang einen Ton aus und übergeht in den normalen Zählungsmodus.

### **SPEED (Geschwindigkeit)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "SPEED" am Display blinkt (SCAN wird dann gelöscht). Im Hauptfenster des Monitors wird dann die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt. Am Monitor wird die aktuelle Geschwindigkeit von 0,0 bis 99,9 km (oder Miles) angezeigt.

### **DISTANCE (STRECKE)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "DIST" am Display blinkt (SCAN wird dann gelöscht). Dann zählt der Monitor die zurückgelegte Strecke auf, und zeigt sie am Hauptfenster an. Wenn Sie die Trainingsstrecke ändern wollen, hören Sie mit dem Training auf und drücken Sie auf die MODE-Taste, bis die DIST-Funktion angezeigt wird, und drücken Sie dann auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts)-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

\*Normale Zählung:

Wenn Sie für die Strecke keinen Wert eingeben, zählt der Monitor die Strecke von 0,1 bis 999 (oder Miles).

\*Abzählen:

Wenn Sie die Trainingsstrecke von 0,1 bis 999 km (oder Miles) einstellen, zählt der Monitor die Strecke ab den eingestellten Werten ab. Sobald der eingestellte Wert erreicht wird, gibt der Monitor während 3 Sekunden lang einen Ton aus und übergeht in den normalen Zählungsmodus.

### **CALORIE (Kalorien)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "CAL" am Display blinkt (SCAN wird dann gelöscht). Dann zählt der Monitor die verbrannten Kalorien auf, und zeigt sie am Hauptfenster an. Falls Sie die Trainingsdauer ändern wollen, hören Sie mit dem Training auf und drücken Sie auf die MODE-Taste, bis die CAL-Funktion am Display angezeigt wird, und drücken Sie dann auf die UP (aufwärts) oder die DOWN (abwärts)-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

\*Normale Zählung:

Wenn Sie für die Kalorien keinen Wert eingeben, zählt der Monitor von 0,1 bis 999 Kcal.

\*Abzählen:



Wenn Sie den Kalorienverbrauch von 1,0 bis 999 einstellen, zählt der Monitor ab dem eingestellten Wert ab. Sobald der eingestellte Wert erreicht wird, gibt der Monitor während 3 Sekunden lang einen Ton aus und übergeht in den normalen Zählungsmodus.

### **PULSE & Target Heart Rate (Herzpuls und Zielherzrhythmus)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "POULS" am Display blinkt (SCAN wird dann gelöscht). Legen Sie die Handfläche auf die zwei Kontaktbereiche, um Ihren Herzrhythmus in Herzschläge pro Minute (BPM) am Hauptfenster anzuzeigen.

Wenn sie den T. H. R. -Wert (Zielherzrhythmus) einstellen wollen, hören Sie mit dem Training auf, und drücken sie auf die MODE-Tasten bis die T. H. R. – Funktion am Display angezeigt wird, und drücken Sie dann auf die UP (aufwärts) oder die DOWN (abwärts)-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

\*Herzschlaggrenze:

Wenn Sie den T. H. R. -Wert zwischen 40 und 199 einstellen (ursprünglicher Wert 150), wird der Monitor Ihre Herzschläge messen. Sobald der eingestellte Wert überschritten wird, blinkt der Monitor und gibt einen Ton aus, bis Ihre Herzschläge unter den eingestellten Wert fallen.

HINWEIS:

1. Wenn innerhalb einer Zeitspanne von 15 Sekunden kein Herzpulssignal erfasst wird, zeigt die Anzeigevorrichtung "E an: 3". Wenn nach 5 weiteren Sekunden, immer noch kein Herzpulssignal erfasst wird, kehrt das Hauptfenster in die vorhergehende Funktion zurück.

### **PULSE RECOVERY (Herzpulserholung)**

Hier handelt es sich um eine Funktion, um den Erholungszustand der Herzpulse zu überprüfen, nachdem Sie das Training aufgehört haben. Dieser wird von F1 bis F6 eingestuft. F1 ist der beste Zustand und F6 der schlechteste Zustand. Diese Funktion kann ihre Herzpuls-Erholungsfähigkeit wiedergeben und verbessert sie mit dem Training.

HINWEIS:

1. Um eine richtige Auswertung zu ermöglichen, müssen die Benutzer die Auswertungsfunktion der Herzpulserholung unmittelbar nach dem Training benutzen, indem Sie auf die "RECOVERY"-Taste drücken und nach Druck auf die Taste mit dem Training aufhören und die Handflächen auf die Kontaktbereiche legen. Die Auswertung dauert 1 Minute, und erfolgt als Zurückzählen, und das Ergebnis (F1~F6) wird am Display angezeigt..

\*Wird die Meldung E : 1 am Display angezeigt, haben Sie Ihre Handflächen nicht richtig auf die Kontaktbereiche gelegt.

\*Wird die Meldung E : 2 am Display angezeigt, haben Sie nicht mit dem Training aufgehört.

## **2. ERHOLUNGSSTUFE:**

F1	Ausgezeichnet
F2	Sehr gut
F3	Gut
F4	Befriedigend
F5	Unter dem Durchschnitt
F6	Bedürftig

### **BODY FAT MEASUREMENT (Messung der Fettreserven im Organismus)**

Nach Druck auf die BODYFAT - Taste, übergeht der Monitor in die BODY FAT (Fettreserven im Organismus)-Messfunktion. Dann sind Ihre Daten schrittweise in den Monitor einzugeben.

1. Drücken Sie zuerst auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts)-Taste um Ihr Geschlecht einzugeben (S-1=Mann, S-0= Frau), die Daten werden am Übergang zum nächsten Schritt gespeichert.
2. Drücken Sie dann auf die BODYFAT- Taste, um Ihre Körpergröße einzugeben (Ursprungswert: Mann=175 cm, Frau=165cm). Sie können auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts) –Taste drücken, um Ihre Körpergröße einzugeben, die dann beim Übergang in den nächsten Schritt abgespeichert wird.
3. Drücken Sie dann auf die BODYFAT- Taste, um Ihr Gewicht einzugeben (Ursprungswert: Mann=70 kg, Frau=60 kg). Sie können auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts) –Taste drücken, um Ihr Gewicht einzugeben, das dann beim Übergang in den nächsten Schritt abgespeichert wird.
4. Drücken Sie dann auf die BODYFAT- Taste, um Ihr Lebensalter einzugeben (Ursprungswert: 30 Jahre). Sie können auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts) –Taste drücken, um Ihr Lebensalter einzugeben, das dann beim Übergang in den nächsten Schritt abgespeichert wird.
5. Drücken Sie erneut auf die BODYFAT –Taste und legen Sie die Handflächen auf die zwei Kontaktbereich, um Ihre B. M. R (Grundumsatzverhältnis), B. M. I. (Körpermasseindex), FAT%

(Fettreservenverhältnis im Organismus) zu messen. TYPE wird 15 Sekunden lang am Bildschirm angezeigt und der Monitor übergeht dann in die vorhergehende Funktion.

**HINWEIS:**

- \* Wird am Bildschirm die Meldung E : 3 angezeigt, dann haben Sie Ihre Handflächen nicht auf die Kontaktbereiche gelegt.
- \* Die persönlichen Daten bleiben nicht im Monitor hinterlegt, wenn dieser entweder nicht mehr versorgt oder reinitialisiert wird.

Um den Zustand Ihrer Fettreserven im Organismus zu messen, sehen Sie die folgende Tabelle ein:

A. BMR: Grundumsatzverhältnis. Der Monitor berechnet die Daten Geschlecht, Körpergröße, Gewicht und Lebensalter, um die Sie betreffenden Werte anzuzeigen. Der Wert wird am Display von 1 bis 9999 angezeigt.

**BMR • 20~78 Jahr**

**Mann=54,3+(13,88 x 88xGewicht(kg))+(4,16xKörpergröße(cm))-(3,43xLebensalter)**

**Frau=54,3+(13,88xGewicht(kg))+(4,16xKörpergröße(cm))-(3,43xLebensalter)-112,4**

B. BMI: Körpermasseindex. Der Monitor berechnet die Daten Körpergröße, und Gewicht, um die Sie betreffenden Werte anzuzeigen. Der Wert wird am Display von 1,0~99,9 angezeigt.

$$\text{Formel} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Körpergröße}^2 \text{ (M)}^2}$$

STUFE	Geographische Zone			
	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
ASIEN	<20	20-24	24-26,5	>26,5
SONSTIGE	<18,5	18,5-24,9	25-30	>30

c. FAT % (Fettreservenverhältnis im Organismus): Der Monitor berechnet die Daten Geschlecht, Körpergröße, Gewicht und Lebensalter, um das Sie betreffende Fettreservenverhältnis anzuzeigen. Der Wert wird am Display von 5~50 % angezeigt.

Formel:

FETTRESERVEN IM ORGANISMUS(%)=1,2 (BMI)+0,23 (Lebensalter)-10,8(Geschlecht)-5,4 P. S.:  
Geschlecht Mann=1, Frau=0

Als Bezugswerte:

a. Bezugswerte für die Personen asiatischen Ursprungs

FETT%	GESCHLECHT			
	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
MANN	<10 %	10 %-19 %	20 %-24 %	>25 %
FRAU	<20 %	20 %-29 %	30 %-34 %	>35 %

b a. Bezugswerte für die Personen die aus anderen geographischen Zonen stammen

FETT%	GESCHLECHT			
	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
MANN	<13%	13%-25,8 %	26%-30 %	>30 %
FRAU	<23%	23%-35,8 %	36%-40 %	>40 %

**D. Körpertyp**

Je nach dem berechneten FETT%, gibt es 9 Körpertypen

TYP 1	Extrem sportlicher Typ
TYP 2	Ideal sportlicher Typ
TYP 3	Sehr schlank
TYP 4	Sportlicher Typ

TYP 5	Ideal gesund
TYP 6	Schlank
TYP 7	Zu fett
TYP 8	Fett
TYP 9	Extrem fett

Mann <30Jahre	Mann >30Jahre	Frau<30Jahre	Frau>30Jahre	BMI<18,5	18,5<BMI<25	BMI<25
Fettreserven im Organismus <14 %	Fettreserven im Organismus <17 %	Fettreserven im Organismus <17 %	Fettreserven im Organismus <20 %	TYP 3	TYP 2	TYP 1
14 %~20 %	17 %~25 %	17 %~24 %	20 %~27 %	TYP 6	TYP 5	TYP 4
Fettreserven im Organismus >20 %	Fettreserven im Organismus >25 %	Fettreserven im Organismus >24 %	Fettreserven im Organismus >27 %	TYP 7	TYP 8	TYP 9

## TIPPS ZUM TRAINING

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

### Cardio-Training

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

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

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

**Die maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 – Alter** (180 – Alter bei sitzender Lebensweise).

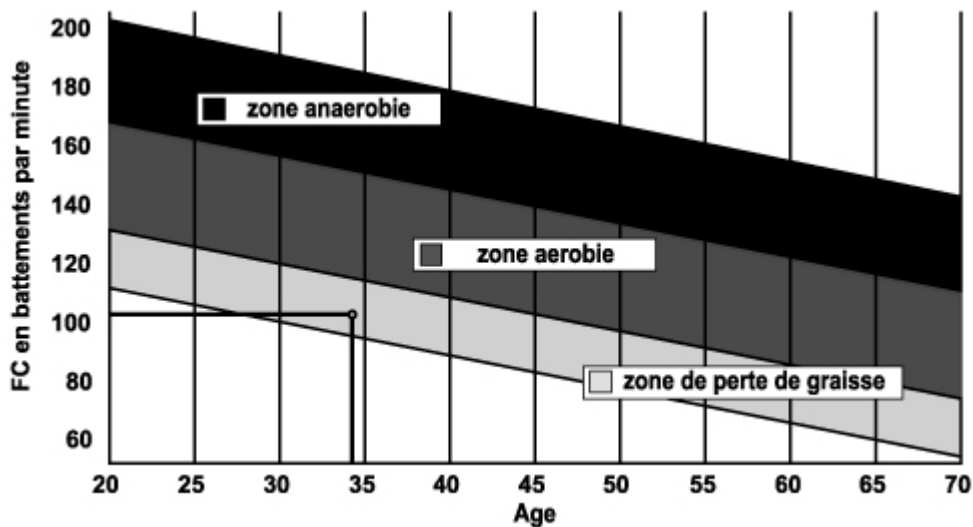
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

Der Fettabbaubereich liegt zwischen **55 und 65 % Ihrer MHF**.

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

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

### Schematische Darstellung der



## Die Etappen eines progressiven Trainings:

### **1) Eine Aufwärmphase:**

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

### **2) Eine Arbeitsphase:**

#### **Dies ist der Hauptteil des Trainings.**

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

#### **Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %**

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

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

#### **Der aerobische Bereich, 65 – 85 %**

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

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

#### **Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF**

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

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

### **3) Eine Abwärmphase:**

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

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

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

### **Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt**

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

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

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

### **Bestellung von Einzelteilen**

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

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

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

Die Nummer des fehlenden oder schadhafte(n) Teils, wie sie aus der diesen Informationen beigefügten Explosionszeichnung hervorgeht.

Kontaktieren Sie uns montags bis freitags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 18.00 (außer an Feiertagen).

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

**Service Après Vente (Kundendienst)**

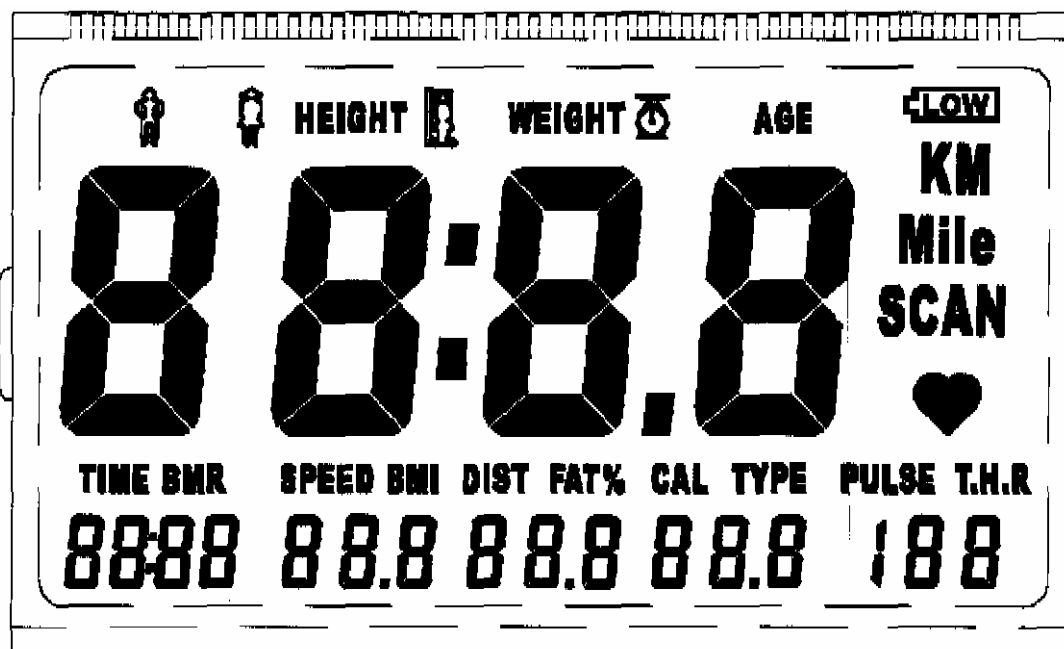
**18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes**

**93012 BOBIGNY Cedex Tél. : 0820 821 167 Fax : 00 33 1 48 43 51 03 E mail :**

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

E

**Pantalla de visualización LCD (Pantalla de cristal líquido)**



## GUÍA DE LAS PRINCIPALES FUNCIONES

### MODE (Modo):

1. Cuando esté entrenándose, pulse el botón MODE (MODO) para seleccionar una función si desea preprogramarla en la pantalla principal.  
TIME – SPEED – DIST - CAL - PULSE – SCAN -TIME -...
2. Cuando termine de entrenarse, pulse sobre el botón MODE (MODO) para seleccionar la función que permite entrar en el modo de ajuste.  
TIME – DIST – CAL - T.H.R -
3. Si la función aparece en la pantalla durante más de 3 segundos, se guardará y después la pantalla se apagará.

### RECOVERY (Recuperación):

1. Pulse el botón que le permite acceder a la función de control de recuperación del pulso.

### BODYFAT (Índice de grasa corporal):

1. Pulse el botón que le permite acceder al modo para medir la grasa corporal. Antes de utilizar esta función, debe registrar en el monitor sus características personales siguiendo cada paso.

### UP (Arriba):

1. Para aumentar el valor de ajuste en un punto, debe pulsar el botón una vez.
2. Para que el valor aumente en 6 unidades por segundo, mantenga el botón apretado durante más de 3 segundos.

### DOWN/(RESET) (Abajo/(puesta a cero)):

1. Para disminuir el valor de ajuste en un punto, debe pulsar el botón una vez.
2. Para que el valor disminuya en 6 unidades por segundo, mantenga el botón apretado durante más de 3 segundos.
3. Cuando esté entrenándose, pulse el botón y manténgalo apretado más de 3 segundos si desea poner todas las funciones a cero.

### CAMBIO DE LAS PILAS

1. Coloque dos pilas tamaño AA o UM-3 en el compartimento situado en la parte trasera del monitor.
2. Compruebe que las pilas están colocadas correctamente y asegúrese de que el resorte de la pila está en contacto con la misma de forma apropiada.

3. Si la pantalla sigue en blanco o si sólo se enciende una parte, retire las pilas y espere unos 15 segundos antes de volver a colocarlas.
4. Cuando saque las pilas, todos los valores de las diferentes funciones se pondrán a cero.
5. Debe retirar las pilas del aparato si va a tirarlo. Además, las pilas deben eliminarse de forma segura.

## **FUNCIONES Y USOS**

### **AUTO ON/OFF**

El monitor se enciende de forma automática si la máquina de ejercicios comienza a funcionar. Si deja de hacer ejercicio durante más de 3 minutos, el monitor se apaga y guarda los valores de la función.

### **SCAN (lectura rápida de funciones)**

Cuando esté entrenándose, pulse el botón MODE (MODO) hasta que el icono "SCAN" parpadee en la pantalla. Cada función aparecerá en la pantalla principal durante 8 segundos. Aparecerán las siguientes funciones.

Time (Duración)-Speed (Velocidad)-Distance (Distancia)-Calorie (Calorías)-Pulse (Pulso).

### **TIME (Duración)**

Cuando esté entrenándose, pulse MODE hasta que el icono "TIME" parpadee en la pantalla (el icono SCAN entonces desaparece). La función Time (Duración) aparecerá en la pantalla principal (cuenta normal).

Si desea modificar la duración del ejercicio, interrumpa el ejercicio y pulse el botón MODE hasta que la función TIME aparezca en la pantalla, pulse entonces UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para programar el valor deseado de tiempo.

\*Cuenta normal:

Si no programa el valor de duración, el monitor contará una duración de entre 00:00 a 99:59 minutos.

\*Cuenta atrás:

Puede programar la duración del ejercicio, de 1:00 a 99:00 minutos. En ese caso, el monitor comenzará una cuenta atrás a partir del valor programado. Cuando alcance el valor programado, la alarma del monitor suena durante 3 segundos y después entra en modo de cuenta normal.

### **SPEED (Velocidad)**

Cuando esté entrenándose, pulse MODE hasta que el icono "TIME" parpadee en la pantalla (el icono SCAN entonces desaparece). El monitor mostrará la velocidad real en la pantalla principal. La velocidad que aparece en la pantalla es de 0,0 a 99,9 km (o millas).

### **DISTANCE (DISTANCIA)**

Cuando esté entrenándose, pulse MODE hasta que el icono "DIST" parpadee en la pantalla (el icono SCAN entonces desaparece). El monitor acumula la distancia recorrida, que aparece en la pantalla principal. Si desea programar la distancia que recorrerá durante el entrenamiento, interrumpa el ejercicio y pulse el botón MODE hasta que la función DIST aparezca en la pantalla. Pulse el botón UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para programar el valor deseado.

\*Cuenta normal:

Si no programa el valor de distancia, el monitor contará una distancia de entre 0,1 y 999 km (o millas).

\*Cuenta atrás:

Si programa la distancia del ejercicio, entre 0,1 y 999 km (o millas), el monitor realizará una cuenta atrás a partir del valor de distancia preseleccionado. Cuando alcance el valor programado, la alarma del monitor suena durante 3 segundos y después entra en modo de cuenta normal.

### **CALORIE (Calorías)**

Cuando esté entrenándose, pulse MODE hasta que el icono "CAL" parpadee en la pantalla (el icono SCAN entonces desaparece). El monitor acumula el consumo de calorías, cuyo valor que aparece en la pantalla principal. Si desea programar el valor de calorías consumidas, interrumpa el ejercicio y pulse el botón MODE hasta que la función CAL aparezca en la pantalla. Pulse el botón UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para programar el valor deseado.

\* Cuenta normal:

Sans réglage de la valeur des calories, le moniteur comptera de 0,1 à 999 kcal.

\* Cuenta atrás:

Si programa el consumo de calorías, de 1,0 a 999, el monitor realizará una cuenta atrás a partir del valor preseleccionado. Cuando alcance el valor programado, la alarma del monitor suena durante 3 segundos y después vuelve al modo de cuenta normal.

#### **PULSE & Target Heart Rate (Pulso y ritmo cardiaco ideal)**

Cuando esté entrenándose, pulse el botón MODE hasta que el icono "POULS" parpadee en la pantalla (el icono SCAN entonces desaparece). Sitúe las palmas de las manos en los dos contactos para que el monitor muestre su ritmo cardiaco en pulsaciones por minuto (BPM) en la pantalla principal.

Si desea programar el valor de T.H.R. (ritmo cardiaco ideal), interrumpa el ejercicio y pulse el botón MODE hasta que la función T.H.R. aparezca en la pantalla. Pulse el botón UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para programar el valor deseado.

\*Límite del pulso:

Si selecciona un valor T.H.R. entre 40 y 199 (el valor inicial es 150), el monitor registrará sus pulsaciones. Cuando se sobrepasa el valor preseleccionado, el monitor parpadea y emite una alarma hasta que sus pulsaciones vuelvan a situarse por debajo del valor preseleccionado.

**OBSERVACIÓN:**

1. Si no se detecta ninguna señal de pulso durante 15 segundos, aparecerá en la pantalla el mensaje "E:3". Si 5 segundos después aún no se ha detectado ninguna señal de pulso, la pantalla principal volverá a la función precedente.

#### **PULSE RECOVERY (Recuperación del pulso)**

Esta función verifica el estado de recuperación del pulso cuando se termina de hacer ejercicio en una escala de F1 a F6. F1 representa el mejor estado y F6 el peor. Esta función muestra su capacidad de recuperación del ritmo cardiaco, que podrá mejorar con ejercicio.

**OBSERVACIÓN:**

1. Para que el valor de estado de recuperación sea correcto, los usuarios deben efectuar la prueba justo después de haber terminado la sesión de entrenamiento. Para ello, pulse el botón "RECOVERY" y sólo interrumpa el ejercicio después de haberlo pulsado. También es necesario que coloque las palmas de las manos sobre los dos contactos. La prueba durará un minuto (cuenta atrás) y el resultado (de F1 a F6) aparecerá en la pantalla.

\* El mensaje E:1 en la pantalla indica que las palmas de las manos no se han colocado correctamente en los contactos.

\* El mensaje E:2 en la pantalla indica que el ejercicio no ha sido interrumpido.

2. NIVEL DE RECUPERACIÓN:

F1	Excelente
F2	Muy buena
F3	Buena
F4	Satisfactoria
F5	Por debajo de la media
F6	Mala

#### **BODY FAT MEASUREMENT (cálculo del índice de grasa corporal)**

Cuando pulse el botón BODYFAT, el monitor iniciará la función de cálculo BODY FAT (índice de grasa corporal). Debe registrar sus características personales siguiendo cada paso en el monitor.

1. En primer lugar pulse el botón UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para seleccionar su sexo (S-1=hombre, S-0=mujer). Los datos quedarán registrados cuando pase a la siguiente etapa.

2. Después, pulse el botón BODYFAT para seleccionar su altura (valor inicial: hombre=175 cm, mujer=165cm). Pulse UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para seleccionar su altura, que quedará registrada cuando pase a la siguiente etapa.



3. Pulse de nuevo el botón BODYFAT para seleccionar su peso (valor inicial: hombre=70 kg, mujer=60 kg). Pulse UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para seleccionar su peso, que quedará registrado cuando pase a la siguiente etapa.
4. Pulse de nuevo el botón BODYFAT para seleccionar su edad (valor inicial: 30 años). Pulse UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para seleccionar su edad, que quedará registrada cuando pase a la siguiente etapa.
5. Pulse de nuevo el botón BODYFAT y coloque las palmas de las manos en los dos contactos para medir su índice del metabolismo basal (en inglés, B.M.R), su índice de masa corporal (en inglés, B.M.I.), el índice de grasa corporal (FAT%). TYPE aparecerá en la pantalla durante 15 segundos y después el monitor volverá a la función precedente.

**OBSERVACIÓN:**

- \* El mensaje E:3 en la pantalla indica que las palmas de las manos no se han colocado correctamente en los contactos.
- \* Sus características personales no quedarán guardadas en el monitor cuando éste se reinicie o cuando no tenga pilas.

Para medir su índice de grasa corporal, consulte la siguiente tabla:

A. BMR: índice del metabolismo basal. El monitor utilizará los datos de sexo, altura, peso y edad para calcular sus valores, que aparecerán en la pantalla y que pueden ser de entre 1 y 9999.

**BMR • 20~78 años**

**Hombre = 54,3 + (13,88 x 88 x peso(kg)) + (4,16 x altura(cm) - (3,43 x edad)**

**Mujer = 54,3 + (13,88 x peso(kg)) + (4,16 x altura(cm) - (3,43 x edad) - 112,4**

B. BMI: índice de masa corporal. El monitor utilizará los datos de altura y peso para calcular sus valores, que aparecerán en la pantalla y que pueden ser de 1,0 a 99,9.

$$\text{Fórmula} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (M)}^2}$$

Zona geográfica	NIVEL			
	BAJO	BAJO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
ASIA	<20	20-24	24-26,5	>26,5
OTRAS	<18,5	18,5-24,9	25-30	>30

c. FAT % (índice de grasa corporal): El monitor utilizará los datos de sexo, altura, peso y edad para calcular su índice de grasa corporal, que aparecerá en la pantalla y que puede ser de 5 a 50 %.

Fórmula:

ÍNDICE DE GRASA CORPORAL(%) = 1,2 (BMI) + 0,23 (edad) - 10,8 (sexo) - 5,4 P.S.: sexo masculino=1, femenino=0

Referencias:

a. Referencia para las personas de origen asiático

SEXO	FAT%	BAJO	BAJO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
HOMBRE		<10 %	10 %-19 %	20 %-24 %	>25 %
MUJER		<20 %	20 %-29 %	30 %-34 %	>35 %

b. Referencia para las personas originarias de otras zonas

SEXO	FAT%	BAJO	BAJO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
HOMBRE		<13%	13%-25,8 %	26%-30 %	>30 %
MUJER		<23%	23%-35,8 %	36%-40 %	>40 %

D. Tipo de cuerpo

Existen 9 tipos de cuerpo según el índice calculado

TIPO 1	Muy deportista
TIPO 2	Deportista ideal
TIPO 3	Muy delgado
TIPO 4	Deportista
TIPO 5	Saludable
TIPO 6	Delgado
TIPO 7	Demasiado gordo
TIPO 8	Gordo
TIPO 9	Muy gordo

Hombre < 30 años	Hombre > 30 años	Mujer < 30 años	Mujer > 30 años	BMI<18,5	18,5<BMI<25	BMI>25
Índice de grasa corporal <14 %	Índice de grasa corporal <17 %	Índice de grasa corporal <17 %	Índice de grasa corporal <20 %	TIPO 3	TIPO 2	TIPO 1
14 %~20 %	17 %~25 %	17 %~24 %	20 %~27 %	TIPO 6	TIPO 5	TIPO 4
Índice de grasa corporal >20 %	Índice de grasa corporal >25 %	Índice de grasa corporal >24 %	Índice de grasa corporal >27 %	TIPO 7	TIPO 8	TIPO 9

## CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

### Importante:

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

### El entrenamiento Cardio – Training

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

### Definición de su zona de trabajo

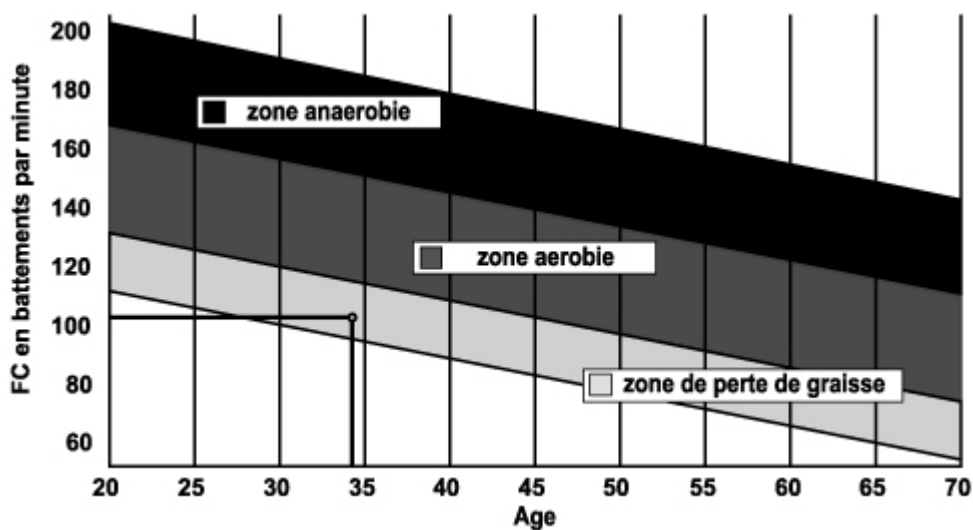
**La frecuencia cardíaca máxima (FCM) = 220 – edad** (180 – edad, para las personas sedentarias).

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

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

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

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



### 1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardíaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardíaca máxima).

Mantenga su frecuencia cardíaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento.

Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

### 2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

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

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

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

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

#### La zona aeróbica (65 – 85%)

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

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

#### La zona anaeróbica (85% - FCM)

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

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

### **3) Una fase de enfriamiento**

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

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

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

#### **Controle su progreso**

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

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

#### **Frecuencia de entrenamiento**

**Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión**

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

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

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

No se desanime durante las primeras sesiones, móvase planificando zonas de entrenamiento fijas.

¡Ánimo!

## **Para solicitar piezas sueltas**

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

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

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.

Nuestro horario de atención al público es de lunes a VIERNES de 9:00 a 12:00 y de 13:00 a 18:00 horas (excepto festivos).

**C.A.R.E**

**Servicio Posventa**

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

**93012 BOBIGNY Cedex**

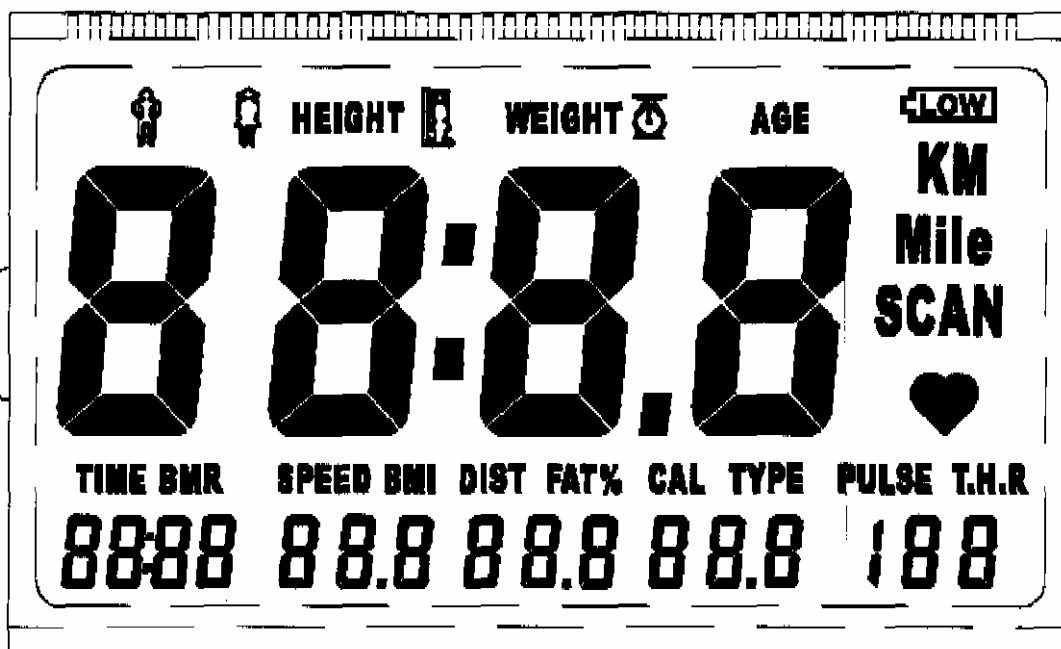
**Tel.: 0820 821 167**

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

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



**Display di visualizzazione LCD**



## GUIDA AI COMANDI PRINCIPALI

### MODE (modalità) :

1. Nel momento in cui ci si allena, premere il pulsante MODE per selezionare una funzione che si desidera preconfigurare sullo schermo principale.  
TIME-SPEED-DIST-CAL-PULSE-SCAN-TIME-...
2. Nel momento in cui si interrompe l'allenamento, premere il pulsante MODE per selezionare la funzione che consente di accedere alla modalità di regolazione.  
TIME-DIST-CAL-T.H.R-
3. Nel caso in cui la funzione rimanga visualizzata per più di 3 secondi, quest'ultima sarà salvata e lo schermo si spegnerà.

### RECOVERY (recupero) :

1. Premendo questo pulsante si ottiene la funzione di rilevazione del recupero del polso.

### BODYFAT (riserve di grasso corporeo) :

1. Premendo questo pulsante si accede alla modalità di misurazione delle riserve di grasso corporeo. Prima di poter utilizzare questa funzione, è necessario inserire i dati personali sul monitor, passo per passo.

### UP (Su) :

1. Premendo questo pulsante una volta, è possibile aumentare il valore di regolazione di un'unità.
2. Mantenendo premuto il pulsante per più di 3 secondi, è possibile aumentare il valore di regolazione di sei unità al secondo.

### DOWN/(RESET) (Giù / (Reinializzazione)) :

1. Premendo una volta il pulsante, è possibile diminuire il valore di regolazione di un'unità.
2. Mantenendo premuto il pulsante per più di 3 secondi, è possibile diminuire il valore di regolazione di sei unità al secondo.
3. Nel momento in cui ci si allena, premendo e mantenendo premuto il pulsante per più di 3 secondi, è possibile reinializzare tutti i valori a zero.

### SOSTITUZIONE DELLE PILE

1. Si raccomanda di installare due pile AA o UM-3 nell'alloggiamento previsto a tale scopo sulla parte posteriore del monitor.
2. Si raccomanda di verificare che le pile siano collocate in modo corretto. È necessario che le pile siano posizionate in modo corretto, nonché è opportuno accertarsi che la molla della pila entri in contatto con la pila in maniera appropriata.

3. Nel caso in cui il dispositivo di visualizzazione rimanga bianco oppure sia visualizzato soltanto un segmento parziale, rimuovere le pile ed attendere 15 secondi prima di ricollocarle nel loro alloggiamento.
4. In occasione della rimozione delle pile, tutti i valori delle funzioni saranno reinizializzati a zero.
5. È necessario che le pile siano rimosse prima che l'apparecchio sia smaltito; si raccomanda altresì di procedere al loro smaltimento in condizioni di totale sicurezza.

## **FUNZIONI ED UTILIZZO**

### **AUTO ON/OFF**

Il monitor si accenderà in modo automatico se la macchina di allenamento sarà messa in movimento. Nel caso in cui gli allenamenti siano interrotti per più di 3 minuti, il monitor si spegnerà e provvederà a salvare i valori di funzione.

### **SCAN (scansione)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE fino al momento in cui l'icona "SCAN" lampeggia sullo schermo. Il monitor visualizzerà le funzioni seguenti ed ogni funzione rimarrà sullo schermo principale per 8 secondi.

Time (durata) - Speed (velocità) - Distance (distanza) - Calorie (calorie) - Pulse (polso).

### **TIME (durata)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE fino al momento in cui l'icona "TIME" lampeggia sullo schermo (di conseguenza, SCAN scompare). Il monitor visualizzerà la funzione Time (durata) sullo schermo principale (conteggio normale).

Nel caso in cui si desideri modificare la durata dell'allenamento, interrompere l'allenamento e premere il pulsante MODE finché la funzione TIME appare sullo schermo, poi premere i pulsanti UP (su) o DOWN (giù) per inserire il valore desiderato.

\* Conteggio normale: qualora l'utilizzatore non regoli il valore di durata, il monitor conterà la durata da 00 : 00 a 99 : 59.

\* Conto alla rovescia

Regolando la durata dell'allenamento da 1 : 00 a 99 : 00 minuti, il monitor innescherà un conto alla rovescia a partire dal valore configurato. Nel momento in cui viene raggiunto il valore configurato, il monitor emetterà un segnale acustico per 3 secondi ed accederà alla modalità di conteggio normale.

### **SPEED (velocità)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE finché l'icona "SPEED" lampeggia sullo schermo (di conseguenza, SCAN scomparirà). Il monitor visualizzerà la velocità corrente sullo schermo principale. Il monitor visualizzerà la velocità corrente da 0,0 a 99,9 km (o miglia).

### **DISTANCE (distanza)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE finché l'icona "DIST" lampeggia sullo schermo (di conseguenza, SCAN scomparirà). Il monitor accumulerà la distanza percorsa e la visualizzerà sullo schermo principale. Nel caso in cui si desideri regolare la distanza di allenamento, interrompere l'allenamento e premere il pulsante MODE finché compare la funzione DIST, poi premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire il valore desiderato.

\* Conteggio normale:

Senza regolazione del valore di distanza, il monitor conterà la distanza da 0,1 a 999 km (o miglia).

\* Sottrazione :

Regolando la distanza di allenamento da 0,1 a 999 km (o miglia), il monitor sottrarrà la distanza a partire dai valori configurati. Una volta raggiunto il valore configurato, il monitor emetterà un segnale acustico per 3 secondi e ritornerà in modalità di conteggio normale.

### **CALORIE (calorie)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE finché l'icona "CAL" lampeggia sullo schermo (di conseguenza, SCAN scomparirà). Il monitor accumulerà il consumo di calorie e ne visualizzerà il valore sullo schermo principale. Nel caso in cui si desideri regolare il valore delle calorie consumate, interrompere l'allenamento e premere il pulsante MODE finché la funzione CAL appare sullo schermo, poi premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire il valore desiderato.

\* Conteggio normale :

Senza regolazione del valore delle calorie, il monitor conterà da 0,1 a 999 kcal.

\* Sottrazione:

Regolando il consumo delle calorie da 1,0 a 999, il monitor sottrarrà i valori a partire dal valore configurato. Nel momento in cui si raggiunge il valore configurato, il monitor emetterà un segnale acustico per 3 secondi e ritornerà in modalità di conteggio normale.

### **PULSE & Target Heart Rate (Polso e ritmo cardiaco target)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE finché l'icona "PULSE" lampeggia sullo schermo (di conseguenza, SCAN scomparirà). Appoggiare i palmi delle mani sulle due piastrine di contatto, affinché il monitor possa visualizzare il ritmo cardiaco in pulsazioni al minuto (BPM) sullo schermo principale.

Nel caso in cui si desideri regolare il valore T. H. R. (ritmo cardiaco target), interrompere l'allenamento e premere il pulsante MODE finché la funzione T. H. R. compare sullo schermo, poi premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire il valore che si desidera.

\* Limite del polso:

Regolando il valore T. H. R. tra 40 e 199 (valore di 150 predefinito), il monitor misurerà i battiti del cuore. Nel momento in cui il valore configurato sarà superato, il monitor lampeggerà ed emetterà un segnale acustico finché i battiti del cuore diminuiranno al di sotto del valore configurato.

NOTA BENE:

1. Nel caso in cui non sia rilevato alcun segnale di pulsazioni in un intervallo di 15 secondi, il dispositivo di visualizzazione indicherà "E : 3". Nel caso in cui un segnale di pulsazione non sia ancora rilevato entro i 5 secondi successivi, lo schermo principale ritornerà alla funzione precedente.

### **PULSE RECOVERY (recupero del polso)**

Si tratta di una funzione destinata a verificare lo stato di recupero del polso, nel momento in cui l'utilizzatore interrompe l'allenamento. Questa funzione è scaglionata da F1 a F6. F1 rappresenta la condizione migliore, mentre F6 rappresenta la peggiore. Questa funzione consente di riflettere la capacità di recupero del polso e di migliorarla con l'allenamento.

NOTA BENE:

1. Per ottenere una valutazione corretta, è necessario che gli utilizzatori ricorrano alla funzione di valutazione del recupero del polso direttamente dopo la seduta di allenamento, premendo il tasto "RECOVERY" ed interrompendo l'allenamento dopo aver premuto il tasto, nonché appoggiando i palmi delle mani sulle due piastrine di contatto. La valutazione durerà 1 minuto, con conteggio alla rovescia, ed il risultato (F1-F6) sarà visualizzato sullo schermo.

\*Nel caso in cui sullo schermo compaia il messaggio E : 1, ciò significa che i palmi delle mani non sono stati appoggiati in modo corretto sulle due piastrine di contatto.

\*Nel caso in cui sullo schermo compaia il messaggio E : 2, ciò significa che l'allenamento non è stato interrotto.

### **2. LIVELLO DI RECUPERO :**

F1	Eccellente
F2	Molto buono
F3	Buono
F4	Soddisfacente
F5	Sotto la media
F6	Mediocre

### **BODY FAT MEASUREMENT (misurazione delle riserve di grasso corporeo)**

Nel momento in cui si preme il pulsante BODYFAT, il monitor accederà alla funzione di misurazione BODY FAT (riserve di grasso corporeo). Sarà necessario che l'utilizzatore inserisca i dati che lo riguardano sul monitor, passo per passo.

1. Innanzitutto, premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per selezionare il sesso (S-1 = uomo, S-0 = donna), i dati saranno salvati passando alla tappa successiva.
2. In un secondo tempo, premere il pulsante BODYFAT per selezionare la statura (valore predefinito: uomo = 175cm, donna = 165cm). È possibile premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire la statura, il cui valore sarà salvato al momento del passaggio alla tappa successiva.
3. Premere nuovamente il pulsante BODYFAT per selezionare il peso (valore predefinito: uomo = 70 kg, donna = 60 kg). È possibile premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire il peso, il cui valore sarà salvato al momento del passaggio alla tappa successiva.
4. Premere nuovamente il pulsante BODYFAT per selezionare l'età (valore predefinito: 30 anni). È possibile premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire l'età, il cui valore sarà salvato al momento del passaggio alla tappa successiva.



5. Premere nuovamente il pulsante BODYFAT ed appoggiare i palmi delle mani sulle due piastrine di contatto per misurare il B. M. R (rapporto di metabolismo basale), nonché il B. M. I. (indice di massa corporea) ed il FAT% (rapporto di riserve di grasso corporeo). TYPE sarà visualizzato sullo schermo per 15 secondi ed il monitor ritornerà, successivamente, alla funzione precedente.

**NOTA BENE:**

- \* Nel caso in cui sullo schermo appaia il messaggio E : 3, ciò significa che l'utilizzatore non ha appoggiato i palmi delle mani sulle due piastrine di contatto.
- \* I dati personali non saranno conservati dal monitor se quest'ultimo non è più alimentato o reinizializzato.

Per misurare lo stato di riserve di grasso corporeo, consultare la tabella seguente :

**A. BMR :** rapporto di metabolismo basale. Il monitor calcolerà i dati di sesso, statura, peso ed età per visualizzare i valori che riguardano l'utilizzatore. Il valore sarà visualizzato sullo schermo da 1 a 9999.

**BMR • 20~78 anni**

**Uomo = 54,3 + (13,88 x 88 x peso(kg)) + (4,16 x statura(cm) - (3,43 x età)**

**Donna = 54,3 + (13,88 x peso(kg)) + (4,16 x statura(cm) - (3,43 x età) - 112,4**

**B. BMI :** indice di massa corporea. Il monitor calcolerà i dati di statura e di peso per visualizzare i valori che riguardano l'utilizzatore. Il valore sarà visualizzato sullo schermo da 1,0~99,9.

$$\text{Formula} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Statura}^2 \text{ (M)}^2}$$

Area geografica	LIVELLO			
	BASSO	BASSO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
ASIA	<20	20-24	24-26,5	>26,5
ALTRO	<18,5	18,5-24,9	25-30	>30

**c. FAT %** (rapporto di riserve di grasso corporeo) : il monitor calcolerà i dati di sesso, statura, peso ed età per visualizzare il rapporto di riserve di grasso corporeo che riguarda l'utilizzatore. Il valore sarà visualizzato sullo schermo da 5~50 %.

Formula :

**RISERVE DI GRASSI CORPOREI (%) = 1,2 (BMI) + 0,23 (età) - 10,8 (sesso) - 5,4 P. S.:** sesso uomo = 1, donna = 0

A titolo di riferimento:

a. Riferimento per le persone di origine asiatica

SESSO	FAT%	BASSO	BASSO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
UOMO		<10 %	10 %-19 %	20 %-24 %	>25 %
DONNA		<20 %	20 %-29 %	30 %-34 %	>35 %

b. Riferimento per le persone originarie di altre zone geografiche

SESSO	FAT%	BASSO	BASSO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
UOMO		<13%	13%-25,8 %	26%-30 %	>30 %
DONNA		<23%	23%-35,8 %	36%-40 %	>40 %

**D. Tipi di corpo**

In funzione del FAT% calcolato, esistono 9 tipi di corpo

TIPO 1	Tipo ultrasportivo
TIPO 2	Tipo sportivo ideale
TIPO 3	Tipo ultrasnello
TIPO 4	Tipo sportivo
TIPO 5	Tipo peso ideale

TIPO 6	Tipo snello
TIPO 7	Tipo obeso
TIPO 8	Tipo grasso
TIPO 9	Tipo sovrappeso

Uomo<30anni	Uomo>30anni	Donna<30anni	Donna>30anni	BMI<18,5	18,5<BMI<25	BMI>25
Riserve di grasso corporeo <14 %	Riserve di grasso corporeo <17 %	Riserve di grasso corporeo <17 %	Riserve di grasso corporeo <20 %	TIPO 3	TIPO 2	TIPO 1
14 %~20 %	17 %~25 %	17 %~24 %	20 %~27 %	TIPO 6	TIPO 5	TIPO 4
Riserve di grasso corporeo >20 %	Riserve di grasso corporeo >25 %	Riserve di grasso corporeo >24 %	Riserve di grasso corporeo >27 %	TIPO 7	TIPO 8	TIPO 9

## CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

### **Attenzione:**

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

### **L'allenamento Cardio-Training:**

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

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

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

### **Definizione della propria Area di lavoro:**

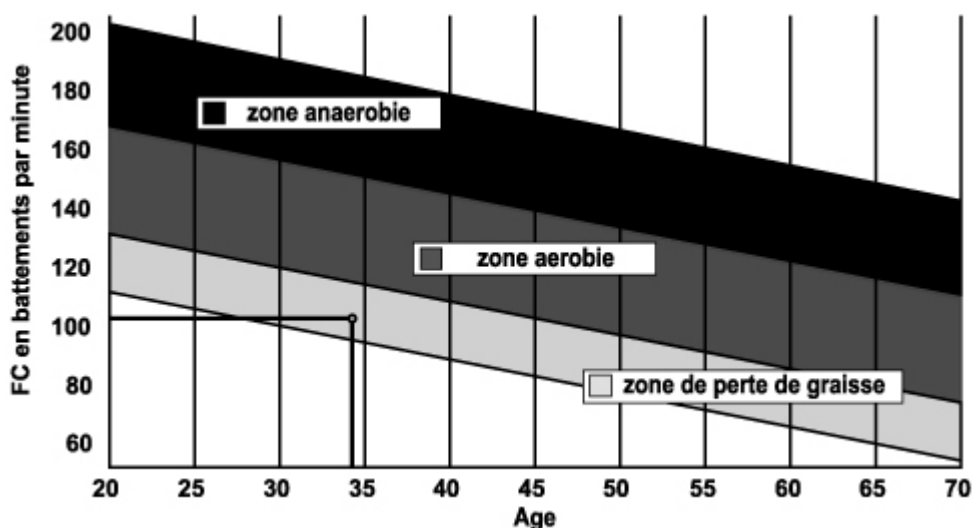
**Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).**

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

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

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

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



## Le fasi di un allenamento progressivo:

### **1) Fase di riscaldamento:**

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

Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.

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

### **2) Fase di lavoro:**

È la parte principale dell'allenamento.

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

#### **Area di perdita di grasso, 55 - 65%**

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

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

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

#### **Zona aerobica, 65 - 85%**

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

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

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

#### **Zona anaerobica**

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

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

### **3) Fase di recupero:**

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

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

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

#### **Controllo dei progressi**

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

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

#### **Frequenza d'allenamento:**

**Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.**

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

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

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

## ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

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

Nome o riferimento del prodotto.

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

Il numero del componente mancante o difettoso è indicato sull'esploso del prodotto riportato in queste istruzioni.

Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 18.00 (festivi esclusi).

**C.A.R.E./STRIALE Servizio post vendita**

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

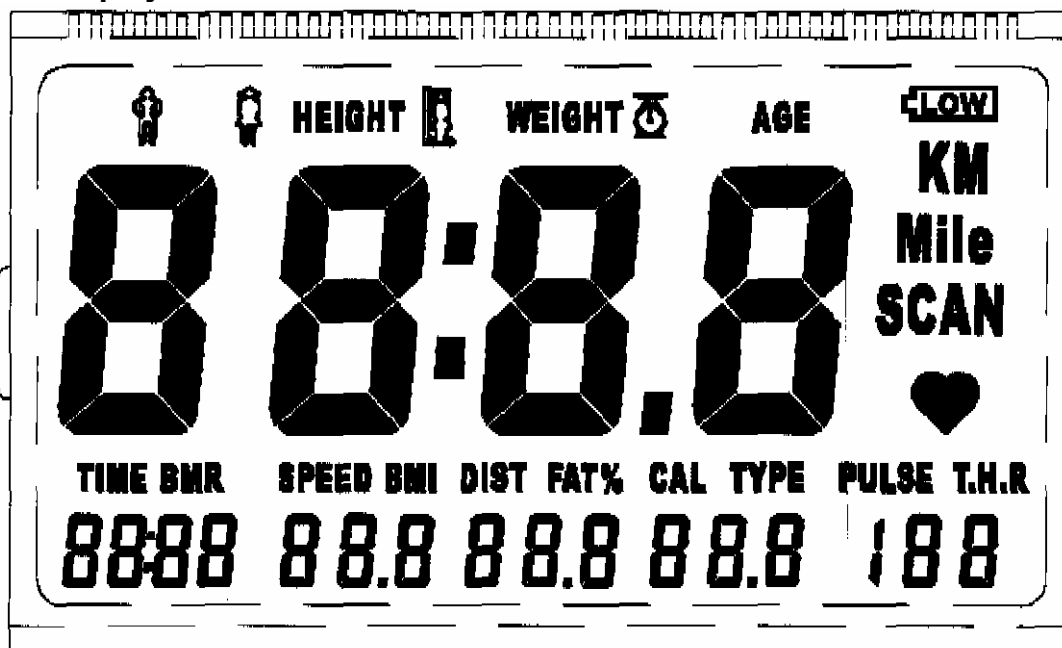
**93012 BOBIGNY Cedex**

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

**E-mail: sav@carefitness.com**

NL

LCD display



## GIDS VAN DE BELANGRIJKSTE BEDIENINGSORGANEN

MODE:

1. Druk tijdens het trainen op de knop MODE om een functie te selecteren die u van tevoren op het hoofdscherm wilt instellen.

TIME-SPEED-DIST-CAL-PULSE-SCAN-TIME-...

2. Wanneer u met trainen stopt, drukt u op de knop MODE om de functie te selecteren waarmee u in de afstelmodus kunt komen.

TIME-DIST-CAL-T.H.R-

3. Indien de functie langer dan 3 seconden wordt weergegeven, wordt deze opgeslagen en schakelt het beeldscherm daarna uit.

#### **RECOVERY (normalisering polsslag):**

1. Wanneer u op deze knop drukt, verschijnt de functie waarmee u kunt nagaan of de polsslag weer normaal is na de inspanning.

#### **BODYFAT (vetvoorraden in het organisme):**

1. Door op de knop te drukken, krijgt u toegang tot de mode voor het meten van de vetvoorraden in het organisme. Alvorens van deze functie gebruik te kunnen maken, moet u eerst uw persoonlijke gegevens stap voor stap op de monitor invoeren.

#### **UP (omhoog):**

1. Door eenmaal op de knop te drukken wordt de afstelwaarde met één eenheid verhoogd.  
2. Door de knop langer dan 3 seconden ingedrukt te houden, wordt de afstelwaarde verhoogd met zes eenheden per seconde.

#### **DOWN/(RESET) (Omlaag/(reset)):**

1. Door eenmaal op de knop te drukken wordt de afstelwaarde met één eenheid verlaagd.  
2. Door de knop langer dan 3 seconden ingedrukt te houden, wordt de afstelwaarde verlaagd met zes eenheden per seconde.  
3. Door tijdens het trainen de knop langer dan 3 seconden ingedrukt te houden, kunt u alle waarden terug op nul zetten.

### **VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN**

1. Doe twee batterijen AA OF UM-3 in het batterijvakje aan de achterzijde van de monitor.
2. Gelieve te controleren of de batterijen goed geplaatst zijn. De batterijen moeten goed geplaatst worden en zorg er voor dat de veer voor de batterij goed contact maakt met de batterij.
3. Indien de display wit blijft of slechts een gedeelte weergeeft, verwijder dan de batterijen en wacht 15 seconden alvorens ze terug te plaatsen.
4. Bij het verwijderen van de batterijen worden alle waarden van de functies teruggezet op nul.
5. Alvorens het apparaat weg te werpen, moeten de batterijen verwijderd worden en op veilige wijze weggeworpen worden.

### **FUNCTIES EN TOEPASSINGEN**

#### **AUTO ON/OFF**

De monitor gaat automatisch aan wanneer de trainer beweegt. Indien het trainen langer dan 3 minuten wordt onderbroken, gaat de monitor uit en worden de functiewaarden opgeslagen.

#### **SCAN (scannen)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "SCAN" op het beeldscherm knippert. De monitor geeft de volgende functies aan en iedere functie is 8 seconden lang op het hoofdscherm te zien.

Time (tijd)-Speed (snelheid)-Distance (afstand)-Calorie (calorieën)-Pulse (polsslag).

#### **TIME (tijd)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "TIME" op het beeldscherm knippert (SCAN verdwijnt dan). De monitor geeft de functie Time (tijd) weer op het hoofdscherm (normale telling).

Indien u de trainingstijd wilt wijzigen, houd dan op met trainen en houd de knop MODE ingedrukt totdat de functie TIME op het beeldscherm verschijnt en druk op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om de gewenste waarde in te voeren.

\*Normale telling: indien u de tijd niet afstelt, telt de monitor de tijd van 00 : 00 tot 99 : 59.

\*Aftellen:

Door de trainingstijd af te stellen van 1 : 00 tot 99 : 00 minuten, begint de monitor met aftellen vanaf de afgestelde waarde. Zodra de afgestelde waarde bereikt is, piept de monitor 3 seconden en gaat daarna over op de normale telling.

#### **SPEED (snelheid)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "SPEED" op het beeldscherm knippert (SCAN verdwijnt dan). De monitor geeft dan de huidige snelheid aan op het hoofdscherm. De monitor geeft de huidige snelheid aan van 0,0 tot 99,9 km (of mijl).

#### **DISTANCE (AFSTAND)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "DIST" op het beeldscherm knippert (SCAN verdwijnt dan). De monitor telt de afgelegde afstand op en geeft deze weer op het hoofdscherm. Indien u de trainingsafstand wilt wijzigen, houd dan op met trainen en houd de knop MODE ingedrukt totdat de functie DIST verschijnt en druk op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om de gewenste waarde in te voeren.

\*Normale telling:

Wanneer er geen afstand is afgesteld, telt de monitor de afstand tussen 0,1 en 999 km (of mijl).

\*Aftellen:

Wanneer de trainingsafstand wordt afgesteld tussen 0,1 en 999 km (of mijl), begint de monitor met aftellen vanaf de afgestelde waarden. Wanneer de afgestelde waarde eenmaal bereikt is, piept de monitor 3 seconden en keert daarna terug naar de normale telling.

#### **CALORIE (calorieën)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "CAL" op het beeldscherm knippert (SCAN verdwijnt dan). De monitor telt het calorieverbruik op en geeft de waarde weer op het hoofdscherm. Indien u de waarde van de verbruikte calorieën wilt afstellen, houd dan op met trainen en houd de knop MODE ingedrukt totdat de functie CAL op het beeldscherm verschijnt en druk op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om de gewenste waarde in te voeren.

\*Normale telling:

Zonder afstelling van de calorieënwaarde telt de monitor van 0,1 tot 999 kcal.

\*Aftellen:

Wanneer het calorieënverbruik wordt afgesteld tussen 1,0 en 999, begint de monitor met aftellen vanaf de afgestelde waarde. Zodra de afgestelde waarde bereikt is, piept de monitor 3 seconden en gaat daarna terug naar de normale telwijze.

#### **PULSE & Target Heart Rate (Polsslag en hartritme)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "POULS" op het beeldscherm knippert (SCAN verdwijnt dan). Plaats uw handpalmen op de twee contactplaten, zodat de monitor uw hartritme op het hoofdscherm weergeeft in slagen per minuut (SPM).

Indien u de waarde van de T.H.R.-waarde (hartritme) wilt afstellen, houd dan op met trainen en houd de knop MODE ingedrukt totdat de functie T.H.R. op het beeldscherm verschijnt en druk op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om de gewenste waarde in te voeren.

\*Grens polsslag:

Door de T. H. R.-waarde af te stellen tussen 40 en 199 (oorspronkelijke waarde 150), zal de monitor uw hartkloppingen meten. Zodra de afgestelde waarde overschreden wordt, gaat de monitor knipperen en een pieptoon geven, totdat uw hartkloppingen weer onder de afgestelde waarde komen.

**OPMERKING:**

1. Indien er binnen 15 seconden geen polssignaal gedetecteerd wordt, geeft de display "E weer: 3". Indien er na 5 seconden nog steeds geen polssignaal gedetecteerd is, gaat het hoofdscherm terug naar de vorige functie.

#### **PULSE RECOVERY (normalisering polsslag)**

Het betreft een functie bestemd om na te gaan in hoeverre de polsslag weer genormaliseerd is wanneer u ophoudt met trainen. Deze gaat van F1 naar F6. F1 is de beste staat en F6 de minst goede. Deze functie kan weergeven in hoeverre uw polsslag in staat is te normaliseren en verbetert deze door te trainen.

**OPMERKING:**

1. Voor een juiste beoordeling moeten de gebruikers direct na de training gebruik maken van de beoordelingsfunctie van de normalisering van de polsslag door op de toets "RECOVERY" te drukken en op te houden met trainen na op de toets gedrukt te hebben en verder hun handpalmen op de twee contactplaten leggen. De beoordeling duurt 1 minuut, door middel van aftellen en het resultaat (F1~F6) wordt op het beeldscherm weergegeven.

\*Indien het bericht E: 1 op het beeldscherm verschijnt, heeft u uw handpalmen niet goed op de twee contactplaten geplaatst.

\*Indien het bericht E: 2 op het beeldscherm verschijnt, bent u niet opgehouden met trainen.

2. NIVEAU VAN NORMALISERING VAN DE POLSSLAG:

F1	Uitstekend
F2	Zeer goed

F3	Goed
F4	Redelijk
F5	Onder het gemiddelde
F6	Slecht

### BODY FAT MEASUREMENT (meting van de vetvoorraden in het organisme)

Wanneer u op de knop BODYFAT drukt, gaat de monitor over op de meetfunctie BODY FAT (vetvoorraden in het organisme). U dient stap voor stap uw persoonlijke gegevens in de monitor invoeren.

1. Druk allereerst op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om uw geslacht te selecteren (S-1=man, S-0=vrouw), de gegevens worden opgeslagen wanneer u naar de volgende stap gaat.
2. Druk vervolgens op de knop BODYFAT om uw lengte te selecteren (oorspronkelijke waarde: man=175 cm, vrouw=165cm). U kunt op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) drukken om uw lengte in te voeren, deze wordt opgeslagen wanneer u naar de volgende stap gaat.
3. Druk opnieuw op de knop BODYFAT om uw gewicht te selecteren (oorspronkelijke waarde: man=70 kg, vrouw=60 kg). U kunt op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) drukken om uw gewicht in te voeren, deze wordt opgeslagen wanneer u naar de volgende stap gaat.
4. Druk opnieuw op de knop BODYFAT om uw leeftijd te selecteren (oorspronkelijke waarde: 30 jaar). U kunt op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) drukken om uw leeftijd in te voeren, deze wordt opgeslagen wanneer u naar de volgende stap gaat.
5. Druk opnieuw op de knop BODYFAT en plaats uw handpalmen op de twee contactplaten om uw M.B.R. (verhouding basaal metabolisme), B. M. I. (index lichaamsmassa) en FAT% (verhouding vetvoorraden in het organisme) te meten. TYPE wordt 15 seconden op het beeldscherm weergegeven en de monitor gaat vervolgens terug naar de vorige functie.

### OPMERKING:

- \* Indien het bericht E: 3 op het beeldscherm verschijnt, heeft u uw handpalmen niet goed op de twee contactplaten geplaatst.
- \* De persoonlijke gegevens worden niet door de monitor bewaard wanneer deze niet meer van stroom voorzien wordt of gereset wordt.

Raadpleeg voor het meten van de hoeveelheid vetvoorraden in uw organisme de volgende tabel:

A. MBR: verhouding van het basale metabolisme. De monitor berekent de gegevens geslacht, lengte, gewicht en leeftijd om de u betreffende waarden weer te geven. De waarde wordt op het beeldscherm weergegeven tussen 1 en 9999.

#### MBR • 20~78 jaar

**Man=54,3+(13,88 x 88xgewicht(kg))+4,16xlengte(cm)-(3,43xleeftijd)**

**Vrouw=54,3+(13,88xgewicht(kg))+4,16xlengte(cm)-(3,43xleeftijd)-112,4**

B. BMI : index van de lichaamsmassa. De monitor berekent de gegevens lengte en gewicht om de u betreffende waarden weer te geven. De waarde wordt op het beeldscherm weergegeven tussen 1,0~99,9.

$$\text{Formule} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Lengte}^2 \text{ (M)}^2}$$

NIVEAU	LAAG	LAAG/GEMIDDELD	GEMIDDELD	GEMIDDELD/HOOG
Geografische zone				
AZIË	<20	20-24	24-26,5	>26,5
ANDERE	<18,5	18,5-24,9	25-30	>30

c. FAT % (verhouding vetvoorraden in het organisme): De monitor berekent de gegevens geslacht, lengte, gewicht en leeftijd om de u betreffende verhouding van vetvoorraden in het organisme weer te geven. De waarde wordt op het beeldscherm weergegeven tussen 5~50%.

Formule:

VETVOORRADEN IN HET ORGANISME(%)=1,2 (BMI)+0,23 (leeftijd)-10,8(geslacht)-5,4 P. S.:  
 geslacht man=1, vrouw=0

Referentie:

a. referentie voor van oorsprong Aziatische personen

GESLACHT	FAT%	LAAG	LAAG/GEMIDDELD	GEMIDDELD	GEMIDDELD/HOOG
MAN		<10 %	10 %-19 %	20 %-24 %	>25 %
VROUW		<20 %	20 %-29 %	30 %-34 %	>35 %

b. Referentie voor personen afkomstig uit andere geografische zones

T% GESLACHT	FA	LAAG	LAAG/GEMIDDELD	GEMIDDELD	GEMIDDELD/HOOG
MAN		<13%	13%-25,8 %	26%-30 %	>30 %
VROUW		<23%	23%-35,8 %	36%-40 %	>40 %

D. Soorten lichamen

Aan de hand van de berekende FAT% onderscheiden wij 9 soorten lichamen

TYPE 1	Zeer sportief type
TYPE 2	Ideaal sportief type
TYPE 3	Zeer slank
TYPE 4	Sportief type
TYPE 5	Ideaal gezond
TYPE 6	Slank
TYPE 7	Te dik
TYPE 8	Dik
TYPE 9	Zeer dik

Man<30jaar	Man>30jaar	Vrouw<30jaar	Vrouw>30jaar	BMI<18,5	18,5<BMI<25	BMI>25
Vetvoorraden in het organisme <14 %	Vetvoorraden in het organisme <17 %	Vetvoorraden in het organisme <17 %	Vetvoorraden in het organisme <20 %	TYPE 3	TYPE 2	TYPE 1
14 %~20 %	17 %~25 %	17 %~24 %	20 %~27 %	TYPE 6	TYPE 5	TYPE 4
Vetvoorraden in het organisme >20 %	Vetvoorraden in het organisme >25 %	Vetvoorraden in het organisme >24 %	Vetvoorraden in het organisme >27 %	TYPE 7	TYPE 8	TYPE 9

## TRAININGSTIPS

### Attentie:

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

### De harttraining (cardiotraining):

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



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

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

### Bepaling van uw doelzone:

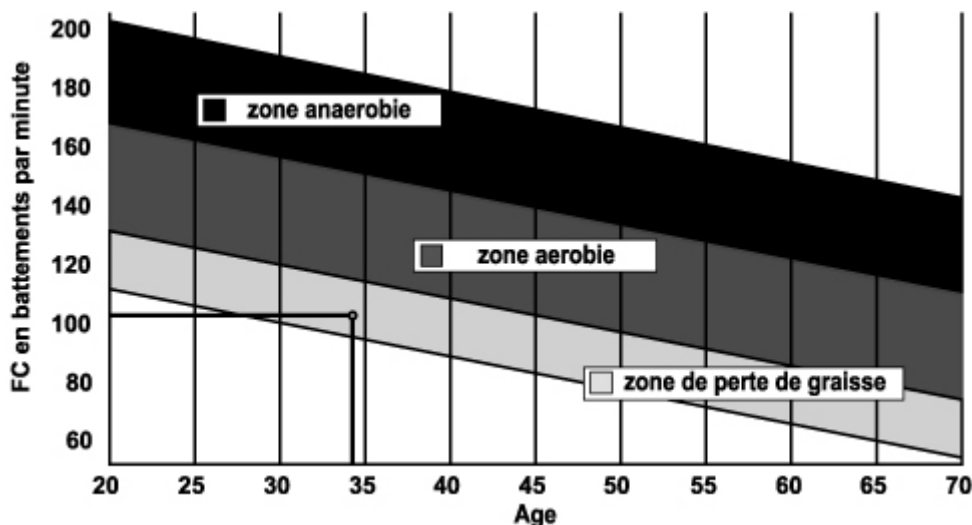
**De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd** (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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

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

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



### De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

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

Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht. Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden. U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

#### 2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

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

#### **De zone voor vetverlies, 55 - 65%**

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

- Geleidelijk verhogen van **30 naar 60 minuten per training**.
- Regelmatig **3 of 4 keer per week** trainen.

### **De aërobe zone, 65 - 85%**

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

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

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

### **De anaërobe zone, 85% - 100%**

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

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

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

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

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

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

### Controleer uw vooruitgang

De verbetering van uw hart en bloedvatstelsel met dit toestel leidt tot een **lagere rust HF (hartfrequentie)**. U zult er steeds langer over doen om uw doelzone te bereiken en **het zal steeds gemakkelijker worden uw hartslag binnen deze zone te houden**. De trainingssessies zullen u steeds gemakkelijker toelijken en u zult meer uithoudingsvermogen in het dagelijkse leven krijgen. **Als uw rust HF hoger dan gebruikelijk is, moet u rusten of de intensiteit van de training verlagen.**

### Trainingsfrequentie:

**Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.**

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

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

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

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

## **BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN**

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

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

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

Het **onderdeelnummer** van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de overzichtstekening van het artikel in deze handleiding wordt aangegeven.

**U kunt contact met ons opnemen van maandag tot vrijdag van 9.00 tot 12.00 en 13.00 tot 18.00 uur (behalve op feestdagen).**

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

# CARE

F

GB

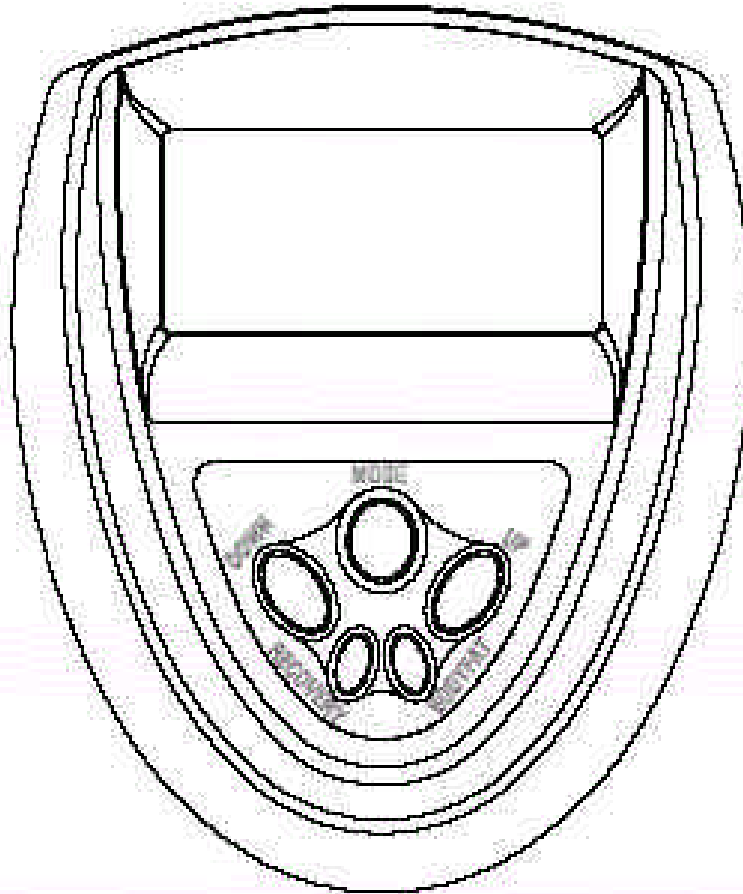
D

I

NL

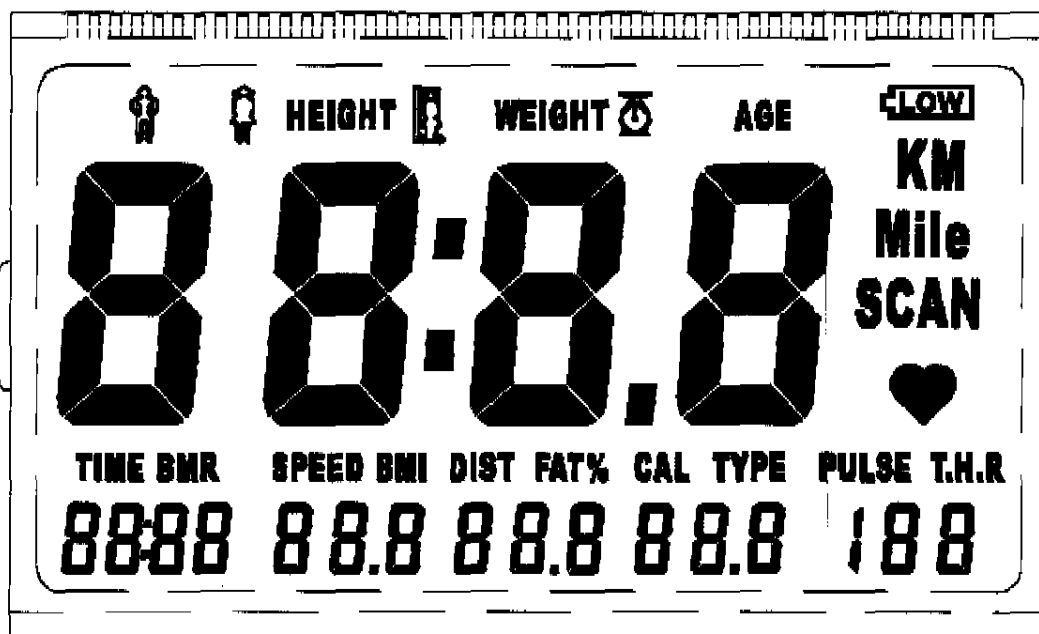
E

Réf 55505-6



## Dispositif d'affichage LCD

F



### GUIDE DES COMMANDES PRINCIPALES

- MODE :**
1. Lorsque vous vous exercez, appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner une fonction que vous souhaitez prérégler sur l'écran principal.  
TIME-SPEED-DIST-CAL-PULSE-SCAN-TIME-...
  2. Lorsque vous cessez l'exercice, appuyer sur le bouton MODE afin de sélectionner la fonction permettant d'entrer dans le mode de réglage.  
TIME-DIST-CAL-T.H.R-
  3. Si la fonction reste affichée plus de 3 secondes elle sera sauvegardée et l'écran s'éteindra.

### RECOVERY (récupération) :

1. Appuyer sur ce bouton vous permettra d'obtenir la fonction de détection de récupération du pouls.

### BODYFAT (réserves de graisse de l'organisme) :

- Appuyer sur le bouton vous permet d'entrer dans le mode de mesure des réserves de graisse de l'organisme. Avant de pouvoir utiliser cette fonction vous devez saisir vos données personnelles sur le moniteur pas à pas.

### UP (haut) :

1. Appuyer une fois sur le bouton permet d'augmenter la valeur de réglage d'une unité.
2. Maintenir une pression sur le bouton plus de 3 secondes permet d'augmenter la valeur de réglage de six unités par secondes.

### DOWN/(RESET) (Bas/(réinitialisation)) :

1. Appuyer sur le bouton une fois permet de diminuer la valeur de réglage d'une unité.
2. Maintenir le bouton plus de 3 secondes permet de diminuer la valeur de réglage de six unités par seconde.
3. Lorsque vous vous exercez, appuyer et maintenir le bouton plus de 3 secondes permet de réinitialiser toutes les valeurs à zéro.

### REPLACEMENT DES PILES

1. Veuillez installer deux piles AA ou UM-3 dans l'emplacement prévu pour les piles à l'arrière du moniteur.

2. Veuillez vérifier que les piles soient correctement placées. Les piles doivent être correctement positionnées et assurez-vous que le ressort de la pile entre en contact de manière appropriée avec la pile.
3. Si le dispositif d'affichage reste blanc ou uniquement un segment partiel s'affiche, retirer les piles et attendez 15 secondes avant de les remettre en place.
4. Lors du retrait des piles, toutes les valeurs des fonctions seront réinitialisées à zéro.
5. Les piles doivent être retirées avant la mise au rebus de l'appareil, veuillez également à leur élimination en toute sécurité.

## **FONCTIONS ET UTILISATIONS**

### **AUTO ON/OFF**

Le moniteur s'allumera automatiquement si la machine d'exercice est mise en mouvement. Si les exercices cessent pendant plus de 3 minutes le moniteur s'éteindra et sauvegardera les valeurs de fonction.

### **SCAN (balayage)**

Lorsque vous exercez, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "SCAN" clignote à l'écran. Le moniteur affichera les fonctions suivantes et chaque fonction restera 8 secondes à l'écran principal.

Time (durée)-Speed (vitesse)-Distance (distance)-Calorie (calories)-Pulse (pouls).

### **TIME (durée)**

Lorsque vous vous exercez, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "TIME" clignote à l'écran (SCAN disparaît alors). Le moniteur affichera la fonction Time (durée) sur l'écran principal (compte normal).

Si vous souhaitez modifier la durée d'exercice, cessez l'exercice et appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction TIME apparaisse à l'écran, et appuyer sur les boutons UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir la valeur souhaitée.

\*Compte normal : si vous ne réglez pas la valeur de durée, le moniteur comptera la durée de 00 : 00 à 99 : 59.

\*Compte à rebours :

En réglant la durée d'exercice de 1 : 00 à 99 : 00 minutes, le moniteur enclenchera un compte à rebours à partir de la valeur réglée. Dès que la valeur réglée est atteinte, le moniteur sonnera 3 secondes et entrera en mode compte normal.

### **SPEED (vitesse)**

Lorsque vous vous exercez, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "SPEED" clignote à l'écran (SCAN disparaîtra alors). Le moniteur affichera la vitesse actuelle sur l'écran principal. Le moniteur affichera la vitesse actuelle de 0,0 à 99,9 km (ou miles).

### **DISTANCE (DISTANCE)**

Lorsque vous exercez, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "DIST" clignote à l'écran (SCAN disparaîtra alors). Le moniteur cumulera la distance parcourue et l'affichera sur l'écran principal. Si vous souhaitez régler la distance d'exercice, cessez de vous exercer et appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction DIST apparaisse et appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir la valeur souhaitée.

\*Compte normal :

Sans réglage de la valeur de distance, le moniteur comptera la distance de 0,1 à 999 km (ou miles).

\*Décompte :

En réglant la distance d'exercice de 0,1 à 999 km (ou miles), le moniteur décomptera la distance à partir des valeurs réglées. Une fois la valeur de réglage atteinte le moniteur sonnera 3 secondes et retournera en mode de compte normal.

### **CALORIE (calories)**

Lorsque vous vous exercez, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "CAL" clignote à l'écran (SCAN disparaîtra alors). Le moniteur cumulera la consommation de calories et en affichera la valeur sur l'écran principal. Si vous souhaitez régler la valeur des calories consommées, cessez l'exercice et appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction CAL apparaisse à l'écran et appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir la valeur souhaitée.

\*Compte normal :

Sans réglage de la valeur des calories, le moniteur comptera de 0,1 à 999 kcal.

\*Décompte :

En réglant la consommation des calories de 1,0 à 999, le moniteur décomptera à partir de la valeur réglée. Dès que la valeur de réglage est atteinte, le moniteur sonnera 3 secondes et retournera en mode de compte normal.

### **PULSE & Target Heart Rate (Pouls et rythme cardiaque cible)**

Lorsque vous vous exercez, appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'icône "POULS" clignote à l'écran (SCAN disparaîtra alors). Placer les paumes de vos mains sur les deux plages de contact afin que le moniteur affiche votre rythme cardiaque en battement par minute (BPM) à l'écran principal.

Si vous souhaitez régler la valeur T. H. R. (rythme cardiaque cible), cessez de vous exercer et appuyer sur le bouton MODE jusqu'à ce que la fonction T. H. R. apparaisse à l'écran et appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir la valeur que vous souhaitez.

\*Limite de pouls :

En réglant la valeur T. H. R. entre 40 à 199 (valeur de 150 à l'origine), le moniteur mesurera les battements de votre cœur. Dès que la valeur de réglage sera dépassée, le moniteur clignotera et sonnera jusqu'à ce que les battements de votre cœur descendent sous la valeur de réglage.

REMARQUE :

1. Si aucun signal de pouls n'est détecté dans un intervalle de 15 secondes, le dispositif d'affichage indiquera "E : 3". Si un signal de pouls n'est toujours pas détecté dans les 5 secondes, l'écran principal retournera vers la fonction précédente.

### **PULSE RECOVERY (récupération du pouls)**

Il s'agit d'une fonction destinée à vérifier l'état de récupération du pouls lorsque vous cessez de vous exercer. Celle-ci s'échelonne de F1 à F6. F1 représente le meilleur état et F6 représente le moins bon état. Cette fonction peut refléter votre aptitude de récupération du pouls et l'améliore avec l'exercice.

REMARQUE :

1. Afin d'être correctement évalué, les utilisateurs doivent utiliser la fonction d'évaluation de récupération du pouls directement après la séance d'entraînement en appuyant sur la touche "RECOVERY" et en cessant de s'exercer après avoir appuyé sur la touche et en plaçant également les paumes de leurs mains sur les deux plages de contact. L'évaluation durera 1 minute, en compte à rebours, et le résultat (F1-F6) s'affichera à l'écran.

\*Si le message E : 1 apparaît à l'écran, les paumes de vos mains ne sont pas placées correctement sur les deux plages de contact.

\*Si le message E : 2 apparaît à l'écran, vous n'avez pas cessé l'exercice.

### **2. NIVEAU DE RECUPERATION :**

F1	Excellent
F2	Très bon
F3	Bon
F4	Satisfaisant
F5	Sous la moyenne
F6	Médiocre

### **BODY FAT MEASUREMENT (mesure des réserves de graisse de l'organisme)**

Lorsque vous appuyez sur le bouton BODYFAT, le moniteur entrera dans la fonction de mesure BODY FAT (réserves de graisse de l'organisme). Il vous faudra entrer les données vous concernant dans le moniteur, pas à pas.

1. Appuyez tout d'abord sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de sélectionner votre sexe (S-1=homme, S-0=femme), les données seront sauvegardées en passant l'étape suivante.
2. Appuyez ensuite sur le bouton BODYFAT afin de sélectionner votre taille (valeur d'origine : homme=175 cm, femme=165cm). Vous pouvez appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir votre taille qui sera sauvegardée lors du passage à l'étape suivante.
3. Appuyez de nouveau sur le bouton BODYFAT afin de sélectionner votre poids (valeur d'origine : homme=70 kg, femme=60 kg). Vous pouvez appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir votre poids qui sera sauvegardé lors du passage à l'étape suivante.
4. Appuyez de nouveau sur le bouton BODYFAT pour sélectionner votre âge (valeur d'origine : 30 ans). Vous pouvez appuyer sur le bouton UP (haut) ou DOWN (bas) afin de saisir votre âge qui sera sauvegardé lors du passage à l'étape suivante.
5. Appuyez de nouveau sur le bouton BODYFAT et placer les paumes de vos mains sur les deux plages de contact pour mesurer vos B. M. R (Rapport de métabolisme basal), B. M. I. (indice de masse corporelle), FAT% (rapport de réserves de graisse de l'organisme). TYPE s'affichera à l'écran 15 secondes et le moniteur retournera ensuite vers la fonction précédente.

REMARQUE :

- \* Si le message E : 3 apparaît à l'écran, vous ne placez pas les paumes de vos mains sur les deux plages de contact.
- \* Les données personnelles ne seront pas conservées par le moniteur si ce dernier n'est plus alimenté ou réinitialisé.

Afin de mesurer votre état de réserves de graisse de l'organisme, consulter le tableau suivant :

A. BMR : rapport de métabolisme basal. Le moniteur calculera les données de sexe, taille, poids et âge afin d'afficher les valeurs vous concernant. La valeur s'affichera sur l'écran de 1 à 9999.

**BMR • 20-78 ans**

**Homme=54,3+(13,88 x 88xpoids(kg))+4,16xtaille(cm)-(3,43xâge)**

**Femme=54,3+(13,88xpoids(kg))+4,16xtaille(cm)-(3,43xâge)-112,4**

B. BMI : indice de masse corporelle. Le moniteur calculera les données de taille et de poids afin d'afficher les valeurs vous concernant. La valeur s'affichera à l'écran de 1,0~99,9.

$$\text{Formule} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (M)}^2}$$

Zone géographique	NIVEAU			
	BAS	BAS/MOYEN	MOYEN	MOYEN/ELEVE
ASIE	<20	20-24	24-26,5	>26,5
AUTRES	<18,5	18,5-24,9	25-30	>30

c. FAT % (rapport de réserves de graisse de l'organisme) : le moniteur calculera les données de sexe, taille, poids et âge afin d'afficher le rapport de réserves de graisse de l'organisme vous concernant. La valeur s'affichera à l'écran de 5~50 %.

Formule :

RESERVES DE GRAISSES DE L'ORGANISME(%)=1,2 (BMI)+0,23 (âge)-10,8(sexe)-5,4 P. S.: sexe homme=1, femme=0

A titre de référence :

a. référence pour les personnes d'origine asiatique

SEXE	FAT%	BAS	BAS/MOYEN	MOYEN	MOYEN/ELEVE
HOMME		<10 %	10 %-19 %	20 %-24 %	>25 %
FEMME		<20 %	20 %-29 %	30 %-34 %	>35 %

b. Référence pour les personnes originaires d'autres zones géographiques

SEXE	FAT%	BAS	BAS/MOYEN	MOYEN	MOYEN/ELEVE
HOMME		<13%	13%-25,8 %	26%-30 %	>30 %
FEMME		<23%	23%-35,8 %	36%-40 %	>40 %

D. Types de corps

En fonction du FAT% calculé, il existe 9 types de corps

TYPE 1	Type ultra sportif
TYPE 2	Type idéalement sportif
TYPE 3	Ultra mince
TYPE 4	Type sportif
TYPE 5	Idéalement sain
TYPE 6	Mince
TYPE 7	Trop gras
TYPE 8	Gras

TYPE 9	Ultra gras
--------	------------

Homme<30ans	Homme>30ans	Femme<30ans	Femme>30ans	BMI<18,5	18,5<BMI<25	BMI>25
Réserves de graisse de l'organisme <14 %	Réserves de graisse de l'organisme <17 %	Réserves de graisse de l'organisme <17 %	Réserves de graisse de l'organisme <20 %	TYPE 3	TYPE 2	TYPE 1
14 %~20 %	17 %~25 %	17 %~24 %	20 %~27 %	TYPE 6	TYPE 5	TYPE 4
Réserves de graisse de l'organisme >20 %	Réserves de graisse de l'organisme >25 %	Réserves de graisse de l'organisme >24 %	Réserves de graisse de l'organisme >27 %	TYPE 7	TYPE 8	TYPE 9

## CONSEILS D'ENTRAINEMENT

### Attention :

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

### L'entraînement Cardio – Training :

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

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

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

### Définition de votre Zone de travail :

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

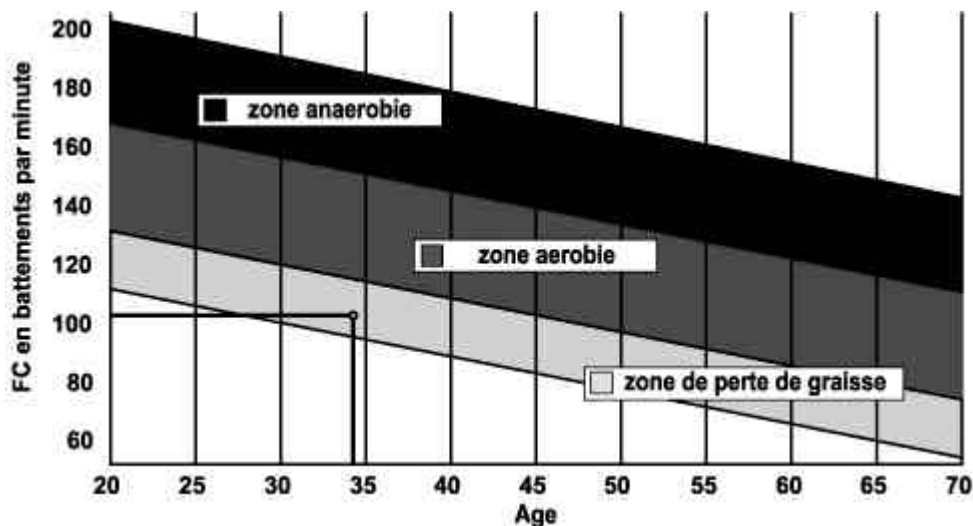
La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à 55% de votre FCM.

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

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

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

### Les étapes d'un entraînement progressif :





### 1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

### 2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

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

#### **La Zone de Perte de Graisse. 55 - 65%**

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

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

#### **La Zone Aérobie. 65-85%**

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

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

#### **La Zone Anaérobie. 85%-FCM**

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

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

### 3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort (10 à 20 mn). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (55% de la FCM) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

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

### **Contrôlez votre progrès**

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

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**. Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. **Bon courage!**

## **POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES**

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter

notre Service Après Vente :

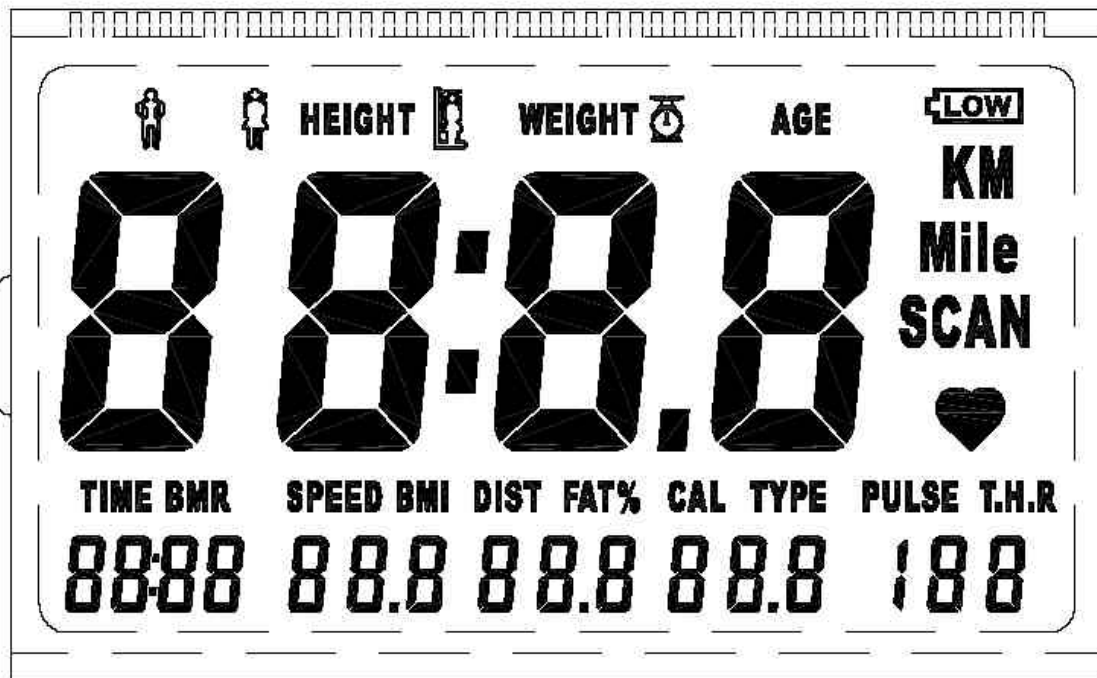
Le nom ou **la référence du produit**.

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

Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

Contactez du lundi au vendredi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 18H00** (sauf jours fériés).

**C.A.R.E Service Après Vente**  
**18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes**  
**93012 BOBIGNY Cedex**  
**Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03**  
**E mail : [sav@carefitness.com](mailto:sav@carefitness.com)**



LCD DISPLAY

### KEY GUIDE

**MODE:** 1. When you are exercising press the button of MODE to select function to be preset on the main screen. TIME-SPEED-DIST-CAL-PULSE-SCAN-TIME-.....  
2. When you stop exercising press the button of MODE to select function to enter setting mode.

TIME-DIST-CAL-T.H.R.-

3. Hold over 3 seconds the display and function will save and turn off the screen.

**RECOVERY:** 1. Press the button going to pulse recovery detecting.

**BODYFAT:** Press the button go into measure your body fat. Before operating this function you have to enter your personal data in monitor step by step.

**UP** : 1. Increase the setting value one step by press the button once.  
2. Hold the button over 3 seconds increasing the setting value six steps per second.

**DOWN/ (RESET):** 1. Decrease the setting value one step by press the button one time.  
2. Hold the button over 3 seconds decreasing the setting value six steps per second.  
3. When you are exercising press and hold the button over 3 seconds reset all of the values to zero.

### BATTERY REPLACEMENT

1. Please install 2 pieces of AA or UM-3 batteries in the battery case on the back of monitor.
2. Ensure that the batteries are correctly fitted. Battery must be correctly positioned and make sure the battery spring is properly contacted with battery.
3. If the display appears blank or display only partial segment, remove the batteries and wait 15 seconds, then replace.
4. Whenever remove batteries, all the functions values will be reset to zero.

- The batteries must be removed from the appliance before it is scrapped and that they are disposed of safely.

## **FUNCTIONS AND OPERATIONS**

### **AUTO ON/OFF**

The monitor will wake up automatically if the exercise machine is in motion. If stop exercising for over 3 minutes monitor will turn off and save all function values.

### **SCAN**

When you are exercising press the button of MODE until the icon of "SCAN" flash on the screen. Monitor will display the following function and each function will keep 8 seconds on the main screen. Time-Speed-Distance-Calorie-Pulse--

### **TIME**

When you are exercising press the button of MODE until the icon of "TIME" flash on the screen (SCAN icon disappear). Monitor will display the Time function on the main screen (count-up). If you want to setup the exercise time please stop exercising and press the button of MODE to TIME function and press the UP or DOWN button to enter the value you want.

\*Count up:

Without setting the time value, the monitor will count up the time from 00:00~99:59.

\*Count down:

Setting the exercise time from 1:00~99:00 minutes the monitor will count down from your set value. Once reach the setting value monitor will alarm 3 second and go into count-up.

### **SPEED**

When you are exercising press the button of MODE until the icon of "SPEED" flash on the screen (SCAN icon disappear). Monitor will display the current speed on the main screen. The monitor will display the current speed from 0.0~99.9 Km(or Mile).

### **DISTANCE**

When you are exercising press the button of MODE until the icon of "DIST" flash on the screen (SCAN icon disappear). Monitor will accumulate the distance trip and display on the main screen.

If you want to setup the exercise distance please stop exercising and press the button of MODE to DIST function and press the UP or DOWN button to enter the value you want.

\*Count up:

Without setting the distance value the monitor will count up the distance from 0.1~999 Km(or Mile).

\*Count down:

Setting the exercise distance from 0.1~999 Km(or Mile), the monitor will count down from your set values. Once reach the setting value monitor will alarm 3 second and go into count-up.

### **CALORIE**

When you are exercising press the button of MODE until the icon of "CAL" flash on the screen (SCAN icon disappear). Monitor will accumulate the calories consumption and display on the main screen.

If you want to setup the value please stop exercising and press the button of MODE to CAL function and press the UP or DOWN button to enter the value you want.

\*Count up:

Without setting the calories value the monitor will count up the value from 0.1~999 kcal.

\*Count down:

Setting the calories consumption from 1.0~999, the monitor will count down from your set values. Once reach the setting value, monitor will alarm 3 second and go into count-up.

### **PULSE & Target Heart Rate**

When you are exercising press the button of MODE until the icon "PULSE" flash on the screen(SCAN icon disappear). Place the palms of your hands on the both of the contact pads and the monitor will show up your heartbeat rate in beat per minute (BPM) on the main screen.

If you want to setup the T.H.R value, please stop exercising and press the button of MODE to T.H.R function and press UP or DOWN button to enter the value you want.

\*Pulse Limit:

Setting the value of T.H.R between 40 to 199 (initial 150), the monitor will measure you heartbeats. Once over setting value monitor will flash and alarm until your heartbeats under your setting value.

### **NOTE:**

- If no pulse signal input within 15 seconds the display will indicate"E:3". If pulse signal still no input over

5 seconds the main screen will comeback to earlier function.

### PULSE RECOVERY

It is a function to check the condition of pulse recovery when stop exercising that is scaled from F1 to F6. F1 means the best and F6 means the worst. This function may reflect your heart pulse recovery ability and improve it through exercise.

NOTE:

1. In order to get rated correctly users must test it right after the workout finished by pressing "RECOVERY" key and stop exercising after the key was pressed please also place the palms of your hands on the both of contact pads. The test will last for 1 minute count-down and the result (F1~F6) will show on the screen.

\*If E:1 message appearing on the screen that means you are not place the palms of your hands on the both of contact pads.

\*If E:2 message appearing on the screen that means you are not stop exercising.

### 2. RECOVERY GRADE:

F1	Excellent
F2	Very Good
F3	Good
F4	Satisfactory
F5	Below Average
F6	Poor

### BODY FAT MEASUREMENT

When you press the BODYFAT button the monitor will go into BODY FAT measurement function. You have to enter your personal data into monitor step by step.

1. First press UP or DOWN button to select the personal gender (S-1=male,S-0=female) and will save the data on the next measurement.
2. Then press the BODYFAT button to select height(initial value: male=175cm,female=165cm),You can press UP or DOWN button to enter your personal height and will save the data on the next measurement.
3. Press the BODYFAT button again to select weight (initial value: male=70kg,female=60kg),You can press UP or DOWN button to enter your personal weight and will save the data on the next measurement.
4. Press the BODYFAT button again to select age (initial value: 30 years old),You can press UP or DOWN button to enter your age and will save the data on the next measurement.
5. Press the BODYFAT button again and place the palms of your hands on the both of contact pads to measure your B.M.R(Basal Metabolism Ratio), B.M.I(Body Mass Index), FAT%(Body fat ratio),TYPE and will show on the upper screen 15 seconds and go into earlier function.

NOTE:

\*If E:3 message appearing on the screen that means you are not place the palms of your hands on the both of contact pads.

\*The personal data will be not kept in monitor when monitor power off or be reset.

To measure your BODY FAT status, please reference the following table:

A. BMR: Basal Metabolism Ratio. The monitor will calculate the data of gender, height, weight and age to show your value. The value will show on the screen from 1~9999.

BMR : 20~78 years old

Male =54.3+(13.88x Weight(kg))+4.16x Height(cm)-(3.43x Age)

Female=54.3+(13.88x Weight(kg))+4.16x Height(cm)-(3.43x Age)-112.4

B. BMI: Body Mass Index. The monitor will calculate the data of height and weight to show your Value. The value will show on the screen from 1.0~99.9 on screen.

Weight(Kgs)

Formula=\_\_\_\_\_

Height<sup>2</sup>(M)<sup>2</sup>

SCALE \ AREA	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
ASIA	<20	20-24	24-26.5	>26.5
OTHERS	<18.5	18.5-24.9	25-30	>30

C. FAT%(BODY FAT RATIO): The monitor will calculate the data of gender, height, weight and age to show your BODY FAT RATIO. The value will show on screen from 5-50%.

Formula:

$$\text{BODY FAT (\%)} = 1.2(\text{BMI}) + 0.23(\text{age}) - 10.8(\text{gender}) - 5.4$$

P.S: gender Male=1 , Female=0

For reference:

a. For Asia people reference

FAT% \ SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
FEMALE	<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

b. For other area people reference

FAT% \ SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

D. Body Types:

There are 9 body types divided according to the FAT% calculated.

TYPE 1	Ultra-sport man
TYPE 2	Ideal-sport man
TYPE 3	Ultra-slim
TYPE 4	Sport man
TYPE 5	Ideal-healthy
TYPE 6	Slim
TYPE 7	Too-fat
TYPE 8	Fat
TYPE 9	Ultra-fat

Male<30Years	Male>30Years	Female<30Years	Female>30Years	BMI<18.5	18.5<BMI<25	BMI >25
Bodyfat<14%	Bodyfat<17	Bodyfat<17%	Bodyfat<20%	TYPE 3	TYPE 2	TYPE 1

14%~20%	17%~25%	17%~24%	20%~27%	TYPE 6	TYPE 5	TYPE 4
Bodyfat>20%	Bodyfat>25%	Bodyfat>24%	Bodyfat>27%	TYPE 7	TYPE 8	TYPE 9

## Cardio – Training:

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

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

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

### Definition of your work Zone:

The Maximum Heart Rate (MHR) =  $220 - \text{age}$  (180 – age for sedentary people).

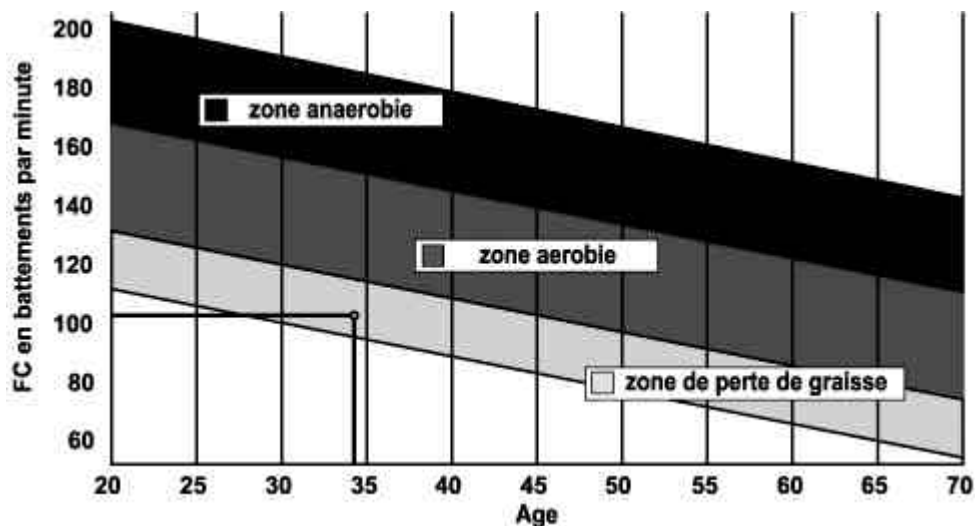
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to 55% of your MHR.

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

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

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

### Make a diagram of the target zones



### The progressive training stages:

- 1) A warming up phase:

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

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

## 2) A work phase:

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

### The Fat Loss Zone, 55 – 65%

The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who

are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems**. Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR. - Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session**.

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

### The Aerobic Zone, 65-85%

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

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

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

### The Anaerobic Zone, 85% - MHR

**This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended**

**without medical approval and supervision**. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.

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

## 3) A cooling down phase:

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

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

### Check your progress

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

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

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

## To order spare parts

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

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

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

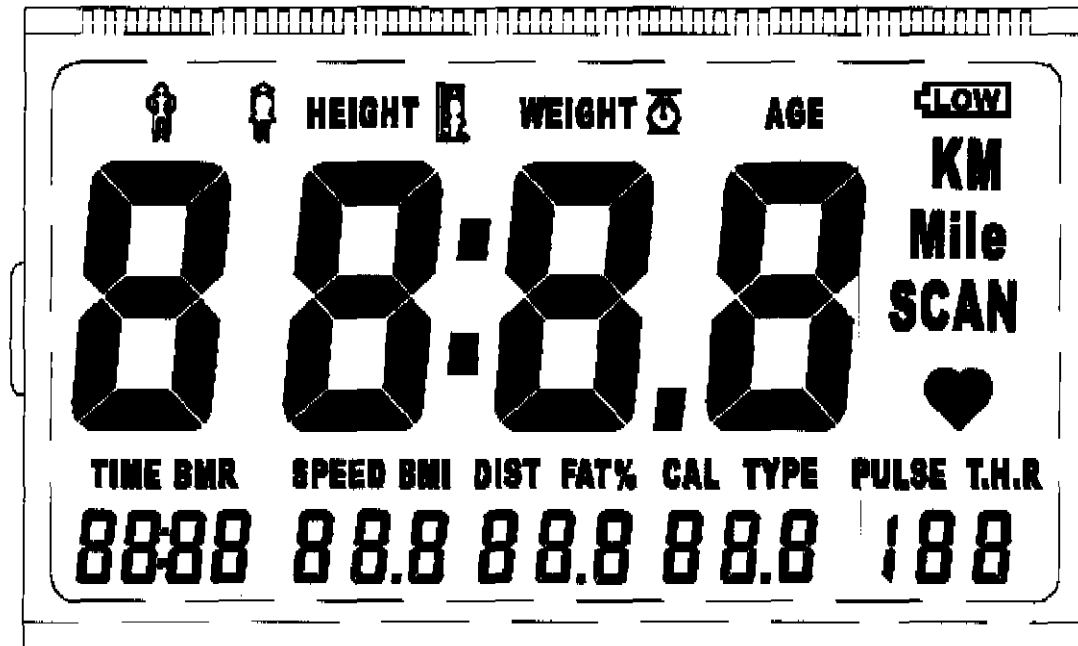
The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the Product described in this manual.

Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 18h00 (except for public holidays).



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

## LCD - Anzeigevorrichtung



## BESCHREIBUNG DER WESENTLICHEN FUNKTIONEN

### MODE:

1. Während dem Training, drücken sie auf die MODE -Taste, um die Funktion anzuwählen, die Sie am Hauptdisplay voreinstellen wollen.  
TIME-SPEED-DIST-CAL-PULSE-SCAN-TIME-...
2. Nach erfolgtem Training, drücken Sie auf die MODE -Taste, um die Funktion anzuwählen, die den Zugriff auf den Einstellmodus ermöglicht.  
TIME-DIST-CAL-T.H.R-
3. Wenn die Funktion länger als 3 Sekunden angezeigt bleibt, wird sie abgespeichert und das Display schaltet aus.

### RECOVERY (Herzerholung):

1. Mit einem Druck auf diese Taste haben sie Zugriff auf die Erfassungsfunktion der Herzpulserholung.

### BODYFAT (Fettreserven im Organismus):

Mit einem Druck auf diese Taste haben Sie auf den Messmodus der Fettreserven im Organismus Zugriff. Bevor Sie diese Funktion benutzen können, müssen Sie am Schritt für Schritt Monitor Ihre persönlichen Daten eingeben.

### UP (aufwärts):

1. Mit einem Druck auf diese Taste kann man den Einstellwert um eine Einheit erhöhen.
2. Mit einem nachhaltigen Druck von über 3 Sekunden, kann der Einstellwert um sechs Einheiten pro Sekunde erhöht werden.

### DOWN/(RESET) (abwärts/(Reinitialisierung)):

1. Mit einem Druck auf diese Taste, kann man den Einstellwert um eine Einheit herabsetzen.
2. Mit einem nachhaltigen Druck von über 3 Sekunden, kann der Einstellwert um sechs Einheiten pro Sekunde herabgesetzt werden.
3. Während dem Training kann man mit einem nachhaltigen Druck von über 3 Sekunden alle Werte auf Null reinitialisieren.

### ZELLENAUSTAUSCH

1. Führen Sie zwei AA oder UM-3 – Zellen in das Zellenfach auf der Hinterseite des Monitors ein.
2. Überprüfen Sie, ob die Zellen richtig eingesetzt sind. Die Zellen müssen richtig positioniert sein, darüberhinaus ist nachzuprüfen, ob die Zellfeder auch richtig mit der Zelle in Kontakt kommt.
3. Falls die Anzeigevorrichtung weiß bleibt, oder nur ein Teilsegment angezeigt wird, die Zellen herausnehmen, und 15 Sekunden abwarten, bevor Sie sie wieder einsetzen.
4. Bei der Herausnahme der Zellen, werden alle Funktionswerte wieder auf Null reinitialisiert.
5. Die Zellen sind vor dem Verschrotten des Geräts herauszunehmen, sorgen Sie ebenfalls für ihre sichere Entsorgung.

## **FUNKTIONEN UND ANWENDUNGEN**

### **AUTO ON/OFF**

Der Monitor wird automatisch eingeschaltet, sobald das Trainergerät in Bewegung gesetzt wird. Nach Trainingsunterbrechung während mehr als 3 Minuten, wird der Monitor ausgeschaltet und die Funktionswerte werden abgespeichert.

### **SCAN (Abtastung)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "SCAN" am Display blinkt. Am Monitor werden folgende Funktionen angezeigt und jede Funktion verbleibt 8 Sekunden lang am Hauptfenster.

Time (Dauer)-Speed (Geschwindigkeit)-Distance (Strecke)-Calorie (Kalorien)-Pulse (Herzpuß).

### **TIME (Dauer)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "TIME" am Display blinkt (SCAN wird dann gelöscht). Am Monitor wird die Time-Funktion (Dauer) am Hauptfenster (Normale Zählung) angezeigt.

Wenn Sie die Trainingsdauer ändern wollen, hören Sie mit dem Training auf und drücken Sie auf die MODE-Taste, bis die TIME-Funktion am Display angezeigt wird, und drücken Sie dann auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts)-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

\*Normale Zählung: wenn Sie für die Dauer keinen Wert eingeben, zählt der Monitor die Dauer von 00 : 00 bis 99 : 59.

\*Rückwärtszählen:

Nachdem Sie die Trainingsdauer von 1 : 00 bis 99 : 00 Minuten eingestellt haben, löst der Monitor ab dem eingestellten Wert ein Rückwärtszählen ein. Sobald der eingestellte Wert erreicht wird, gibt der Monitor 3 Sekunden lang einen Ton aus und übergeht in den normalen Zählungsmodus.

### **SPEED (Geschwindigkeit)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "SPEED" am Display blinkt (SCAN wird dann gelöscht). Im Hauptfenster des Monitors wird dann die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt. Am Monitor wird die aktuelle Geschwindigkeit von 0,0 bis 99,9 km (oder Miles) angezeigt.

### **DISTANCE (STRECKE)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "DIST" am Display blinkt (SCAN wird dann gelöscht). Dann zählt der Monitor die zurückgelegte Strecke auf, und zeigt sie am Hauptfenster an. Wenn Sie die Trainingsstrecke ändern wollen, hören Sie mit dem Training auf und drücken Sie auf die MODE-Taste, bis die DIST-Funktion angezeigt wird, und drücken Sie dann auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts)-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

\*Normale Zählung:

Wenn Sie für die Strecke keinen Wert eingeben, zählt der Monitor die Strecke von 0,1 bis 999 (oder Miles).

\*Abzählen:

Wenn Sie die Trainingsstrecke von 0,1 bis 999 km (oder Miles) einstellen, zählt der Monitor die Strecke ab den eingestellten Werten ab. Sobald der eingestellte Wert erreicht wird, gibt der Monitor während 3 Sekunden lang einen Ton aus und übergeht in den normalen Zählungsmodus.

### **CALORIE (Kalorien)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "CAL" am Display blinkt (SCAN wird dann gelöscht). Dann zählt der Monitor die verbrannten Kalorien auf, und zeigt sie am Hauptfenster an. Falls Sie die Trainingsdauer ändern wollen, hören Sie mit dem Training auf und drücken Sie auf die MODE-Taste, bis die CAL-Funktion am Display angezeigt wird, und drücken Sie dann auf die UP (aufwärts) oder die DOWN (abwärts)-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

\*Normale Zählung:

Wenn Sie für die Kalorien keinen Wert eingeben, zählt der Monitor von 0,1 bis 999 Kcal.

\*Abzählen:

Wenn Sie den Kalorienverbrauch von 1,0 bis 999 einstellen, zählt der Monitor ab dem eingestellten Wert ab. Sobald der eingestellte Wert erreicht wird, gibt der Monitor während 3 Sekunden lang einen Ton aus und übergeht in den normalen Zählungsmodus.

### **PULSE & Target Heart Rate (Herzpuls und Zielherzrhythmus)**

Während dem Training, drücken Sie auf die MODE – Taste, bis das Icon "POULS" am Display blinkt (SCAN wird dann gelöscht). Legen Sie die Handfläche auf die zwei Kontaktbereiche, um Ihren Herzrhythmus in Herzschläge pro Minute (BPM) am Hauptfenster anzuzeigen.

Wenn sie den T. H. R. -Wert (Zielherzrhythmus) einstellen wollen, hören Sie mit dem Training auf, und drücken sie auf die MODE-Tasten bis die T. H. R. – Funktion am Display angezeigt wird, und drücken Sie dann auf die UP (aufwärts) oder die DOWN (abwärts)-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

\*Herzschlaggrenze:

Wenn Sie den T. H. R. –Wert zwischen 40 und 199 einstellen (ursprünglicher Wert 150), wird der Monitor Ihre Herzschläge messen. Sobald der eingestellte Wert überschritten wird, blinkt der Monitor und gibt einen Ton aus, bis Ihre Herzschläge unter den eingestellten Wert fallen.

HINWEIS:

1. Wenn innerhalb einer Zeitspanne von 15 Sekunden kein Herzpulssignal erfasst wird, zeigt die Anzeigevorrichtung "E an: 3". Wenn nach 5 weiteren Sekunden, immer noch kein Herzpulssignal erfasst wird, kehrt das Hauptfenster in die vorhergehende Funktion zurück.

### **PULSE RECOVERY (Herzpulserholung)**

Hier handelt es sich um eine Funktion, um den Erholungszustand der Herzpulse zu überprüfen, nachdem Sie das Training aufgehört haben. Dieser wird von F1 bis F6 eingestuft. F1 ist der beste Zustand und F6 der schlechteste Zustand. Diese Funktion kann ihre Herzpuls-Erholungsfähigkeit wiedergeben und verbessert sie mit dem Training.

HINWEIS:

1. Um eine richtige Auswertung zu ermöglichen, müssen die Benutzer die Auswertungsfunktion der Herzpulserholung unmittelbar nach dem Training benutzen, indem Sie auf die "RECOVERY"-Taste drücken und nach Druck auf die Taste mit dem Training aufhören und die Handflächen auf die Kontaktbereiche legen. Die Auswertung dauert 1 Minute, und erfolgt als Zurückzählen, und das Ergebnis (F1–F6) wird am Display angezeigt..

\*Wird die Meldung E : 1 am Display angezeigt, haben Sie Ihre Handflächen nicht richtig auf die Kontaktbereiche gelegt.

\*Wird die Meldung E : 2 am Display angezeigt, haben Sie nicht mit dem Training aufgehört.

## **2. ERHOLUNGSSTUFE:**

F1	Ausgezeichnet
F2	Sehr gut
F3	Gut
F4	Befriedigend
F5	Unter dem Durchschnitt
F6	Bedürftig

### **BODY FAT MEASUREMENT (Messung der Fettreserven im Organismus)**

Nach Druck auf die BODYFAT - Taste, übergeht der Monitor in die BODY FAT (Fettreserven im Organismus)-Messfunktion. Dann sind Ihre Daten schrittweise in den Monitor einzugeben.

1. Drücken Sie zuerst auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts)-Taste um Ihr Geschlecht einzugeben (S-1=Mann, S-0= Frau), die Daten werden am Übergang zum nächsten Schritt gespeichert.
2. Drücken Sie dann auf die BODYFAT- Taste, um Ihre Körpergröße einzugeben (Ursprungswert: Mann=175 cm, Frau=165cm). Sie können auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts) –Taste drücken, um Ihre Körpergröße einzugeben, die dann beim Übergang in den nächsten Schritt abgespeichert wird.
3. Drücken Sie dann auf die BODYFAT- Taste, um Ihr Gewicht einzugeben (Ursprungswert: Mann=70 kg, Frau=60 kg). Sie können auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts) –Taste drücken, um Ihr Gewicht einzugeben, das dann beim Übergang in den nächsten Schritt abgespeichert wird.
4. Drücken Sie dann auf die BODYFAT- Taste, um Ihr Lebensalter einzugeben (Ursprungswert: 30 Jahre). Sie können auf die UP (aufwärts) oder DOWN (abwärts) –Taste drücken, um Ihr Lebensalter einzugeben, das dann beim Übergang in den nächsten Schritt abgespeichert wird.
5. Drücken Sie erneut auf die BODYFAT –Taste und legen Sie die Handflächen auf die zwei Kontaktbereich, um Ihre B. M. R (Grundumsatzverhältnis), B. M. I. (Körpermasseindex), FAT%

(Fettreservenverhältnis im Organismus) zu messen. TYPE wird 15 Sekunden lang am Bildschirm angezeigt und der Monitor übergeht dann in die vorhergehende Funktion.

**HINWEIS:**

- \* Wird am Bildschirm die Meldung E : 3 angezeigt, dann haben Sie Ihre Handflächen nicht auf die Kontaktbereiche gelegt.
- \* Die persönlichen Daten bleiben nicht im Monitor hinterlegt, wenn dieser entweder nicht mehr versorgt oder reinitialisiert wird.

Um den Zustand Ihrer Fettreserven im Organismus zu messen, sehen Sie die folgende Tabelle ein:

A. BMR: Grundumsatzverhältnis. Der Monitor berechnet die Daten Geschlecht, Körpergröße, Gewicht und Lebensalter, um die Sie betreffenden Werte anzuzeigen. Der Wert wird am Display von 1 bis 9999 angezeigt.

**BMR • 20~78 Jahr**

**Mann=54,3+(13,88 x 88xGewicht(kg))+(4,16xKörpergröße(cm))-(3,43xLebensalter)**

**Frau=54,3+(13,88xGewicht(kg))+(4,16xKörpergröße(cm))-(3,43xLebensalter)-112,4**

B. BMI: Körpermasseindex. Der Monitor berechnet die Daten Körpergröße, und Gewicht, um die Sie betreffenden Werte anzuzeigen. Der Wert wird am Display von 1,0~99,9 angezeigt.

$$\text{Formel} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Körpergröße}^2 \text{ (M)}^2}$$

STUFE	Geographische Zone			
	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
ASIEN	<20	20-24	24-26,5	>26,5
SONSTIGE	<18,5	18,5-24,9	25-30	>30

c. FAT % (Fettreservenverhältnis im Organismus): Der Monitor berechnet die Daten Geschlecht, Körpergröße, Gewicht und Lebensalter, um das Sie betreffende Fettreservenverhältnis anzuzeigen. Der Wert wird am Display von 5~50 % angezeigt.

Formel:

FETTRESERVEN IM ORGANISMUS (%)=1,2 (BMI)+0,23 (Lebensalter)-10,8(Geschlecht)-5,4 P. S.:  
Geschlecht Mann=1, Frau=0

Als Bezugswerte:

a. Bezugswerte für die Personen asiatischen Ursprungs

FETT%	GESCHLECHT			
	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
MANN	<10 %	10 %-19 %	20 %-24 %	>25 %
FRAU	<20 %	20 %-29 %	30 %-34 %	>35 %

b a. Bezugswerte für die Personen die aus anderen geographischen Zonen stammen

FETT%	GESCHLECHT			
	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
MANN	<13%	13%-25,8 %	26%-30 %	>30 %
FRAU	<23%	23%-35,8 %	36%-40 %	>40 %

D. Körpertyp

Je nach dem berechneten FETT%, gibt es 9 Körpertypen

TYP 1	Extrem sportlicher Typ
TYP 2	Ideal sportlicher Typ
TYP 3	Sehr schlank
TYP 4	Sportlicher Typ

TYP 5	Ideal gesund
TYP 6	Schlank
TYP 7	Zu fett
TYP 8	Fett
TYP 9	Extrem fett

Mann <30Jahre	Mann >30Jahre	Frau<30Jahre	Frau>30Jahre	BMI<18,5	18,5<BMI<25	BMI<25
Fettreserven im Organismus <14 %	Fettreserven im Organismus <17 %	Fettreserven im Organismus <17 %	Fettreserven im Organismus <20 %	TYP 3	TYP 2	TYP 1
14 %~20 %	17 %~25 %	17 %~24 %	20 %~27 %	TYP 6	TYP 5	TYP 4
Fettreserven im Organismus >20 %	Fettreserven im Organismus >25 %	Fettreserven im Organismus >24 %	Fettreserven im Organismus >27 %	TYP 7	TYP 8	TYP 9

## TIPPS ZUM TRAINING

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

### Cardio-Training

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

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

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

**Die maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 – Alter** (180 – Alter bei sitzender Lebensweise).

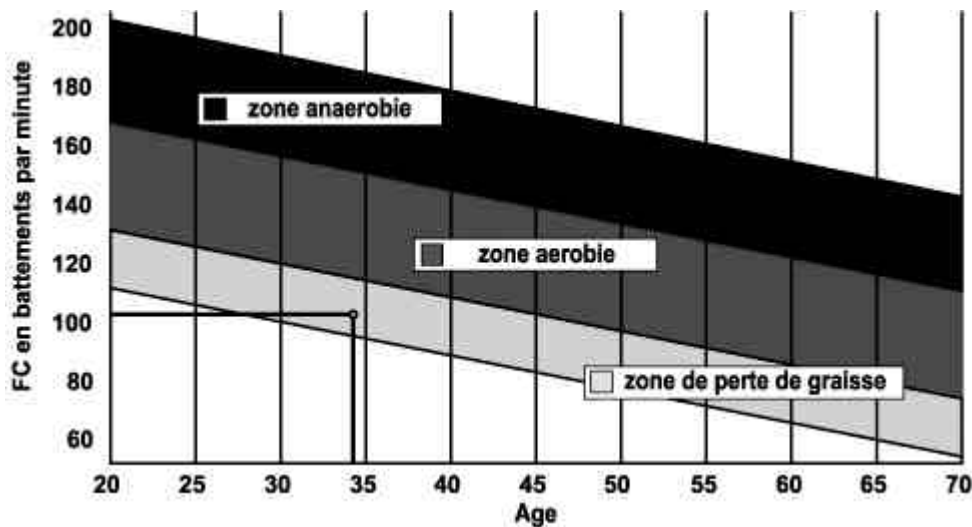
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

Der Fettabbaubereich liegt zwischen **55 und 65 % Ihrer MHF**.

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

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

Schematische Darstellung der



## Die Etappen eines progressiven Trainings:

### 1) Eine Aufwärmphase:

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

### 2) Eine Arbeitsphase:

#### **Dies ist der Hauptteil des Trainings.**

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

#### **Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %**

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

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

#### **Der aerobische Bereich, 65 – 85 %**

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

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

#### **Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF**

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

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

### 3) Eine Abwärmphase:

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

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

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

### **Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt**

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

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

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

### **Bestellung von Einzelteilen**

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

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

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

Die Nummer des fehlenden oder schadhaften Teils, wie sie aus der diesen Informationen beigefügten Explosionszeichnung hervorgeht.

Kontaktieren Sie uns montags bis freitags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 18.00 (außer an Feiertagen).

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

**Service Après Vente (Kundendienst)**

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

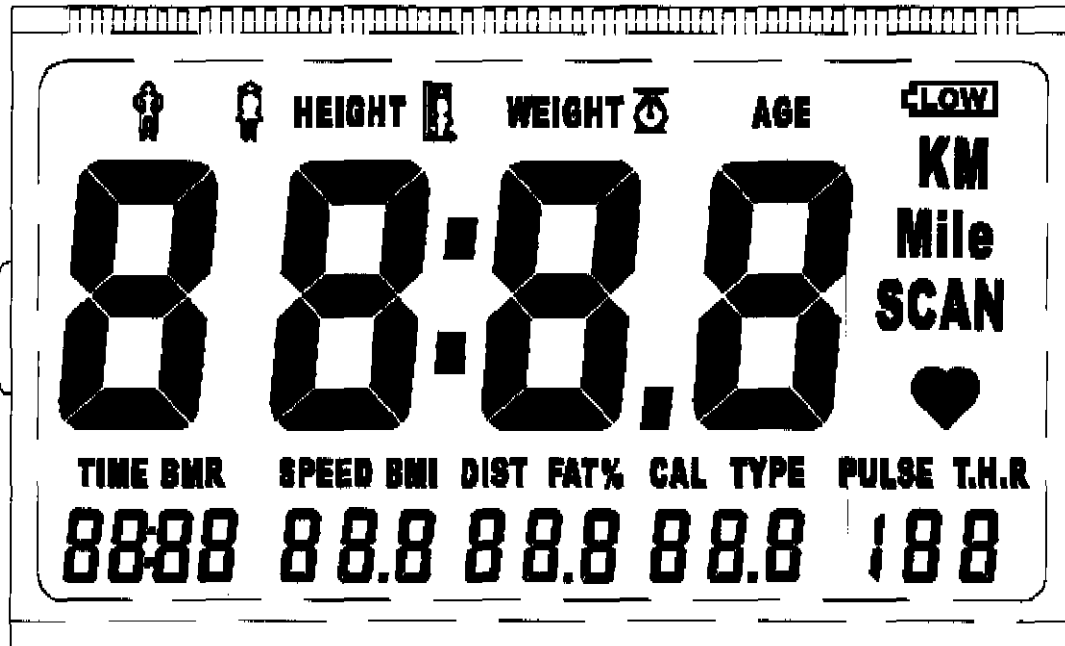
**93012 BOBIGNY Cedex Tél. : 0820 821 167 Fax : 00 33 1 48 43 51 03 E mail :**

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



E

## Pantalla de visualización LCD (Pantalla de cristal líquido)



## GUÍA DE LAS PRINCIPALES FUNCIONES

### MODE (Modo):

1. Cuando esté entrenándose, pulse el botón MODE (MODO) para seleccionar una función si desea preprogramarla en la pantalla principal.  
TIME – SPEED – DIST - CAL - PULSE – SCAN -TIME -...
2. Cuando termine de entrenarse, pulse sobre el botón MODE (MODO) para seleccionar la función que permite entrar en el modo de ajuste.  
TIME – DIST – CAL - T.H.R -
3. Si la función aparece en la pantalla durante más de 3 segundos, se guardará y después la pantalla se apagará.

### RECOVERY (Recuperación):

1. Pulse el botón que le permite acceder a la función de control de recuperación del pulso.

### BODYFAT (Índice de grasa corporal):

1. Pulse el botón que le permite acceder al modo para medir la grasa corporal. Antes de utilizar esta función, debe registrar en el monitor sus características personales siguiendo cada paso.

### UP (Arriba):

1. Para aumentar el valor de ajuste en un punto, debe pulsar el botón una vez.
2. Para que el valor aumente en 6 unidades por segundo, mantenga el botón apretado durante más de 3 segundos.

### DOWN/(RESET) (Abajo/(puesta a cero)):

1. Para disminuir el valor de ajuste en un punto, debe pulsar el botón una vez.
2. Para que el valor disminuya en 6 unidades por segundo, mantenga el botón apretado durante más de 3 segundos.
3. Cuando esté entrenándose, pulse el botón y manténgalo apretado más de 3 segundos si desea poner todas la funciones a cero.

## **CAMBIO DE LAS PILAS**

1. Coloque dos pilas tamaño AA o UM-3 en el compartimento situado en la parte trasera del monitor.
2. Compruebe que las pilas están colocadas correctamente y asegúrese de que el resorte de la pila está en contacto con la misma de forma apropiada.
3. Si la pantalla sigue en blanco o si sólo se enciende una parte, retire las pilas y espere unos 15 segundos antes de volver a colocarlas.
4. Cuando saque las pilas, todos los valores de las diferentes funciones se pondrán a cero.
5. Debe retirar las pilas del aparato si va a tirarlo. Además, las pilas deben eliminarse de forma segura.

## **FUNCIONES Y USOS**

### **AUTO ON/OFF**

El monitor se enciende de forma automática si la máquina de ejercicios comienza a funcionar. Si deja de hacer ejercicio durante más de 3 minutos, el monitor se apaga y guarda los valores de la función.

### **SCAN (lectura rápida de funciones)**

Cuando esté entrenándose, pulse el botón MODE (MODO) hasta que el icono "SCAN" parpadee en la pantalla. Cada función aparecerá en la pantalla principal durante 8 segundos. Aparecerán las siguientes funciones.

Time (Duración)-Speed (Velocidad)-Distance (Distancia)-Calorie (Calorías)-Pulse (Pulso).

### **TIME (Duración)**

Cuando esté entrenándose, pulse MODE hasta que el icono "TIME" parpadee en la pantalla (el icono SCAN entonces desaparece). La función Time (Duración) aparecerá en la pantalla principal (cuenta normal).

Si desea modificar la duración del ejercicio, interrumpa el ejercicio y pulse el botón MODE hasta que la función TIME aparezca en la pantalla, pulse entonces UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para programar el valor deseado de tiempo.

\*Cuenta normal:

Si no programa el valor de duración, el monitor contará una duración de entre 00:00 a 99:59 minutos.

\*Cuenta atrás:

Puede programar la duración del ejercicio, de 1:00 a 99:00 minutos. En ese caso, el monitor comenzará una cuenta atrás a partir del valor programado. Cuando alcance el valor programado, la alarma del monitor suena durante 3 segundos y después entra en modo de cuenta normal.

### **SPEED (Velocidad)**

Cuando esté entrenándose, pulse MODE hasta que el icono "TIME" parpadee en la pantalla (el icono SCAN entonces desaparece). El monitor mostrará la velocidad real en la pantalla principal. La velocidad que aparece en la pantalla es de 0,0 a 99,9 km (o millas).

### **DISTANCE (DISTANCIA)**

Cuando esté entrenándose, pulse MODE hasta que el icono "DIST" parpadee en la pantalla (el icono SCAN entonces desaparece). El monitor acumula la distancia recorrida, que aparece en la pantalla principal. Si desea programar la distancia que recorrerá durante el entrenamiento, interrumpa el ejercicio y pulse el botón MODE hasta que la función DIST aparezca en la pantalla. Pulse el botón UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para programar el valor deseado.

\*Cuenta normal:

Si no programa el valor de distancia, el monitor contará una distancia de entre 0,1 y 999 km (o millas).

\*Cuenta atrás:

Si programa la distancia del ejercicio, entre 0,1 y 999 km (o millas), el monitor realizará una cuenta atrás a partir del valor de distancia preseleccionado. Cuando alcance el valor programado, la alarma del monitor suena durante 3 segundos y después entra en modo de cuenta normal.

### **CALORIE (Calorías)**

Cuando esté entrenándose, pulse MODE hasta que el icono "CAL" parpadee en la pantalla (el icono SCAN entonces desaparece). El monitor acumula el consumo de calorías, cuyo valor que aparece en la pantalla principal. Si desea programar el valor de calorías consumidas, interrumpa el ejercicio y

pulse el botón MODE hasta que la función CAL aparezca en la pantalla. Pulse el botón UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para programar el valor deseado.

\* Cuenta normal:

Sans réglage de la valeur des calories, le moniteur comptera de 0,1 à 999 kcal.

\* Cuenta atrás:

Si programa el consumo de calorías, de 1,0 a 999, el monitor realizará una cuenta atrás a partir del valor preseleccionado. Cuando alcance el valor programado, la alarma del monitor suena durante 3 segundos y después vuelve al modo de cuenta normal.

#### **PULSE & Target Heart Rate (Pulso y ritmo cardiaco ideal)**

Cuando esté entrenándose, pulse el botón MODE hasta que el icono "POULS" parpadee en la pantalla (el icono SCAN entonces desaparece). Sitúe las palmas de las manos en los dos contactos para que el monitor muestre su ritmo cardiaco en pulsaciones por minuto (BPM) en la pantalla principal.

Si desea programar el valor de T.H.R. (ritmo cardiaco ideal), interrumpa el ejercicio y pulse el botón MODE hasta que la función T.H.R. aparezca en la pantalla. Pulse el botón UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para programar el valor deseado.

\*Límite del pulso:

Si selecciona un valor T.H.R. entre 40 y 199 (el valor inicial es 150), el monitor registrará sus pulsaciones. Cuando se sobrepasa el valor preseleccionado, el monitor parpadea y emite una alarma hasta que sus pulsaciones vuelvan a situarse por debajo del valor preseleccionado.

**OBSERVACIÓN:**

1. Si no se detecta ninguna señal de pulso durante 15 segundos, aparecerá en la pantalla el mensaje "E:3". Si 5 segundos después aún no se ha detectado ninguna señal de pulso, la pantalla principal volverá a la función precedente.

#### **PULSE RECOVERY (Recuperación del pulso)**

Esta función verifica el estado de recuperación del pulso cuando se termina de hacer ejercicio en una escala de F1 a F6. F1 representa el mejor estado y F6 el peor. Esta función muestra su capacidad de recuperación del ritmo cardiaco, que podrá mejorar con ejercicio.

**OBSERVACIÓN:**

1. Para que el valor de estado de recuperación sea correcto, los usuarios deben efectuar la prueba justo después de haber terminado la sesión de entrenamiento. Para ello, pulse el botón "RECOVERY" y sólo interrumpa el ejercicio después de haberlo pulsado. También es necesario que coloque las palmas de las manos sobre los dos contactos. La prueba durará un minuto (cuenta atrás) y el resultado (de F1 a F6) aparecerá en la pantalla.

\* El mensaje E:1 en la pantalla indica que las palmas de las manos no se han colocado correctamente en los contactos.

\* El mensaje E:2 en la pantalla indica que el ejercicio no ha sido interrumpido.

2. NIVEL DE RECUPERACIÓN:

F1	Excelente
F2	Muy buena
F3	Buena
F4	Satisfactoria
F5	Por debajo de la media
F6	Mala

#### **BODY FAT MEASUREMENT (cálculo del índice de grasa corporal)**

Cuando pulse el botón BODYFAT, el monitor iniciará la función de cálculo BODY FAT (índice de grasa corporal). Debe registrar sus características personales siguiendo cada paso en el monitor.

1. En primer lugar pulse el botón UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para seleccionar su sexo (S-1=hombre, S-0=mujer). Los datos quedarán registrados cuando pase a la siguiente etapa.
2. Después, pulse el botón BODYFAT para seleccionar su altura (valor inicial: hombre=175 cm, mujer=165cm). Pulse UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para seleccionar su altura, que quedará registrada cuando pase a la siguiente etapa.
3. Pulse de nuevo el botón BODYFAT para seleccionar su peso (valor inicial: hombre=70 kg, mujer=60 kg). Pulse UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para seleccionar su peso, que quedará registrado cuando pase a la siguiente etapa.
4. Pulse de nuevo el botón BODYFAT para seleccionar su edad (valor inicial: 30 años). Pulse UP (Arriba) o DOWN (Abajo) para seleccionar su edad, que quedará registrada cuando pase a la siguiente etapa.
5. Pulse de nuevo el botón BODYFAT y coloque las palmas de las manos en los dos contactos para medir su índice del metabolismo basal (en inglés, B.M.R), su índice de masa corporal (en inglés, B.M.I.), el índice de grasa corporal (FAT%). TYPE aparecerá en la pantalla durante 15 segundos y después el monitor volverá a la función precedente.

**OBSERVACIÓN:**

- \* El mensaje E:3 en la pantalla indica que las palmas de las manos no se han colocado correctamente en los contactos.
- \* Sus características personales no quedarán guardadas en el monitor cuando éste se reinicie o cuando no tenga pilas.

Para medir su índice de grasa corporal, consulte la siguiente tabla:

A. BMR: índice del metabolismo basal. El monitor utilizará los datos de sexo, altura, peso y edad para calcular sus valores, que aparecerán en la pantalla y que pueden ser de entre 1 y 9999.

**BMR • 20~78 años**

**Hombre = 54,3 + (13,88 x 88 x peso(kg)) + (4,16 x altura(cm)) - (3,43 x edad)**

**Mujer = 54,3 + (13,88 x peso(kg)) + (4,16 x altura(cm)) - (3,43 x edad) - 112,4**

B. BMI: índice de masa corporal. El monitor utilizará los datos de altura y peso para calcular sus valores, que aparecerán en la pantalla y que pueden ser de 1,0 a 99,9.

$$\text{Fórmula} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (M)}^2}$$

Zona geográfica	NIVEL			
	BAJO	BAJO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
ASIA	<20	20-24	24-26,5	>26,5
OTRAS	<18,5	18,5-24,9	25-30	>30

c. FAT % (índice de grasa corporal): El monitor utilizará los datos de sexo, altura, peso y edad para calcular su índice de grasa corporal, que aparecerá en la pantalla y que puede ser de 5 a 50 %.

Fórmula:

ÍNDICE DE GRASA CORPORAL(%) = 1,2 (BMI) + 0,23 (edad) - 10,8 (sexo) - 5,4 P.S.: sexo masculino=1, femenino=0

Referencias:

a. Referencia para las personas de origen asiático

FAT%	BAJO	BAJO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
SEXO				
HOMBRE	<10 %	10 %-19 %	20 %-24 %	>25 %
MUJER	<20 %	20 %-29 %	30 %-34 %	>35 %

b. Referencia para las personas originarias de otras zonas

FAT%	BAJO	BAJO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
SEXO				

HOMBRE	<13%	13%-25,8 %	26%-30 %	>30 %
MUJER	<23%	23%-35,8 %	36%-40 %	>40 %

#### D. Tipo de cuerpo

Existen 9 tipos de cuerpo según el índice calculado

TIPO 1	Muy deportista
TIPO 2	Deportista ideal
TIPO 3	Muy delgado
TIPO 4	Deportista
TIPO 5	Saludable
TIPO 6	Delgado
TIPO 7	Demasiado gordo
TIPO 8	Gordo
TIPO 9	Muy gordo

Hombre < 30 años	Hombre > 30 años	Mujer < 30 años	Mujer > 30 años	BMI<18,5	18,5<BMI<25	BMI>25
Índice de grasa corporal <14 %	Índice de grasa corporal <17 %	Índice de grasa corporal <17 %	Índice de grasa corporal <20 %	TIPO 3	TIPO 2	TIPO 1
14 %~20 %	17 %~25 %	17 %~24 %	20 %~27 %	TIPO 6	TIPO 5	TIPO 4
Índice de grasa corporal >20 %	Índice de grasa corporal >25 %	Índice de grasa corporal >24 %	Índice de grasa corporal >27 %	TIPO 7	TIPO 8	TIPO 9

## CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

### Importante:

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

### El entrenamiento Cardio – Training

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

#### Definición de su zona de trabajo

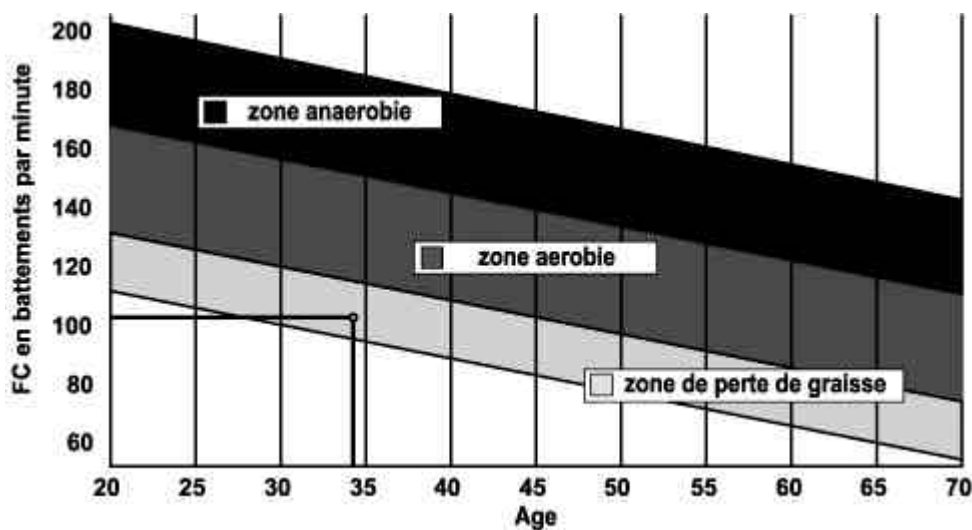
**La frecuencia cardíaca máxima (FCM) = 220 – edad** (180 – edad, para las personas sedentarias).

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

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

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

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



### 1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardíaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardíaca máxima).

Mantenga su frecuencia cardíaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento.

Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

### 2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

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

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

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

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

#### La zona aeróbica (65 – 85%)

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

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

#### La zona anaeróbica (85% - FCM)

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

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

### 3) Una fase de enfriamiento

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

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

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

#### Controle su progreso

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

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

#### Frecuencia de entrenamiento

**Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión**

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

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

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

No se desanime durante las primeras sesiones. motívese planificando zonas de entrenamiento fijas.

¡Ánimo!

## 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.

Nuestro horario de atención al público es de lunes a VIERNES de 9:00 a 12:00 y de 13:00 a 18:00 horas (excepto festivos).

**C.A.R.E**

**Servicio Posventa**

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

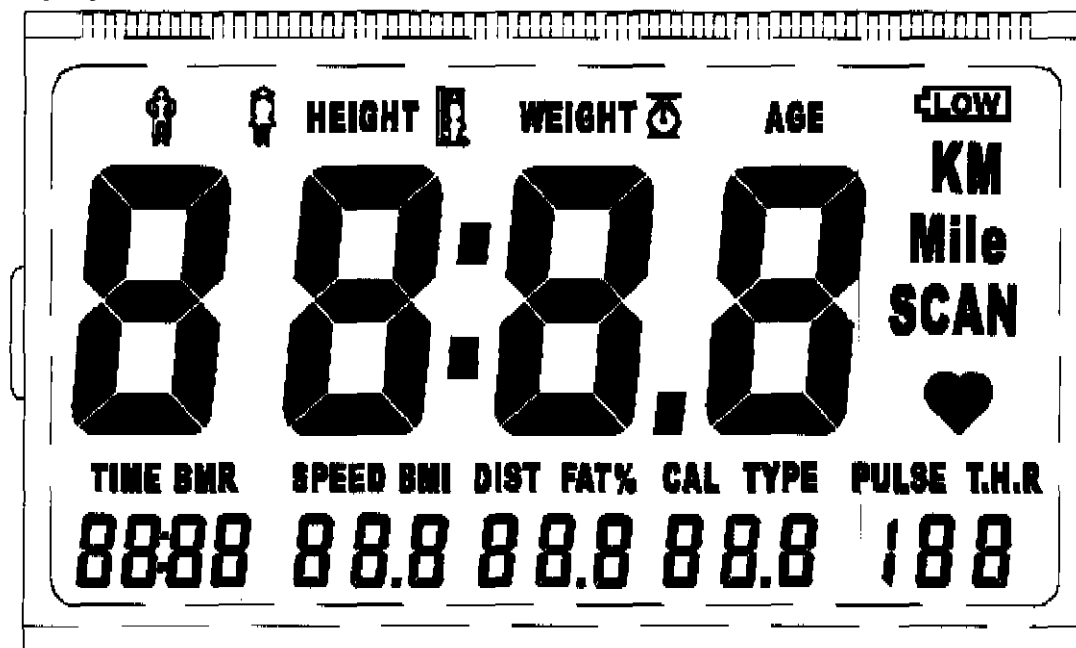
**93012 BOBIGNY Cedex**

**Tel.: 0820 821 167**

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

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

## Display di visualizzazione LCD



## GUIDA AI COMANDI PRINCIPALI

### MODE (modalità) :

1. Nel momento in cui ci si allena, premere il pulsante MODE per selezionare una funzione che si desidera preconfigurare sullo schermo principale.  
TIME-SPEED-DIST-CAL-PULSE-SCAN-TIME-...
2. Nel momento in cui si interrompe l'allenamento, premere il pulsante MODE per selezionare la funzione che consente di accedere alla modalità di regolazione.  
TIME-DIST-CAL-T.H.R-
3. Nel caso in cui la funzione rimanga visualizzata per più di 3 secondi, quest'ultima sarà salvata e lo schermo si spegnerà.

### RECOVERY (recupero) :

1. Premendo questo pulsante si ottiene la funzione di rilevazione del recupero del polso.

### BODYFAT (riserve di grasso corporeo) :

1. Premendo questo pulsante si accede alla modalità di misurazione delle riserve di grasso corporeo. Prima di poter utilizzare questa funzione, è necessario inserire i dati personali sul monitor, passo per passo.

### UP (Su) :

1. Premendo questo pulsante una volta, è possibile aumentare il valore di regolazione di un'unità.
2. Mantenendo premuto il pulsante per più di 3 secondi, è possibile aumentare il valore di regolazione di sei unità al secondo.

### DOWN/(RESET) (Giù / (Reinizializzazione)) :

1. Premendo una volta il pulsante, è possibile diminuire il valore di regolazione di un'unità.
2. Mantenendo premuto il pulsante per più di 3 secondi, è possibile diminuire il valore di regolazione di sei unità al secondo.
3. Nel momento in cui ci si allena, premendo e mantenendo premuto il pulsante per più di 3 secondi, è possibile reinizializzare tutti i valori a zero.

## SOSTITUZIONE DELLE PILE



1. Si raccomanda di installare due pile AA o UM-3 nell'alloggiamento previsto a tale scopo sulla parte posteriore del monitor.
2. Si raccomanda di verificare che le pile siano collocate in modo corretto. È necessario che le pile siano posizionate in modo corretto, nonché è opportuno accertarsi che la molla della pila entri in contatto con la pila in maniera appropriata.
3. Nel caso in cui il dispositivo di visualizzazione rimanga bianco oppure sia visualizzato soltanto un segmento parziale, rimuovere le pile ed attendere 15 secondi prima di ricollocarle nel loro alloggiamento.
4. In occasione della rimozione delle pile, tutti i valori delle funzioni saranno reinizializzati a zero.
5. È necessario che le pile siano rimosse prima che l'apparecchio sia smaltito; si raccomanda altresì di procedere al loro smaltimento in condizioni di totale sicurezza.

## **FUNZIONI ED UTILIZZO**

### **AUTO ON/OFF**

Il monitor si accenderà in modo automatico se la macchina di allenamento sarà messa in movimento. Nel caso in cui gli allenamenti siano interrotti per più di 3 minuti, il monitor si spegnerà e provvederà a salvare i valori di funzione.

### **SCAN (scansione)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE fino al momento in cui l'icona "SCAN" lampeggia sullo schermo. Il monitor visualizzerà le funzioni seguenti ed ogni funzione rimarrà sullo schermo principale per 8 secondi.

Time (durata) - Speed (velocità) - Distance (distanza) - Calorie (calorie) - Pulse (polso).

### **TIME (durata)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE fino al momento in cui l'icona "TIME" lampeggia sullo schermo (di conseguenza, SCAN scompare). Il monitor visualizzerà la funzione Time (durata) sullo schermo principale (conteggio normale).

Nel caso in cui si desideri modificare la durata dell'allenamento, interrompere l'allenamento e premere il pulsante MODE finché la funzione TIME appare sullo schermo, poi premere i pulsanti UP (su) o DOWN (giù) per inserire il valore desiderato.

\* Conteggio normale: qualora l'utilizzatore non regoli il valore di durata, il monitor conteggerà la durata da 00 : 00 a 99 : 59.

\* Conto alla rovescia

Regolando la durata dell'allenamento da 1 : 00 a 99 : 00 minuti, il monitor innescherà un conto alla rovescia a partire dal valore configurato. Nel momento in cui viene raggiunto il valore configurato, il monitor emetterà un segnale acustico per 3 secondi ed accederà alla modalità di conteggio normale.

### **SPEED (velocità)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE finché l'icona "SPEED" lampeggia sullo schermo (di conseguenza, SCAN scomparirà). Il monitor visualizzerà la velocità corrente sullo schermo principale. Il monitor visualizzerà la velocità corrente da 0,0 a 99,9 km (o miglia).

### **DISTANCE (distanza)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE finché l'icona "DIST" lampeggia sullo schermo (di conseguenza, SCAN scomparirà). Il monitor accumulerà la distanza percorsa e la visualizzerà sullo schermo principale. Nel caso in cui si desideri regolare la distanza di allenamento, interrompere l'allenamento e premere il pulsante MODE finché compare la funzione DIST, poi premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire il valore desiderato.

\* Conteggio normale:

Senza regolazione del valore di distanza, il monitor conteggerà la distanza da 0,1 a 999 km (o miglia).

\* Sottrazione :

Regolando la distanza di allenamento da 0,1 a 999 km (o miglia), il monitor sottrarrà la distanza a partire dai valori configurati. Una volta raggiunto il valore configurato, il monitor emetterà un segnale acustico per 3 secondi e ritornerà in modalità di conteggio normale.

### **CALORIE (calorie)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE finché l'icona "CAL" lampeggia sullo schermo (di conseguenza, SCAN scomparirà). Il monitor accumulerà il consumo di calorie e ne visualizzerà il valore sullo schermo principale. Nel caso in cui si desideri regolare il valore delle calorie consumate, interrompere l'allenamento e premere il pulsante MODE finché la funzione CAL appare sullo schermo, poi premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire il valore desiderato.

\* Conteggio normale :

Senza regolazione del valore delle calorie, il monitor conterà da 0,1 a 999 kcal.

\* Sottrazione:

Regolando il consumo delle calorie da 1,0 a 999, il monitor sottrarrà i valori a partire dal valore configurato. Nel momento in cui si raggiunge il valore configurato, il monitor emetterà un segnale acustico per 3 secondi e ritornerà in modalità di conteggio normale.

#### **PULSE & Target Heart Rate (Polso e ritmo cardiaco target)**

Quando ci si allena, premere il pulsante MODE finché l'icona "PULSE" lampeggia sullo schermo (di conseguenza, SCAN scomparirà). Appoggiare i palmi delle mani sulle due piastrine di contatto, affinché il monitor possa visualizzare il ritmo cardiaco in pulsazioni al minuto (BPM) sullo schermo principale.

Nel caso in cui si desideri regolare il valore T. H. R. (ritmo cardiaco target), interrompere l'allenamento e premere il pulsante MODE finché la funzione T. H. R. compare sullo schermo, poi premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire il valore che si desidera.

\* Limite del polso:

Regolando il valore T. H. R. tra 40 e 199 (valore di 150 predefinito), il monitor misurerà i battiti del cuore. Nel momento in cui il valore configurato sarà superato, il monitor lampeggerà ed emetterà un segnale acustico finché i battiti del cuore diminuiranno al di sotto del valore configurato.

NOTA BENE:

1. Nel caso in cui non sia rilevato alcun segnale di pulsazioni in un intervallo di 15 secondi, il dispositivo di visualizzazione indicherà "E : 3". Nel caso in cui un segnale di pulsazione non sia ancora rilevato entro i 5 secondi successivi, lo schermo principale ritornerà alla funzione precedente.

#### **PULSE RECOVERY (recupero del polso)**

Si tratta di una funzione destinata a verificare lo stato di recupero del polso, nel momento in cui l'utilizzatore interrompe l'allenamento. Questa funzione è scaglionata da F1 a F6. F1 rappresenta la condizione migliore, mentre F6 rappresenta la peggiore. Questa funzione consente di riflettere la capacità di recupero del polso e di migliorarla con l'allenamento.

NOTA BENE:

1. Per ottenere una valutazione corretta, è necessario che gli utilizzatori ricorrano alla funzione di valutazione del recupero del polso direttamente dopo la seduta di allenamento, premendo il tasto "RECOVERY" ed interrompendo l'allenamento dopo aver premuto il tasto, nonché appoggiando i palmi delle mani sulle due piastrine di contatto. La valutazione durerà 1 minuto, con conteggio alla rovescia, ed il risultato (F1~F6) sarà visualizzato sullo schermo.

\*Nel caso in cui sullo schermo compaia il messaggio E : 1, ciò significa che i palmi delle mani non sono stati appoggiati in modo corretto sulle due piastrine di contatto.

\*Nel caso in cui sullo schermo compaia il messaggio E : 2, ciò significa che l'allenamento non è stato interrotto.

#### **2. LIVELLO DI RECUPERO :**

F1	Eccellente
F2	Molto buono
F3	Buono
F4	Soddisfacente
F5	Sotto la media
F6	Mediocre

#### **BODY FAT MEASUREMENT (misurazione delle riserve di grasso corporeo)**

Nel momento in cui si preme il pulsante BODYFAT, il monitor accederà alla funzione di misurazione BODY FAT (riserve di grasso corporeo). Sarà necessario che l'utilizzatore inserisca i dati che lo riguardano sul monitor, passo per passo.

1. Innanzitutto, premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per selezionare il sesso (S-1 = uomo, S-0 = donna), i dati saranno salvati passando alla tappa successiva.
2. In un secondo tempo, premere il pulsante BODYFAT per selezionare la statura (valore predefinito: uomo = 175cm, donna = 165cm). È possibile premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire la statura, il cui valore sarà salvato al momento del passaggio alla tappa successiva.

3. Premere nuovamente il pulsante BODYFAT per selezionare il peso (valore predefinito: uomo = 70 kg, donna = 60 kg). È possibile premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire il peso, il cui valore sarà salvato al momento del passaggio alla tappa successiva.
4. Premere nuovamente il pulsante BODYFAT per selezionare l'età (valore predefinito: 30 anni). È possibile premere il pulsante UP (su) o DOWN (giù) per inserire l'età, il cui valore sarà salvato al momento del passaggio alla tappa successiva.
5. Premere nuovamente il pulsante BODYFAT ed appoggiare i palmi delle mani sulle due piastrine di contatto per misurare il B. M. R (rapporto di metabolismo basale), nonché il B. M. I. (indice di massa corporea) ed il FAT% (rapporto di riserve di grasso corporeo). TYPE sarà visualizzato sullo schermo per 15 secondi ed il monitor ritornerà, successivamente, alla funzione precedente.

**NOTA BENE:**

- \* Nel caso in cui sullo schermo appaia il messaggio E : 3, ciò significa che l'utilizzatore non ha appoggiato i palmi delle mani sulle due piastrine di contatto.
- \* I dati personali non saranno conservati dal monitor se quest'ultimo non è più alimentato o reinizializzato.

Per misurare lo stato di riserve di grasso corporeo, consultare la tabella seguente :

**A. BMR :** rapporto di metabolismo basale. Il monitor calcolerà i dati di sesso, statura, peso ed età per visualizzare i valori che riguardano l'utilizzatore. Il valore sarà visualizzato sullo schermo da 1 a 9999.

**BMR • 20~78 anni**

**Uomo = 54,3 + (13,88 x 88 x peso(kg)) + (4,16 x statura(cm) - (3,43 x età)**

**Donna = 54,3 + (13,88 x peso(kg)) + (4,16 x statura(cm) - (3,43 x età) - 112,4**

**B. BMI :** indice di massa corporea. Il monitor calcolerà i dati di statura e di peso per visualizzare i valori che riguardano l'utilizzatore. Il valore sarà visualizzato sullo schermo da 1,0~99,9.

$$\text{Formula} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Statura}^2 \text{ (M)}^2}$$

Area geografica	LIVELLO	BASSO	BASSO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
ASIA		<20	20-24	24-26,5	>26,5
ALTRO		<18,5	18,5-24,9	25-30	>30

**c. FAT % (rapporto di riserve di grasso corporeo) :** il monitor calcolerà i dati di sesso, statura, peso ed età per visualizzare il rapporto di riserve di grasso corporeo che riguarda l'utilizzatore. Il valore sarà visualizzato sullo schermo da 5~50 %.

Formula :

**RISERVE DI GRASSI CORPOREI (%) = 1,2 (BMI) + 0,23 (età) - 10,8 (sesso) - 5,4 P. S.:** sesso uomo = 1, donna = 0

A titolo di riferimento:

**a. Riferimento per le persone di origine asiatica**

SESSO	FAT%	BASSO	BASSO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
UOMO		<10 %	10 %-19 %	20 %-24 %	>25 %
DONNA		<20 %	20 %-29 %	30 %-34 %	>35 %

**b. Riferimento per le persone originarie di altre zone geografiche**

SESSO	FAT%	BASSO	BASSO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
UOMO		<13%	13%-25,8 %	26%-30 %	>30 %
DONNA		<23%	23%-35,8 %	36%-40 %	>40 %

**D. Tipi di corpo**

In funzione del FAT% calcolato, esistono 9 tipi di corpo

TIPO 1	Tipo ultrasportivo
TIPO 2	Tipo sportivo ideale
TIPO 3	Tipo ultrasnello
TIPO 4	Tipo sportivo
TIPO 5	Tipo peso ideale
TIPO 6	Tipo snello
TIPO 7	Tipo obeso
TIPO 8	Tipo grasso
TIPO 9	Tipo sovrappeso

Uomo<30anni	Uomo>30anni	Donna<30anni	Donna>30anni	BMI<18,5	18,5<BMI<25	BMI>25
Riserve di grasso corporeo <14 %	Riserve di grasso corporeo <17 %	Riserve di grasso corporeo <17 %	Riserve di grasso corporeo <20 %	TIPO 3	TIPO 2	TIPO 1
14 %~20 %	17 %~25 %	17 %~24 %	20 %~27 %	TIPO 6	TIPO 5	TIPO 4
Riserve di grasso corporeo >20 %	Riserve di grasso corporeo >25 %	Riserve di grasso corporeo >24 %	Riserve di grasso corporeo >27 %	TIPO 7	TIPO 8	TIPO 9

## CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

### **Attenzione:**

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

### **L'allenamento Cardio-Training:**

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

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

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

### **Definizione della propria Area di lavoro:**

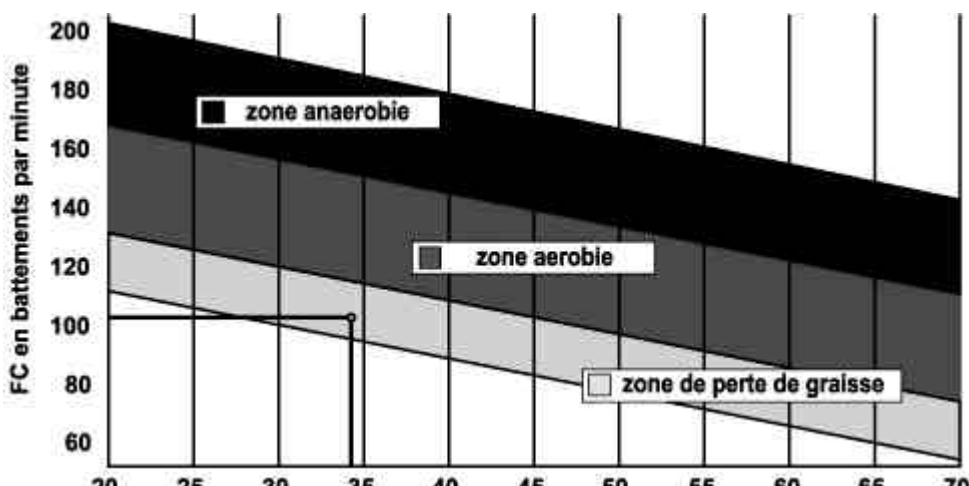
**Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).**

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

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

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

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



## Le fasi di un allenamento progressivo:

### **1) Fase di riscaldamento:**

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

Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.

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

### **2) Fase di lavoro:**

È la parte principale dell'allenamento.

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

#### **Area di perdita di grasso, 55 - 65%**

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

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

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

#### **Zona aerobica, 65 - 85%**

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

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

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

#### **Zona anaerobica**

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

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

### **3) Fase di recupero:**

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

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

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

#### **Controllo dei progressi**

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

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

#### **Frequenza d'allenamento:**

**Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.**

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

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

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

## **ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO**

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

Nome o riferimento del prodotto.

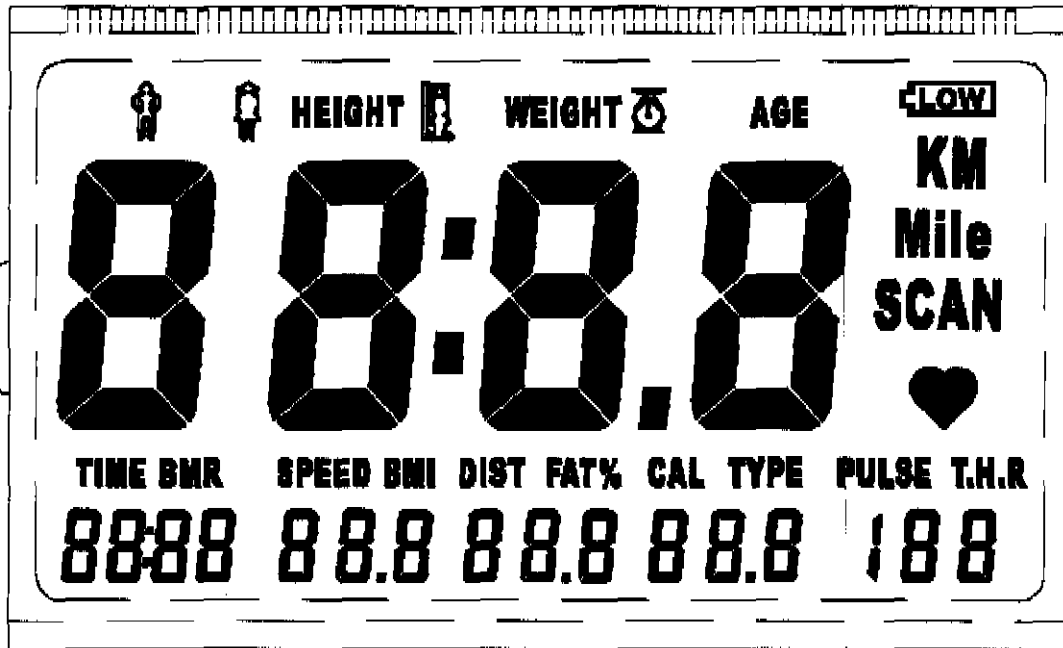
Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.

Il numero del componente mancante o difettoso è indicato sull'esploso del prodotto riportato in queste istruzioni.

Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 18.00 (festivi esclusi).

**C.A.R.E./STRIALE Servizio post vendita**  
**18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes**  
**93012 BOBIGNY Cedex**  
**Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03**  
**E-mail: [sav@carefitness.com](mailto:sav@carefitness.com)**

## LCD display

**GIDS VAN DE BELANGRIJKSTE BEDIENINGSORGANEN****MODE:**

1. Druk tijdens het trainen op de knop MODE om een functie te selecteren die u van tevoren op het hoofdscherm wilt instellen.  
TIME-SPEED-DIST-CAL-PULSE-SCAN-TIME-...
2. Wanneer u met trainen stopt, drukt u op de knop MODE om de functie te selecteren waarmee u in de afstelmodus kunt komen.  
TIME-DIST-CAL-T.H.R-
3. Indien de functie langer dan 3 seconden wordt weergegeven, wordt deze opgeslagen en schakelt het beeldscherm daarna uit.

**RECOVERY (normalisering polsslag):**

1. Wanneer u op deze knop drukt, verschijnt de functie waarmee u kunt nagaan of de polsslag weer normaal is na de inspanning.

**BODYFAT (vetvoorraden in het organisme):**

1. Door op de knop te drukken, krijgt u toegang tot de mode voor het meten van de vetvoorraden in het organisme. Alvorens van deze functie gebruik te kunnen maken, moet u eerst uw persoonlijke gegevens stap voor stap op de monitor invoeren.

**UP (omhoog):**

1. Door eenmaal op de knop te drukken wordt de afstelwaarde met één eenheid verhoogd.
2. Door de knop langer dan 3 seconden ingedrukt te houden, wordt de afstelwaarde verhoogd met zes eenheden per seconde.

**DOWN/(RESET) (Omlaag/(reset)):**

1. Door eenmaal op de knop te drukken wordt de afstelwaarde met één eenheid verlaagd.
2. Door de knop langer dan 3 seconden ingedrukt te houden, wordt de afstelwaarde verlaagd met zes eenheden per seconde.
3. Door tijdens het trainen de knop langer dan 3 seconden ingedrukt te houden, kunt u alle waarden terug op nul zetten.

**VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN**

1. Doe twee batterijen AA OF UM-3 in het batterijvakje aan de achterzijde van de monitor.

2. Gelieve te controleren of de batterijen goed geplaatst zijn. De batterijen moeten goed geplaatst worden en zorg er voor dat de veer voor de batterij goed contact maakt met de batterij.
3. Indien de display wit blijft of slechts een gedeelte weergeeft, verwijder dan de batterijen en wacht 15 seconden alvorens ze terug te plaatsen.
4. Bij het verwijderen van de batterijen worden alle waarden van de functies teruggezet op nul.
5. Alvorens het apparaat weg te werpen, moeten de batterijen verwijderd worden en op veilige wijze weggegooid worden.

## **FUNCTIES EN TOEPASSINGEN**

### **AUTO ON/OFF**

De monitor gaat automatisch aan wanneer de trainer beweegt. Indien het trainen langer dan 3 minuten wordt onderbroken, gaat de monitor uit en worden de functiewaarden opgeslagen.

### **SCAN (scannen)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "SCAN" op het beeldscherm knippert. De monitor geeft de volgende functies aan en iedere functie is 8 seconden lang op het hoofdscherm te zien.

Time (tijd)-Speed (snelheid)-Distance (afstand)-Calorie (calorieën)-Pulse (polsslag).

### **TIME (tijd)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "TIME" op het beeldscherm knippert (SCAN verdwijnt dan). De monitor geeft de functie Time (tijd) weer op het hoofdscherm (normale telling).

Indien u de trainingstijd wilt wijzigen, houd dan op met trainen en houd de knop MODE ingedrukt totdat de functie TIME op het beeldscherm verschijnt en druk op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om de gewenste waarde in te voeren.

\*Normale telling: indien u de tijd niet afstelt, telt de monitor de tijd van 00 : 00 tot 99 : 59.

\*Aftellen:

Door de trainingstijd af te stellen van 1 : 00 tot 99 : 00 minuten, begint de monitor met aftellen vanaf de afgestelde waarde. Zodra de afgestelde waarde bereikt is, piept de monitor 3 seconden en gaat daarna over op de normale telling.

### **SPEED (snelheid)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "SPEED" op het beeldscherm knippert (SCAN verdwijnt dan). De monitor geeft dan de huidige snelheid aan op het hoofdscherm. De monitor geeft de huidige snelheid aan van 0,0 tot 99,9 km (of mijl).

### **DISTANCE (AFSTAND)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "DIST" op het beeldscherm knippert (SCAN verdwijnt dan). De monitor telt de afgelegde afstand op en geeft deze weer op het hoofdscherm. Indien u de trainingsafstand wilt wijzigen, houd dan op met trainen en houd de knop MODE ingedrukt totdat de functie DIST verschijnt en druk op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om de gewenste waarde in te voeren.

\*Normale telling:

Wanneer er geen afstand is afgesteld, telt de monitor de afstand tussen 0,1 en 999 km (of mijl).

\*Aftellen:

Wanneer de trainingsafstand wordt afgesteld tussen 0,1 en 999 km (of mijl), begint de monitor met aftellen vanaf de afgestelde waarden. Wanneer de afgestelde waarde eenmaal bereikt is, piept de monitor 3 seconden en keert daarna terug naar de normale telling.

### **CALORIE (calorieën)**

Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "CAL" op het beeldscherm knippert (SCAN verdwijnt dan). De monitor telt het calorieverbruik op en geeft de waarde weer op het hoofdscherm. Indien u de waarde van de verbruikte calorieën wilt afstellen, houd dan op met trainen en houd de knop MODE ingedrukt totdat de functie CAL op het beeldscherm verschijnt en druk op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om de gewenste waarde in te voeren.

\*Normale telling:

Zonder afstelling van de calorieënwaarde telt de monitor van 0,1 tot 999 kcal.

\*Aftellen:

Wanneer het calorieënverbruik wordt afgesteld tussen 1,0 en 999, begint de monitor met aftellen vanaf de afgestelde waarde. Zodra de afgestelde waarde bereikt is, piept de monitor 3 seconden en gaat daarna terug naar de normale telwijze.

### **PULSE & Target Heart Rate (Polsslag en hartritme)**



Houd tijdens het trainen de knop MODE ingedrukt totdat de icoon "POULS" op het beeldscherm knippert (SCAN verdwijnt dan). Plaats uw handpalmen op de twee contactplaten, zodat de monitor uw hartritme op het hoofdscherm weergeeft in slagen per minuut (SPM).

Indien u de waarde van de T.H.R.-waarde (hartritme) wilt afstellen, houd dan op met trainen en houd de knop MODE ingedrukt totdat de functie T.H.R. op het beeldscherm verschijnt en druk op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om de gewenste waarde in te voeren.

\*Grens polsslag:

Door de T. H. R.-waarde af te stellen tussen 40 en 199 (oorspronkelijke waarde 150), zal de monitor uw hartkloppingen meten. Zodra de afgestelde waarde overschreden wordt, gaat de monitor knipperen en een pieptoon geven, totdat uw hartkloppingen weer onder de afgestelde waarde komen.

**OPMERKING:**

1. Indien er binnen 15 seconden geen polssignaal gedetecteerd wordt, geeft de display "E weer: 3". Indien er na 5 seconden nog steeds geen polssignaal gedetecteerd is, gaat het hoofdscherm terug naar de vorige functie.

#### **PULSE RECOVERY (normalisering polsslag)**

Het betreft een functie bestemd om na te gaan in hoeverre de polsslag weer genormaliseerd is wanneer u ophoudt met trainen. Deze gaat van F1 naar F6. F1 is de beste staat en F6 de minst goede. Deze functie kan weergeven in hoeverre uw polsslag in staat is te normaliseren en verbetert deze door te trainen.

**OPMERKING:**

1. Voor een juiste beoordeling moeten de gebruikers direct na de training gebruik maken van de beoordelingsfunctie van de normalisering van de polsslag door op de toets "RECOVERY" te drukken en op te houden met trainen na op de toets gedrukt te hebben en verder hun handpalmen op de twee contactplaten leggen. De beoordeling duurt 1 minuut, door middel van aftellen en het resultaat (F1~F6) wordt op het beeldscherm weergegeven.

\*Indien het bericht E: 1 op het beeldscherm verschijnt, heeft u uw handpalmen niet goed op de twee contactplaten geplaatst.

\*Indien het bericht E: 2 op het beeldscherm verschijnt, bent u niet opgehouden met trainen.

#### **2. NIVEAU VAN NORMALISERING VAN DE POLSSLAG:**

F1	Uitstekend
F2	Zeer goed
F3	Goed
F4	Redelijk
F5	Onder het gemiddelde
F6	Slecht

#### **BODY FAT MEASUREMENT (meting van de vetvoorraden in het organisme)**

Wanneer u op de knop BODYFAT drukt, gaat de monitor over op de meetfunctie BODY FAT (vetvoorraden in het organisme). U dient stap voor stap uw persoonlijke gegevens in de monitor invoeren.

1. Druk allereerst op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) om uw geslacht te selecteren (S-1=man, S-0=vrouw), de gegevens worden opgeslagen wanneer u naar de volgende stap gaat.
2. Druk vervolgens op de knop BODYFAT om uw lengte te selecteren (oorspronkelijke waarde: man=175 cm, vrouw=165cm). U kunt op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) drukken om uw lengte in te voeren, deze wordt opgeslagen wanneer u naar de volgende stap gaat.
3. Druk opnieuw op de knop BODYFAT om uw gewicht te selecteren (oorspronkelijke waarde: man=70 kg, vrouw=60 kg). U kunt op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) drukken om uw gewicht in te voeren, deze wordt opgeslagen wanneer u naar de volgende stap gaat.
4. Druk opnieuw op de knop BODYFAT om uw leeftijd te selecteren (oorspronkelijke waarde: 30 jaar). U kunt op de knop UP (omhoog) of DOWN (omlaag) drukken om uw leeftijd in te voeren, deze wordt opgeslagen wanneer u naar de volgende stap gaat.

5. Druk opnieuw op de knop BODYFAT en plaats uw handpalmen op de twee contactplaten om uw M.B.R. (verhouding basaal metabolisme), B. M. I. (index lichaamsmassa) en FAT% (verhouding vetvoorraden in het organisme) te meten. TYPE wordt 15 seconden op het beeldscherm weergegeven en de monitor gaat vervolgens terug naar de vorige functie.

**OPMERKING:**

- \* Indien het bericht E: 3 op het beeldscherm verschijnt, heeft u uw handpalmen niet goed op de twee contactplaten geplaatst.
- \* De persoonlijke gegevens worden niet door de monitor bewaard wanneer deze niet meer van stroom voorzien wordt of gereset wordt.

Raadpleeg voor het meten van de hoeveelheid vetvoorraden in uw organisme de volgende tabel:  
 A. MBR: verhouding van het basale metabolisme. De monitor berekent de gegevens geslacht, lengte, gewicht en leeftijd om de u betreffende waarden weer te geven. De waarde wordt op het beeldscherm weergegeven tussen 1 en 9999.

**MBR • 20~78 jaar**

**Man=54,3+(13,88 x 88xgewicht(kg))+(4,16xlengte(cm)-(3,43xleeftijd)**

**Vrouw=54,3+(13,88xgewicht(kg))+(4,16xlengte(cm)-(3,43xleeftijd)-112,4**

B. BMI : index van de lichaamsmassa. De monitor berekent de gegevens lengte en gewicht om de u betreffende waarden weer te geven. De waarde wordt op het beeldscherm weergegeven tussen 1,0~99,9.

$$\text{Formule} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Lengte}^2 \text{ (M)}^2}$$

NIVEAU	LAAG	LAAG/GEMIDDELD	GEMIDDELD	GEMIDDELD/HOOG
Geografische zone				
AZIË	<20	20-24	24-26,5	>26,5
ANDERE	<18,5	18,5-24,9	25-30	>30

c. FAT % (verhouding vetvoorraden in het organisme): De monitor berekent de gegevens geslacht, lengte, gewicht en leeftijd om de u betreffende verhouding van vetvoorraden in het organisme weer te geven. De waarde wordt op het beeldscherm weergegeven tussen 5~50%.

Formule:

VETVOORRADEN IN HET ORGANISME(%)=1,2 (BMI)+0,23 (leeftijd)-10,8(geslacht)-5,4 P. S.:  
 geslacht man=1, vrouw=0

Referentie:

a. referentie voor van oorsprong Aziatische personen

FAT%	LAAG	LAAG/GEMIDDELD	GEMIDDELD	GEMIDDELD/HOOG
GESLACHT		D		OG
MAN	<10 %	10 %-19 %	20 %-24 %	>25 %
VROUW	<20 %	20 %-29 %	30 %-34 %	>35 %

b. Referentie voor personen afkomstig uit andere geografische zones

FA	LAAG	LAAG/GEMIDDELD	GEMIDDELD	GEMIDDELD/HOOG
T% GESLACHT		D		OG
MAN	<13%	13%-25,8 %	26%-30 %	>30 %
VROUW	<23%	23%-35,8 %	36%-40 %	>40 %

D. Soorten lichamen

Aan de hand van de berekende FAT% onderscheiden wij 9 soorten lichamen

TYPE 1	Zeër sportief type
TYPE 2	Ideaal sportief type
TYPE 3	Zeër slank

TYPE 4	Sportief type
TYPE 5	Ideaal gezond
TYPE 6	Slank
TYPE 7	Te dik
TYPE 8	Dik
TYPE 9	Zeer dik

Man<30jaar	Man>30jaar	Vrouw<30jaar	Vrouw>30jaar	BMI<18,5	18,5<BMI<25	BMI>25
Vetvoorraden in het organisme <14 %	Vetvoorraden in het organisme <17 %	Vetvoorraden in het organisme <17 %	Vetvoorraden in het organisme <20 %	TYPE 3	TYPE 2	TYPE 1
14 %~20 %	17 %~25 %	17 %~24 %	20 %~27 %	TYPE 6	TYPE 5	TYPE 4
Vetvoorraden in het organisme >20 %	Vetvoorraden in het organisme >25 %	Vetvoorraden in het organisme >24 %	Vetvoorraden in het organisme >27 %	TYPE 7	TYPE 8	TYPE 9

## TRAININGSTIPS

### Attentie:

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

### De harttraining (cardiotraining):

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

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

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

### Bepaling van uw doelzone:

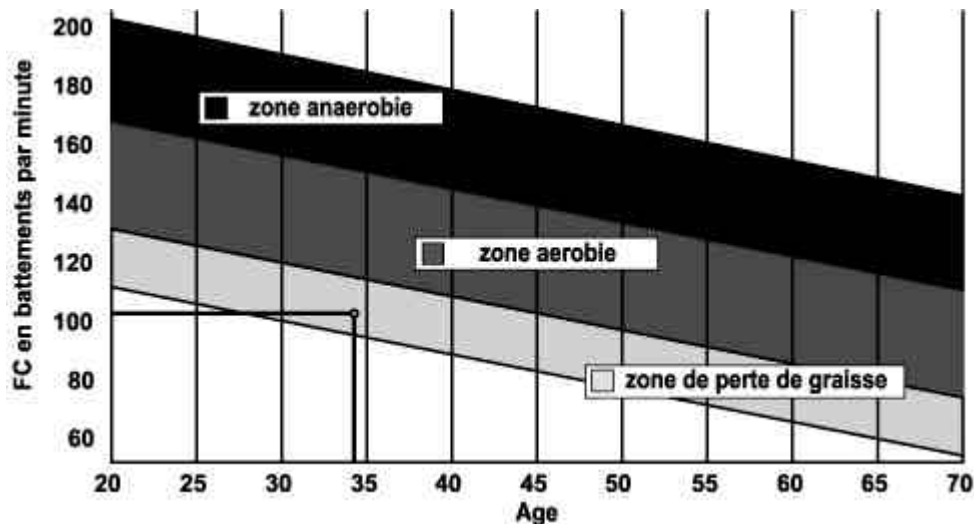
**De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd** (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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

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

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



## De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

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

Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht. Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden. U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

### 2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

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

#### De zone voor vetverlies, 55 - 65%

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

- Geleidelijk verhogen **van 30 naar 60 minuten per training**.
- Regelmatig **3 of 4 keer per week** trainen.

#### De aërobe zone, 65 - 85%

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

- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.
- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

#### De anaërobe zone, 85% - 100%

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

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

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

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

De training moet worden afgesloten met rek- en strekoefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid. U moet langzaam en zonder forceren stretchen: u mag nooit pijn voelen. Elke stretchbeweging 30 tot 60 seconden vasthouden terwijl u uitademt.

#### Controleer uw vooruitgang

De verbetering van uw hart en bloedvatstelsel met dit toestel leidt tot een **lagere rust HF (hartfrequentie)**. U zult er steeds langer over doen om uw doelzone te bereiken en **het zal steeds gemakkelijker worden uw hartslag binnen deze zone te houden**. De trainingssessies zullen u steeds gemakkelijker toelijken en u zult meer uithoudingsvermogen in het dagelijkse leven krijgen. **Als uw rust HF hoger dan gebruikelijk is, moet u rusten of de intensiteit van de training verlagen.**

#### Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.  
2 tot 3 trainingen per week = circa 30 minuten per keer.  
1 tot 2 trainingen per week = circa 50 minuten per keer.

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

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

## **BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN**

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

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

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

Het **onderdeelnummer** van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de overzichtstekening van het artikel in deze handleiding wordt aangegeven.

**U kunt contact met ons opnemen van maandag tot vrijdag van 9.00 tot 12.00 en 13.00 tot 18.00 uur (behalve op feestdagen).**

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