

Ordinateur Alpha II Réf. 50503

F

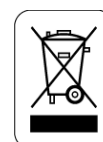
GB

D

I

E

NL



Remarques importantes à lire avant de commencer l'exercice

A. Données d'utilisateur :

Avant de commencer l'entraînement, il serait bon de saisir les données vous concernant. Appuyez sur la touche BODY FAT afin de saisir les données concernant votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids qui seront dès lors sauvegardés sur l'ordinateur à moins que les piles aient été ôtées.

B. Mode horloge :

- L'ordinateur entre en mode horloge lorsqu'il ne détecte aucune entrée de signal ou qu'aucune touche n'est activée pendant 4 minutes. Vous pouvez appuyer sur la touche ENTER afin de passer du mode horloge au mode température et inversement ou appuyer sur d'autres touches afin de quitter le mode horloge.
- Vous pouvez régler la durée (TIME) ou un réveil (ALARM) en maintenant une pression sur la touche ENTER pendant plus de 2 secondes ; il est alors possible de régler la durée (TIME) et un réveil (ALARM) grâce aux touches UP ou DOWN (haut et bas).
- En maintenant une pression sur les touches ENTER et UP conjointement pendant plus de 2 secondes, vous pouvez vérifier l'heure dans le mode "NO SPEED" (vitesse nulle).

Fonctions et caractéristiques :

- CLOCK (horloge) : affiche l'heure en cours en heure, minute et seconde.
- ALARM (réveil) : vous pouvez régler, à l'aide de cet ordinateur, votre réveil matin ou régler une durée qui sera chronométrée, et l'ordinateur sonnera pendant 1 minute lorsque la durée du réglage ou l'heure aura été atteinte.
- TEMPERATURE (température) : affiche la température ambiante.
- TIME (durée) : affiche la durée d'entraînement écoulée en minutes et en secondes. L'ordinateur comptera automatiquement de 0:00 à 99:59 par intervalles d'une seconde. Il vous est également possible de programmer l'ordinateur afin qu'il effectue un décompte à partir d'une valeur réglée en utilisant les touches UP (haut) et DOWN (bas). Si vous continuez l'exercice après que le compteur ait atteint 0:00, l'ordinateur émettra un son, et réinitialisera de lui-même la durée réglée à l'origine, ce qui vous permet de savoir que votre entraînement est terminé.
- SPEED (vitesse) : affiche votre vitesse en cours d'entraînement en KM/MILE par heure. Si l'ordinateur ne détecte aucune entrée de signal de vitesse, "NO SPEED" (vitesse nulle) s'affichera alors sur la fenêtre.
- DISTANCE (distance) : affiche le cumul de la distance parcourue au cours de chaque entraînement jusqu'à une valeur maximale de 99,9 KM/MILE.
- CALORIES (calories) : l'ordinateur estimera le cumul des calories brûlées à un moment quelconque donné au cours de votre entraînement.
- PULSE (pouls) : l'ordinateur affiche votre pouls en battements par minute au cours de votre entraînement. Si l'ordinateur ne détecte aucune entrée de signal de pouls, "NO PULSE" s'affichera alors sur la fenêtre.
- RPM (tour par minute) : la cadence de pédalage.

Fonctions associées aux touches :

Vous trouverez 6 touches qui fonctionnent comme suit :

- TOUCHE UP (haut) : en mode réglage, appuyer sur cette touche pour augmenter la valeur de la durée, la distance, les calories, l'âge, le poids, la taille etc. et pour sélectionner le sexe. Dans le mode horloge, vous pouvez régler l'heure et le réveil grâce à cette touche.
- TOUCHE DOWN (bas) : en mode réglage, appuyer sur cette touche pour diminuer la valeur de la durée, la distance, les calories, l'âge, le poids, la hauteur etc. et pour sélectionner le sexe. Dans le mode horloge, vous pouvez régler l'heure et le réveil grâce à cette touche.

Remarque : en mode réglage, vous pouvez maintenir les touches UP (haut) et DOWN (bas) par une pression simultanée sur ces dernières pendant plus de deux secondes afin de réinitialiser la valeur de réglage à zéro ou la valeur par défaut.

- TOUCHE ENTER/RESET (entrée/réinitialisation) :
 - appuyer sur la touche afin de confirmer la saisie de données en cours.
 - Dans le mode "NO SPEED" (vitesse nulle), en maintenant cette touche pendant plus de deux secondes l'ordinateur se relancera.
- TOUCHE BODY FAT (graisse corporelle) : appuyer sur la touche afin de saisir les données vous concernant avant de mesurer votre rapport de graisse corporelle.
- TOUCHE MEASURE (mesure) : appuyer sur la touche afin d'obtenir votre rapport de graisse corporelle et vos IMC et MB.
 - FAT % : indique le pourcentage de graisse corporelle vous concernant après la mesure.
 - BMI (IMC : indice de masse corporelle) : l'IMC est une mesure de la graisse corporelle sur la base d'une hauteur et d'un poids qui s'applique à la fois à l'homme et la femme adultes.

c. BMR (MB : métabolisme de base) : votre Métabolisme de Base (MB) représente le nombre de calories dont votre corps a besoin pour fonctionner. Celui-ci ne prend pas en compte une activité quelconque, il s'agit simplement de l'énergie nécessaire au maintien d'un rythme cardiaque, de la respiration et d'une température corporelle normale. Cette mesure s'applique au corps au repos, éveillé, à température ambiante.

6. TOUCHE PULSE RECOVERY (récupération du pouls) : appuyer sur la touche afin d'activer la fonction de récupération du rythme cardiaque.

	F =	1.0	EXCEPTIONNEL
1.0	F	2.0	EXCELLENT
2.0	F	2.9	BON
3.0	F	3.9	CONVENABLE
4.0	F	5.9	SOUS LA MOYENNE
	F =	6.0	MEDIOCRE

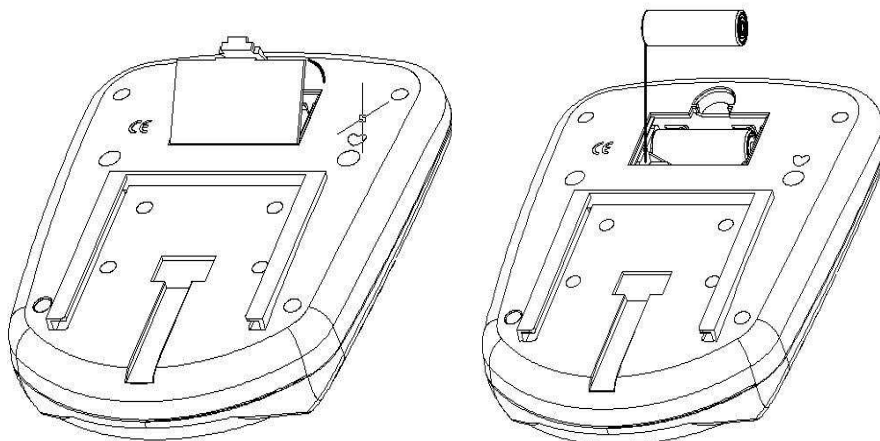
Messages d'erreur :

E : lorsque la vitesse dépasse 999,9 MPH/KPH, "E" s'affiche sur l'ordinateur.

Err : lors d'une mesure de la fonction de graisse corporelle ou de la fonction de récupération du pouls, si l'ordinateur ne détecte aucune entrée de signal d'impulsion pendant 20 secondes, "Err" s'affiche. Appuyez sur une touche quelconque afin de quitter le message d'erreur (Err).

Remplacement des piles :

Veillez retirer le couvercle des piles de la partie inférieure du boîtier pour effectuer le remplacement des piles. Suivez les instructions.



ATTENTION : pour toute utilisation en mode piles, veillez à bien débrancher la prise secteur **ET** la prise de l'appareil.

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).

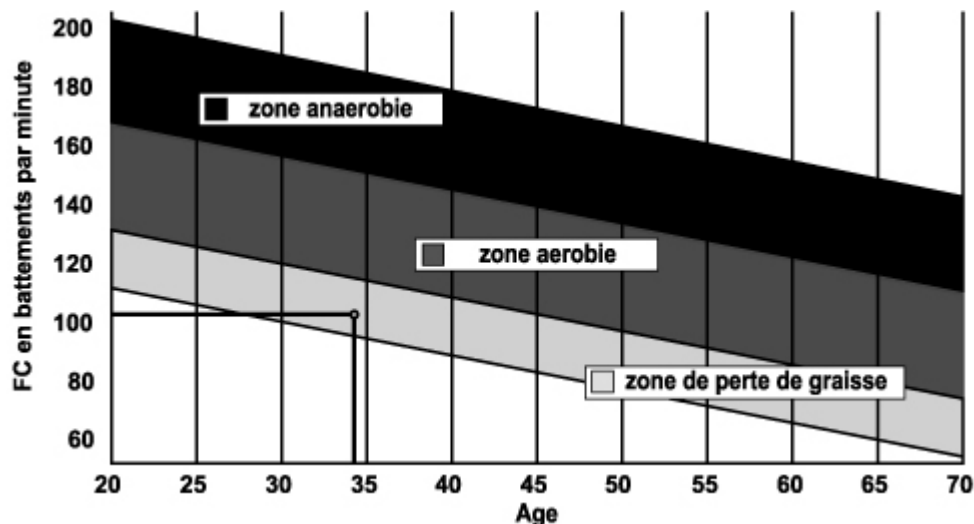
La Zone d'échauffement et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.

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 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 17H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E Service Après Vente

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex

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

E mail : sav@carefitness.com

A. USER DATAS

You should input your personal data before workout. Press BODY FAT key to enter your personal data of sexy, age, height and weight then the computer can save the data unless take out the batteries.

B. CLOCK MODE

- The computer will enter the clock mode when there is no signal input or no keys be pressed after 4 minutes. You can press ENTER key to switch the clock and temperature at the clock mode or press other keys to quit the clock mode.
- You can set up the TIME or ALARM by holding ENTER key for over 2 seconds then you can set up TIME and ALARM by UP or DOWN keys.
- By holding the ENTER and UP keys together for over two seconds, you can check the current clock at "NO SPEED" mode.

Functions and Features:

- CLOCK:** Display the current clock in hour and minute and second.
- ALARM:** You can set up your morning call or setting time by this computer and it will beep alarm 1 minute when your setting time is reached.
- TEMPERATURE:** Display the current temperature.
- TIME:** Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You many also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
- SPEED:** Displays your workout speed value in KM/MILE per hour. If no speed signal input then the computer will display "NO SPEED" on the window.
- DISTANCE:** Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
- CALORIES:** Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
- PULSE:** Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout. If no pulse signal input then the computer will display "NO pulse" on the window.
- RPM:** Your pedal cadence.

Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:

- UP key:** During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height etc. and to select sexy. During the CLOCK mode, you can set up clock and alarm by this key.
- DOWN key:** During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height etc. and to select sexy. During the CLOCK mode, you can set up clock and alarm by this key.

Note: During the setting mode, you can hold UP and DOWN keys together for over two seconds then the setting value will reset to Zero or default value.

- ENTER/RESET key:**
 - Press the key to accept the current data entry.
 - During the "NO SPEED" mode, by holding this key for over two seconds then the computer will re-power-on.
- BODY FAT key:** Press the key to enter your personal data before measure your body fat ratio.
- MEASURE key:** Press the key to get your body fat ratio and BMI and BMR.
 - FAT %:** Indicate your body fat percentage after measurement.
 - BMI (Body Mass Index):** BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.
 - BMR (Basal Metabolic Rate):** Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.
- PULSE RECOVERY key:** Press the key to activate heart rate recovery function.

F=1.0 means OUSTANDING
1.0□F□2.0 means EXCELLENT
2.0□F□2.9 means GOOD

3.0 F 3.9 means FAIR
4.0 F 5.9 means BELOW AVERAGE
F=6.0 means POOR

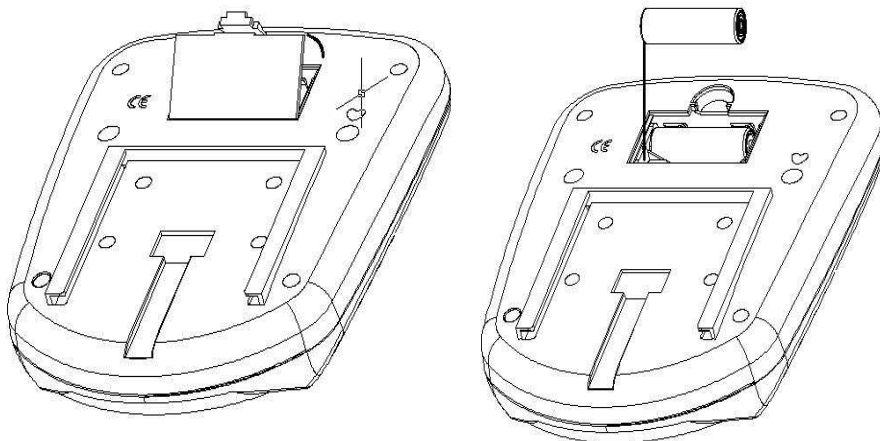
Error Message:

E: The speed over than 999.9 MPH/KPH then the computer will display "E".

Err: When measure the body fat function or pulse recovery function, if there is no pulse signal input within 20 seconds then the computer will display "Err". You can repress any keys to quit the Err message.

How to replace the batteries:

Please move out the battery cover from the bottom housing then replacement the batteries. The instruction as below,



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).

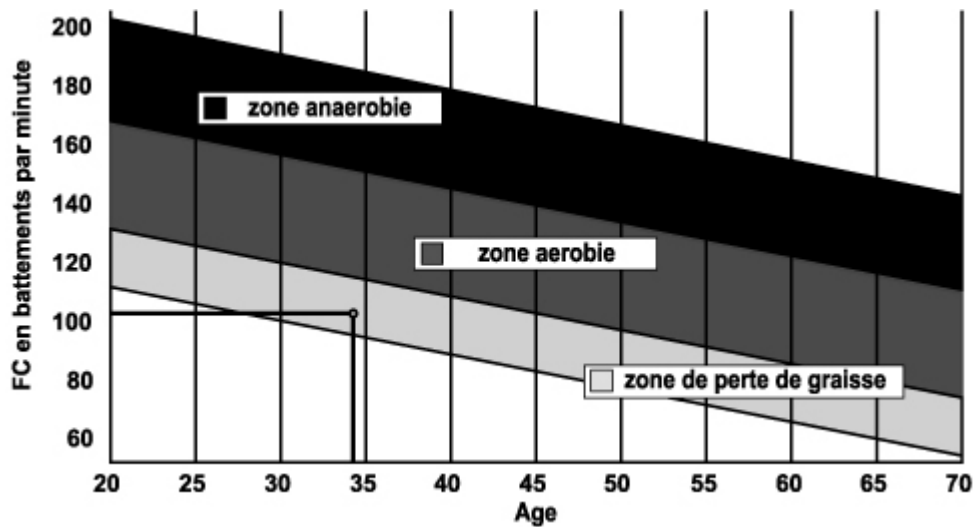
The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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 17h00 (except for public holidays).

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

BENUTZERDATEN

Bitte geben Sie Ihre persönlichen Daten vor dem Training ein. Drücken Sie auf die BODY FAT-Taste, um Ihre persönlichen Daten zu Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht einzugeben. Dann kann der Computer die Daten speichern, solange die Batterien nicht herausgenommen werden.

B. UHR MODUS

- d. Der Computer stellt sich auf den Uhr Modus ein, wenn er länger als 4 Minuten kein Signal erhält oder keine Taste gedrückt wird. Durch Drücken der ENTER-Taste im Uhr Modus können Sie von Uhrzeit zu Temperatur wechseln, oder Sie verlassen den Uhr Modus durch Drücken irgendeiner Taste.
- e. Sie können die Zeit (TIME) oder den Wecker (ALARM) einstellen, wenn Sie zunächst die ENTER-Taste für mehr als 2 Sekunden gedrückt halten. Dann können Sie die Zeit (TIME) und den Wecker (ALARM) über die UP- und DOWN-Tasten einstellen.
- f. Durch gleichzeitiges Drücken der ENTER- und der UP-Taste für mehr als 2 Sekunden können Sie die aktuelle Uhrzeit im „NO SPEED“ Modus abrufen.

Funktionen und Besonderheiten:

10. UHR (CLOCK): Zeigt die aktuelle Uhrzeit in Stunden, Minuten und Sekunden an.
11. WECKER (ALARM): Sie können Ihren Wecker oder die Einstellzeit über den Computer einstellen. Der Wecker klingelt 1 Minute lang, sobald Ihre Einstellzeit erreicht ist.
12. TEMPERATURE: Zeigt die aktuelle Temperatur an.
13. ZEIT (TIME): Zeigt Ihre abgelaufene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt die Sekunden automatisch von 0.00 bis 99:59. Sie können den Computer über die UP- und DOWN-Tasten auch so einstellen, dass er von einem vorgegebenen Wert abwärts zählt. Trainieren Sie weiter, wenn der Computer 0:00 erreicht hat, beginnt er zu piepen und stellt sich dann automatisch erneut auf die vorher eingestellte Zeit ein, wobei er anzeigt, dass Ihre Trainingszeit abgelaufen ist.
14. GESCHWINDIGKEIT (SPEED): Zeigt Ihre Trainingsgeschwindigkeit in km/h bzw. mph an. Bei fehlendem Signal zeigt das Display „NO SPEED“ an.
15. ENTFERNUNG (DISTANCE): Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Strecke bis zu einem Maximum von 99.9 km/m an.
16. KALORIEN (CALORIES): Der Computer gibt den geschätzten Kalorienverbrauch zu jeder Trainingszeit an.
17. PULS (PULSE): Während des Trainings zeigt der Computer den Pulsschlag in Schlägen pro Minute an. Bei fehlendem Signal zeigt das Display „NO pulse“ an.
18. RPM: Trittfrequenz

Tastenfunktionen:

Es gibt 6 Knopftasten und die folgende Beschreibung dazu:

7. UP-Taste: Drücken Sie diese Taste im Einstellungsmodus, um die Werte von Zeit, Entfernung, Kalorien, Alter, Gewicht, Größe usw. zu erhöhen und das Geschlecht auszuwählen. Im UHR Modus können Sie die Uhrzeit und die Weckzeit über diese Taste einstellen.
8. DOWN-Taste: Drücken Sie diese Taste im Einstellungsmodus, um die Werte von Zeit, Entfernung, Kalorien, Alter, Gewicht, Größe usw. zu verringern und das Geschlecht auszuwählen. Im UHR Modus können Sie die Uhrzeit und die Weckzeit über diese Taste einstellen.

Hinweis: Halten Sie die UP- und DOWN-Tasten gleichzeitig für mehr als 2 Sekunden gedrückt, um zu Null oder zu den Standardeinstellungen zurückzukehren.

9. ENTER/RESET-Taste:
 - a. Mit dieser Taste bestätigen Sie die aktuellen Daten.
 - b. Wenn Sie diese Taste im „NO SPEED“ Modus mehr als 2 Sekunden gedrückt halten, startet der Computer neu.
10. BODY FAT-Taste: Drücken Sie diese Taste, um Ihre persönlichen Daten einzugeben, bevor Sie den Anteil Ihres Körperfetts messen.
11. MEASURE-Taste: Drücken Sie diese Taste, um Ihren Körperfettanteil, Ihren BMI und Ihre BMR zu messen.
 - a. **FAT % (Fett):** Gibt Ihr Körperfett nach dem Messen in Prozent an.
 - b. **BMI (Body Mass Index) (Körperfettindex):** BMI ist ein Messwert für das Körperfett, der sich aus Größe und Gewicht ergibt und sowohl auf Männer, als auch auf Frauen angewendet wird.
 - c. **BMR (Basal Metabolic Rate) (Grundwert für den Umsatz):** Der Grundwert für Ihren Umsatz (BMR) zeigt die Kalorienanzahl an, den Ihr Körper benötigt. Dies bezieht sich auf keine körperliche Aktivität, sondern zeigt lediglich an, wie viel Energie Sie benötigen, um Herzschlag, Atmung und die

normale Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Er misst die Körperwerte im entspannten Zustand, nicht während des Schlafs, bei Zimmertemperatur.

12. PULSE RECOVERY-Taste: Drücken Sie diese Taste, um die Erholungsphase für die Herzfrequenz zu starten.

F=1.0 bedeutet HERVORRAGEND

1.0 F 2.0 bedeutet EXZELLENT

2.0 F 2.9 bedeutet GUT

3.0 F 3.9 bedeutet DURCHSCHNITTLICH

4.0 F 5.9 bedeutet UNTERDURCHSCHNITTLICH

F=6.0 bedeutet MANGELHAFT

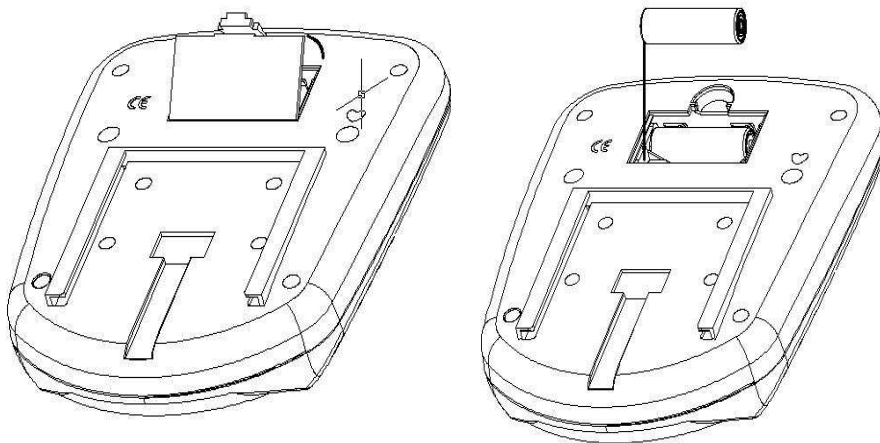
Fehlermeldung:

E: Überschreitet die Geschwindigkeit 999.9 km/h/mph, dann zeigt der Computer "E" an.

Err: Wenn beim Einstellen der Körperperfettfunktion oder der Erholungsphase nach mehr als 20 Sekunden kein Signal eingegeben wird, dann zeigt der Computer "Err" an. Beim Drücken einer beliebigen Taste verschwindet die Fehleranzeige.

Batteriewechsel:

Bitte nehmen Sie den Deckel des Batteriegehäuses ab und ersetzen Sie die Batterien wie auf der Abbildung.



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).

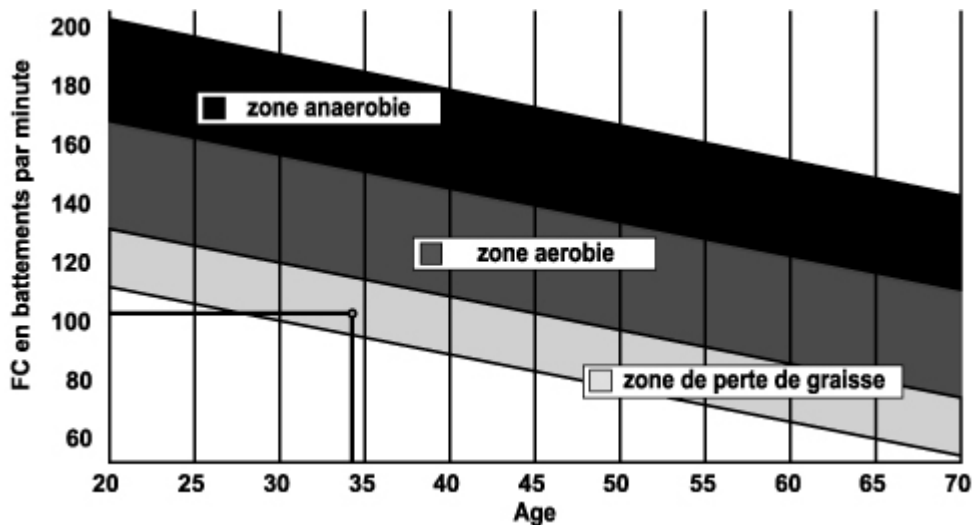
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF.**

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.

Kontaktieren Sie uns montags bis donnerstags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr und freitags von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr (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**

E

Lo que debe saber antes de hacer ejercicio

A. Datos del usuario:

Debe introducir sus datos personales antes de comenzar la sesión. Pulse la tecla BODY FAT e introduzca el sexo al que pertenece, su edad, altura y peso y el ordenador almacenará los datos, salvo si retira las pilas.

B. Modo CLOCK (reloj)

- a. El ordenador pondrá el modo reloj cuando no haya entrada de datos o no se pulse ninguna tecla durante 4 minutos. Puede pulsar ENTER para cambiar el reloj y la temperatura al modo reloj, o pulse cualquier otra tecla para salir del modo reloj.
- b. Para configurar el TIEMPO o la ALARMA mantenga pulsada la tecla ENTER durante 2 segundos y a continuación introduzca el TIEMPO y la ALARMA con las teclas UP (Arriba) o DOWN (Abajo).
- c. Pulsando las teclas ENTER y UP al mismo tiempo durante dos segundos puede comprobar la hora actual en modo "NO SPEED" (velocidad nula).

Funciones y Características:

1. CLOCK (reloj): Muestra la hora actual en horas, minutos y segundos.
2. ALARM (alarma): Puede programar la hora a la que desee que suene la alarma o configurar la hora de reloj con este ordenador y sonará la alarma durante 1 minuto cuando sea la hora introducida.
3. TEMPERATURA (temperatura): Muestra la temperatura actual.
4. TIME (tiempo): Muestra el tiempo de sesión transcurrido en minutos y segundos. Su ordenador iniciará automáticamente una cuenta de 0:00 hasta 99:59 en intervalos de un segundo. También puede programar el ordenador para que éste efectúe una cuenta atrás desde un valor introducido por medio de las teclas UP y DOWN. Si continúa haciendo ejercicio después de que el contador llegue a 0:00, el ordenador comenzará a emitir una alarma, y se reiniciará al tiempo original introducido, indicándole que su sesión de entrenamiento ha finalizado.
5. SPEED (velocidad): Muestra el valor de velocidad de su sesión en KM / MILLAS por hora. Si no se ha efectuado entrada de dato de velocidad, el ordenador mostrará "NO SPEED" en la pantalla.
6. DISTANCE (distancia): Muestra la distancia acumulada en cada sesión de entrenamiento hasta un máximo de 99,9 KM / MILLAS.
7. CALORIES (calorías): Su ordenador estimará las calorías acumuladas quemadas en cualquier momento de su sesión de entrenamiento.
8. PULSE (pulsaciones): El ordenador muestra su ritmo cardiaco en pulsaciones por minuto durante la sesión de entrenamiento. Si no hay entrada de señal de pulso, el ordenador mostrará "NO pulse" en pantalla.
9. RPM: Su ritmo de pedaleo.

Funciones de las teclas:

Hay seis teclas cuyas funciones se describen a continuación:

1. Tecla UP: Durante el modo de configuración inicial, pulse la tecla para incrementar el valor del Tiempo, Distancia, Calorías, Edad, Peso, Altura etc, y para seleccionar el sexo. En el modo CLOCK (reloj), puede configurara el reloj y la alarma con esta tecla.
2. Tecla DOWN: Durante el modo de configuración inicial, pulse la tecla para disminuir el valor del Tiempo, Distancia, Calorías, Edad, Peso, Altura etc, y para seleccionar el sexo. En el modo CLOCK, puede configurara el reloj y la alarma con esta tecla.

Nota: Durante la configuración, si mantiene pulsadas las teclas UP y DOWN al mismo tiempo más de dos segundos, el valor se pondrá a Cero o en el valor establecido por defecto.

3. Tecla ENTER / RESET (validación/reiniciación):
 - a. Pulse la tecla para aceptar la entrada actual de datos.
 - b. En modo "NO SPEED", manteniendo esta tecla pulsada más de dos segundos el ordenador volverá a arrancar.
4. Tecla BODY FAT (grasa corporal): Pulse la tecla para introducir sus datos personales antes de medir su ratio de grasa corporal.
5. Tecla MEASURE (medida): Pulse la tecla para obtener su ratio de grasa corporal y el BMI y BMR.
 - a. FAT%: Indica su porcentaje de grasa corporal después de la medida.
 - b. BMI (Índice de Masa Corporal): El BMI es una medida de la grasa corporal basada en la altura y el peso que es de aplicación solamente a hombre y mujeres adultos.
 - c. BMR (Tasa Metabólica Basal): Su Tasa Metabólica Basal (BMR) indica el número de calorías que su cuerpo necesita para funcionar. Esto no tiene en cuenta ninguna actividad, es simplemente la energía necesaria para sostener los latidos del corazón, la respiración y

la temperatura normal del cuerpo. Mide el cuerpo en reposo, no dormido, y a temperatura ambiente.

6. Tecla PULSE RECOVERY (recuperación del pulso): Pulse la tecla para activar la función de recuperación de recuperación de pulsaciones.

	F 1.0 significa SOBRESALIENTE
1.0	F 2.0 significa EXCELENTE
2.0	F 2.9 significa BUENO
3.0	F 3.9 significa REGULAR
4.0	F 5.9 significa POR DEBAJO DE LA MEDIA
	F 6.0 significa MALO

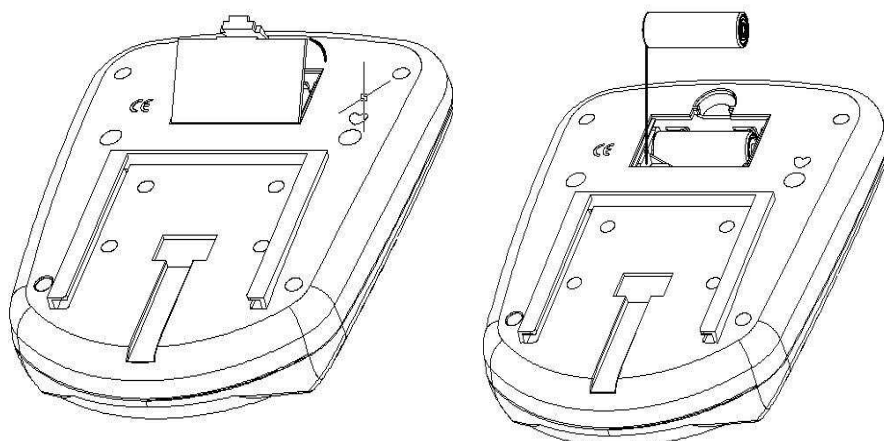
Mensajes de Error:

E: Velocidad superior a 999,0 MPH / KPH; el ordenador mostrará "E".

Err: Cuando se ejecuta la función de medida de grasa corporal o la recuperación de pulsaciones, si no hay entrada de señal de pulso en 20 segundos, el ordenador mostrará "Err". Pulsando cualquier tecla, quitará el mensaje de error "Err".

Sustitución de las pilas:

Por favor retire la tapa del compartimiento donde se alojan las pilas y sustitúyalas por otras nuevas, como se describe a continuación,



CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Importante:

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

El entrenamiento Cardio – Training

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

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

Definición de su zona de trabajo

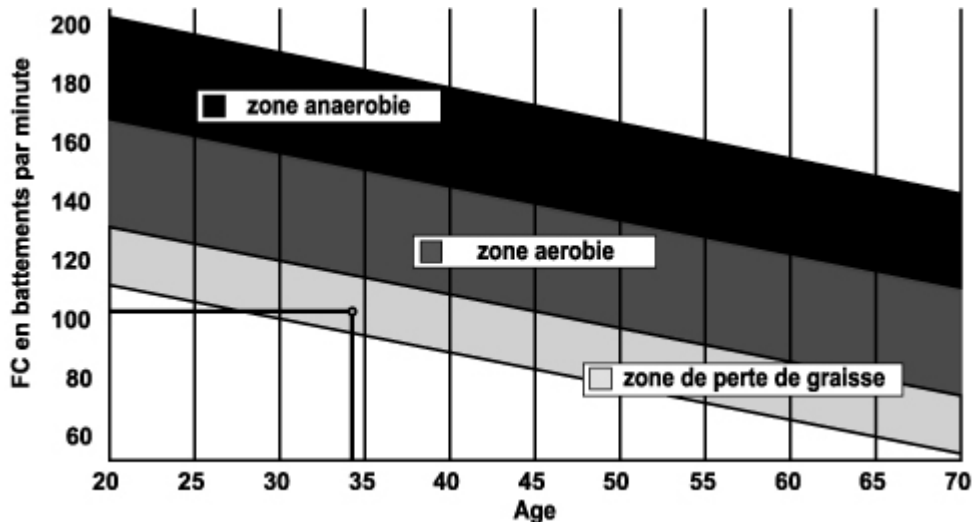
La frecuencia cardíaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

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 respira.

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 17:00 horas (excepto festivos).

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

Note importanti da leggere prima di cominciare l'esercizio

A. Dati per l'utente

Prima di iniziare l'allenamento, leggere i dati che vi riguardano. Premere il tasto BODY FAT per registrare i dati personali (sesso, età e statura). Il computer salverà i dati finché non verranno tolte le pile.

B. Modalità orologio :

- g. Il computer entra in modalità orologio quando non riceve nessun segnale o quando nessun tasto viene attivato per 4 minuti. Premendo il tasto ENTER si passa dalla modalità orologio alla modalità temperatura o viceversa. Premendo su altri tasti si esce dalla modalità orologio.
- h. Per regolare l'ora (TIME) o la sveglia (ALARM) tenere premuto il tasto ENTER per più di 2 secondi, quindi impostare l'ora e la sveglia agendo sui tasti UP e DOWN (Su e Giù).
- i. Tenendo premuto insieme i tasti ENTER e UP per più di 2 secondi, si può controllare l'ora nella modalità "NO SPEED".

Funzioni e Caratteristiche :

1. CLOCK: Visualizza l'orologio con ore, minuti e secondi.
2. ALARM: Con questo computer è possibile impostare l'ora per la sveglia; quando raggiunge l'ora prestabilita l'orologio emette un suono "beep" per 1 minuto.
3. TEMPERATURA: Visualizza la temperatura attuale.
4. TIME: Visualizza il tempo passato in l'allenamento in minuti e secondi. Il computer conterà automaticamente da 0.00 a 99.59 con intervalli di un secondo. Esiste anche la possibilità di contare alla rovescia a partire da un valore reimpostato usando i tasti UP e DOWN. Se continuate ad allenarvi quando il conto alla rovescia ha raggiunto 0.00, il computer comincia ad emettere un suono "beep", facendo capire che il vostro allenamento è terminato e visualizza di nuovo l'orologio.
5. SPEED: Visualizza la velocità del vostro allenamento in KM/Miglia per ora. Se il computer non riceve impostazioni per la velocità, visualizzerà "NO SPEED" sul display.
6. DISTANZA: Visualizza la distanza accumulata durante ogni allenamento fino ad un massimo di 99.9 KM/Miglia.
7. CALORIE: Il computer visualizza in ogni istante la quantità di calorie accumulate durante l'allenamento.
8. PULSE: Il computer visualizza la vostra pulsazione in battiti per minuto durante il vostro allenamento.
9. RPM: La cadenza della vostra pedalata.

Funzioni associate ai tasti:

Si trovano 6 tasti con le seguenti funzioni:

1. Tasto UP : In modalità configurazione iniziale premere il tasto UP per incrementare il valore di tempo, distanza, età, peso, statura etc. e per selezionare il sesso. In modalità CLOCK è possibile impostare orologio e sveglia con questo tasto.
2. Tasto DOWN : In modalità configurazione iniziale premere questo tasto per diminuire il valore di tempo, distanza, età, peso, statura etc. e per selezionare il sesso. In modalità CLOCK è possibile impostare orologio e sveglia con questo tasto.

Nota: Durante la configurazione, tenendo premuto per più di 2 secondi i tasti UP e DOWN insieme, il valore d'impostazione tornerà a 0 o a reset.

3. Tasto ENTER/RESET : a. Premere il tasto per confermare i dati attuali.
b. In modalità NO SPEED (velocità zero) tenendo premuto questo tasto per più di 2 secondi, il computer si riavvia.
4. Tasto BODY FAT (Grasso corporeo) : Premere questo tasto per inserire i vostri dati prima di misurare il vostro indice di grasso corporeo.
5. Tasto MEASURE: Premere questo tasto per avere il vostro indice di grasso corporeo, BMI e BMR.
 - a. FAT%: Indica l'indice la percentuale di grasso corporeo misurato.
 - b. BMI (Body Mass Index): BMI misura il grasso corporeo in base a statura e peso applicabile sia a donne che a uomini.
 - c. BMR: (Basal Metabolic Rate): Il tasso del metabolismo di base (MB) indica il fabbisogno delle calorie per il funzionamento del corpo. Non tiene conto di alcuna forma di attività, si tratta semplicemente dell'energia necessaria per mantenere il ritmo cardiaco, della respirazione e di una

temperatura corporea normale. Questa misura si applica al corpo in riposo, sveglio a temperatura ambiente.

6. Tasto PULSE RECOVERY (recupero pulsazioni). Premere questo tasto per attivare la funzione recupero del ritmo cardiaco.

	F =	1.0	ECCEZIONALE
1.0	F	2.0	ECCELLENTE
2.0	F	2.9	BUONO
3.0	F	3.9	DISCRETO
4.0	F	5.9	SOTTO LA MEDIA
	F =	6.0	MEDIOCRE

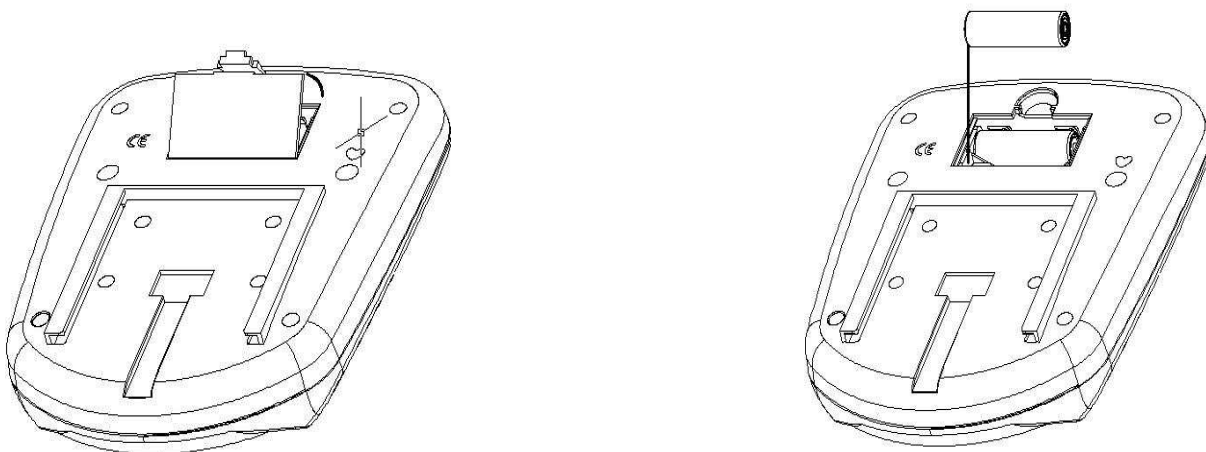
Messaggi d'errore :

E : Quando la velocità supera 999,9 MPH/KPH, il computer visualizza E.

Err: Quando è in esecuzione la funzione del grasso corporeo o la funzione del recupero della pulsazione e non c'è nessun segnale della pulsazione per 20 secondi, il computer visualizza "Err". Premendo un tasto qualsiasi, il messaggio "Err" sparirà dallo schermo.

Come sostituire le batterie:

Aprire il coperchio dello scomparto dove si trovano le pile e sostituirle con pile nuove, come descritto qui sotto:



ATTENZIONE : per l'utilizzo con le proprie batterie staccare la spina dalla presa di corrente \bar{E} dall'apparecchio.

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:

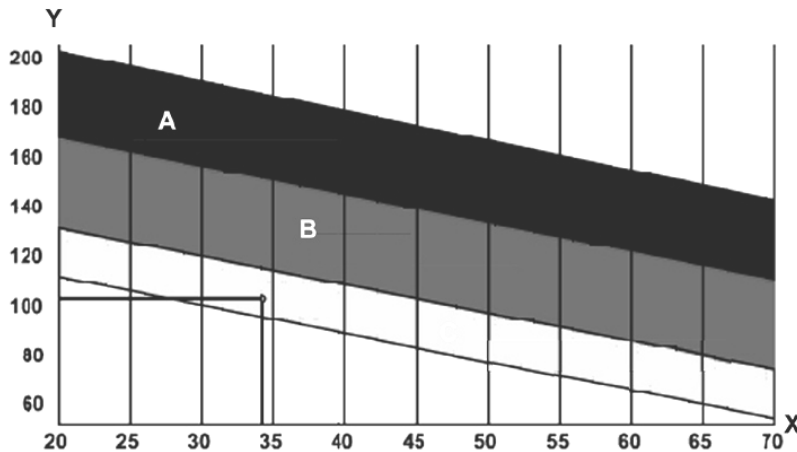
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).

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 85% - 100%

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

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

3) Fase di recupero:

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

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

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

Controllo dei progressi

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

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

Frequenza d'allenamento:

Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.

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

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

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

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

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

Nome o riferimento del prodotto.

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

Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00 (festivi esclusi).

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

GEBRUIKERSGEGEVENS

Voor u begint met trainen dient u uw persoonlijke gegevens in te voeren. Druk op de BODY FAT toets om uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in te stellen. De computer slaat deze gegevens op (behalve wanneer de batterijen verwijderd zijn).

B. CLOCK MODE

- a. De computer gaat over op de clock mode wanneer er geen enkel signaal wordt waargenomen of na 4 minuten wanneer er op geen enkele toets wordt gedrukt. Druk op de ENTER toets om klok en temperatuur te verwisselen in de klok mode of druk op een willekeurige toets om de clock mode te verlaten.
- b. Om TIME of ALARM in te stellen drukt u 2 seconden lang op de ENTER toets en regelt dan TIME en ALARM met de UP en DOWN toetsen.
- c. Door de ENTER en UP toetsen samen ruim 2 seconden ingedrukt te houden kunt u de tijd checken in de "NO SPEED" mode.

Functies en Kenmerken:

1. CLOCK: Geeft de tijd aan in uren, minuten en seconden.
2. ALARM: U kunt de wekker zetten of de tijd instellen met deze computer. Wanneer de ingestelde tijd is bereikt gaat het alarm 1 minuut lang af.
3. TEMPERATURE: Geeft de huidige temperatuur weer.
4. TIME: Geeft de tijdspanne aan van uw training in minuten en seconden. De computer telt automatisch op van 0:00 tot 99:59 met pauzes van 1 seconde. Ook kunt u een aftelling instellen door middel van de UP en DOWN toetsen vanaf een door u ingestelde tijd. Als u door gaat met trainen wanneer de telling 0:00 heeft bereikt, geeft de computer een serie piepjes af als waarschuwing dat de trainingstijd om is. De computer voert een reset uit.
5. SPEED: Geeft uw trainingsnelheid weer in KM/MIJL per uur. Wanneer er geen snelheid wordt ingesteld geeft de computer "NO SPEED" weer op het venster.
6. DISTANCE: Geeft het afgelegde aantal KM/MIJL per uur weer van uw training met een maximum van 99.9 KM/MIJL.
7. CALORIES: De computer geeft op elk moment van uw training het geschatte aantal verbrande calorieën weer.
8. PULSE: De computer geeft tijdens de training uw hartslag weer in slagen per minuut. Wanneer er geen hartslag wordt waargenomen geeft de computer "NO PULSE" weer op het venster.
9. RPM: Omwentelingen per minuut. Uw trapritme.

Functie van de toetsen:

Beschrijving van de 6 toetsen en hun functie:

13. UP toets: Druk op deze toets in de instellingsmode om de waarden van Tijd, Afstand, Calorieën, Leeftijd, Gewicht, Lengte enz. te verhogen en om uw geslacht te selecteren. In de CLOCK mode kunnen tijd en alarm met deze toets worden ingesteld.
 14. DOWN toets: Druk op deze toets in de instellingsmode om de waarden van Tijd, Afstand, Calorieën, Leeftijd, Gewicht, Lengte enz. te verlagen en om uw geslacht te selecteren. In de CLOCK mode kunnen tijd en alarm met deze toets worden ingesteld.
- Nota:** Om een reset uit te voeren of om terug te gaan naar de default waarde dienen in de setting mode de UP en DOWN toetsen samen ruim 2 seconden ingedrukt te worden gehouden
15. ENTER/RESET toets: a. Druk op de toets om de bestaande gegevens te bevestigen.
b. Door in de "NO SPEED" mode deze toets ruim 2 seconden ingedrukt te houden schakelt de computer opnieuw in.
 16. BODY FAT toets: Druk op deze toets om uw persoonlijke gegevens in te voeren voor de berekening van uw lichaamsvet ratio.
 17. MEASURE toets: Druk op de toets voor uw lichaamsvet ratio, BMI en BMR.
 - a. FAT %: Geeft het lichaamsvet percentage aan na de meting.
 - b. BMI (Body Mass Index): BMI is een maateenheid voor lichaamsvet gebaseerd op lengte en gewicht en van toepassing op volwassen mannen en vrouwen.
 - c. BMR (Basal Metabolic Rate): Uw BMR of basaal metabolisme geeft het aantal calorieën aan die uw lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. Het is het energieverbruik dat nodig is om de

hartslag, het ademen en de normale lichaamstemperatuur in stand te houden zonder het uitvoeren van enige activiteit. Het gaat uit van het lichaam in ruststand, niet slapend en bij kamertemperatuur.

18. PULSE RECOVERY toets: Druk op deze toets om de hartslagherstel functie te activeren.

F=1.0 is BUITENGEWOON

1.0 F 2.0 is EXCELLENT

2.0 F 2.9 is GOED

3.0 F 3.9 is REDELIJK

4.0 F 5.9 is ONDER DE MIDDELMAAT

F=6.0 is ZWAK

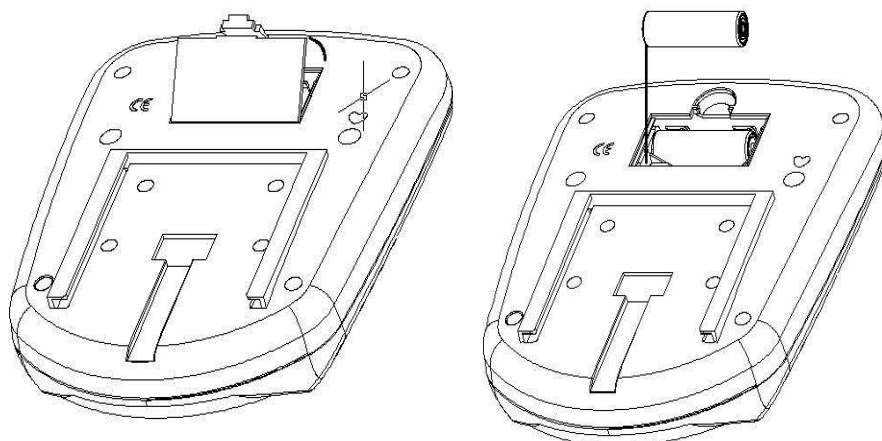
Foutmelding:

E: Wanneer de snelheid boven de 999.9 MPH/KPH komt geeft het display "E" weer.

Err: Wanneer er tijdens het meten van het lichaamsvet of tijdens de hartslagherstelfunctie 20 seconden lang geen signaal wordt ontvangen geeft de computer "Err" weer. Druk op een willekeurige toets om de foutmelding te verlaten.

De batterijen verwisselen:

Verwijder het batterijdeksel van het vakje aan de onderkant en verwissel de batterijen. Zie onderstaande tekening.



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:

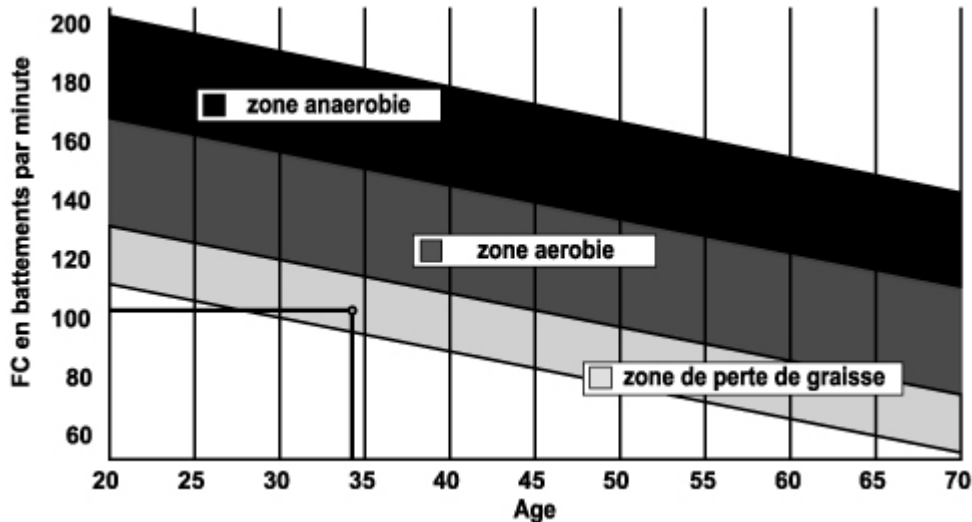
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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 strekcoefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid. U moet langzaam en zonder forceren stretchen: u mag nooit pijn voelen. Elke stretchbeweging 30 tot 60 seconden vasthouden terwijl u uitademt.

Controleer uw vooruitgang

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

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

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.

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

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

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

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

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

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

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

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

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

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