

# CARE

F



## Démarrage rapide

1. Appuyez sur la touche "display mode" pour activer la console de l'ordinateur
2. Commencez à ramer.
3. Ajustez le niveau de résistance avec la touche + / -.
4. Les valeurs de durée, distance, calories, compte, commencent à être comptées.

<b>AGE</b>	L'âge de l'utilisateur a été réglé.
<b>PROGRAM</b>	Le numéro de programme pré-réglé sélectionné (1-8).
<b>min.IIIIIIIIIIma x.</b>	Indique le niveau de résistance dans le mode manuel.
<b>THR</b>	Le taux de fréquence cardiaque ciblé a été réglé.
<b>SCAN</b>	Scanne automatiquement à travers les modes, chacun étant affiché pendant 5 secondes.
<b>PULSE</b>	La fréquence cardiaque battements par minute (bpm) (Affichée uniquement quand la ceinture de poitrine de transmission est utilisée.)
<b>CAL</b>	Le nombre approximatif de calories consommés pendant cette session (à titre de comparaison uniquement, à ne pas utiliser à des fins médicales) ; Compte à partir de zéro par défaut, mais décompte si une cible a été réglée.
<b>SPM</b>	Le nombre de coups de rame par minute (S.P.M).
<b>RPM</b>	Les rotations par minute (R.P.M).
<b>DST</b>	La distance parcourue pendant cette session ; Compte à partir de zéro par défaut, mais décompte si une cible a été réglée.
<b>SOD</b>	La vitesse en km/h.
<b>ODO</b>	La distance totale parcourue depuis le dernier remplacement de piles.
<b>TIME</b>	La durée d'exercice de cette session ; Compte à partir de zéro par défaut, mais décompte si une cible a été réglée.
<b>COUNT</b>	Le nombre de coups de rame de cette session ; Compte à partir de zéro par défaut,

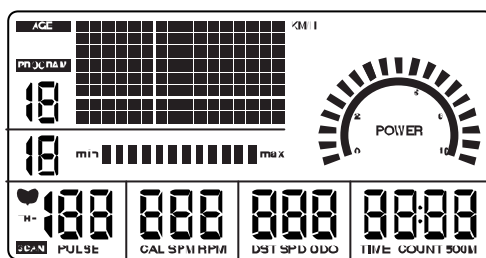
mais décompte si une cible a été réglée.

**500M**

Durée d'exercice attendue pour 500 mètres parcourus.







**POWER**

La force de chaque coup de rame.



Screen Display

## TOUCHES

	Pré-entraînement	Pendant l'entraînement
	Passes les différentes valeurs de mode.	Sélectionne le mode d'affichage.
	Appuyer plusieurs fois pour sélectionner un programme (p1~p8).	
	Confirme le réglage des valeurs ciblées.	
	Remet à zéro les valeurs réglées, rester appuyé pour une remise à zéro complète.	
	Augmente les valeurs dans le mode "réglage de cible".	Augmente le niveau de résistance.
	Diminue les valeurs dans le mode "réglage de cible".	Diminue le niveau de résistance.

## PROGRAMME

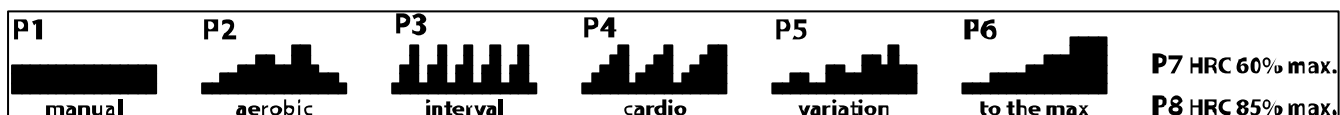
Il y a 5 programmes pré-réglés disponibles. Le niveau de résistance s'ajuste automatiquement au cours du programme.

1. Appuyez sur "**program**" pour choisir votre programme (p2~p6).
2. Appuyez sur "**set**" pour confirmer votre sélection.
3. Appuyez sur "**display mode**" pour entrer dans le mode "**time**".
4. La valeur "**00:00**" clignote dans la fenêtre "**time**".
5. Appuyez sur "+" ou "-" pour régler la durée de votre entraînement.
6. Appuyez sur "**set**" pour confirmer votre réglage.
7. Commencez à ramer pour commencer votre entraînement.

NOTE : Vous pouvez changer le niveau de résistance à tout moment pendant l'entraînement et les autres segments seront ajustés automatiquement à l'échelle.

NOTE : Vous pouvez aussi ajouter à vos cibles de programme basées sur la durée, la distance, les calories, les coups de rame ou le pouls. Pour cela, voir les instructions "Target Program" ci-dessous.

NOTE : Chaque programme est constitué de 16 segments et la longueur de chacun dépend de la durée que vous réglez pour votre entraînement.



## H.R.C. (Heart Rate Control = contrôle de la fréquence cardiaque)

Le programme HRC fonctionne en ajustant automatiquement la résistance pour garder votre entraînement à votre fréquence cardiaque ciblée. Pour cela, la console doit pouvoir lire votre pouls pendant l'exercice, grâce au transmetteur de la ceinture de poitrine.

Si votre fréquence cardiaque est trop haute, la résistance est diminuée.

Si votre fréquence cardiaque est trop basse, la résistance est augmentée.

Cette console contient 2 programmes de contrôle de la fréquence cardiaque :

? 60% - ciblé pour fonctionner à 60% de votre fréquence cardiaque maximale pour perdre du poids.

? 85% - ciblé pour fonctionner à 85% de votre fréquence cardiaque maximale pour améliorer votre forme.

1. Tenez la touche "**display mode**" pendant 5 secondes. pour entrer dans le mode "**age**".
2. Appuyez sur "+" ou "-" pour régler votre âge. Appuyez sur "**display mode**" pour confirmer votre réglage.
3. Appuyez sur "**program**" pour choisir votre programme (p7-60% Max. HR/p8-85% Max. HR). Appuyez sur "**set**" pour confirmer votre sélection.
4. La valeur "**THR**" clignote dans la fenêtre "**pulse**". Appuyez sur "**set**" pour confirmer votre réglage de cible de fréquence cardiaque.
5. Commencez à ramer pour commencer votre entraînement.

NOTE : Vous pouvez aussi ajouter à vos cibles de programme basées sur la durée, la distance, les calories, les coups de rame ou le pouls. Pour cela, voir les instructions "Target Program" ci-dessous.

### Programme ciblé

Vous pouvez choisir votre entraînement en réglant une cible basée sur votre pouls, les calories consommées, la distance parcourue, la durée ou les coups de rame que vous voulez atteindre.

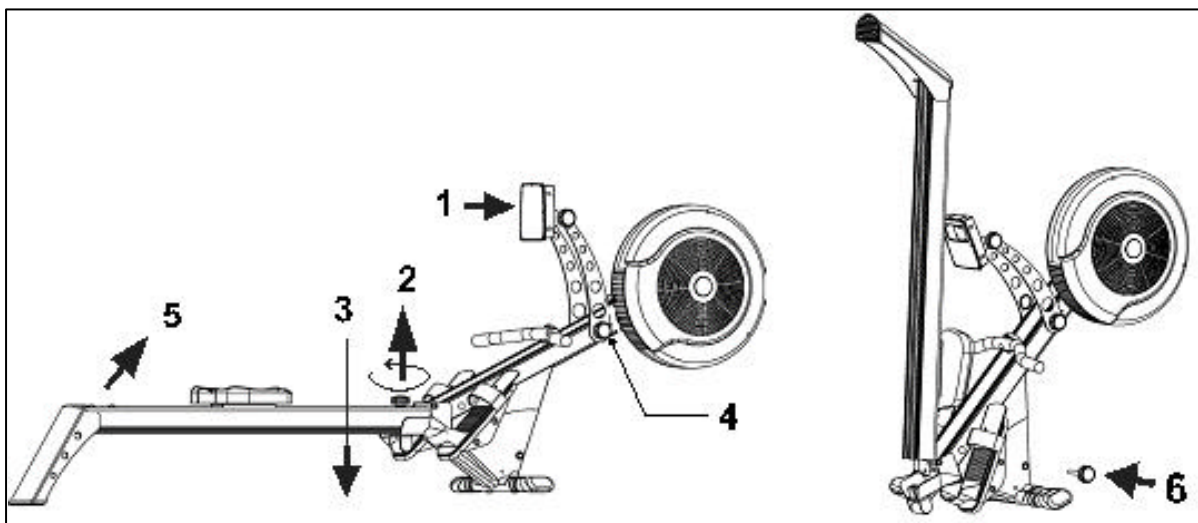
Quand vous atteignez votre cible, le rameur émet une courte alarme.

Réglez votre programme désiré comme indiqué précédemment, mais avant d'appuyer sur "**set**" pour commencer votre exercice.

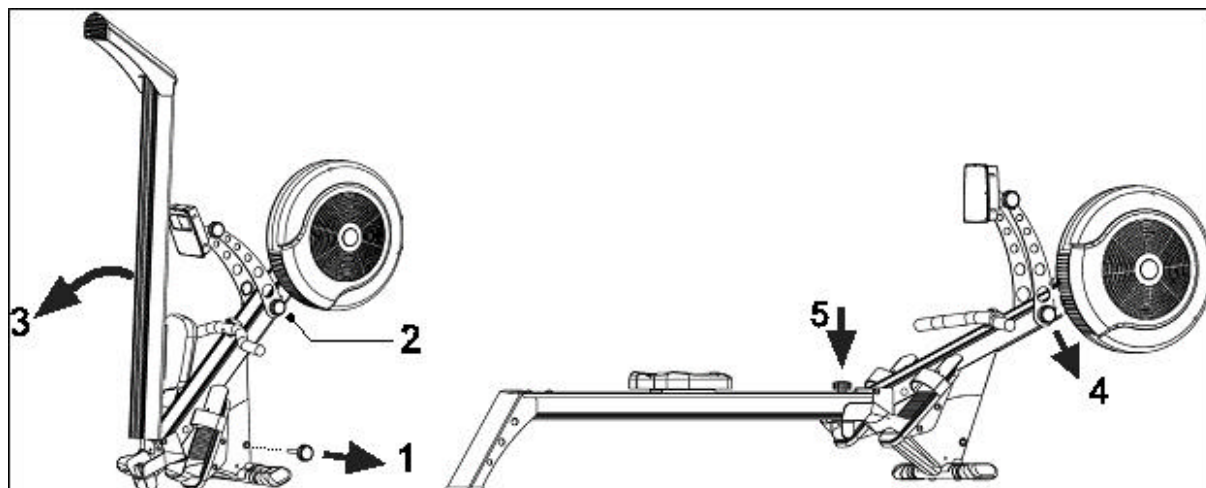
1. La valeur "**0**" clignote dans la fenêtre "**pulse**".
2. Appuyez sur "+" ou "-" pour régler votre pouls ciblé. Appuyez sur "**set**" pour confirmer votre réglage.
3. La valeur "**0**" clignote dans la fenêtre "**calories**".
4. Appuyez sur "+" ou "-" pour régler vos Calories ciblées. Appuyez sur "**set**" pour confirmer votre réglage.
5. La valeur "**0**" clignote dans la fenêtre "**distance**".
6. Appuyez sur "+" ou "-" pour régler votre Distance ciblée. Appuyez sur "**set**" pour confirmer votre réglage.
7. La valeur "**00:00**" clignote dans la fenêtre "**time**".
8. Appuyez sur "+" ou "-" pour régler votre durée ciblée. Appuyez sur "**set**" pour confirmer votre réglage.
9. La valeur "**00:00**" clignote dans la fenêtre "**count**".
10. Appuyez sur "+" ou "-" pour régler votre nombre de coups de rame ciblé. Appuyez sur "**set**" pour confirmer votre réglage.
11. Commencez à ramer pour commencer votre entraînement.

NOTE : Vous devez seulement régler une des cibles citées ci-dessus et ensuite appuyer sur "set" pour commencer directement votre entraînement. Cependant, si vous réglez plusieurs cibles, l'entraînement s'arrêtera quand la première cible sera atteinte.

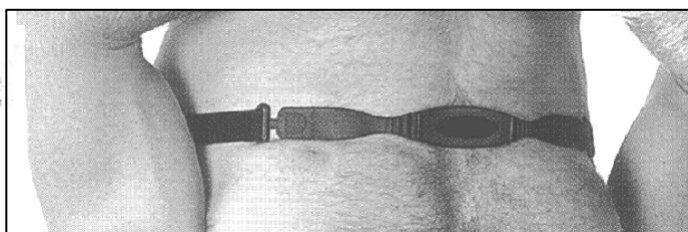
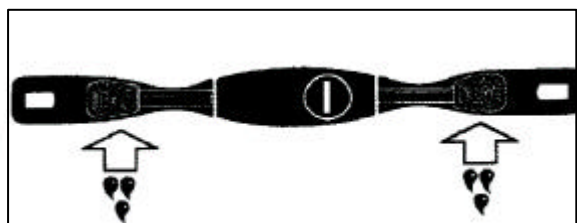
### PLIAGE POUR LE RANGEMENT



### DEPLIAGE POUR L'UTILISATION



### POSITIONNER LE TRANSMETTEUR DE POITRINE



Il est recommandé de porter le transmetteur contre la peau nue pour vous assurer d'un bon fonctionnement.  
Cependant, si vous voulez porter le transmetteur sur un vêtement, humidifiez bien le vêtement sous les électrodes.

? Attachez la sangle élastique ajustable au transmetteur.

? Humidifiez les électrodes sur le dessous de la ceinture comme indiqué, avec de l'eau ou de la salive.

## **POUR UN BON FONCTIONNEMENT IL FAUT BIEN HUMIDIFIER LES ELECTRODES.**

- ? Le transmetteur doit être positionné près de votre peau avec le logo sur le devant au milieu de votre poitrine, juste en dessous des seins.
- ? Ajustez la sangle pour la sécurité et le confort.
- ? Le transmetteur est activé automatiquement quand il est sur le corps et désactivé automatiquement quand il est enlevé.

**NOTE :** Si vous avez du mal à obtenir une bonne lecture de fréquence cardiaque, veuillez vérifier la ceinture, qui peut avoir besoin d'être ajustée. Les électrodes doivent être bien à plat sur la peau, et la ceinture doit être en position correcte sur la poitrine ---Pas trop bas !

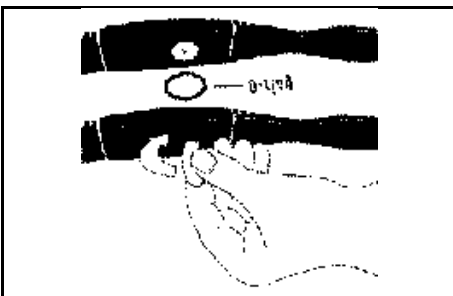
Vérifiez que les électrodes sont humides.

Vérifiez que la ceinture est propre, sans sueur ou saleté accumulée.

## **SOIN ET REPARATION**

- ? Essuyez soigneusement le transmetteur, et laissez la sangle élastique sécher après chaque utilisation. Rangez votre transmetteur dans un endroit sec et frais.
- ? N'exposez pas votre transmetteur à la lumière directe du soleil pendant des périodes prolongées, comme par exemple en le laissant dans votre voiture.
- ? N'exposez pas votre transmetteur à des températures extrêmes au-dessus de 50°C ou en-dessous de -10°C.

## **CHANGER LA PILE DU TRANSMETTEUR**



Dévissez le couvercle de la pile avec une pièce et retirez la pile usagée. Assurez-vous que la pile neuve soit insérée dans le couvercle correctement avec le signe + vers le haut.

Vérifiez que la garniture en caoutchouc est propre, correctement en place et non usée, puis refermez le couvercle.

Le transmetteur a besoin d'une pile de 3 volts 2032.

## **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 :**

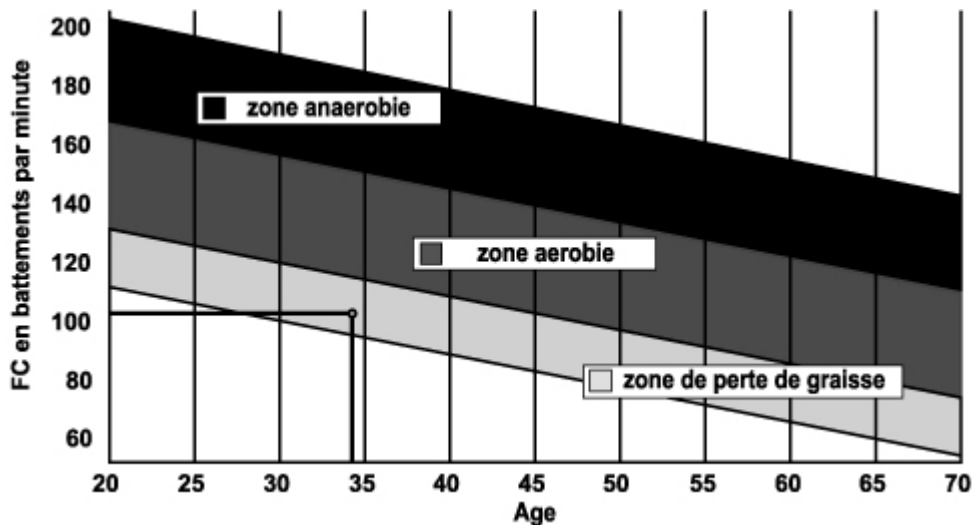
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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

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

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

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



### Les étapes d'un entraînement progressif :

#### 1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

#### 2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

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

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

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

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

##### La Zone Aérobie. 65-85%

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

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

##### La Zone Anaérobie. 85%-FCM

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

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

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

Il s'agit de la réduction de l'effort (**10 à 20 mn**). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (**55% de la FCM**) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures. Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

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

### **Contrôlez votre progrès**

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

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**.

### **Fréquence d'entraînement :**

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

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

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

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

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

## **POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES**

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

Le nom ou la référence du produit.

Contactez du lundi au vendredi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

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

GB



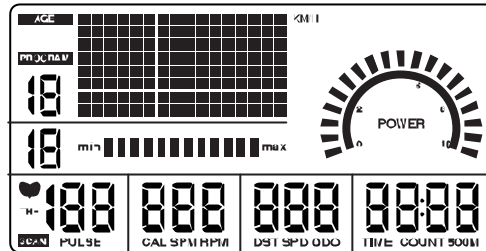
**Quick start**

1. Press the “display mode” button to activate the computer console
2. Begin rowing.
3. Adjust the resistance level with the + / - key.
4. The values of time, distance, calories, count, will start counting upwards.

<b>AGE</b>	The user age has been set.
<b>PROGRAM</b>	The number of the selected pre-set program (1-8).
<b>min.IIIIIIIIIImax.</b>	Displays the resistance level in manual mode.
<b>THR</b>	Target heart rate frequency has been set.
<b>SCAN</b>	Automatically scans through the feedback modes, each being displayed for 5 seconds.
<b>PULSE</b>	Current heart rate in beats per minute (bpm) (Only displayed when the transmitter chest strap is used.)
<b>CAL</b>	Approximate calories burned this session (for comparison only, not to be used for medical purposes); default counts up from zero, but counts down if a target has been set.
<b>SPM</b>	The strokes per minute (S.P.M) you are rowing at.
<b>RPM</b>	The revolutions per minute (R.P.M) you are rowing at.
<b>DST</b>	Distance traveled this session; default counts up from zero, but counts down if a target has been set.
<b>SOD</b>	The current speed you are rowing at, in km/h.



- ODO** Total distance traveled since last battery changed.
- TIME** Time exercised this session; default counts up from zero, but counts down if a target has been set.
- COUNT** Stroke exercised this session; default counts up from zero, but counts down if a target has been set.
- 500M** Expected exercise time for 500 meters traveled.
- POWER** The force of each rowing stroke.



Screen Display

## BUTTONS

	Pre-workout	During workout
	Switch different mode values.	Select display mode.
	Press repeatedly to select a program (p1~p8).	
	Confirm current target values setting.	
	Reset current setting value, press & hold for total reset.	
	Increase values setting in "target setting" mode.	Increase the resistance level.
	Decrease values setting in "target setting" mode.	Decrease the resistance level.

## PROGRAM

There are 5 pre-set programs available for you to choose from. The resistance level adjusts automatically throughout the program.

1. Press "**program**" button to chose your program (p2~p6).
2. Press "**set**" button to confirm your selection.
3. Press "**display mode**" button to enter the "**time**" mode.
4. The value of "**00:00**" will be flashing in the "**time**" window.
5. Press "**+**" or "**-**" button to set your workout time.
6. Press "**set**" to confirm your setting.
7. Start rowing to begin your workout.

NOTE: You can change the resistance level at any point during the workout and the rest of segments will be adjusted by scale automatically.

NOTE: You can also add to your program targets based on time, distance, calories, stroke or pulse rate. To do this, see the "Target Program" instruction below.

NOTE: Each program is made up of 16 segments and the length of each segment will depend on the time you set for your workout.



## H.R.C. (Heart Rate Control)

HRC program works by automatically adjusting the resistance to keep your working out at your target heart rate. To do this the console will need your pulse reading throughout the exercise, which it gets from you wearing a chest strap transmitter.

If your heart rate is too high the resistance is decreased.

If your heart rate is too low the resistance is increased.

This console features 2 heart rate control program:

- ? 60% - Target to operate at 60% of your maximum heart rate to lose weight.
- ? 85% - Target to operate at 85% of your maximum heart rate to improve your stamina.
  1. Press & hold "**display mode**" button for 5 sec. to enter the "**age**" mode.
  2. Press "+" or "-" button to set your age. Press "**display mode**" to confirm your setting.
  3. Press "**program**" button to choose your program (p7-60% Max. HR/p8-85% Max. HR). Press "**set**" button to confirm your selection.
  4. The value of "**THR**" will be flashing in the "**pulse**" window. Press "**set**" to confirm your target heart rate setting.
  5. Start rowing to begin your workout.

NOTE: You can also add to your program targets based on time, distance, calories or stroke. To do this, see the "Target Program" instruction below.

## Target Program

You can choose to workout by setting a target based on pulse rate, calories burned, distance traveled, time or the strokes rowed you want to achieve.

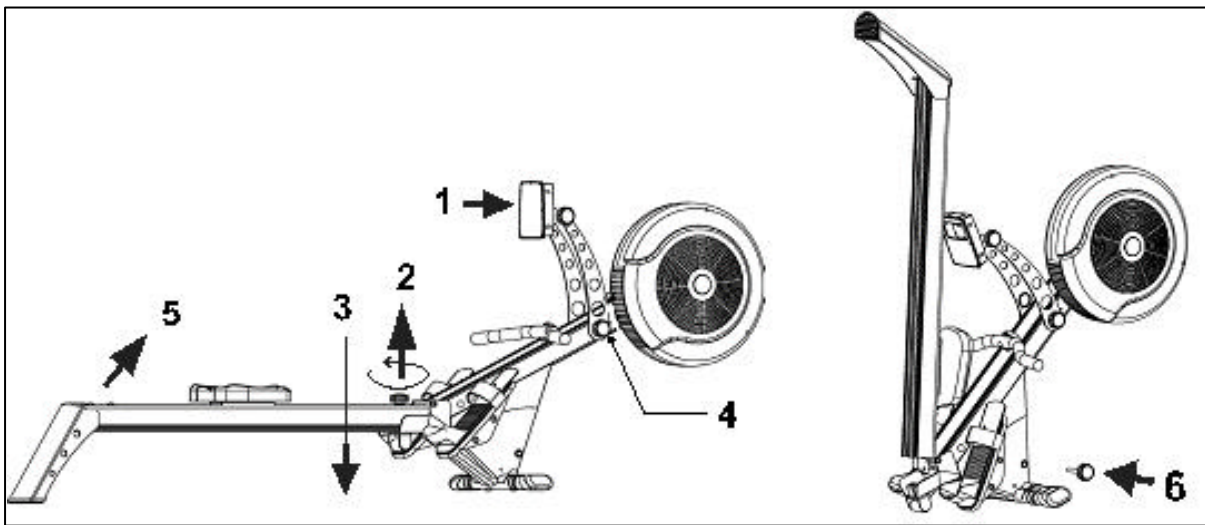
When you reach your target the rower will sound a short alarm.

Set to your desired program as described previously, but before pressing "**set**" to begin your exercise.

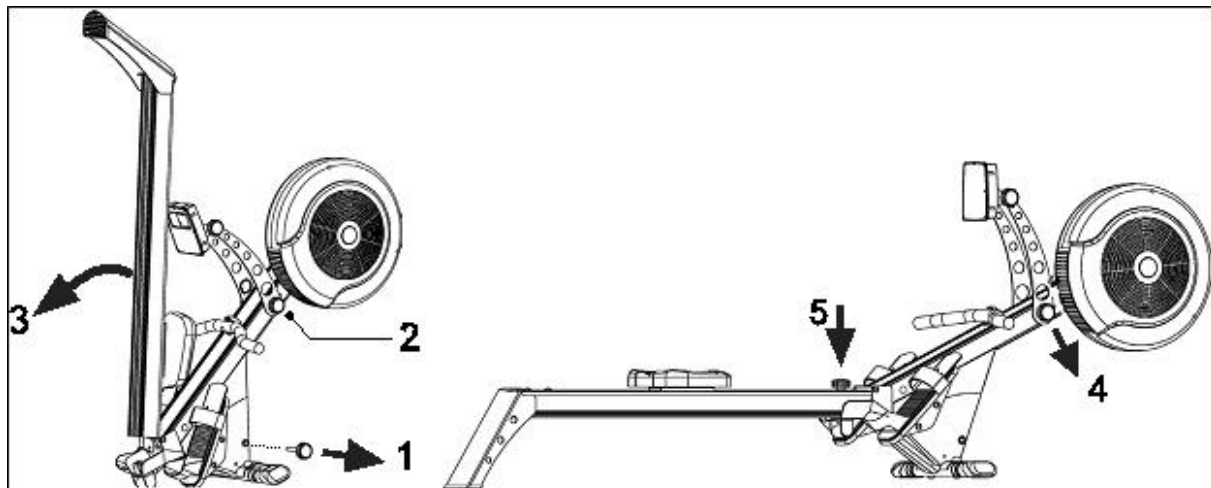
1. The value of "**0**" will be flashing in the "**pulse**" window.
2. Press "+" or "-" button to set your Target Pulse Rate. Press "**set**" to confirm your setting.
3. The value of "**0**" will be flashing in the "**calories**" window.
4. Press "+" or "-" button to set your Target Calories. Press "**set**" to confirm your setting.
5. The value of "**0**" will be flashing in the "**distance**" window.
6. Press "+" or "-" button to set your Target Distance. Press "**set**" to confirm your setting.
7. The value of "**00:00**" will be flashing in the "**time**" window.
8. Press "+" or "-" button to set your Target Time. Press "**set**" to confirm your setting.
9. The value of "**0**" will be flashing in the "**count**" window.
10. Press "+" or "-" button to set your Target Stroke. Press "**set**" to confirm your setting.
11. Start rowing to begin your workout.

NOTE: You only have to set one of the targets described above, and once done you can press "set" to go straight into your workout, however, if you set multiple targets the workout will end when the first target is reached

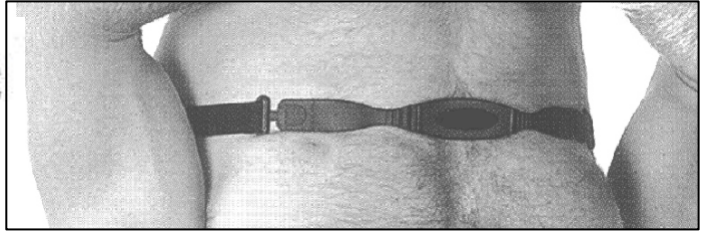
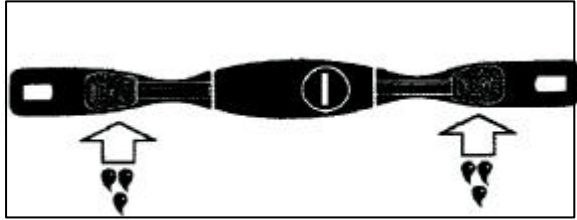
### FOLDING FOR STORAGE



### UNFOLD FOR USE



### POSITIONING THE CHEST TRANSMITTER



It is recommended that you wear the transmitter against your bare skin to ensure flawless operation. However if you wish to wear the transmitter over a shirt, moisten the shirt well under the rubber electrodes.

- ? Attach the adjustable elastic strap to the transmitter.
- ? Moisten the rubber electrodes on the underside of the belt as shown. Water or saliva can be used.

### **THE KEY TO FLAWLESS OPERATION IS TO WET THE RUBBER ELECTRODE AREAS WELL.**

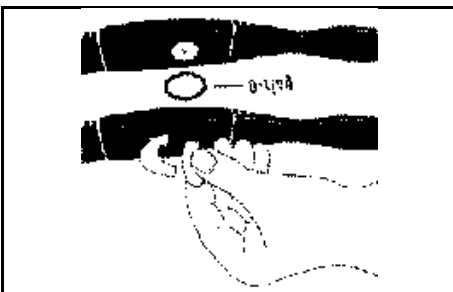
- ? The transmitter should be positioned next to your skin with the logo facing forwards in the middle of the chest, just below the breast.
- ? Adjust the strap to ensure a secure but comfortable fit.
- ? The transmitter is activated automatically when on the body and is deactivated automatically when removed.

**NOTE:** If you have difficulty obtaining a good regular heart rate reading, please check the belt, which may need adjusting. The rubber electrodes must be flat against the skin, and the belt must be in the correct position on the chest ---Not too low !!  
Check the electrodes are wet.  
Check that the belt is clean, with no accumulated sweat or dirt.

### **CARE AND MAINTENANCE**

- ? Thoroughly wipe the transmitter, and allow the elastic strop to dry after each use. Store your chest transmitter in a cool dry place.
- ? Do not expose your chest transmitter to direct sunlight for extended periods such as leaving it in a car.
- ? Do not expose your chest transmitter to extreme temperatures above 122° Fahrenheit (50°C) or below 14° Fahrenheit (-10°C).

### **REPLACING THE TRANSMITTER BATTERY**



Unscrew the battery hatch with a coin and remove the old battery. Ensure that the new battery is inserted into the hatch correctly with the plus sign facing the battery hatch. Check that rubber gasket is clean, correctly fitted and not damaged, then close the hatch securely. The transmitter utilizes a 3 volt 2032 cell.

### **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).

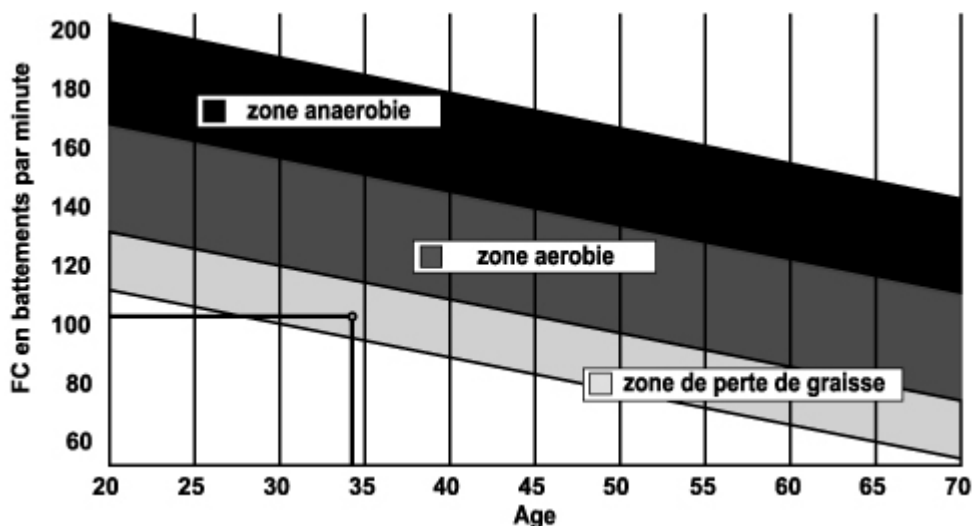
**The Warming Up Zone** and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

**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:

##### A warming up phase:

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

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

##### 2) A work phase:

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

##### The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

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

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

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

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

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

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

### **3) A cooling down phase:**

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

### **Check your progress**

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

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

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

## **To order spare parts**

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

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

Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 17h00 (except for public holidays).

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

E



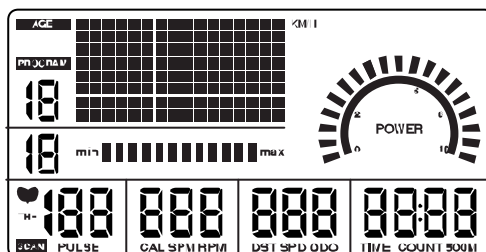
### **Guía de Inicio Rápido**

1. Presione el botón de “display mode” para activar la consola de la computadora.
2. Comience a remar.
3. .Ajuste el nivel de resistencia con la tecla + / -.
4. Los valores de tiempo, distancia, calorías, empezarán a contar hacia arriba.

**EDAD**

La edad del usuario ha sido establecida.

<b>PROGRAMA</b>	Números de los programas pre-establecidos (1-8).
<b>min.IIIIIIIIIIImax.</b>	Muestra el nivel de resistencia en modo manual.
<b>Obj. FC</b>	El objetivo de índice de frecuencia cardíaca ha sido establecida.
<b>ESCANeadora</b>	Automáticamente escanea entre los modos de reacción, cada uno mostrado en la pantalla por 5 segundos.
<b>PULSO</b>	El ritmo cardíaco actual en latidos por minutos (lpm) (Sólo se muestra cuando el transmisor de la correa de pecho de utiliza).
<b>CAL</b>	Aproxima las calorías quemadas en esta sesión (sólo para comparación, no para ser utilizada con fines médicos); pre-determinado cuenta hacia arriba desde cero, pero cuenta de manera regresiva si un objetivo ha sido pre-determinado.
<b>MPM</b>	Movimientos por minuto (MPM) que esta remando.
<b>RPM</b>	Revoluciones por minuto (RPM) que esta remando.
<b>DST</b>	Distancia recorrida en esta sesión; pre-determinado cuenta arriba desde cero, pero cuenta de manera regresiva si un objetivo ha sido pre-determinado.
<b>SOD</b>	La velocidad actual en la que esta remando, en km/h.
<b>ODO</b>	Distancia total recorrida desde el último cambio de batería.
<b>TIEMPO</b>	Tiempo ejecutado en esta sesión; pre-determinado cuenta hacia arriba desde cero, pero cuenta de manera regresiva si un objetivo ha sido pre-determinado.
<b>CUENTA</b>	Movimientos ejecutados en la sesión; pre-determinado cuenta hacia arriba desde cero, pero cuenta de manera regresiva si un objetivo ha sido pre-determinado.
<b>500M</b>	Tiempo de ejercicio esperado por 500 metros recorridos.
<b>POTENCIA</b>	La fuerza de cada movimiento de remo.



Screen Display

## TECLAS

	Pre-ejercicio	Durante ejercicio
	Cambia diferente valores de modo.	Selecciona modo de pantalla.
	Presione repetidamente para seleccionar un programa (p1~p8).	
	Confirma los valores actuales del ajuste.	
	Reseteo el valor actual de ajuste, presione y sostenga para un reseteo completo.	
	Aumente los valores de ajuste en modo "target setting."	Aumente el nivel de resistencia.
	Disminuya los valores de ajuste en modo "target setting."	Disminuya el nivel de resistencia.



## PROGRAMA

Hay 5 programas pre-ajustados disponibles para que usted pueda escoger. El nivel de resistencia se ajusta automáticamente durante el programa.

1. Presione la tecla de **"programa"** para escoger su programa (p2~p6).
2. Presione la tecla de **"ajuste"** para confirmar su selección.
3. Presione la tecla del **"modo de pantalla"** para entrar en modo de **"tiempo."**
4. El valor de **"00:00"** estará titilando en la ventana de **"tiempo."**
5. Presione la tecla de **"+"** o **"-"** para ajustar su tiempo de ejercicio.
6. Presione **"ajuste"** para confirmar su ajuste.
7. Comience a remar para empezar su ejercicio.

**IMPORTANTE:** Puede cambiar el nivel de resistencia en cualquier momento durante el ejercicio y el resto de los segmentos serán ajustados por escala automáticamente.

**IMPORTANTE:** También puede añadirle a sus programas objetivos basados en tiempo, distancia, calorías, movimiento o pulso cardíaco. Para hacer esto, vea las instrucciones de "Programa de Objetivo" bajo.

**IMPORTANTE:** Cada programa se compone de 16 segmentos y la longitud de cada segmento dependerá de la hora fijada para su entrenamiento.



## C.R.C (Control de Ritmo Cardíaco)

El programa de CRC funciona al ajustar automáticamente la resistencia para mantenerlo a usted ejercitando bajo el objetivo de su ritmo cardíaco. Para hacer esto, la consola necesitará leer su pulso durante el ejercicio, el cual es obtenido por medio de un transmisor en una correa que va alrededor de su pecho.

Si su ritmo cardíaco es muy alto, la resistencia es disminuida.

Si su ritmo cardíaco es muy bajo, la resistencia es aumentada.

Esta consola cuenta con 2 programas para el control del ritmo cardíaco:

? 60% - Objetivo para operar a 60% de su máximo ritmo cardíaco para perder peso.

? 85% - Objetivo para operar a 85% de su máximo ritmo cardíaco para mejorar su vigor.

1. Presione y sostenga la tecla de **"display mode (modo de pantalla)"** por 5 seg para entrar el modo de **"edad."**
2. Presione la tecla de **"+"** o **"-"** para ajustar su edad. Presione **"display mode (modo de pantalla)"** para confirmar su ajuste.
3. Presione la tecla de **"programa"** para escoger su programa (p7-60% Max. RC/p8-85% Max. RC). Presione la tecla de **"ajuste"** para confirmar su selección.
4. El valor de **"Objetivo de ritmo cardíaco"** estará titilando en la ventana de **"pulso."** Presione **"ajuste"** para confirmar el ajuste de su objetivo de ritmo cardíaco.
5. Comience a remar para empezar su ejercicio.

**IMPORTANTE:** También puede añadirle a sus programas objetivos basados en tiempo, distancia, calorías, movimiento o pulso cardíaco. Para hacer esto, vea las instrucciones de "Programa de Objetivo" bajo.

## Programa de Objetivo

Puede escoger su ejercicio ajustando un objetivo basado en la frecuencia de pulso, calorías quemadas, distancia recorrida, tiempo, o movimientos remados que quiera alcanzar.

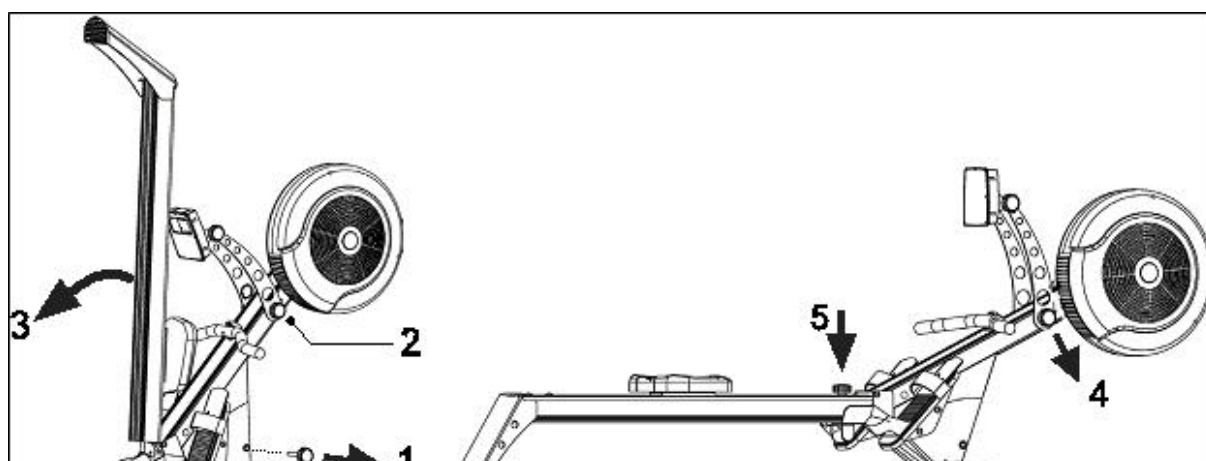
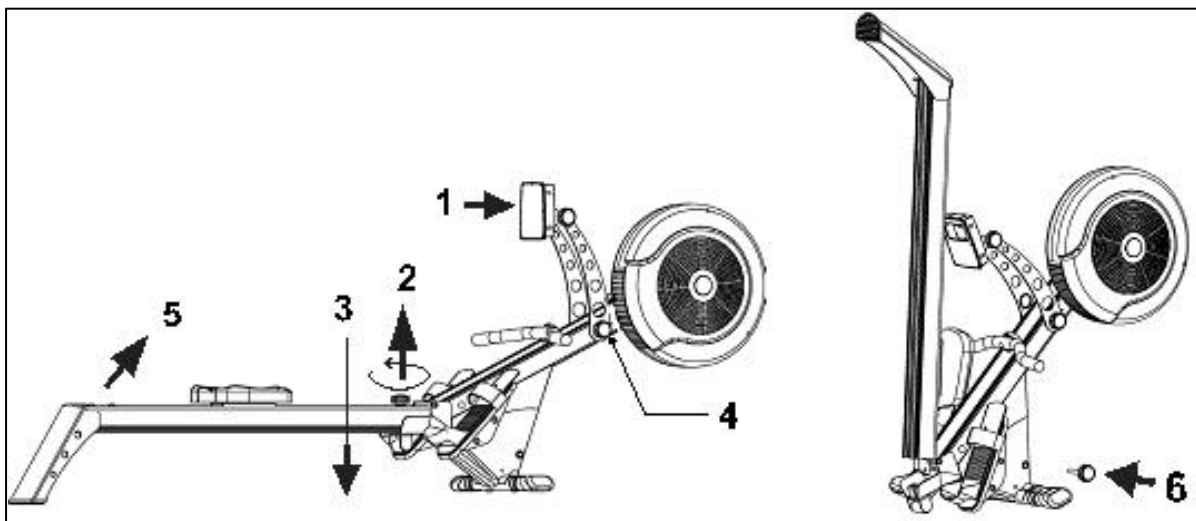
Cuando alcance su objetivo en el remador, una alarma sonará.

Ajuste el programa deseado de los que se describieron anteriormente, pero primero presione "ajuste" para empezar su ejercicio.

1. El valor de "0" estara titilando en la ventana de "pulso."
2. Presione la tecla de "+"o "-" para ajustar Objetivo de Ritmo Cardíaco. Presione "set (ajuste)" para confirmar su cambio.
3. El valor de "0" estara titilando en la ventana de "calorías."
4. Presione la tecla de "+"o "-" para ajustar el Objetivo de Calorías. Presione "set (ajuste)" para confirmar su cambio.
5. El valor de "0" estara titilando en la ventana de "distancia."
6. Presione la tecla de "+"o "-" para ajustar el Objetivo de Distancia. Presione "set (ajuste)" para confirmar su cambio.
7. El valor "00:00" estara titilando en la ventana de "tiempo."
8. Presione la tecla de "+"o "-" para ajustar el Objetivo de Tiempo. Presione "set (ajuste)" para confirmar su cambio.
9. El valor de "0" estara titilando en la ventana de "conteo."
10. Presione la tecla de "+"o "-" para ajustar el Objetivo de Movimiento (de remo). Presione "set (ajuste)" para confirmar su cambio.
11. Comience a remar para empezar su ejercicio.

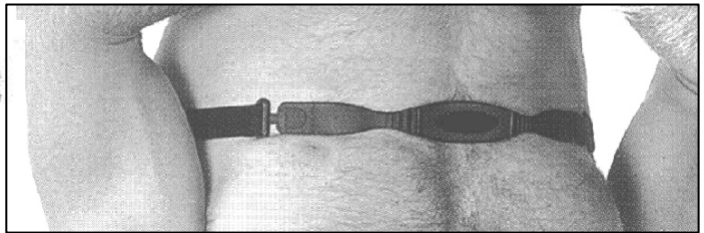
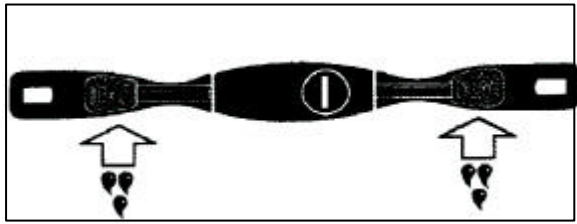
IMPORTANTE: Solo tiene que "ajustar" uno de los objetivos anteriores, una vez que lo haga puede presionar "ajuste (set)" para ir directamente a su sesion de ejercicio. Sin embargo, si ajusta muchos objetivos, la sesion de ejercicios termina cuando el primer objetivo se haya alcanzado.

#### PLEGABLE PARA ALMACENAMIENTO



DES  
DO  
BLA  
R  
PA  
RA  
US  
O

## **COLOCANDO EL TRANSMISOR DE PECHO**



Se recomienda que use el transmisor sobre la piel desnuda para garantizar un funcionamiento perfecto. Sin embargo, si usted desea usar el transmisor sobre una camisa, humedezca la camiseta bien debajo de los electrodos de goma.

- ? Fije la correa elastica al transmisor.
- ? Humedezca los electrodos de goma en la parte baja de la correa como se ve en la imagen (agua o saliva puede ser usada).

### **LA CLAVE PARA UNA OPERACION PERFECTA ES DE HUMEDECER BIEN LAS AREAS DEL ELECTRODO DE GOMA.**

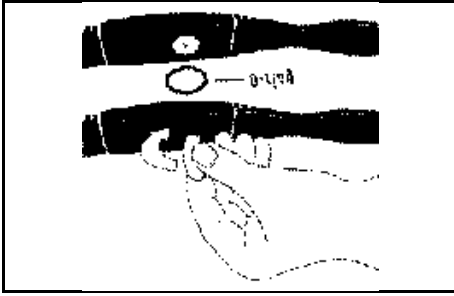
- ? El transmisor debe ser colocado al lado de su piel con el logotipo hacia adelante en el medio del pecho, justo debajo de la mama.
- ? Ajuste la correa para asegurar un ajuste seguro y confortable.
- ? El transmisor se activa automáticamente cuando esta sobre el cuerpo y se desactiva automáticamente cuando se retiran.

**IMPORTANTE:** Si tiene dificultades para obtener una buena lectura regular del ritmo cardíaco, por favor revise la correa, puede que sea necesario ajustarla. Los electrodos de goma deben estar ser planos contra la piel, y la cinta debe estar en la posición correcta en el pecho--- No demasiado bajo! Compruebe que los electrodos estén mojados.  
Compruebe que la cinta esté limpia y sin sudor.

## **CUIDADO Y MANTENIMIENTO**

- ? Limpie completamente el transmisor, y permita que la correa de cuero elástica se seque después de cada uso. Guarde el transmisor en el pecho en un lugar fresco y seco.
- ? No exponga su transmisor directamente al sol por periodos largos (ejemplo: dejándolo en un carro).
- ? No exponga su transmisor a temperaturas extremas sobre 122° Fahrenheit (50°C) o bajo 14° Fahrenheit (-10°C).

## **CAMBIANDO LA BATERIA DEL TRANSMISOR**



Desatornille la cubierta de la pila con una moneda y retire la batería vieja. Asegúrese de que la nueva batería se inserta en la escotilla correctamente con el signo de más hacia la escotilla de la batería. Compruebe que la junta de goma esté limpia, bien equipada y sin daños, a continuación, cerrar la escotilla de seguridad. El transmisor utiliza una célula de 3 voltios 2032.

## 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

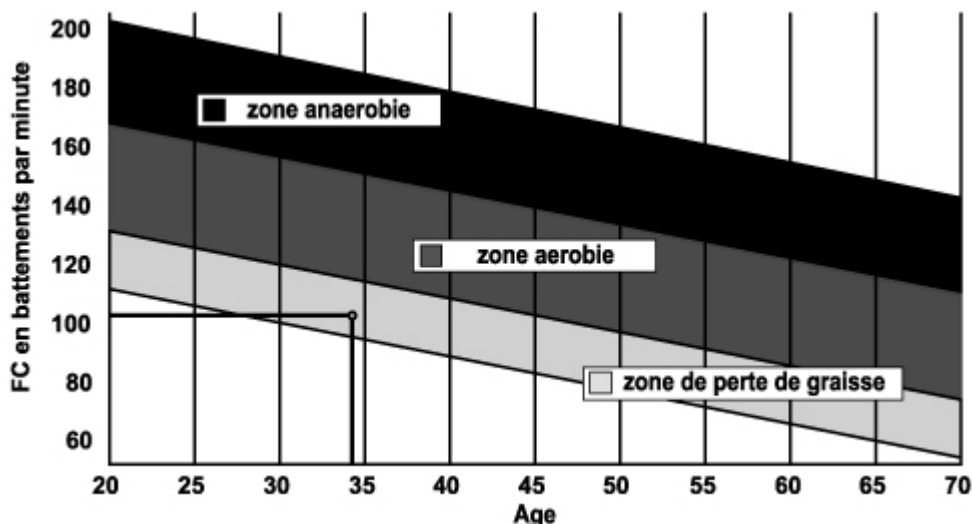
La frecuencia cardíaca máxima (FCM) =  $220 - \text{edad}$  ( $180 - \text{edad}$ , para las personas sedentarias).

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

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

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

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



### 1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo 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 cardiaca debe ser baja, y la duración del ejercicio bastante larga. Esta es la zona recomendada para las **personas que retoman una actividad física** después de mucho tiempo, que **desean reducir el exceso de peso** o que están **expuestos a problemas cardiacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardiaca (FC) debe estar comprendida entre el 55% y el 65% de la FCM.

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

### La zona aeróbica (65 – 85%)

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

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

### La zona anaeróbica (85% - FCM)

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

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

## 3) Una fase de enfriamiento

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

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

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

### Controle su progreso

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

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

### Frecuencia de entrenamiento

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

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

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

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

**No se desanime durante las primeras sesiones, motívese planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánimo!**

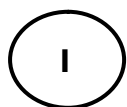
## Para solicitar piezas sueltas

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.

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

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





	Cambia il valore delle differenti modalità.	Seleziona la modalità del display
	Premere ripetutamente per selezionare un programma (p1-p8).	
	Conferma l'impostazione dei valori target.	
	Azzerare il valore impostato, tenendo premuto il tasto si effettua un reset totale.	
	Aumenta i valori dei target impostati.	Aumenta il livello di resistenza.
	Diminuisce i valori dei target impostati.	Diminuisce il livello di resistenza.

## PROGRAMMA

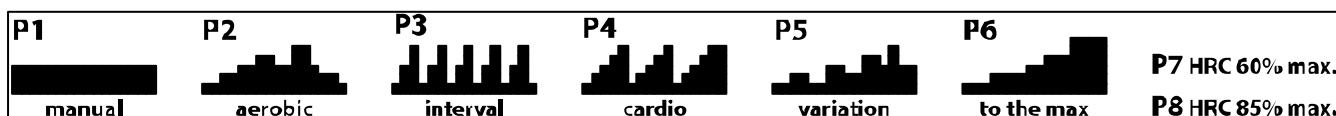
Sono disponibili 5 programmi selezionabili preimpostati. Il livello di resistenza si regola automaticamente in tutto il programma.

1. Premere il tasto **“program”** per selezionare il proprio programma (p2-p6).
2. Premere il tasto **“set”** per confermare la selezione.
3. Premere il tasto **“display mode”** per impostare la modalità **“time”**(tempo).
4. Il valore **“00:00”** lampeggia nella finestra **“time”**.
5. Premere il tasto **“+”** o **“-”** per impostare la durata dell'allenamento.
6. Premere **“set”** per confermare l'impostazione.
7. Iniziare l'allenamento.

NOTA: Il livello di resistenza può essere cambiato in ogni momento dell'allenamento; i segmenti restanti si regolano automaticamente.

NOTA: E' possibile aggiungere al proprio programma dei target di tempo, distanza, calorie, colpi (di remo) o frequenza cardiaca. Vedere le istruzioni del programma **“Target”** qui sotto.

NOTA: Ogni programma è suddiviso in 16 segmenti; la durata di ogni segmento dipende dal tempo impostato per l'allenamento.



## H.R.C. (Controllo della Frequenza Cardiaca)

Durante l'allenamento il programma H.R.C. regola automaticamente la resistenza in base al valore target della frequenza cardiaca. Per rilevare i dati della frequenza cardiaca durante l'allenamento è necessario indossare la cinghia pettorale.

Se la frequenza cardiaca è troppo alta la resistenza sarà diminuita.

Se la frequenza cardiaca è troppo bassa la resistenza sarà aumentata.



Questo console dispone di 2 programmi per il controllo della frequenza cardiaca:

- ? 60% - Target per un allenamento al 60% della frequenza cardiaca massima per perdere peso.
- ? 85% - Target per un allenamento al 85% della frequenza cardiaca massima per aumentare la resistenza fisica.

1. Tener premuto il tasto “**display mode**” per 5 secondi per entrare nella modalità “**age**” (età).
2. Premere il tasto “+” o “-“ per selezionare l’età. Premere “**display mode**” per confermare.
3. Premere il tasto “**program**” per selezionare il programma desiderato program (p7-60% Max. HR/p8-85% Max. HR). Premere il tasto “**set**” per confermare la selezione.
4. Il valore “**THR**” lampeggia sulla finestra “**pulse**” (polso). Premere per confermare la selezione della frequenza cardiaca desiderata.
5. Iniziare l’allenamento.

NOTA: E’ possibile aggiungere al proprio programma dei target di tempo, distanza, calorie o colpi (di remo). Vedere le istruzioni del programma “Target” qui sotto.

## Programma Target

E’ possibile allenarsi con un target basato sulla frequenza cardiaca, delle calorie bruciate, della distanza percorsa, della durata o del numero dei colpi di remo che si desidera eseguire.

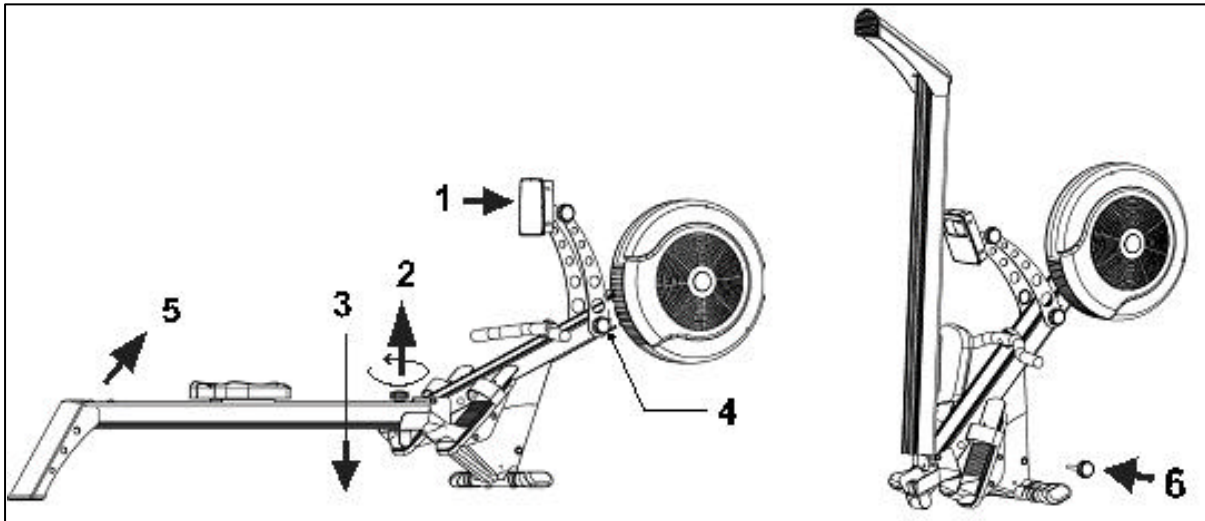
Una volta raggiunta il valore target il vogatore emette un breve segnale di allarme.

Impostare il programma desiderato come descritto sopra, e premere “set” per confermare prima di iniziare a remare.

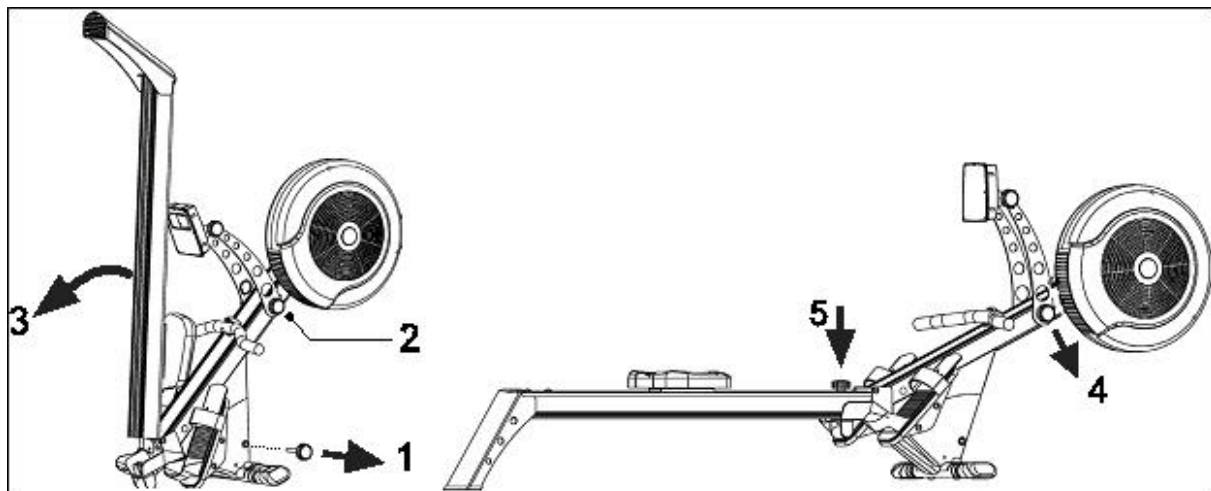
1. Il valore “**0**” lampeggia nella finestra “**pulse**” (polso).
2. Premere il tasto “+” o “-“ per impostare il target per la frequenza cardiaca. Premere “**set**” per confermare la selezione. Il valore “**0**” lampeggia nella finestra “**pulse**” (polso).
3. Il valore “**0**” lampeggia nella finestra “**calories**”.
4. Premere il tasto “+” o “-“ per impostare il target per le calorie da bruciare. Premere “**set**” per confermare la selezione. Il valore “**0**” lampeggia nella finestra “**calories**”.
5. Il valore “**0**” lampeggia nella finestra “**distance**”.
6. Premere il tasto “+” o “-“ per impostare il target per la distanza. Premere “**set**” per confermare la selezione. Il valore “**0**” lampeggia nella finestra “**distance**”.
7. Il valore “**00:00**” lampeggia nella finestra “**time**” (tempo).
8. Premere il tasto “+” o “-“ per impostare il target per la durata dell’allenamento. Premere “**set**” per confermare la selezione.
9. Il valore “**0**” lampeggia nella finestra “**count**” (conteggio).
10. Premere il tasto “+” o “-“ per impostare il target per il numero di colpi di remo che si intende fare. Premere “**set**” per confermare la selezione.
11. Iniziare l’allenamento.

NOTA: E’ possibile impostare uno solo dei target descritti qui sopra; dopo aver selezionato il valore target si preme il tasto “set” e si inizia l’allenamento. Quando si impostano più target, l’allenamento termina quando si raggiunge il valore del primo target.

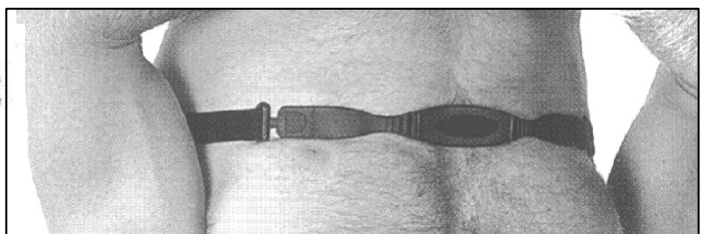
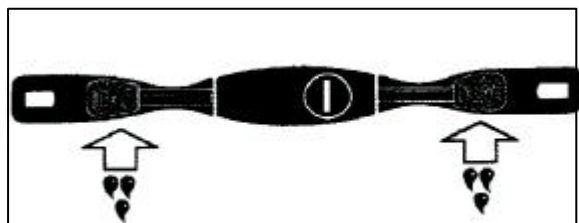
**CHIUDERE PER STIVARE**



### APRIRE E PREPARARE PER L'ALLENAMENTO



### POSIZIONARE IL TRASMETTITORE PETTORALE



Per un uso efficace si raccomanda di indossare il trasmettitore sulla pelle nuda.  
 Se si desidera portare il trasmettitore sopra ad una maglietta si consiglia di inumidire bene la stoffa nella zona sotto gli elettrodi di gomma.

- ? Attaccare la cinghia elastica e regolabile al trasmettitore.
- ? Inumidire con acqua o saliva gli elettrodi di gomma sulla parte inferiore della cinghia come mostrato nel disegno.

### PER UN USO OTTIMALE SI RACCOMANDA DI INUMIDIRE ANCHE L'AREA INTORNO AGLI ELETTRODI

- ? Il trasmettitore deve essere in contatto con la pelle con il logo rivolto in avanti nel punto centrale del torace, immediatamente sotto al petto.
- ? Regolare la cinghia in modo che sia comoda e sicura.
- ? Il trasmettitore inizia a funzionare automaticamente al contatto con la pelle ed è disattivato quando viene tolto.

**NOTA:** Quando non si ottiene una lettura regolare della frequenza cardiaca, controllare e aggiustare la posizione della cinghia. Gli elettrodi di gomma devono aderire alla pelle e la cinghia deve essere posizionata in modo corretto---Non troppo basso!! Assicurarsi che gli elettrodi siano umidi e che la cinghia sia pulita senza tracce di sporco o di sudore.

## **CURA E MANUTENZIONE**

- ? Pulire accuratamente il trasmettitore e lasciar asciugare la cinghia dopo l'uso. Stivare il trasmettitore pettorale in un luogo fresco e asciutto.
- ? Non esporre il trasmettitore pettorale al sole per lunghi periodi (p.e. in una macchina esposta al sole).
- ? Non esporre il trasmettitore a temperature estreme sopra i 122° Fahrenheit (50°C) o sotto i 14° Fahrenheit (-10°C).

## **SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL TRASMETTITORE**



Svitare il coperchio con una moneta e rimuovere la batteria vecchia. Inserire la batteria nuova in modo corretto con il lato positivo verso il coperchio. Controllare che la guarnizione sia pulita, inserita correttamente e che non sia danneggiata, quindi richiudere accuratamente il coperchio. Il trasmettitore usa una batteria di 3 volt 2032 cell.

## **CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO**

### **Attenzione:**

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

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

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

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

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

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

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

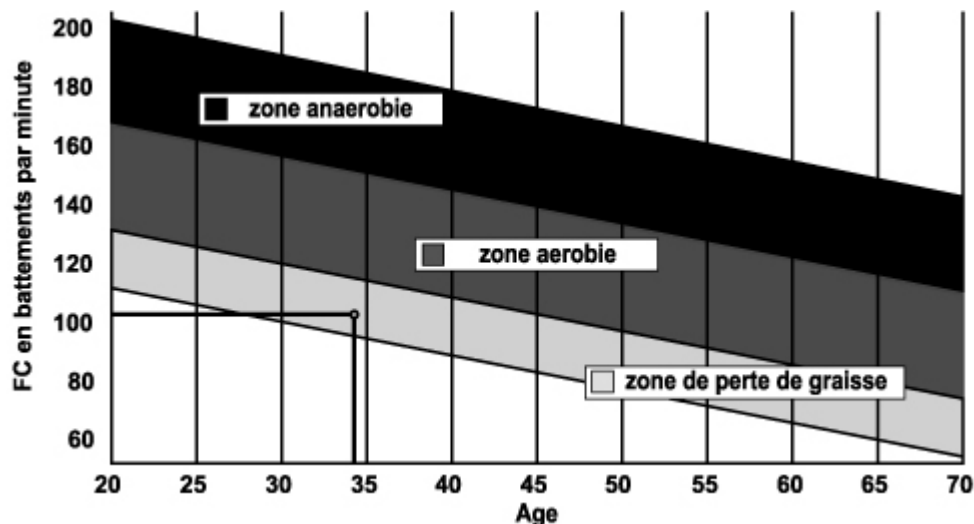
**L'Area di riscaldamento e di recupero** è pari al **55%** della propria FCM.

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

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

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

## Le fasi di un allenamento progressivo:



### 1) Fase di riscaldamento:

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

Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.

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

### 2) Fase di lavoro:

È la parte principale dell'allenamento.

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

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

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

- Aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per sessione**,
- Esercitarsi **3 o 4 volte alla settimana**.

#### Zona aerobica, 65 - 85%

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

- Durata: **da 20 a 30 minuti per sessione**.
- Frequenza: **almeno 3 o 4 volte alla settimana**.

#### Zona anaerobica

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

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

### 3) Fase di recupero:

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

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

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

### **Controllo dei progressi**

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

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

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

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

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

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

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

## **ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO**

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

Nome o riferimento del prodotto.

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

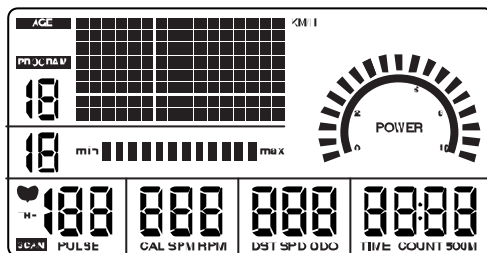
**C.A.R.E. Servizio post vendita**  
**18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes**  
**93012 BOBIGNY Cedex**  
**Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03**  
**E-mail: sav@carefitness.com**



## **Snelstart**




1. Druk op de "display mode" toets om de console te activeren.
2. Begin met roeien.
3. Regel het weerstandsniveau met de +/- toets.
4. De waarden van tijd, afstand, calorieën en telling beginnen vanaf 0 te tellen.

<b>AGE</b>	Instelling van de gebruikersleeftijd.
<b>PROGRAM</b>	Nummer van het geselecteerde vooringestelde programma (1-8).
<b>min.IIIIIIIIIIma x.</b>	Geeft het weerstandsniveau weer in de manual (handmatige) mode.
<b>THR</b>	Instelling van de hartslagdoelstelling.
<b>SCAN</b>	Bladert automatisch door de verschillende feedback modes, die elk 5 seconden lang worden weergegeven.
<b>PULSE</b>	Geeft hartslag weer in slagen per minuut (bpm). (Alleen wanneer de ontvanger in gebruik is).
<b>CAL</b>	Het geschatte aantal verbrande calorieën tijdens de training (dient alleen ter vergelijking, niet voor medische doeleinden). Bij standaardwaarde optelling vanaf 0, bij ingestelde doelstellingswaarde aftelling vanaf targetwaarde.
<b>SPM</b>	Slagen die per minuut worden geroeid. (S.P.M).
<b>RPM</b>	De gemaakte omwentelingen per minuut (R.P.M)
<b>DST</b>	De afgelegde afstand tijdens de training, bij standaardwaarde optelling vanaf 0, bij ingestelde doelstellingswaarde aftelling vanaf targetwaarde.
<b>SOD</b>	De roeisnelheid in km/h.
<b>ODO</b>	De totale afstand die is afgelegd sinds de laatste batterijvervangning.
<b>TIME</b>	Geeft de trainingstijd weer, bij standaardwaarde optelling vanaf 0, bij ingestelde doelstellingswaarde aftelling vanaf targetwaarde.
<b>COUNT</b>	Geeft de hoeveelheid slagen weer tijdens de training, bij standaardwaarde optelling vanaf 0, bij ingestelde doelstellingswaarde aftelling vanaf targetwaarde.
<b>500M</b>	De geschatte trainingstijd voor een afstand van 500 meter.
<b>POWER</b>	De kracht van de roeislag.



Screen Display

## TOETSEN

	Voor de training	Tijdens de training
	Wisselt de waarden van de verschillende modes.	Selecteert display mode.
	Druk meerdere keren om een programma te kiezen (p1-p8)	
	Bevestigt ingestelde targetwaarden.	
	Reset ingestelde waarden, houd de toets ingedrukt voor een totale reset.	
	Verhoogt de ingestelde waarden in de "target setting" mode.	Verhoogt het weerstandsniveau
	Verlaagt de ingestelde waarden in de "target setting" mode.	Verlaagt het weerstandsniveau.

## PROGRAMMA

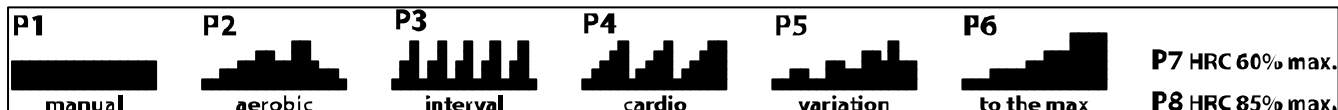
Er zijn 5 vooringestelde programma's beschikbaar waaruit een keuze kan worden gemaakt. Het weerstandsniveau regelt zich automatisch door het hele programma.

1. Druk op de "**program**" toets om een programma te kiezen (p2-p6).
2. Druk op de "**set**" toets om de keuze te bevestigen.
3. Druk op de "**display mode**" toets om de "**time**" mode te kiezen.
4. De waarde "**00:00**" flinkt nu in het "**time**" venster.
5. Druk op de "**+**" of "**-**" toets om de trainingstijd in te stellen.
6. Druk op "**set**" om de instelling te bevestigen.
7. Begin uw training.

AANTEKENING: Op elk gewenst moment van de training kan het weerstandsniveau worden veranderd. De resterende segmenten worden dan automatisch aangepast.

AANTEKENING: Aan het programma kunnen targets worden toegevoegd zoals aan time, distance, calories, stroke of pulse (tijd, afstand, calorieën, roeislag of hartslag). Raadpleeg daarvoor onderstaande "Target program" instructies.

AANTEKENING: Elk programma bestaat uit 16 segmenten. De lengte van elk segment hangt af van de ingestelde trainingstijd.



## H.R.C. (Hartslag Controle)

In het HRC programma wordt het weerstandsniveau automatisch aangepast aan uw hartslag. Daarvoor moet de console de hele oefening door uw hartslag lezen door middel van de zender aan de borstband.

Wanneer uw hartslag te hoog is gaat het weerstandsniveau naar beneden.

Wanneer uw hartslag te laag is gaat het weerstandsniveau naar boven.

U heeft de keuze tussen 2 hartslag controle programma's:

- ? 60% - Een target om op 60% van uw maximum hartslag te trainen om gewicht te verliezen.
- ? 85% - Een target om op 85% van uw maximum hartslag te trainen om uw uithoudingsvermogen te verbeteren.

1. Houd de "**display mode**" toets 5 seconden ingedrukt en ga naar de "**age**" mode.
2. Druk op de "+" of "-" toets om uw leeftijd in te voeren. Druk op de "**display mode**" toets om de keuze te bevestigen.
3. Druk op de "**program**" toets voor uw programmakeuze (p7-60% Max. HR/p8-85% Max. HR). Druk op de "**set**" toets om uw keuze te bevestigen.
4. De "**THR**" waarde begint te flikkeren in het "**pulse**" venster. Druk op de "**set**" toets om de hartslagwaarde te bevestigen.
5. U kunt beginnen met de roeitraining.

AANTEKENING: Aan het programma kunnen targets worden toegevoegd zoals aan time, distance, calories of stroke (tijd, afstand, calorieën of roeislag). Raadpleeg daarvoor onderstaande "Target program" instructies.

### Target Programma

Het is mogelijk te kiezen voor een training gebaseerd op een ingesteld target van hartslag, verbrande calorieën, af te leggen afstand, tijd en de hoeveelheid roeislagen u wenst te maken.

Wanneer uw targetwaarde is bereikt hoort u een kort alarmsignaal.

Stel het gewenste programma in zoals voorheen beschreven en druk op "**set**" voor u begint met de oefening.

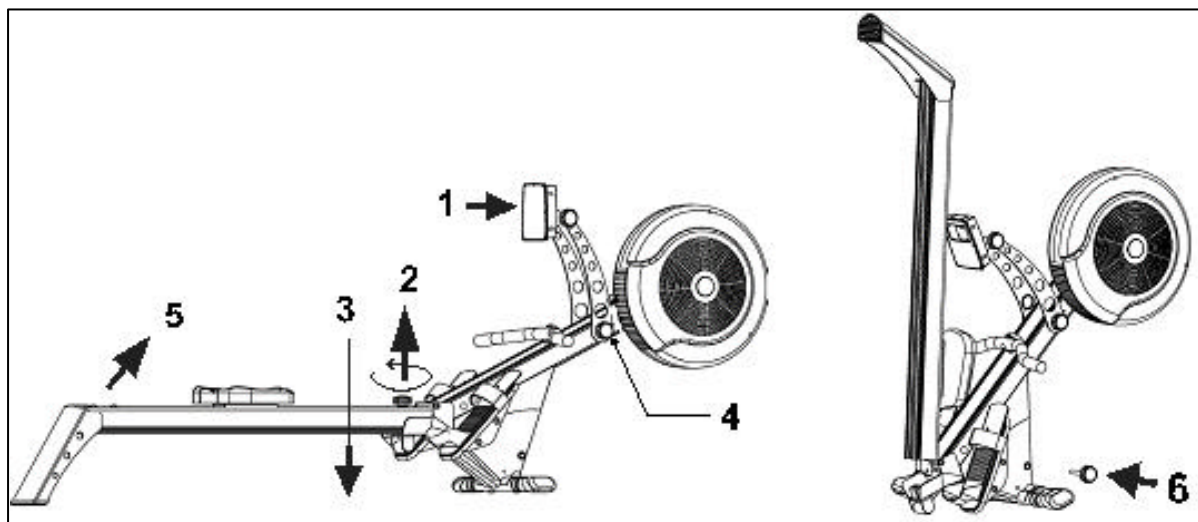
1. De waarde "**0**" flikkert in het "**pulse**" venster.
2. Druk op de "+" of "-" toets om uw hartslag target in te stellen. Druk op "**set**" om de keuze te bevestigen.
3. De waarde "**0**" flikkert in het "**calories**" venster.
4. Druk op de "+" of ":" toets om uw calorieën target in te stellen. Druk op "**set**" om de keuze te bevestigen.
5. De waarde "**0**" flikkert in het "**distance**" venster.
6. Druk op de "+" of "-" toets om uw afstandstarget in te stellen. Druk op "**set**" om de keuze te bevestigen.
7. De waarde "**00:00**" flikkert in het "**time**" venster.
8. Druk op de "+" of "-" toets om uw target tijd in te stellen. Druk op "**set**" om de keuze te bevestigen.
9. De waarde "**0**" flikkert in het "**count**" venster.
10. Druk op de "+" of "-" toets om uw roeislagtarget in te stellen. Druk op "**set**" om de keuze te bevestigen.



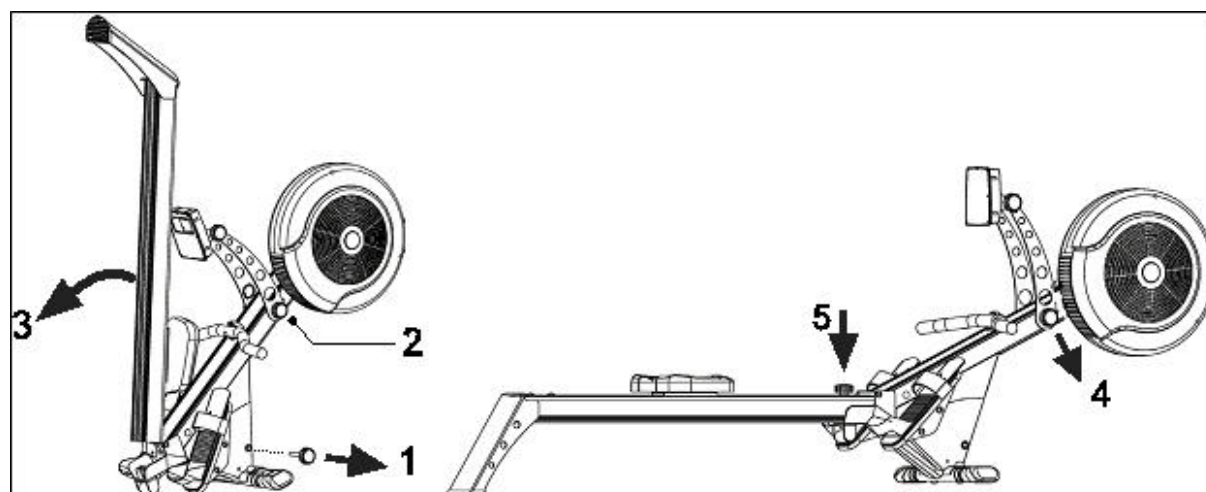
11. U kunt beginnen met uw roeitraining.

AANTEKENING: Het is ook mogelijk te trainen met een enkel ingesteld target; na het invoeren daarvan kunt u gelijk beginnen met trainen. Bij het instellen van meerdere targets eindigt de training bij het bereiken van de eerste targetwaarde.

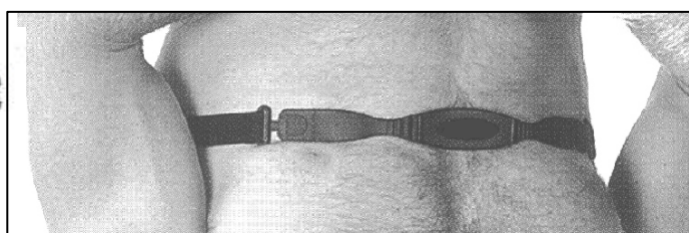
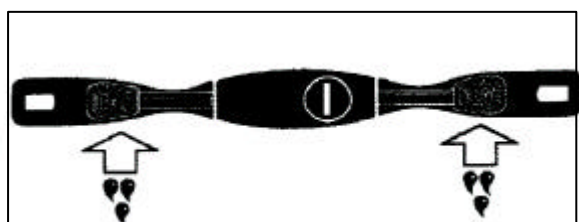
### INKLAPPEN VOOR HET OPBERGEN



### UITVOUWEN VOOR GEBRUIK



### DE BORSTBAND ONTVANGER PLAATSEN



Het is aan te raden de ontvanger tegen de blote huid te dragen om zeker te zijn van een goede ontvangst.  
Indien u de ontvanger liever over een t-shirt draagt, dient de stof onder de rubberen elektrodes goed te zijn bevochtigd.

- ? Bevestig de regelbare elastieke band aan de ontvanger.
- ? Bevochtig de rubberen elektrodes aan de onderkant van de band zoals te zien op de tekening. Gebruik daarvoor water of speeksel.

## **VOOR EEN NOG BETERE PRESTATIE RADEN WIJ AAN OOK DE ZONE ROND DE ELECTRODES TE BEVOCHTIGEN.**

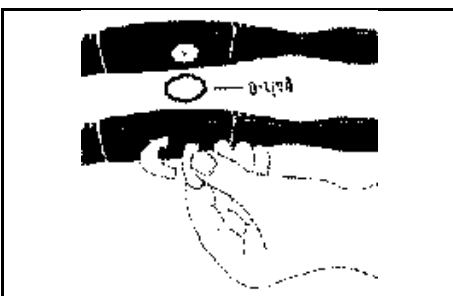
- ? De ontvanger dient in het midden van de borstkast net onder de borst en tegen de huid aan te worden gedragen met het logo naar voren.
- ? Regel de band zodat hij veilig en comfortabel aanvoelt.
- ? De ontvanger wordt automatisch geactiveerd zodra hij op zijn plaats is en is buiten werking zodra hij wordt verwijderd.

**AANTEKENING:** Wanneer er geen regelmatige ontvangst plaats heeft, kan het nodig zijn de band bij te stellen. De rubberen elektrodes dienen plat tegen de huid te zijn geplaatst en de band dient zich in de juiste positie te bevinden, niet te laag!! Controleer of de elektrodes vochtig zijn en of de band vrij is van vuil of zweet.

## **VERZORGING EN ONDERHOUD**

- ? Maak de band grondig schoon en laat de band opdrogen na gebruik. Bewaar de ontvanger in een koele en droge ruimte.
- ? Laat de ontvanger niet voor langere periodes in de zon liggen zoals b.v. in een auto.
- ? Stel de ontvanger niet bloot aan extreme temperaturen zoals boven de 122° Fahrenheit (50°C) of onder de 14° Fahrenheit (-10°C).

## **VERVANGING VAN DE BATTERIJ**



Schroef het batterijdekseltje open met een munt en verwijder de oude batterij. Verzeker u ervan dat de nieuwe batterij op een correcte manier is geplaatst met het plusteken wijzend naar het deksel. Controleer of de pakking schoon is, goed past en niet is beschadigd. Sluit het deksel.  
De ontvanger gebruikt een 3 volt 2032 cell batterij.

## **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:

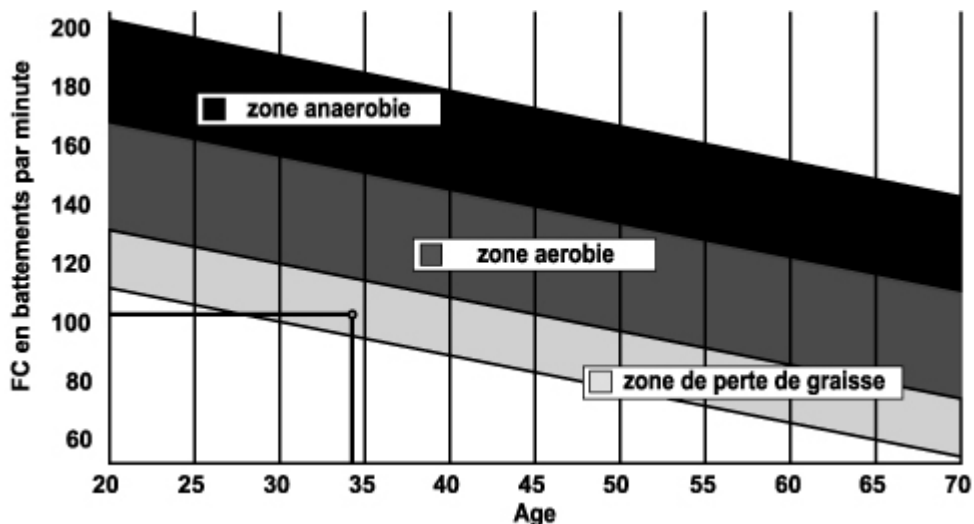
**De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).**

**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**.

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

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

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

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

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