

Intensive Line
CARE

AIR FORCER

MANUEL D'INSTRUCTIONS

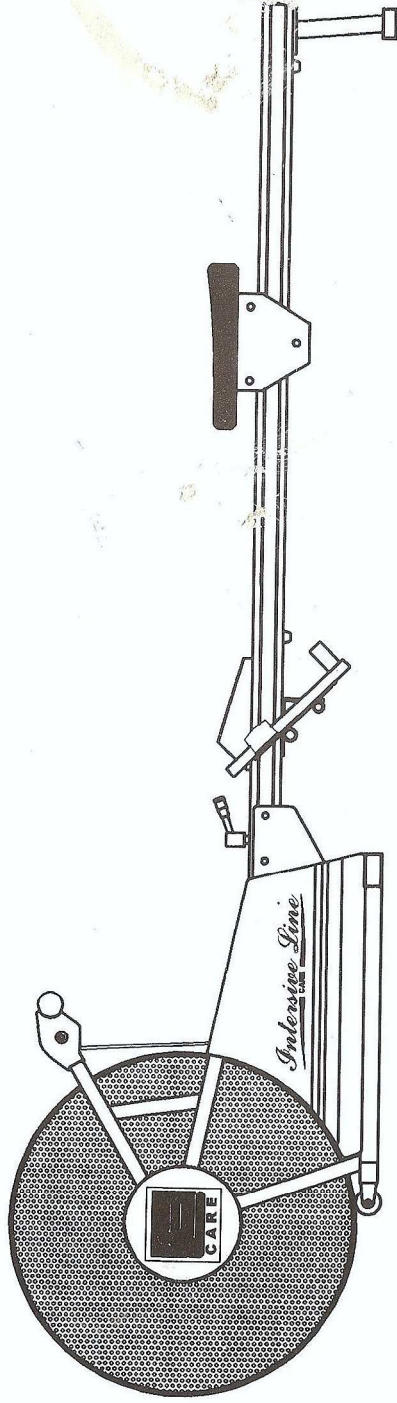
INSTRUCTION MANUAL

BEDIENUNGSHINWEISE

MANUAL DE INSTRUCCIONES

MANUALE DI ISTRUZIONI

INSTRUCTIEHANDLEIDING



Réf : 50108


F

GARANTIE.

L'appareil que vous venez d'acquérir est garanti **1 ans**. Cette garantie consiste dans le remplacement ou la remise en état à notre convenance des pièces reconnues défectueuses, les frais de port aller et retour étant à la charge du client. Cette garantie **ne couvre pas les pièces d'usure normale**.

La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages que pourraient subir le/les utilisateur(s) ou le produit. Toute modification apportée à nos appareils suspendrait la présente garantie.

CONSEILS RELATIFS AUX EXERCICES.

Avertissements :

L'utilisateur est tenu responsable de tout risque de blessures survenant lors de l'utilisation de cet appareil.

Les risques de blessure peuvent être réduits en suivant ces règles simples :

- Examiner si les pièces sont desserrées, tordues, usées ou manquantes avant d'utiliser l'appareil.

- **NE PAS LAISSER A LA PORTEE DES ENFANTS** sans surveillance.

Il est recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge 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 chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements**. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

Une bonne condition physique se définit par la possibilité de soutenir un effort musculaire continu à intensité élevée pendant une période de temps relativement longue. Lors d'une sollicitation des muscles, ceux-ci 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 d'endurance de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire.

Pour un même rythme, son débit augmente. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des pressions physiques plus importantes, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

ENTRAINEMENT :

Chaque séance d'entraînement devra comporter :

- **Une phase d'échauffement. 3-5 mn, plus au-delà de 50 ans.**

Commencez chaque exercice par un échauffement progressif et terminez-le par un retour au calme. Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez de perdre votre énergie trop vite et d'augmenter les risques de blessures. Elevez doucement votre rythme cardiaque.

- Une phase de travail pour développer l'endurance. Voir tableau ci-dessous.

Exemple de fréquence et de durée d'entraînement conseillées pour des personnes entraînées.

FREQUENCE D'ENTRAINEMENT	DUREE D'ENTRAINEMENT
Chaque jour	10 minutes
2 à 3 fois par semaine	20 à 30 minutes
1 à 2 fois par semaine	60 minutes

Pour les débutants, l'intensité de l'effort, et la durée doivent être progressives et adaptées à leur niveau pour un maximum d'efficacité et de sécurité

- **Une phase de retour au calme (réduction de l'effort), suivie d'une phase de relaxation.** Commencez et finissez chaque exercice par une séance d'étirements. L'étirement avant votre exercice augmente la souplesse des muscles pour éviter claquages et blessures. Après l'effort 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.

ENTRETIEN DU MATERIEL.

- Les appareils d'exercices CARE nécessitent peu d'entretien.
- Vérifier régulièrement le serrage des vis et écrous.
- Nettoyer les parties émaillées à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau.
- Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- La sueur étant corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les **parties émaillées** ou **chromées** de l'appareil, et particulièrement l'**ordinateur**, essuyer immédiatement après l'entraînement.

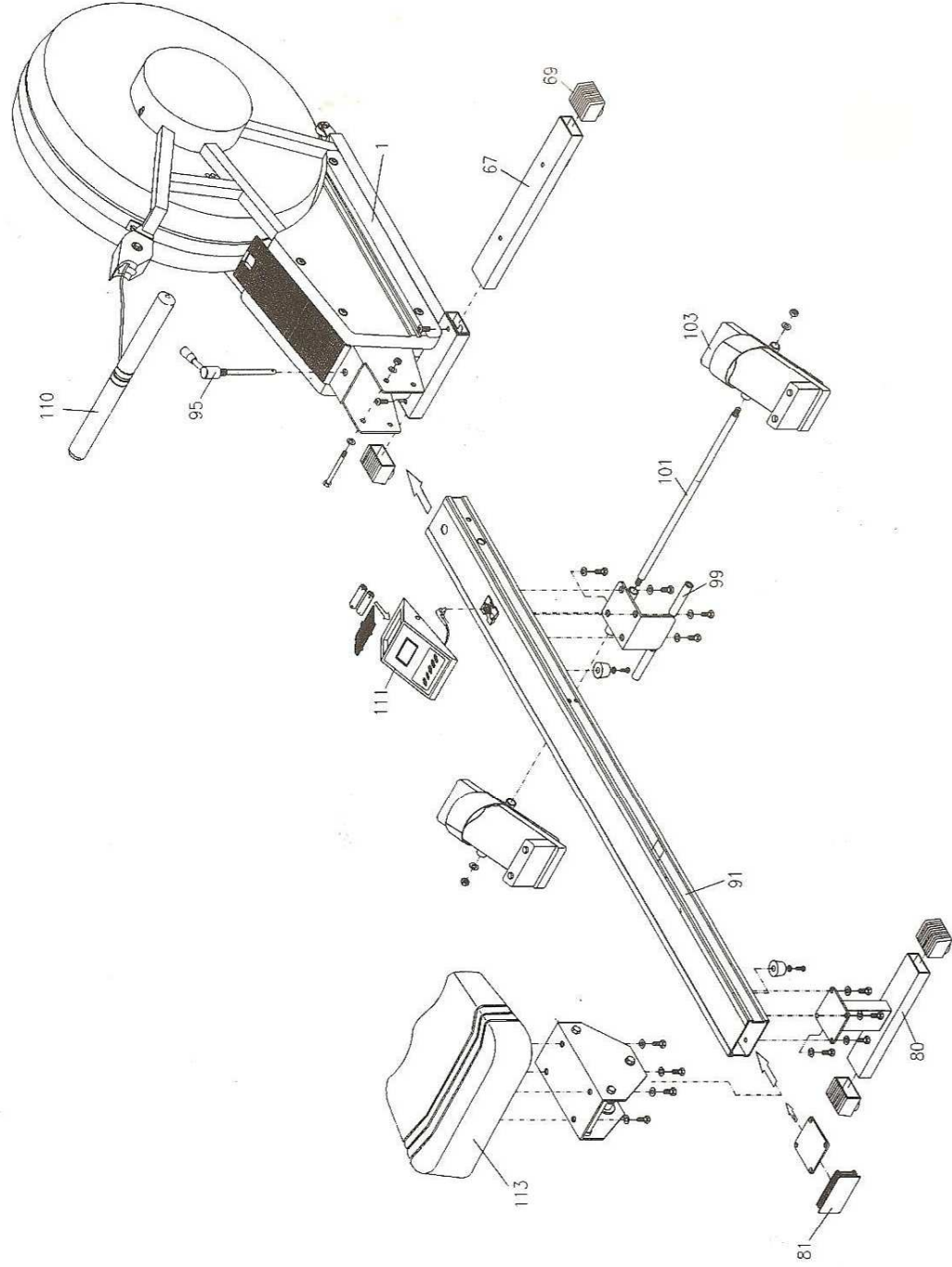
Conseils relatifs au service après vente :

Pensez à renvoyer chez CARE votre carte de garantie dans un délai de 2 semaines suivant votre achat.

Dans un souci d'efficacité munissez vous des éléments suivants avant d'appeler notre service après vente :

- La présente notice.
- Le nom ou la référence du produit.
- Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse.
- La quantité de pièce requise.

Vue Eclatée
Exploded view
Explodierte ansicht
Vista despiezada
Rassegna particulareggiata
Explosietekeningst



Vue Eclatée détaillée

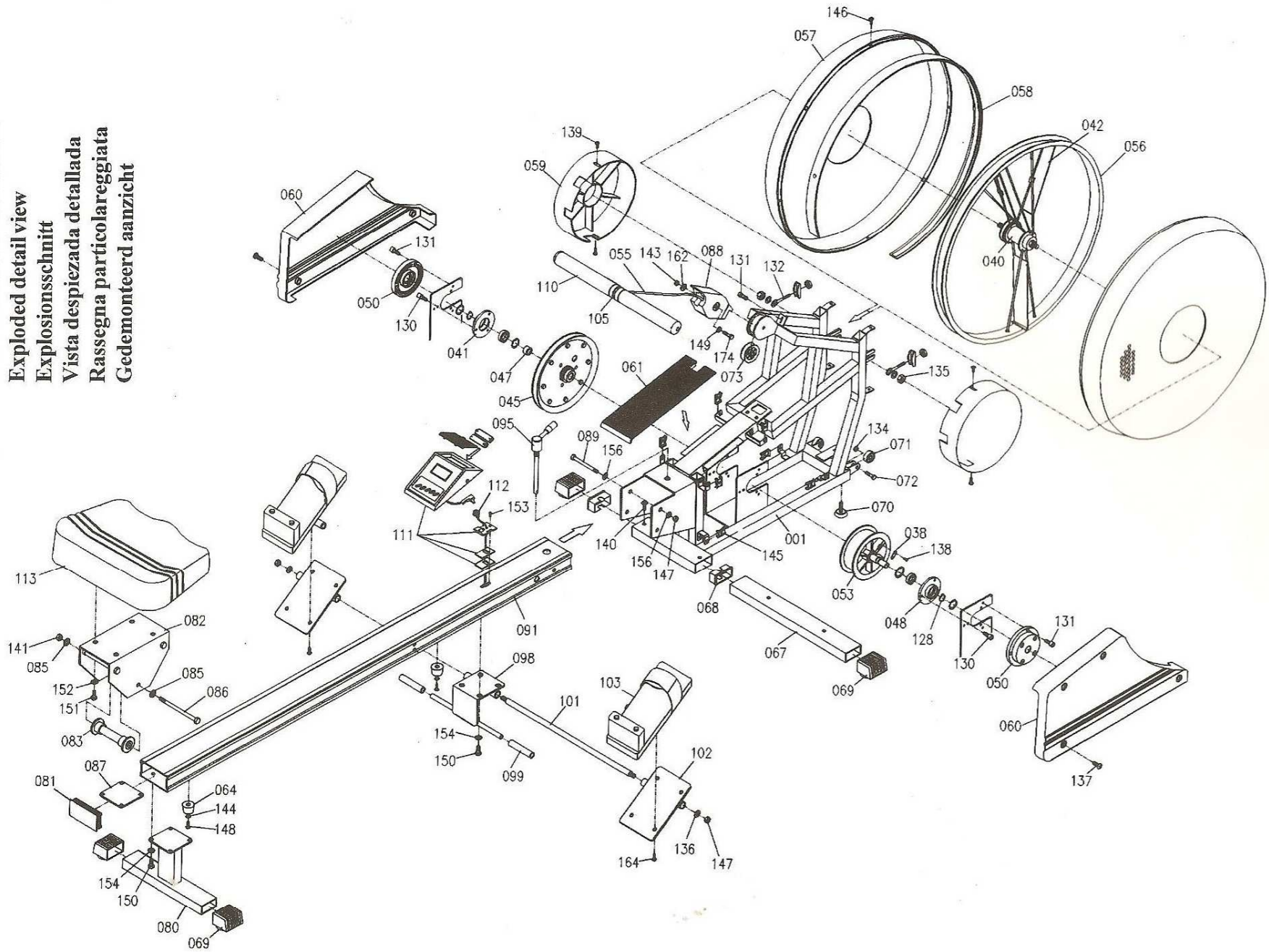
Exploded detail view

Explosionsschnitt

Vista despiezada detallada

Rassegna particolareggiata

Gedemonteerd aanzicht



Liste de pièces

Numéro	Désignation	Qté	91	Rail
1	Châssis principal	1	95	Goupille
38	Plaque	1	98	Attache repose pieds
40	Assemblage du moyeu	1	99	Insert plastique
41	Boîtier Gauche	1	101	Axe repose pieds
42	Palme de roue	6	102	Plaque repose pieds
45	Poulie	1	103	Repose pieds
47	Pièce d'espacement	2	104	Courroie repose pieds
48	Boîtier Droit	1	105	Palonnier
50	Assemblage boîtier	1	110	Mousse
53	Assemblage roue du câble	1	111	Compteur
55	Câble	1	112	Câble et capteur compteur
56	Roue	1	113	Siège
57	Carter G	1	115	Courroie d'entraînement
58	Pièce de raccordement carters	1	128	Attache en C
59	Carter du moyeu G & D	1	130	Boulon
60	Carter châssis G / D	1	131	Boulon
61	Cache plastique noir	1	132	Fixation de tendeurs
63	Support compteur	1	136	Rondelles
64	Stop chariot	2	137	Vis
67	Base pied avant	1	138	Vis
68	<i>Insert plastique</i>	2	139	<i>Boulon</i>
69	Embout pied	4	140	Boulon de pied
70	Pied caoutchouc	2	141	Ecrou
71	Roulette	4	142	Ecrou
72	Ecrou	4	143	Ecrou
73	Poulie	1	144	Rondelle
74	Ecrou	1	145	Ecrou pince
80	Pied arrière	1	146	Vis
81	Embout poutre	1	147	Ecrou bloquant
82	Chariot	1	148	Vis
83	Rouleau	3	149	Rondelles
85	Rondelle	6	150	Boulon
86	Ecrou	3	151	Boulon
87	Plaque écrou	1	152	Rondelles
88	Cache poulie	1	162	Rondelle
89	Ecrou	1	164	Vis

Assemblage du pied avant

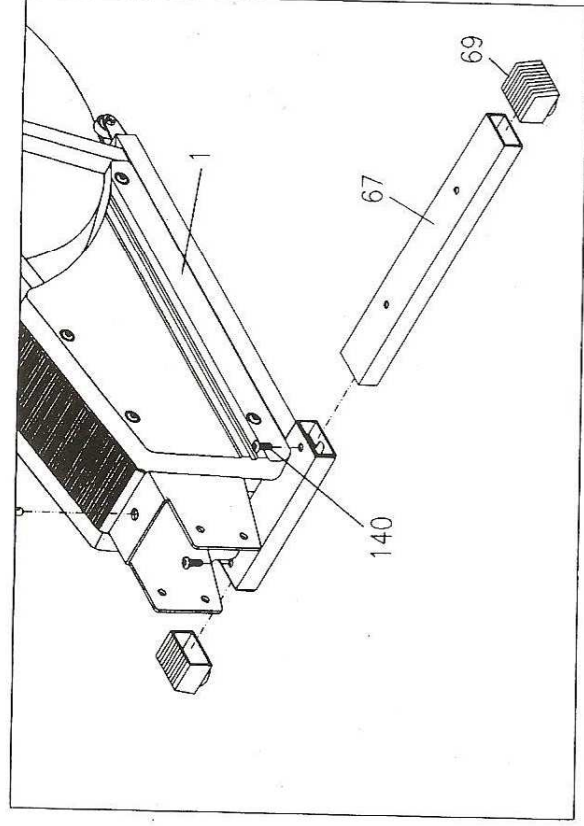
Assembly of the front foot

Installation des vorderen Fußes

Montaje del pie delantero

Assemblaggio gamba anteriore

Montage van de voorpoot



Assemblage de la plaque de fixation des pédales / Assemblage des pédales et de la butée de siège avant

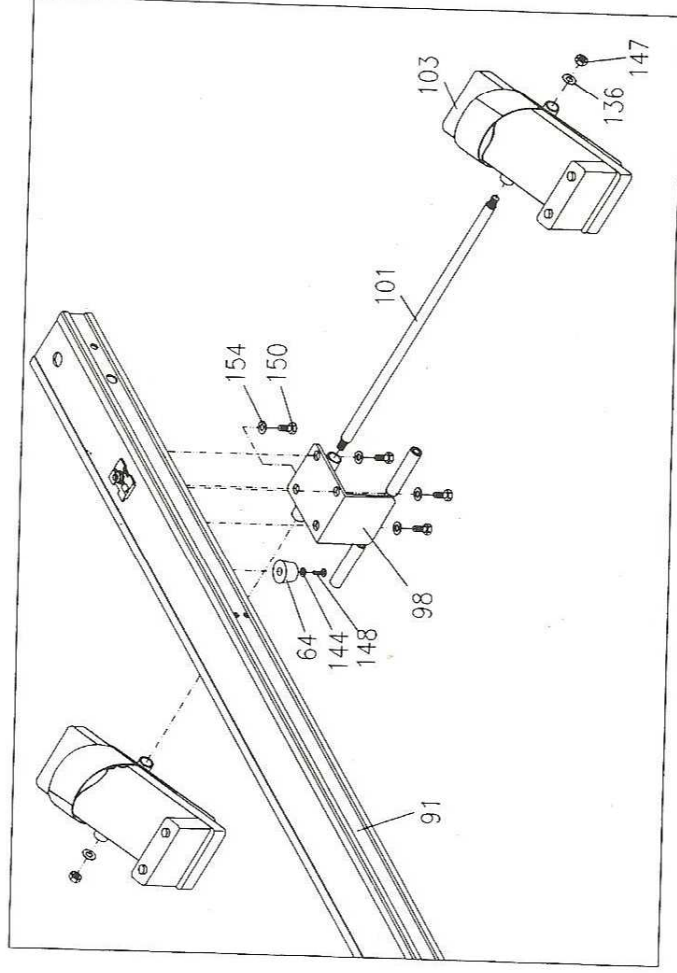
Assembly of the pedal securing plate / Assembly of the pedals and the saddle front stop

Installation der Befestigungsplatte für die Pedale / Montage der Pedale und des Anschlags für den vorderen Sitz

Montaje de la placa de fijación de los pedales / Montaje de los pedales y del tope del sillín delantero

Assemblaggio della placchetta per fissare i pedali / Assemblaggio dei pedali e del cuscinetto del sedile anteriore

Montage van de bevestigingsplaat van de pedalen / Montage van de pedalen en de aanslag van de zitting voor



Assemblage du pied arrière et du rail

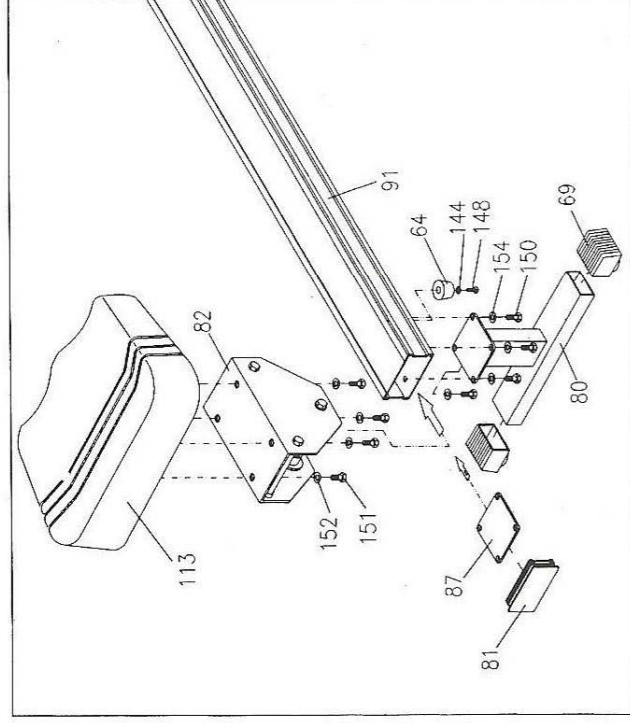
Assembly of the rear foot and rail

Montage des hinteren Fußes und der Schiene

Montaje del pie trasero y del riel

Assemblaggio della gamba posteriore e della guida

Montage van de achterpoot en de rail



Connection du rail au châssis

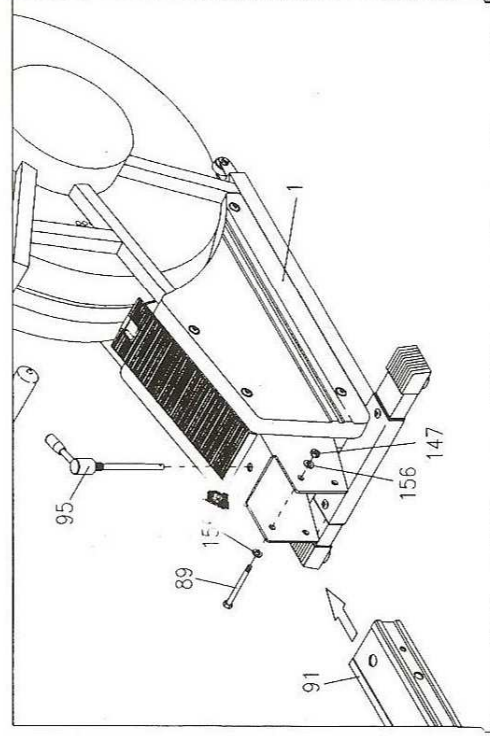
Connection of the rail to the chassis

Verbindung des Gestells mit der Schiene

Conexión del riel al chasis

Inserimento della guida nel telaio

Bevestiging van de rail op het frame





Assemblage du palonnier

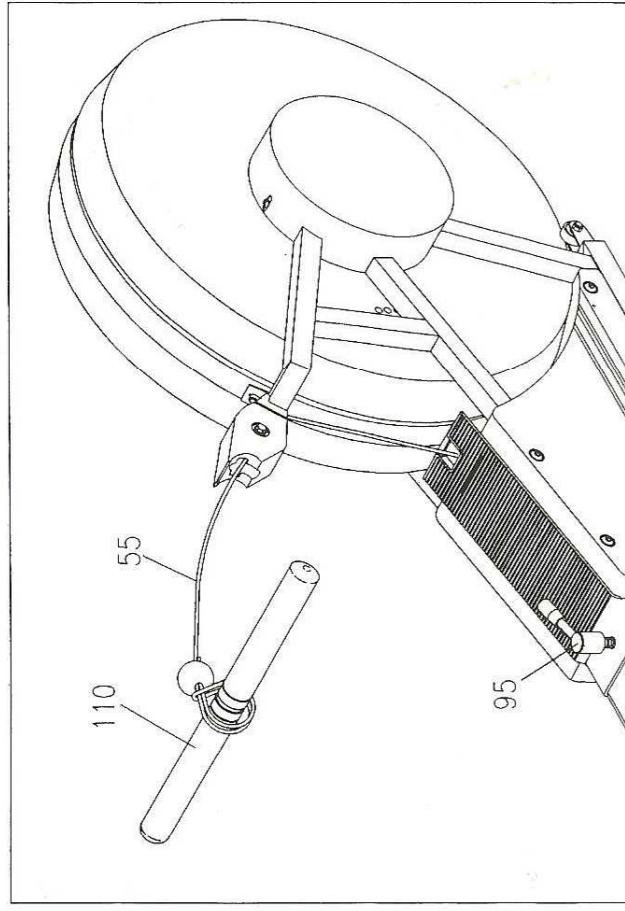
Assembly of the control column

Montage des Hebels

Montaje de la barra

Assemblaggio della barra di distribuzione

Montage van de zwingstang



Assemblage de la console / Installation des piles

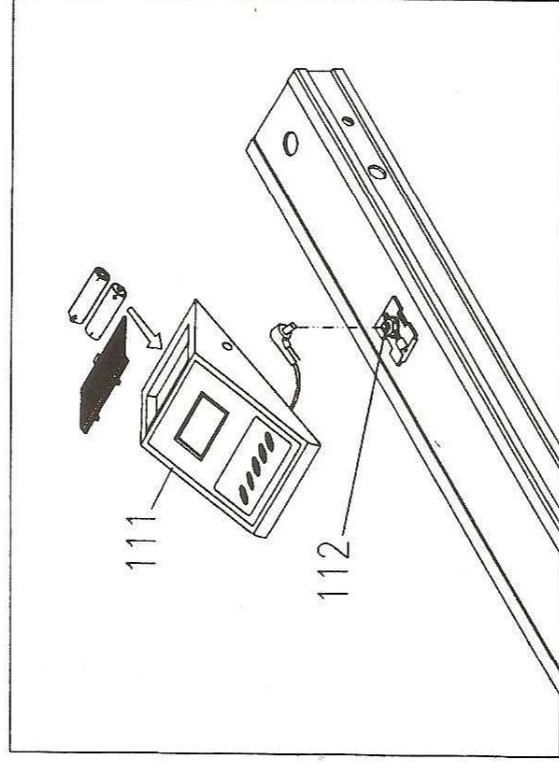
Assembly of the console / Installing the batteries

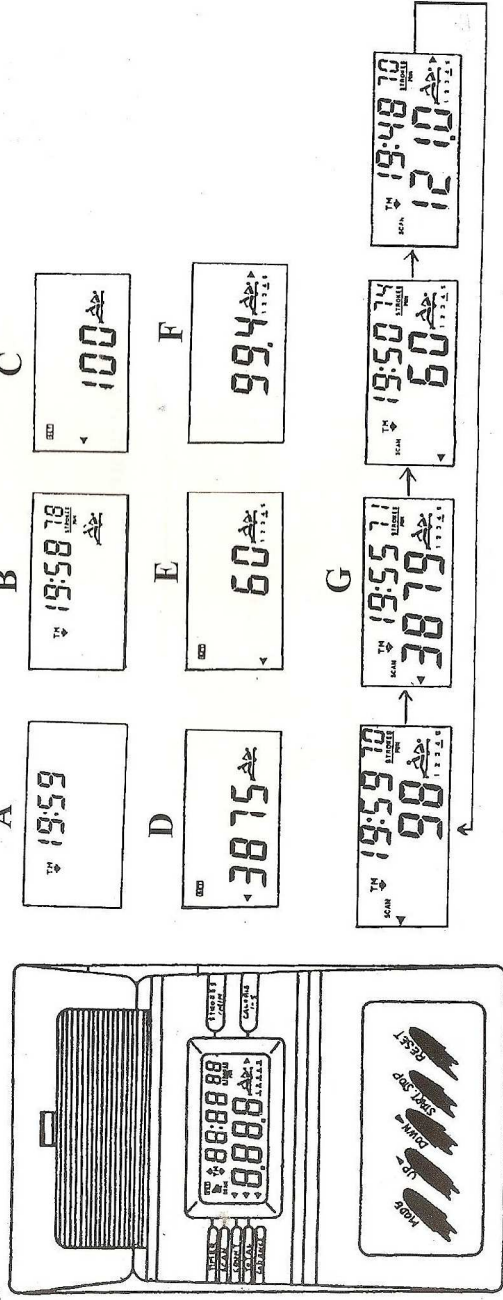
Montage der Konsole / Einlegen der Batterien

Montaje de la consola / Colocación de las pilas

Assemblaggio della consolle / Inserimento batterie

Montage van de console / Installatie van de batterijen



F**Fonctions :**

- A Minuterie (chronomètre et compte à rebours)
- B Coup de rame / minute
- C Compteur (coup de rame)
- D Total (coup de rame)
- E Cadence
- F Calorie (approximation des calories dépensées)
- G Balayage

Boutons :

Sélection de la fonction. Minuterie – Coup de rame / minute – Compteur – Total – Cadence – Calorie – Balayage .

Réglage croissant : utilisé pour la programmation de la minuterie, du compteur, de la cadence, et des calories.

Réglage décroissant : utilisé pour la programmation de la minuterie, du compteur, de la cadence.

Marche / Arrêt : déclenche ou stop les fonctions **Minuterie – Compteur – Total – Cadence – Calorie**.

Remise à zéro : remet à zéro les données **Minuterie – Compteur – Total – Cadence – Calorie**.

Marche / Arrêt automatique :

Mise en marche automatique dès que l'on touche à un bouton ou dès que l'on commence à utiliser le rameur.

Arrêt automatique :

Au bout d'environ 4 minutes si le rameur n'est pas utilisé.



F

Fonctions, spécifications et fonctionnement

A Minuterie •

Caractéristiques : 1. Compte à partir de zéro ou peut être programmé en compte à rebours.

Spécifications : 1. Comptage progressif : 00 :00 - 59 :59, puis reprise de la Minuterie à partir de zéro.
2. Comptage à rebours : 1 :00 - 59 :00 ; à programmer en nombre de minutes, compte par seconde. Décompte jusqu'à zéro avec un signal sonore de 12 secondes ; appuyer sur une touche pour arrêter le bip.

Fonctionnement : 1. Appuyer sur la touche **Sélection** pour s'aligner avec le symbole clignotant TM.

2. Comptage progressif : Appuyer sur la touche **Remise à zéro** pour mettre la valeur à zéro. Appuyer sur la touche **Marche / Arrêt** pour commencer le chronométrage.

3. Comptage à rebours : Appuyer sur la touche **Marche / Arrêt** pour déclencher le compte à rebours à partir de la valeur désirée, après avoir programmé la valeur donnée en appuyant sur la touche réglage **▲** ou **▼**.

(Remarque : Le symbole SET doit apparaître en haut à gauche de l'écran lors de la programmation de toute valeur de fonctions. Le symbole SET est commandé par la touche **Marche / Arrêt** (la fonction **Minuterie** également).

- Pour parvenir plus vite à la valeur désirée, appuyer sur la touche de réglage **▲** ou **▼** un peu plus longtemps.

- Seule la fonction minuterie peut être constamment activée lorsque l'appareil est éteint.

B Coup de rame par MIN •

Caractéristique : calcule automatiquement et affiche le nombre de mouvements par minute lorsque vous ramez.

Spécification : l'affichage minimum est de 6, et le maximum, de 99 par minute.

Fonctionnement : La valeur variera lors de chaque exercice, mais la fonction minuterie doit être activée simultanément.

(*Remarque* : La lettre **E** sera affichée si la valeur excède le maximum de 99 par minute).

C Compteur •

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

Spécifications : 1. Comptage progressif : 0 -9999, puis continue à compter à partir de zéro.

2. Comptage à rebours : 10 - 9090 : à programmer de 10 en 10. Décompte chaque mouvement. Appuyer sur une touche pour stopper le signal sonore lorsque la valeur donnée atteint zéro.



Fonctionnement : 1. Appuyer sur la touche **Sélection** pour faire clignoter l'indicateur <.

2. Comptage progressif : Appuyer sur la touche **Remise à zéro** pour remettre les chiffres à zéro, puis sur la touche **Marche / Arrêt** avant l'exercice.

Comptage à rebours : Entrer le nombre de mouvements désiré en appuyant sur la touche de réglage ▲ ou ▼ avant d'appuyer sur la touche **Marche / Arrêt** pour commencer à ramer.

(**Remarque** : La lettre **E** apparaîtra automatiquement si la valeur excède le maximum de 99 par minute).

D Total •

Caractéristique : additionne le nombre de mouvements, que cela soit en comptage progressif ou en comptage à rebours.

Spécification : 0 - 9999 puis se remet à zéro à partir de 9999.

Fonctionnement : 1. Abaisser l'indicateur < au niveau du **total** en appuyant sur la touche **Sélection**.

2. Commence à additionner après avoir appuyé sur la touche **Marche / Arrêt**.

3. Cette fonction **Total** garde en mémoire le nombre total de mouvement depuis la première utilisation et peut être remise à zéro uniquement en retirant les piles un instant.

E Cadence •

Caractéristique : Vous rythme par un bip sonore qui est converti à partir des chiffres donnés par minute.

Spécification : Choisir et enregistrer un nombre compris entre 6 et 99 qui correspond au nombre de mouvements désirés en une minute.

Fonctionnement : Faire clignoter l'indicateur < en pressant sur la touche **Sélection**, puis appuyer sur la touche **Marche / Arrêt** avant de programmer la valeur désirée en appuyant sur réglage ▲ ou ▼.

(**Remarque** : Si la valeur est égale à zéro en appuyant sur la touche **Remise à zéro**, il n'y aura aucun signal sonore).

F Calories • (approximation des calories dépensées)

Caractéristique : Estime la consommation de calories brûlées lorsque vous ramer.

Fonctionnement : 1. Pour faire clignoter l'indicateur >, activer la touche **Sélection** avant de programmer la position en appuyant sur la touche UP.

2. Appuyer sur la touche **Remise à zéro** pour remettre la valeur à zéro, puis sur la touche **Marche / Arrêt** avant l'exercice.

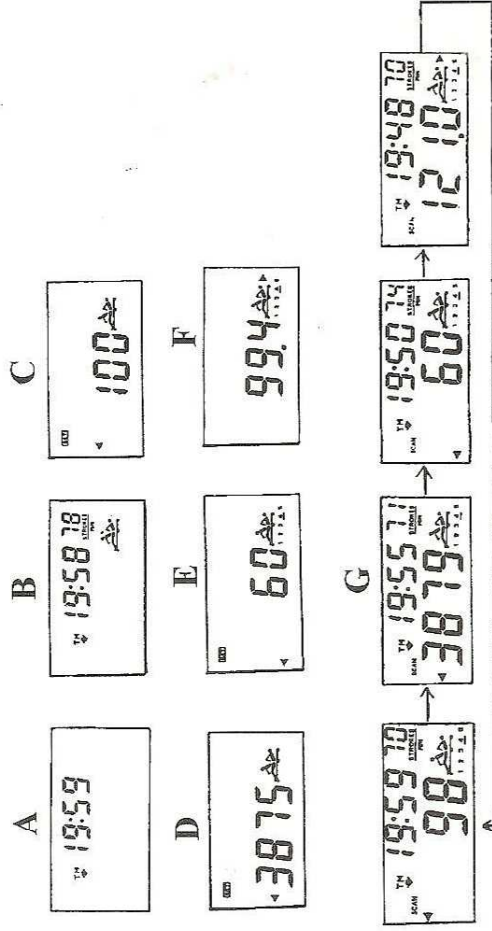
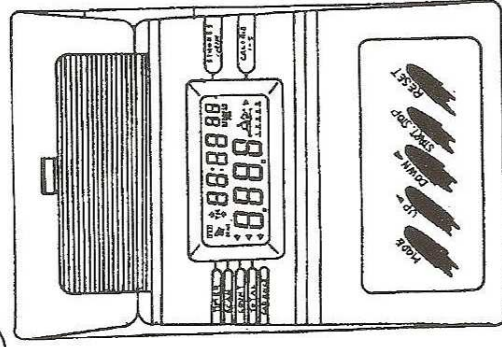
G Balayage •

Caractéristique : Fait défiler les valeurs des fonctions **minuterie**, **total**, **cadence** et **calories**. Permet d'actualiser vos progrès sans avoir à appuyer sur la touche **Sélection**.

Spécification : Affichage alterné des valeurs pendant 4 secondes.

Fonctionnement : Lorsque la fonction **Minuterie** est en marche, appuyer sur la touche **Sélection** pour faire apparaître le symbole "**Balayage**".

(Remarque : Si une valeur doit être modifiée, appuyer sur la touche **Marche / Arrêt** et aligner l'indicateur **>** avec la fonction en activant la touche **Sélection**).



Functions

- A Timer (chronometer and countdown)
- B Sweep
- C Counter (strokes)
- D Total (strokes)
- E Tempo
- F Strokes / minute
- G Calories expended (approximate)

Buttons

- Select selects function: **Timer - Sweep - Counter - Total - Tempo - Strokes / minute - Calories**
- Upward adjustment used for programming the **Timer, Counter, Tempo** and **Calories** functions
- Downward adjustment used for programming the **Timer, Counter, Tempo** and **Calories** functions
- Stop / Go starts or stops the **Timer, Counter, Total, Tempo** and **Calories** functions
- Reset resets the **Timer, Counter, Total, Tempo** and **Calories** data to zero

Automatic stop / go

Automatic start whenever a button is touched or the rowing machine is used.

Automatic stop:

After approximately four minutes if the rowing machine is unused.