

CARE



Manuel d'utilisation Réf. 50515-1

F

GB

D

E

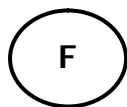
I

NL

PRESENTATION

Cet ordinateur procure une lecture simultanée des différentes fonctions. Il permet de grossir l'affichage de la fonction sélectionnée.

La fonction Pulsations Cardiaques est donnée par des **capteurs cardiaques** sur le guidon.



FONCTIONS ET AFFICHAGE

TEMPERATURE (TEMP) : Affiche la température ambiante

MOIS/ DATE / JOUR (MONTH / DATE / DAY) : Affiche le mois, la date et le jour

HEURE (CLOCK): Affiche l'heure 4 minutes environ après la fin de l'exercice.

ALARME (ALM) : Permet de programmer une heure qui sonnera chaque jour si la fonction est activée.

SCAN : Mode de lecture alternée des différentes fonctions. La fonction change automatiquement toutes les 6 secondes. Ce type d'affichage peut être déconnecté avec la touche **MODE**.

NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM)*: Affichage du nombre de tour de pédalier /minute.

VITESSE (SPEED) : Affichage de la vitesse en Km/h.

TEMPS (TIME): Affichage du temps en minutes et secondes jusqu'à 99:00.

DISTANCE: Affichage de la distance parcourue par intervalles de 100 mètres, jusqu'à **99.9** Km.

CALORIE* (CAL) : Affichage de la dépense estimée de calories en Kcal.

POULS (PULSE): Affichage du pouls en temps réel.

RECUPERATION (RECOVERY) : Après un effort cardio-vasculaire, plus la fréquence cardiaque diminue rapidement, meilleure est votre condition physique. A la fin de l'exercice appuyer sur la touche "RECOVERY" (5) toujours en conservant la fonction pulse, le petit symbole "**STOP**" en haut à gauche de l'affichage s'éteint, l'ordinateur prend alors la fréquence cardiaque pendant une minute. Après calcul, il attribue une note allant de F1 à F6, (F1 - très bien, F6 - insuffisant) permettant une évaluation de la condition physique de l'utilisateur.

***La fonction NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM) et VITESSE (SPEED) s'affichent alternativement sur la même fenêtre toutes les 5 secondes.**

***Calories estimées établies pour un travail moyen, et un sujet de corpulence et de force moyenne. Ne pas utiliser à des fins thérapeutiques.**

MISE EN MARCHÉ ET ARRÊT

Lors de la première mise en marche, l'heure et le Calendrier sont à régler.

Une fois les piles installées dans leur logement au dos de l'ordinateur, la fonction **HEURE** clignote.

- Le réglage des **heures** s'effectue à l'aide de la touche **SET**, appuyez sur la touche **MODE** pour passer au **minutes**. Réglez avec la touche **SET** puis valider avec **MODE**.
- L'**année** clignote, réglez avec la touche **SET** puis valider avec **MODE**.
- Le chiffre correspondant au **mois** (1 à 12) clignote, réglez avec la touche **SET** puis valider avec **MODE**.
- Le chiffre correspondant au **jour** (1 à 7) clignote, réglez avec la touche **SET** puis valider avec **MODE**.
- La fonction **alarme** apparaît, pour la régler vous devez au préalable l'activer avec la touche **SET** (une cloche apparaît) puis valider avec **MODE**. L'**heure** se règle à l'aide de la touche **SET**, appuyez sur la touche **MODE** pour passer au **minutes**. Réglez avec la touche **SET** puis valider avec **MODE**.

Par la suite l'ordinateur se met en marche soit en appuyant sur une des touches, soit en commençant à pédaler.

REMISE A ZERO

La remise à zéro de toutes les fonctions s'effectue en maintenant la touche "**RESET**" enfoncée.

PROGRAMMATION DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Avant de commencer l'entraînement il est possible de programmer certaines données de l'ordinateur tel que le **Temps** d'entraînement (par intervalles de 1 minute), la **Distance** à parcourir (par intervalles de 500 mètres), le **seuil maximal de pulsations** cardiaque (par intervalles de 1 pulsation de 30 à 240 pulsations), ainsi que les **calories** (par tranche de 10 calories)

Pour cela activer l'ordinateur en appuyant sur une des touches, sélectionner la donnée à programmer en appuyant sur la touche « **MODE** ». La fonction sélectionnée clignote.

Appuyer ensuite sur la touche "**SET**" (2) jusqu'à obtention de la valeur désirée.

Les décomptes se mettent en marche dès le premier tour de pédale.

A chaque fin de programmation un "**BIP**" sonore retentit.

FREQUENCE CARDIAQUE

Pour obtenir la fonction Pulsations, il est impératif de positionner les 2 mains sur les capteurs de pulsations cardiaque du guidon.

Les valeurs de fréquence cardiaques captées à l'aide des capteurs du guidon peuvent varier suivant les sujets subissant des variations plus ou moins importantes dues à la morphologie des mains et de la pression exercée par celles-ci sur les capteurs.

Les valeurs de fréquence cardiaques ne doivent pas être utilisées à des fins thérapeutiques.

AVERTISSEMENT

- La sueur étant corrosive, l'essuyer immédiatement.
- Ne pas exposer l'ordinateur à une lumière violente.
- Ne pas nettoyer avec des produits détergents.

CHANGEMENT DES PILES

Ouvrir le compartiment au dos de l'ordinateur, puis remplacer les deux piles **1,5 V** de type **R6 - LR6 (AA)**.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Attention :

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

L'entraînement Cardio – Training :

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

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 :

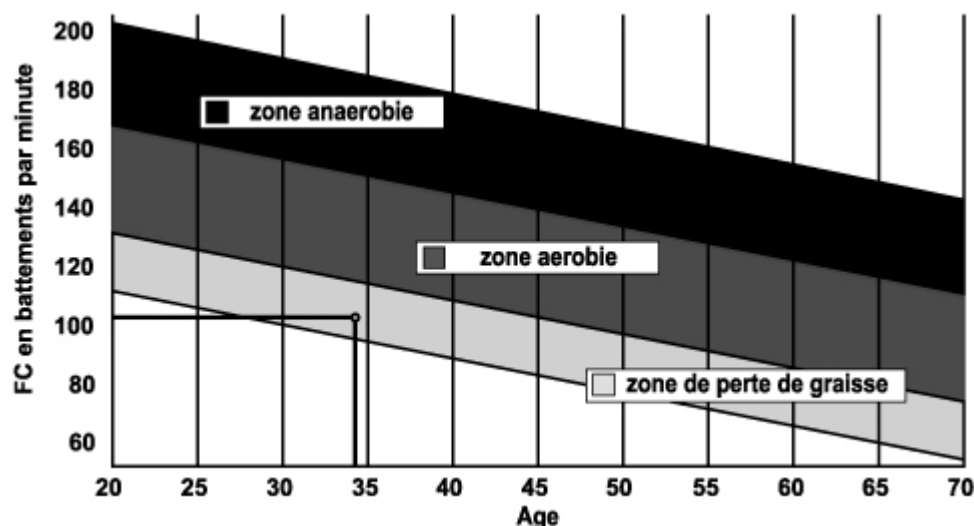
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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 Aérobic, 65-85%

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

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

La Zone Anaérobic, 85%-FCM

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

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

3) Une phase de retour au calme :

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

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

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

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**.

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

Contacter 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

PRESENTATION

This computer offers simultaneous read out of various functions. The display of the selected function can be enlarged.

The Heart Rate function is provided by **cardiac sensors** on the handlebars.

GB



FUNCTIONS AND DISPLAY

TEMPERATURE (TEMP): Displays the ambient temperature.

MONTH / DATE / DAY: Displays the month, the date and the day.

CLOCK: Displays the time for around 4 minutes after the end of the work out.

ALARM (ALM): Can be used to programme a time which will sound every day if the function is activated.

SCAN: Alternating read out mode for the various functions. The functions change automatically every 6 seconds. This type of display can be disconnected using the **MODE** key.

NUMBER OF REVOLUTIONS PER MINUTE (RPM)*: Displays the number of revolutions of the pedals per minute.

SPEED: Displays the speed in km per hour.

TIME: Displays the time in minutes and seconds up to 99.00.

DISTANCE: Displays the distance covered in intervals of 100 metres up to 99.9 km.

CALORIES (CAL): Displays the estimated calorific expenditure in Kcal.

PULSE: Displays the pulse in real time.

RECOVERY: After a cardiovascular work out, the quicker the heart rate returns to normal, the better your physical fitness. At the end of the work out, press the **RECOVERY** key (5) whilst maintaining the pulse function. The small **STOP** symbol to the top left of the display goes out. The computer then measures the heart rate for one minute. After the calculation, it awards a score between F1 and F6 (F1 = very good, F6 = unsatisfactory) making it possible to assess the user's physical fitness.

* The **NUMBER OF REVOLUTIONS PER MINUTE (RPM)** and **SPEED** functions are displayed alternately in the same window every 5 seconds.

*Estimated calories based on an average work rate and a subject of average corpulence and strength. Do not use for therapeutic purposes.

STARTING AND STOPPING

When starting for the first time, the clock and calendar have to be set.

Once the batteries have been installed in their housing on the back of the computer, the **CLOCK** function flashes.

- The hour is set using the **SET** key. Press the **MODE** key to switch to **minutes**. Set using the **SET** key and confirm with **MODE**.
- The **year** flashes. Set using the **SET** key and confirm with **MODE**.
- The figure corresponding to the **month** (1 to 12) flashes. Set using the **SET** key and confirm with **MODE**.
- The figure corresponding to the **day** (1 to 7) flashes. Set using the **SET** key and confirm with **MODE**.
- The **alarm** function appears. To set it, you must first activate it with the **SET** key (a bell appears) and confirm with **MODE**. The **hour** is set using the **SET** key. Press the **MODE** key to switch to **minutes**. Set using the **SET** key and confirm with **MODE**.

Subsequently, the computer is started either by pressing one of the keys or by starting to pedal.

RESET

All functions can be reset to zero by pressing and holding in the **RESET** key.

PROGRAMMING WORK OUT DATA

Before starting the work out, it is possible to programme certain data in the computer such as the work out **Time** (in intervals of 1 minute), the **Distance** to be covered (in intervals of 500 metres), **the maximum heart rate threshold** (in intervals of 1 beat between 30 and 240 beats), as well as the **calories** (in 10 calorie blocks).

To do this, activate the computer by pressing one of the keys. Select the data to be programmed by pressing the **MODE** key. The function selected flashes.

Then press the **SET** key (**2**) until you reach the value desired.

Counting starts when the pedal is turned.

When each item of data has been programmed, a **BEEP** sound is emitted.

HEART RATE

To obtain the Pulse function, it is imperative that both hands are placed on the heart rate sensors on the handlebars.

The heart rate values picked up by the sensors on the handlebars may, depending on the subject, suffer more or less noticeable variations due to the morphology of the hands and the pressure they exert on the sensors.

The heart rate values must not be used for therapeutic purposes.

WARNING

- Perspiration is corrosive. Wipe it off immediately.
- Do not expose the computer to strong light.
- Do not clean with detergents.

CHANGING THE BATTERIES

Open the compartment on the back of the computer and replace the two 1.5 V R6 – LR6 (AA) batteries.

Cardio – Training:

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

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

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

Definition of your work Zone:

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

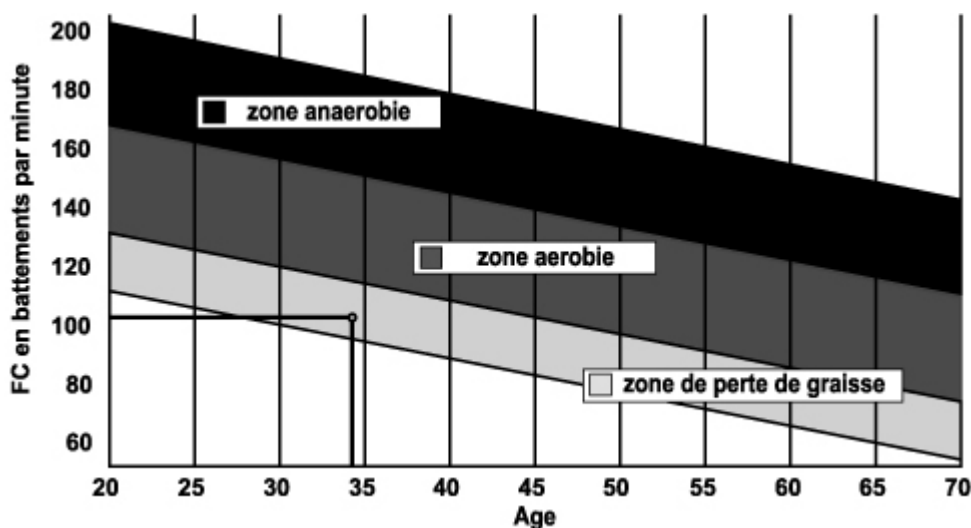
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

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

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

2) A work phase:

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

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

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

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

The Aerobic Zone, 65-85%

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

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

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.

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

3) A cooling down phase:

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

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

Check your progress

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

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

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

To order spare parts

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

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

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

The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the

Product described in this manual.

Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 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

BESCHREIBUNG

Dieser Computer ermöglicht ein gleichzeitiges Ablesen sämtlicher Funktionen, wobei die jeweils ausgewählte Funktion vergrößert werden kann.

Bei der Funktion „Puls“ erfolgt die Messung über **Pulssensoren** an der Griffstange.

D



FUNKTIONEN UND ANZEIGE

TEMPERATUR (TEMP): Anzeige der Umgebungstemperatur

MONAT/JAHR/TAG (MONTH/DATE/DAY): Anzeige von Monat, Jahr und Tag

UHRZEIT (CLOCK): Anzeige der Uhrzeit ca. 4 Minuten nach Trainingsende.

ALARM (ALM): Ermöglicht die Eingabe einer Weckzeit; wenn die Weckfunktion aktiviert ist, ertönt der Weckton jeden Tag um diese Uhrzeit.

SCAN: Fortlaufende Anzeige der verschiedenen Funktionen. Die Anzeige wechselt automatisch alle 6 Sekunden zur nächsten Funktion. Dieser Anzeigemodus kann durch Drücken der Taste „**MODE**“ ausgeschaltet werden.

TRITTFREQUENZ (RPM)*: Anzeige der Pedalumdrehungen pro Minute.

GESCHWINDIGKEIT (SPEED): Anzeige der Geschwindigkeit in km/h.

ZEIT (TIME): Anzeige der Zeit in Minuten und Sekunden bis 99:00.

TRAININGSSTRECKE (DISTANCE): Anzeige der zurückgelegten Strecke in 100-Meter-Schritten bis **99,9** km.

ENERGIEVERBRAUCH* (CAL): Anzeige des geschätzten Energieverbrauchs in kcal.

PULS (PULSE): Anzeige des Pulses in Echtzeit.

ERHOLUNG (RECOVERY): Je schneller die Herzfrequenz nach einer Anstrengung des Herz-Kreislauf-Systems zurückgeht, desto besser ist Ihre körperliche Verfassung. Nach dem Training die Taste „RECOVERY“ (ERHOLUNG) (5) drücken und dabei die Funktion „PULS“ aktiviert lassen. Das kleine „**STOP**“-Zeichen links oben in der Anzeige erlischt, und der Computer misst eine Minute lang die Herzfrequenz. Auf dieser Grundlage vergibt er eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 – sehr gut, F6 – ungenügend), anhand derer die körperliche Verfassung des Benutzers bewertet werden kann.

* Die Funktionen **TRITTFREQUENZ (RPM)** und **GESCHWINDIGKEIT (SPEED)** werden im 5-Sekunden-Rhythmus abwechselnd im selben Fenster angezeigt.

* Geschätzter Kalorienverbrauch bei einem mittleren Training und bei durchschnittlichem Gewicht und

Kraft. Nicht zu therapeutischen Zwecken geeignet.

EIN- UND AUSSCHALTEN

Bei der ersten Inbetriebnahme müssen Uhrzeit und Kalender eingestellt werden.

Sobald die Batterien ins Batteriefach auf der Rückseite des Computers eingelegt worden sind, blinkt die Funktion **UHRZEIT**.

- Zum Einstellen der **Stunden** die Taste „**SET**“ drücken, dann mit der Taste „**MODE**“ zur Anzeige der **Minuten** wechseln. Mit Hilfe der Taste „**SET**“ den gewünschten Wert einstellen und durch Drücken der Taste „**MODE**“ bestätigen.
- Das **Jahr** blinkt. Mit Hilfe der Taste „**SET**“ den gewünschten Wert einstellen und durch Drücken der Taste „**MODE**“ bestätigen.
- Die Zahl, die den **Monat** angibt (1 bis 12) blinkt. Mit Hilfe der Taste „**SET**“ den gewünschten Wert einstellen und durch Drücken der Taste „**MODE**“ bestätigen.
- Die Zahl, die den **Tag** angibt (1 bis 7), blinkt. Mit Hilfe der Taste „**SET**“ den gewünschten Wert einstellen und durch Drücken der Taste „**MODE**“ bestätigen.
- Die Funktion „**Alarm**“ wird angezeigt. Zum Einstellen der Weckzeit muss die Weckfunktion zunächst durch Drücken der Taste „**SET**“ aktiviert werden (das Glocken-Symbol erscheint). Dann mit der Taste „**MODE**“ bestätigen. Die **Stunden** mit Hilfe der Taste „**SET**“ einstellen und mit der Taste „**MODE**“ zur Angabe der **Minuten** wechseln. Mit Hilfe der Taste „**SET**“ den gewünschten Wert einstellen und durch Drücken der Taste „**MODE**“ bestätigen.

Anschließend schaltet sich der Computer ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn man anfängt zu treten.

RÜCKSETZEN AUF NULL

Wenn man die Taste „**RESET**“ gedrückt hält, werden alle Funktionen auf Null zurückgesetzt.

PROGRAMMIEREN DER TRAININGSDATEN

Vor dem Training können bestimmte Computerdaten programmiert werden, nämlich: die **Trainingszeit** (in Minutenschritten), die zurückzulegende **Trainingsstrecke** (in 500-m-Schritten), die **Pulsobergrenze** (in Pulsschlägen in einem Bereich von 30 bis 240 Pulsschlägen), sowie der **Energieverbrauch** (in 10-Kalorien-Schritten).

Den Computer durch Drücken einer beliebigen Taste anschalten und mit Hilfe der Taste „**MODE**“ die zu programmierende Größe auswählen. Die ausgewählte Funktion blinkt.

Dann die Taste „**SET**“ (**2**) drücken, bis der gewünschte Wert erreicht ist.

Die Zählung beginnt mit der ersten Umdrehung der Pedale.

Nach jedem Programmiervorgang ertönt ein **akustisches Zeichen**.

PULS

Zur Pulsmessung müssen unbedingt beide Hände auf den an der Griffstange angebrachten Pulssensoren liegen.

Die mit Hilfe der Griffstangensensoren gemessenen Herzfrequenzwerte können auf Grund der Beschaffenheit der Hände und des auf die Sensoren ausgeübten Drucks mehr oder weniger geringen Schwankungen unterliegen.

Die Herzfrequenzwerte dürfen nicht zu therapeutischen Zwecken genutzt werden.

WARNHINWEISE

- Schweiß wirkt korrosiv. Daher sofort abwischen.
- Den Computer keiner starken Lichteinstrahlung aussetzen.
- Zum Reinigen keine Reinigungsmittel verwenden.

BATTERIEWECHSEL

Das Batteriefach auf der Rückseite des Computers öffnen und die beiden **1,5 V-Batterien Typ R6 – LR6 (AA)** auswechseln.

TIPPS ZUM TRAINING

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

Cardio-Training

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

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

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

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

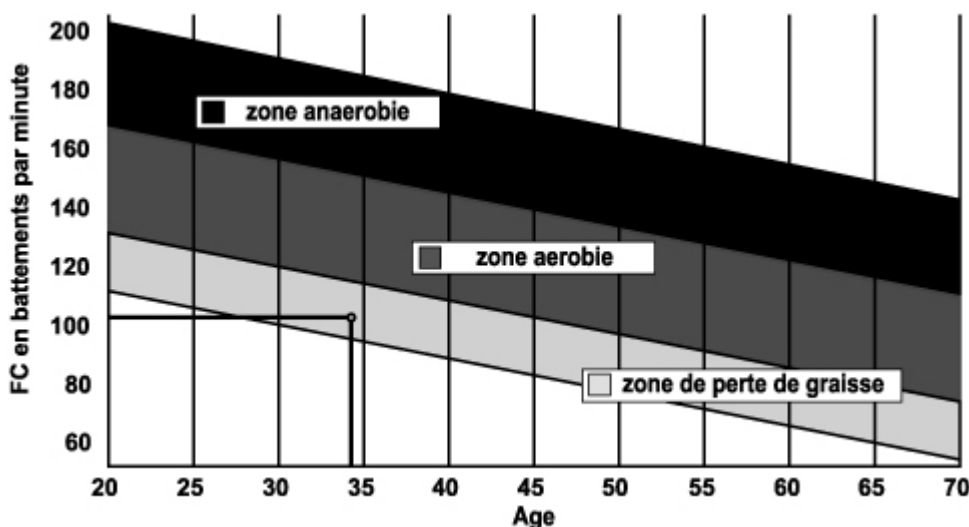
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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

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

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

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

2) Eine Arbeitsphase:

Dies ist der Hauptteil des Trainings.

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

Der Fettabbaubereich. 55 – 65 %

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

- Steigern Sie allmählich von 30 auf 60 Minuten pro Trainingseinheit.

- Trainieren Sie 3 oder 4 Mal pro Woche.

Der aerobische Bereich. 65 – 85 %

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

- Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Sitzung

- Häufigkeit: Mindestens 3 oder 4 Mal pro Woche

Der anaerobische Bereich. 85 % – MHF

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

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

3) Eine Abwärmphase:

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

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

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

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

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

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

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

Bestellung von Einzelteilen

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

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

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

Kontaktieren Sie uns montags bis donnerstags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr und freitags von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr (außer an Feiertagen).

C.A.R.E / STRIALE

Service Après Vente (Kundendienst)

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167

Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com

PRESENTACIÓN

Este ordenador facilita una lectura simultánea de las distintas funciones. Permite aumentar el tamaño de visualización de la función seleccionada.

La función Pulso Cardíaco es posible gracias a los **sensores cardíacos** que se encuentran en el manillar.



FUNCIONES Y VISUALIZACIÓN

TEMPERATURA (TEMP): Muestra la temperatura ambiente

MES/FECHA/DÍA (MONTH / DATE / DAY): Muestra el mes, la fecha y el día

HORA (CLOCK): Muestra la hora durante unos 4 minutos **una vez finalizado el ejercicio.**

ALARMA (ALM): Permite programar una hora en la que se disparará diariamente si la función está activada.

SCAN: Modo de lectura alterna de las distintas funciones. La función cambia automáticamente cada 6 segundos. Este tipo de visualización puede desactivarse con la tecla **MODE**

NÚMERO DE VUELTAS POR MINUTO (RPM)*: Muestra el número de vueltas de pedal / minuto.

VELOCIDAD (SPEED): Muestra la velocidad en Km/h.

TIEMPO (TIME): Muestra el tiempo en minutos y segundos hasta 99:00.

DISTANCIA (DISTANCE): Muestra la distancia recorrida en intervalos de 100 metros, hasta 99,9 Km.

CALORÍAS* (CAL): Muestra la cantidad estimada de calorías consumidas en Kcal.

PULSO (PULSE): Muestra el pulso en tiempo real.

RECUPERACIÓN (RECOVERY): Después de un esfuerzo cardiovascular, cuanto más rápidamente disminuye la frecuencia cardíaca, mejor es su condición física. Al finalizar el ejercicio pulsar la tecla « RECOVERY » (5), manteniendo activada la función "pulso"; el pequeño símbolo "**STOP**" en la parte superior izquierda de la pantalla se apaga y el ordenador toma la frecuencia cardíaca durante un minuto. Una vez calculada, le dará una nota entre F1 y F6 (F1 – muy buena, F6 – insuficiente), lo que permite una evaluación de la condición física del usuario.

***Las funciones NÚMERO DE VUELTAS POR MINUTO (RPM) y VELOCIDAD (SPEED) se muestran alternativamente en la misma ventana durante 5 segundos.**

***Calorías estimadas establecidas para un trabajo de media intensidad y realizado por un sujeto de corpulencia y fuerza medias. No utilizar con fines terapéuticos.**

PUESTA EN MARCHA Y PARADA

Al poner el aparato en marcha por primera vez se deben ajustar la hora y el calendario.

Una vez instaladas las pilas en su compartimiento situado en la parte posterior del ordenador, la función **HORA** empieza a parpadear.

- El ajuste de las **horas** se realiza por medio de la tecla **SET**, pulse la tecla **MODE** para pasar a **minutos**. Ajuste con la tecla **SET** y acepte con la tecla **MODE**.
- El **año** empieza a parpadear, ajuste con la tecla **SET** y acepte con la tecla **MODE**.
- El número correspondiente a **mes** (1 a 12) parpadea, ajuste con la tecla **SET** y acepte con la tecla **MODE**.
- El número correspondiente al **día** (1 a 7) parpadea, ajuste con la tecla **SET** y acepte con la tecla **MODE**.
- Aparece la función **alarma**; para ajustarla deberá anteriormente haberla activado con la tecla **SET** (aparece una campana) y aceptado con la tecla **MODE**. El ajuste de la **hora** se realiza por medio de la tecla **SET**, pulse la tecla **MODE** para pasar a **minutos**. Ajuste con la tecla **SET** y acepte con la tecla **MODE**.

Después, el ordenador se pondrá en marcha ya sea pulsando una de las teclas o empezando a pedalear.

PUESTA A CERO

La puesta a cero de todas las funciones se realiza manteniendo pulsada la tecla “**RESET**”.

PROGRAMACIÓN DE LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO

Antes de iniciar el entrenamiento es posible programar ciertos datos en el ordenador, como el **Tiempo** de entrenamiento (en intervalos de 1 minuto). La **Distancia** a recorrer (en intervalos de 500 m.), el **umbral máximo del ritmo cardíaco** (en intervalos de 30 a 240 pulsaciones), así como las **calorías** (en intervalos de 10 calorías). Para esto debe activar el ordenador pulsando una de las teclas y seleccionar el dato a programar pulsando en la tecla “**MODE**”. La función seleccionada parpadea.

Pulse a continuación la tecla “**SET**” (2) hasta obtener el valor deseado.

La cuenta atrás se inicia desde la primera vuelta de pedal.

Cada vez que finaliza una programación se oír un “**BIP**”.

FRECUENCIA CARDIACA

Para conseguir la función Pulsaciones es imprescindible colocar las dos manos sobre los sensores de pulsaciones cardíacas del manillar.

Los valores de frecuencia cardíaca captados por medio de los sensores del manillar pueden variar, dependiendo del usuario, de manera más o menos importante, debido a la morfología de las manos y a la presión ejercida por las mismas sobre los sensores.

Los valores de frecuencia cardíaca no deben utilizarse con fines terapéuticos.

AVISO

- El sudor es corrosivo y debe limpiarse inmediatamente.
- No exponer el ordenador a una luz intensa.
- No limpiar con productos detergentes.

CAMBIO DE LAS PILAS

Abrir el compartimiento que se encuentra en la parte trasera del ordenador y reemplazar las dos

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Importante:

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

El entrenamiento Cardio – Training

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

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

Definición de su zona de trabajo

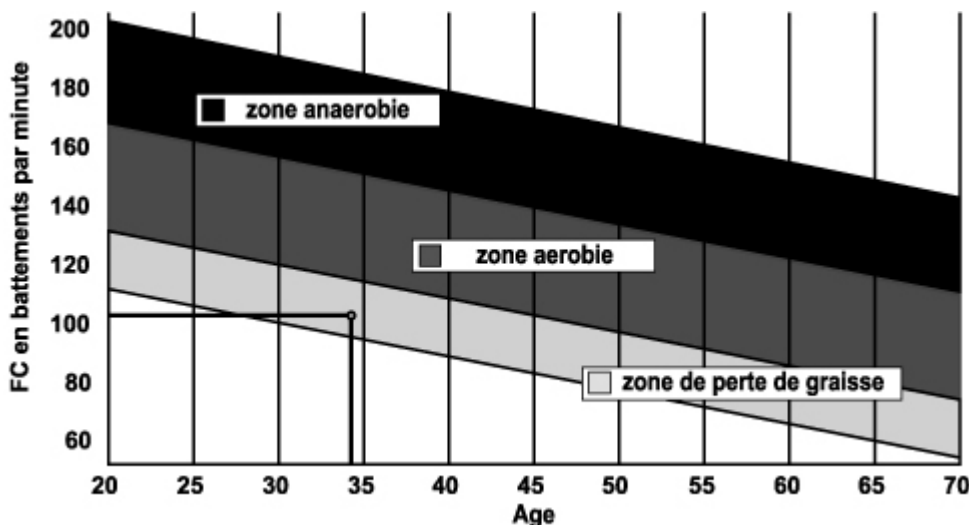
La frecuencia cardíaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

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

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

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

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



1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardíaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardíaca máxima). Mantenga su frecuencia cardíaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento. Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

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

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

La frecuencia 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 cardíacos**. 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, motive planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánimo!

Para solicitar piezas sueltas

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

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

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

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

PRESENTAZIONE

Questo computer consente una lettura simultanea delle varie funzioni. Permette di ingrandire la visualizzazione della funzione selezionata. La funzione Pulsazioni Cardiache è resa possibile da appositi **sensori cardiaci** posti sul manubrio.



FUNZIONI E VISUALIZZAZIONE

TEMPERATURA (TEMP): visualizza la temperatura ambiente

MESE/DATA/GIORNO (MONTH/DATE/DAY): visualizza il mese, la data e il giorno

ORA (CLOCK): visualizza l'ora circa 4 minuti **dopo la fine dell'esercizio**

ALLARME(ALM): consente di programmare un allarme orario, che suonerà ogni giorno se la funzione è attivata.

SCAN: modalità di lettura alternata delle varie funzioni. La funzione si alterna automaticamente ogni 6 secondi. Questo tipo di visualizzazione può essere disattivato mediante il tasto **MODE**.

NUMERO DI GIRI AL MINUTO (RPM*): visualizzazione del numero di giri di pedale/minuto.

VELOCITÀ (SPEED): visualizzazione della velocità in Km/h.

TEMPO (TIME): visualizzazione della distanza percorsa a intervalli di 100 m, fino a 99,9 Km.

CALORIE* (CAL): visualizzazione del consumo di calorie medio stimato in Kcal.

POLSO (PULSE): visualizzazione del polso in tempo reale.

RECUPERO (RECOVERY): dopo uno sforzo cardiovascolare, più rapidamente la frequenza cardiaca diminuisce, migliore è la forma fisica dell'utente. Alla fine dell'esercizio, premere il tasto "RECOVERY" (5), mantenendo attiva la funzione PULSE; il simbolo "STOP", in alto a sinistra sullo schermo, si spegne e il computer misura la frequenza cardiaca per un minuto. Dopo la stima, attribuisce un voto da F1 a F6 (F1= molto bene; F6= insufficiente), consentendo di valutare la forma fisica dell'utente.

* La visualizzazione delle funzioni **NUMERO DI GIRI AL MINUTO (RPM)** e **VELOCITÀ (SPEED)** si alterna sullo stesso display ogni 5 secondi.

* Il calcolo delle calorie si basa su un lavoro medio, a cui sia sottoposto un soggetto di corporatura media e di forza media. Non può essere considerato a fini terapeutici.

MESSA IN FUNZIONE E ARRESTO

Al momento della prima messa in funzione, regolare l'ora e il calendario.

Una volta inserite le pile nell'apposito vano del computer, la funzione **ORA** lampeggia.

- L'**ora** si regola per mezzo del tasto **SET**, premere il tasto **MODE** per passare ai **minuti**. Procedere alla regolazione con il tasto **SET**, quindi confermare con **MODE**.
- L'**anno** lampeggia: regolare con il tasto **SET** e confermare con **MODE**.
- Il numero corrispondente al **mese** (da 1 a 12) lampeggia: regolare con il tasto **SET** e confermare con **MODE**.
- Il numero corrispondente al **giorno** (da 1 a 7) lampeggia: regolare con il tasto **SET** e confermare con **MODE**.
- Appare la funzione **allarme**: per procedere alla regolazione, è necessario innanzitutto attivare la funzione con il tasto **SET** (viene visualizzata una campanella), quindi confermare con **MODE**. L'**ora** si regola con il tasto **SET**, premere sul tasto **MODE** per passare ai **minuti**. Regolare con il tasto **SET** e confermare con **MODE**.

Per attivare il computer, basta premere un tasto o iniziare a pedalare.

AZZERAMENTO

Per azzerare tutte le funzioni, tenere premuto il tasto "**RESET**".

IMPOSTAZIONE DEI DATI PER L'ALLENAMENTO

Prima di iniziare l'allenamento, è possibile impostare nel computer alcuni dati, come il **Tempo** di allenamento (a intervalli di un minuto), la **Distanza** da percorrere (a intervalli di 500 metri), il **valore massimo delle pulsazioni** cardiache (a intervalli di 1 pulsazione, da 30 a 240 pulsazioni), nonché le **calorie** (a intervalli di 10 calorie).

Per impostare i dati, attivare il computer premendo uno dei tasti e selezionare il dato che si desidera programmare premendo il tasto "**MODE**". La funzione selezionata lampeggia.

Premere in seguito il tasto "**SET**" (2) fino a ottenere il valore desiderato.

I conteggi iniziano a partire dalla prima pedalata.

Al termine di ogni programmazione, lo strumento emette un "**BIP**" sonoro.

FREQUENZA CARDIACA

Per ottenere la funzione Pulsazioni, è necessario posizionare entrambe le mani sui sensori cardiaci che si trovano sul manubrio.

I valori della frequenza cardiaca misurati con i sensori che si trovano sul manubrio possono subire variazioni più o meno consistenti a seconda del soggetto, in funzione della morfologia delle mani e della pressione esercitata sul manubrio.

I valori della frequenza cardiaca non devono essere utilizzati a fini terapeutici.

IMPORTANTE

- Il sudore è corrosivo, pertanto è necessario asciugarlo immediatamente.
- Non esporre il computer alla luce diretta del sole
- Non pulire con prodotti detergenti

SOSTITUZIONE DELLE PILE

Aprire il vano sul retro del computer, quindi sostituire le due pile da **1,5 V** del tipo **R6-LRG (AA)**.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Attenzione:

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

L'allenamento Cardio-Training:

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

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

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

Definizione della propria Area di lavoro:

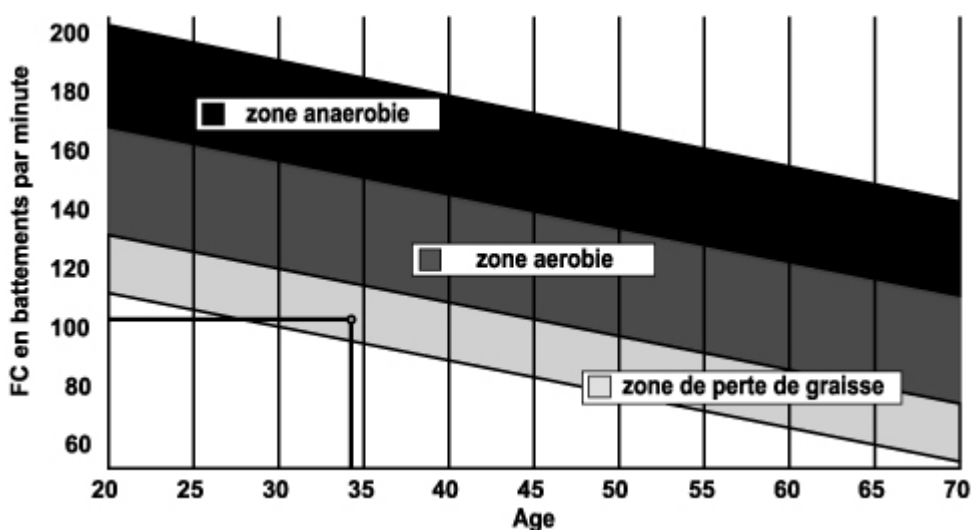
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).

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

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

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

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



Le fasi di un allenamento progressivo:

1) Fase di riscaldamento:

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

Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.

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

2) Fase di lavoro:

È la parte principale dell'allenamento.

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

Area di perdita di grasso, 55 - 65%

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

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

Zona aerobica, 65 - 85%

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

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

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

Zona anaerobica

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

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

3) Fase di recupero:

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

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

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

Controllo dei progressi

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

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

Frequenza d'allenamento:

Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.

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

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

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

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

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

Nome o riferimento del prodotto.

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

Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al giovedì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00 e il venerdì dalle 9.00 alle 12.00 (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

PRESENTATIE

Met deze computer kunnen de diverse functies gelijktijdig worden uitgelezen. De geselecteerde functie kan vergroot worden weergegeven.

De hartslagfunctie wordt gegeven door **hartsensoren** op het stuur.

NL



FUNCTIES EN WEERGAVE

TEMPERATUUR (TEMP): Weergave van de omgevingstemperatuur.

MAAND / DATUM / DAG (MONTH / DATE / DAY): Weergave van de maand, datum en dag.

UUR (CLOCK): Weergave van de tijd gedurende circa 4 minuten **na het einde van de training**.

ALARM (ALM): Programmering van een tijd die elke dag door een geluidssignaal wordt aangegeven zolang de functie actief is.

SCAN: Afwisselend uitlezen van de diverse functies. De functie wisselt automatisch om de 6 seconden. Dit type weergave kan worden uitgeschakeld door de **MODE** toets in te drukken.

AANTAL SLAGEN PER MINUUT (RPM)*: Weergave van het aantal slagen per minuut.

SNELHEID (SPEED): Weergave van de snelheid in km/h.

TIJD (TIME): Weergave van de tijd in minuten en seconden tot 99:00.

AFSTAND (DISTANCE): Weergave van de afgelegde afstand in stappen van 100 meter tot **99,9** km.

CALORIE* (CAL): Weergave van het geschatte calorieverbruik in Kcal.

POLS (PULSE): Weergave van de pols in werkelijke tijd.

HERSTEL (RECOVERY): Hoe sneller de hartfrequentie na een inspanning afneemt, hoe beter uw conditie is. De toets "RECOVERY" (5) aan het einde van de training indrukken zonder de hartslagfunctie uit te zetten. Het "STOP" symbooltje links boven in de display dooft en de computer neemt 1 minuut lang de hartslag op. Na de berekening kent de computer een cijfer tussen F1 en F6 toe, waarmee de conditie van de gebruiker ingeschat kan worden (F1 - heel goed, F6 - onvoldoende).

* De functie **AANTAL SLAGEN PER MINUUT (RPM)** en **SNELHEID (SPEED)** worden na elkaar om de 5 seconden in hetzelfde venster aangegeven.

* Het **geschatte calorieverbruik voor een gemiddelde inspanning door een persoon met een gemiddelde lichaamsbouw en kracht. Deze functie mag niet voor therapeutische doeleinden worden gebruikt.**

INSCHAKELING EN UITSCHAKELING

Tijdens de eerste inbedrijfstelling moeten de tijd en de kalender worden ingesteld.

Na de plaatsing van de batterijen in het vakje aan de achterkant van de computer knippert de **TIJD** functie.

- De **uren** worden met de **SET** toets ingesteld; de **MODE** toets indrukken om naar de **minuten** te gaan, met de **SET** toets instellen en met **MODE** bevestigen.
- Het **jaar** knippert: instellen met de **SET** toets en bevestigen met **MODE**.
- Het cijfer voor de **maand** (1 tot 12) knippert: instellen met de **SET** toets en bevestigen met **MODE**.
- Het cijfer voor de **dag** (1 tot 7) knippert: instellen met de **SET** toets en bevestigen met **MODE**.
- De **alarm** functie verschijnt. Voor de instelling moet deze functie eerst worden geactiveerd met de **SET** toets (een klok verschijnt) en vervolgens bevestigen met **MODE**. Het **uur** wordt met de **SET** toets ingesteld; de **MODE** toets indrukken om naar de **minuten** te gaan, met de **SET** toets instellen en met **MODE** bevestigen.

De computer wordt hierna ingeschakeld door een willekeurige toets in te drukken of met de training te beginnen.

RESET

Alle functies worden terug naar nul gesteld door de "**RESET**" toets ingedrukt te houden.

PROGRAMMERING VAN DE TRAININGSGEGEVENS

Voor het begin van de training is het mogelijk bepaalde gegevens in de computer te programmeren, zoals de **Trainingstijd** (in stappen van 1 minuut), de **Afstand** die afgelegd moet worden (in stappen van 500 meter), de **Maximale hartslag** (in stappen van 1 hartslag tussen 30 en 240 hartslagen) en de **Calorieën** (in stappen van 10 calorieën).

Voor de programmering moet de computer worden ingeschakeld door een willekeurige toets in te drukken. Vervolgens het gegeven selecteren dat geprogrammeerd moet worden door de "**MODE**" toets in te drukken. De gekozen functie knippert.

Hierna de "**SET**" toets (2) indrukken tot de gewenste waarde wordt verkregen.

De geprogrammeerde gegevens worden afgeteld zodra met trainen wordt begonnen.

Aan het einde van elke programmering klinkt een "**PIEP**" toon.

HARTSLAGFUNCTIE

Voor het gebruik van de hartslagfunctie moeten de 2 handen op de hartsensoren van het stuur worden geplaatst.

De met de stuursensoren gemeten waarden voor de hartslag kunnen afhankelijk van de persoon meer of minder grote afwijkingen vertonen onder invloed van de bouw van de handen en de druk die door de handen op de sensoren wordt uitgeoefend.

De waarden van de hartslag mogen niet voor therapeutische doeleinden worden gebruikt.

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN

- Zweet is corrosief en moet onmiddellijk worden afgewist.
- De computer mag niet aan fel licht worden blootgesteld.
- Niet met schoonmaakmiddelen reinigen.

VERVANGING VAN DE BATTERIJEN

Het vakje aan de achterkant van de computer openen en de twee batterijen van **1,5 V**, type **R6 - LR6 (AA)** vervangen.

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:

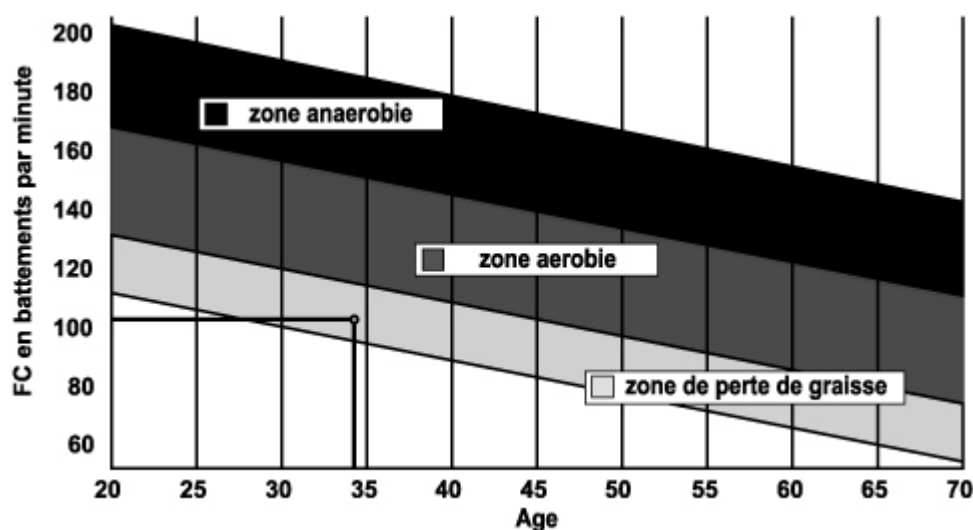
De maximale hartfrequentie (MHF) = $220 - \text{leeftijd}$ ($180 - \text{leeftijd}$ voor personen met een zittend leven).

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

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

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

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



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

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

Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht.

Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden.

U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

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

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

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

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

De aërobe zone, 65 - 85%

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

- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.
- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

De anaërobe zone, 85% - 100%

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

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

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

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

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

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

Controleer uw vooruitgang

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

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

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.

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

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

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

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

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

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

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

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

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

**C.A.R.E. / STRIALE 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**