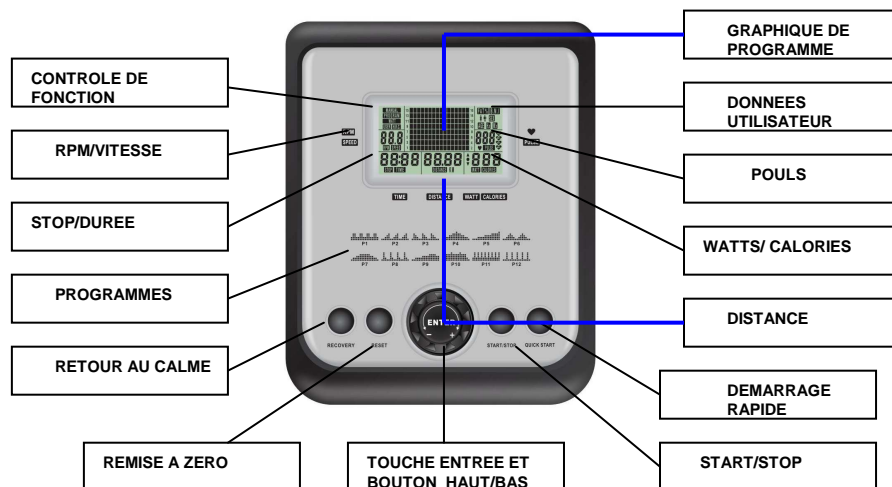


F



## FONCTIONS

SCAN : Alterne entre WATTS/CALORIES et RPM/VITESSE, 6 secondes par affichage.

RPM : 0~15~999

VITESSE : 0.0~99.9 km/h

DUREE : 0:00~99:59.

DISTANCE : 0.00~99.99 km

WATTS : 0~999 watts

CALORIES : 0~999.

POULS : P~30~240, valeur maximale disponible

SYMBOLE COEUR : clignote ON/OFF

MANUEL : niveau 1~16

PROGRAMME : P1~P12

WATT CONSTANT : 10~350

UTILISATEUR : U1~U4

H.R.C : 55%, 75%, 90%, IND (CIBLE)

DONNEES UTILISATEUR : U0 ~U4 (U1 ~ U4 données utilisateur mémorisées)

## DESCRIPTION

Ce produit utilise un système moteur de série UM.

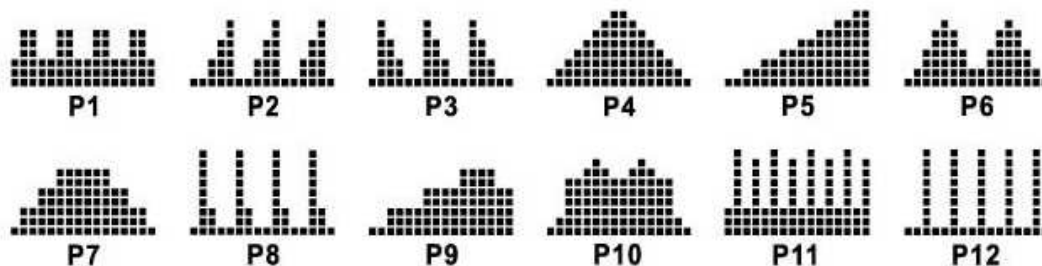
## DESCRIPTION DES FONCTIONS

### MANUEL

Ajustez le niveau de résistance avec l'écran de la matrice à points (si besoin) puis réglez les paramètres d'exercice DUREE/DISTANCE/CALORIES/POULS et appuyez sur START/STOP pour démarrer le programme manuel.

### PROGRAMME

12 programmes d'ajustement automatique avec contrôle de l'exercice (P1~P12), le niveau de résistance peut être ajusté quand le diagramme PROGRAMME clignote.



### WATT CONSTANT

La valeur WATTS par défaut est 100. L'utilisateur peut ajuster la valeur WATTST avec le bouton HAUT/BAS. Les WATTS entrés seront maintenus automatiquement sans tenir compte de la vitesse.

### UTILISATEUR

Créez votre propre profil de programme dans U1~U4 en réglant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Le programme sera ensuite automatiquement sauvegardé pour une utilisation future. U0 ENTER peut être réglé de la même façon qu'U1-U4 mais ce programme ne peut pas être sauvegardé.

### H.R.C (CONTROLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE)

Sélectionnez votre propre cible de fréquence cardiaque ou choisissez un des programmes pré-réglés 55%, 75%, ou 90%. Veuillez entrer votre âge dans les données utilisateur pour vous assurer que votre fréquence cardiaque ciblée est correctement réglée. L'écran POULS clignote quand vous avez atteint votre fréquence cardiaque ciblée selon le programme choisi.

- i. 55% -- PROGRAMME REGIME
- ii. 75% -- PROGRAMME SANTE
- iii. 90% -- PROGRAMME SPORTS
- iv. CIBLE – L'UTILISATEUR REGLE LA FREQUENCE CARDIAQUE CIBLEE

### RETOUR AU CALME

Quand vous avez fini votre entraînement, appuyez sur RECOVERY. Pour que RECOVERY fonctionne correctement, il a besoin de votre fréquence cardiaque. La durée est décomptée à partir d'1 minute puis votre niveau de forme est affiché de F1 à F6.

NOTE : pendant RECOVERY, aucun autre affichage ne fonctionne.

### F1 – F6 NIVEAU DE RETOUR AU CALME DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

FORME	NOTE	FREQUENCE CARDIAQUE
Excellente	F1	Supérieure à 50
Bonne	F2	40-49
Moyenne	F3	30-39
Assez bonne	F4	20-29
Mauvaise	F5	10-19
Très mauvaise	F6	Inférieure à 10

### DONNEES UTILISATEUR

U0~U4 sont les programmes personnels de l'utilisateur. L'utilisateur doit entrer sexe, âge, taille et poids. Seules les données U1 à U4 seront sauvegardées. U0 est destiné aux utilisateurs occasionnels.

### MODE D'EMPLOI

1. A l'allumage, l'utilisateur par défaut s'affiche mais vous pouvez sélectionner tout utilisateur en tournant le bouton HAUT/BAS, appuyez sur ENTER pour confirmer. Entrez les données utilisateur : sexe, âge, taille et poids dans la fenêtre en haut à droite. Appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. L'écran Contrôle de Fonction clignote vous indiquant que vous pouvez sélectionner les programmes P1-P12 en tournant le bouton HAUT/BAS, appuyez sur ENTER pour confirmer. Toute valeur par

défaut peut être changée en appuyant sur ENTER jusqu'à ce que le profil de programme désiré clignote. Appuyez à nouveau sur ENTER pour confirmer.

3. Quand le programme et les autres protocoles sont entrés, appuyez sur START/STOP et commencez votre entraînement.
4. Si vous ne voulez choisir aucune fonction, appuyez juste sur QUICK START (démarrage rapide) pour commencer votre entraînement.

### FONCTIONS DES TOUCHES

1. ENTER : sélection de fonction et confirmation.
2. RESET : appuyez sur RESET 1 fois – fonction RESET (pour remettre DUREE/ DISTANCE/ CALORIES/ POULS/ WATT à U0); appuyez et tenez RESET pendant 2 sec. pour retourner au réglage initial, U0-U4 s'affiche et clignote.
3. BOUTON HAUT/BAS : Augmentation et diminution des valeurs, sélection des fonctions précédentes et suivantes.
4. START/STOP : MARCHE/ARRET
5. RECOVERY : Test de fitness par la mesure du taux de retour au calme de la fréquence cardiaque.
6. QUICK START : Si vous ne choisissez aucune fonction, appuyez sur cette touche pour commencer votre entraînement.

### CONSEILS

1. Option : Prise adaptateur AC (6 V, 500 MA).
2. Eloignez toute source d'humidité de votre ordinateur.

## 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).

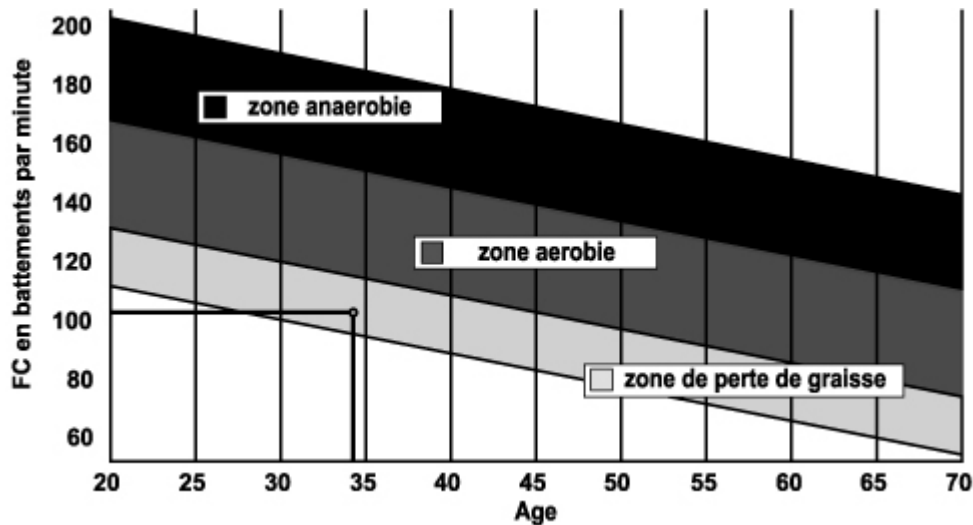
**La Zone d'échauffement** et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.

**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.

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

### Contrôlez votre progrès

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

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

## POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

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

Le nom ou la référence du produit.

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

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

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

### STRIALE Service Après Vente

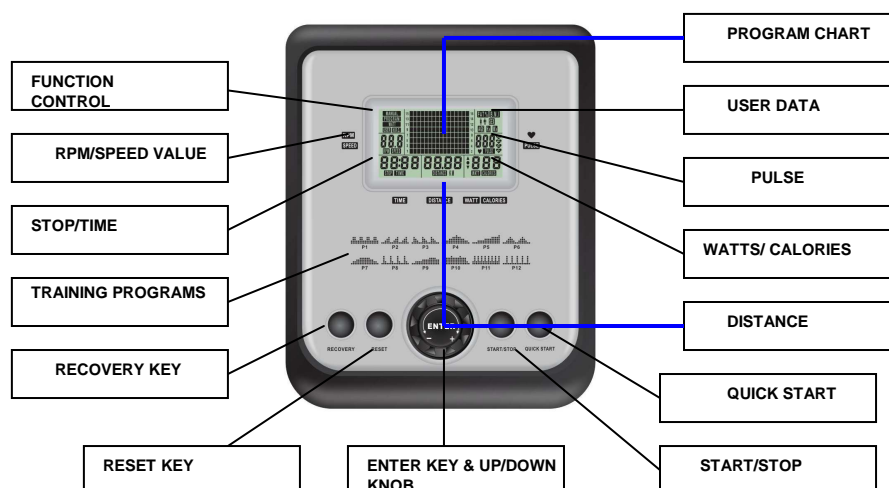
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

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



## FUNCTION

SCAN : Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.

RPM : 0~15~999

SPEED : 0.0~99.9 km/h

TIME : 0:00~99:59.

DISTANCE : 0.00~99.99 km

WATT : 0~999 watts

CALORIES : 0~999.

PULSE : P~30~240\_max value is available.

HEART SYMBOL : ON/OFF flashes

MANUAL : 1~16 level

PROGRAM : P1~P12

WATT CONSTANT : 10~350

USER : U1~U4

H.R.C : 55%\_75%\_90%\_IND (TARGET)

USER DATA : U0 ~U4 ( U1 ~ U4 memorized user data )

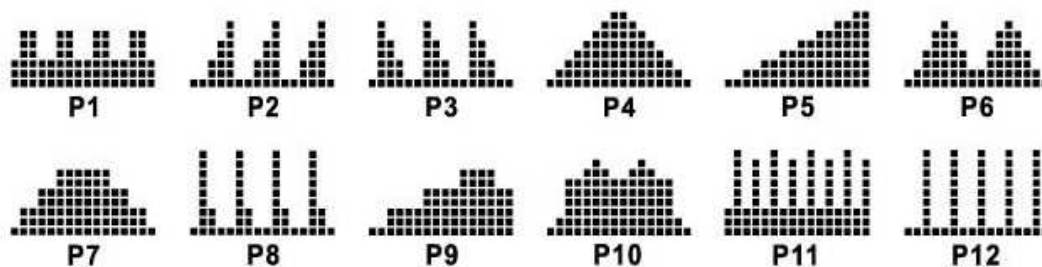
## DESCRIPTION

This product is used UM series motor system.

## FUNCTION DESCRIPTION

**MANUAL** Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.

**PROGRAM** 12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12), Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is flashing.



**WATT CONSTANT** Default WATTS value is 100. User can adjust WATTS value using the UP / DOWN knob. The entered WATTS will be maintained automatically regardless of speed.

**USER** Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

**H.R.C HEART RATE CONTROL-** Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75% or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- iv. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

## RECOVERY

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input.

TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

### **F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL**

**USER DATA U0~U4** are user's Personal Programs. Users should enter their gender, age, height and weight. Only data

for U1 to U4 will be saved. U0 is for casual users.

### **OPERATION**

1 After power-on U\_ by default but you can select any Ux by turning the UP/DOWN ,press the ENTER key to confirm.

Input user data, sex, age, height, weight on top –right window. Then press ENTER key for confirmation.

2 Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1-P12 by turning UP/DOWN and then press

ENTER key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the ENTER key until the desired

program profile is flashing. Press ENTER key again to confirm.

3 When the Program and other protocols are entered press START/STOP key and begin your workout.

4 If you don't want to choose any function, just push QUICK START key to start your workout.

### **KEY FUNCTIONS**

1. ENTER : Function select and confirmation key.

2. RESET : press RESET 1 time - Function value RESET ( to reset TIME / DISTANCE / CALORIES/PULSE / WATT at U0) ; if user press and hold RESET key 2 SECS, return to initial setting mold , display and flashing U0-U4.

3. UP/DOWN KNOB : Increase and decrease function value and select previous / next function and mold.

4. START/STOP KEY : START / STOP key

5. RECOVERY KEY : Fitness test by measuring your recovery rate.

6. QUICK START : If you don't want to choose any function, just push this key to start your workout.

### **TIPS**

1. Option: Plug in AC Adaptor (**6 VOLT, 500 MA**).
2. 2. Keep moisture away from computer.

## **Cardio – Training:**

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

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

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

### **Definition of your work Zone:**

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

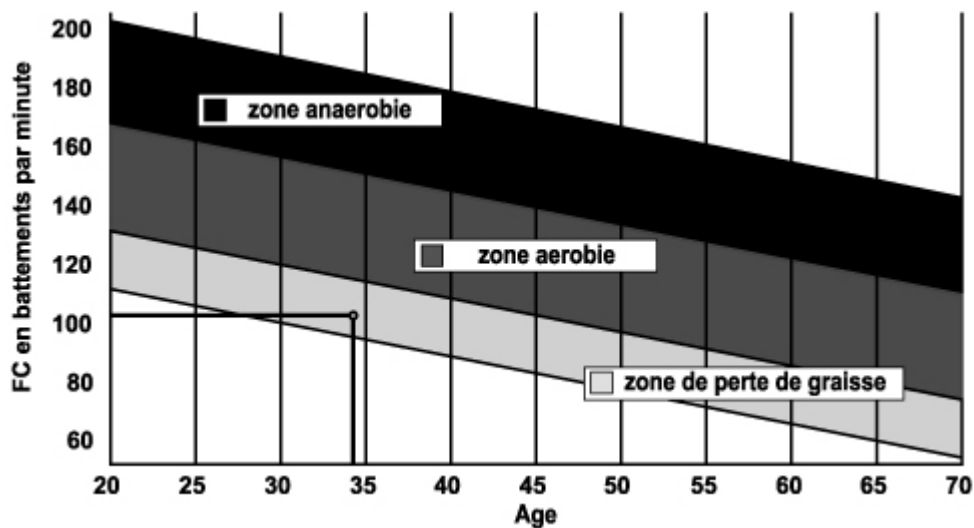
**The Warming Up Zone** and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

**Make a diagram of the target zones**



## The progressive training stages:

### 1) A warming up phase:

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

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

### 2) A work phase:

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

#### The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3) A cooling down phase:

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



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

### Check your progress

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

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

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

## To order spare parts

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

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

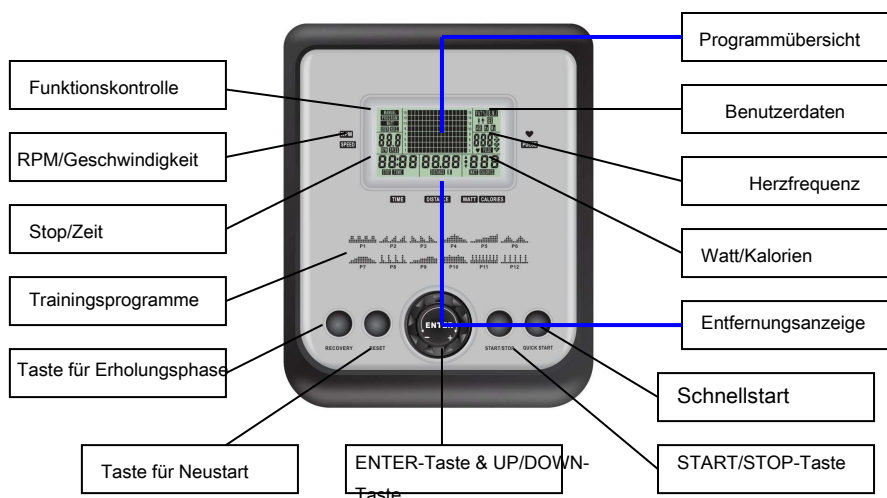
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

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

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

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

D



## FUNKTIONEN

SCAN: Anzeige wechselt alle 6 Sekunden zwischen WATT/CALORIES und RPM/SPEED ab.

RPM (Umdrehungen pro Minute): 0~15~999

SPEED (Geschwindigkeit) : 0.0~99.9 km/h

TIME (Trainingsdauer): 0:00~99:59.

DISTANCE (Entfernung): 0.00~99.99 km

WATT: 0~999 Watt

CALORIES (Kalorien): 0~999

PULSE (Herzfrequenz): P~30~240 maximal erfassbarer Wert

HEART SYMBOL (Herzsymbol): ON/OFF Lämpchen

MANUAL (manuell): Stufen 1~16

PROGRAM (Programm): P1~P12

WATT CONSTANT (Watt-Konstante): 10~350

USER (Benutzer): U1~U4

H.R.C : 55%-75%-90%-IND (Zielherzfrequenz)

USER DATA (Benutzerdaten): U0 ~U4 ( U1 ~ U4 gespeicherte Benutzerdaten)

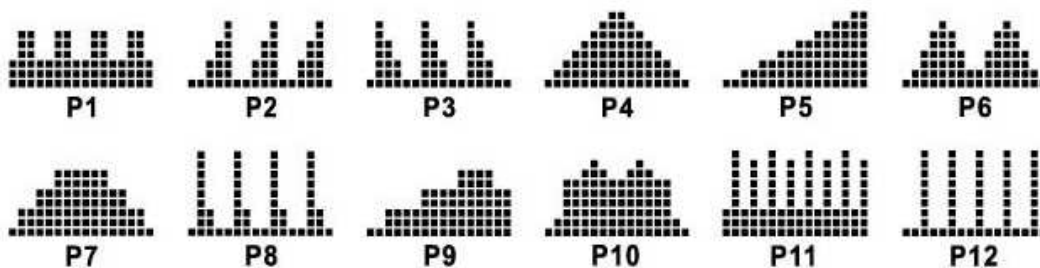
## BESCHREIBUNG

Der Motor, der zu diesem Gerät geliefert wird, ist ein UM-Modell.

## BESCHREIBUNG DER FUNKTIONEN

**MANUALE:** Stellen Sie die Stufe für den Widerstand auf dem Digitaldisplay ein. Bestimmen Sie anschließend die Trainingsparameter (fakultativ) TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE (Trainingsdauer / Entfernung / Kalorien / Herzfrequenz). Drücken Sie dann START/STOP, um das manuelle Programm zu starten.

**PROGRAMME:** 12 automatisch eingestellte Programme mit überprüften Trainingsabläufen (P1-P12). Die Stufe des Widerstands kann eingestellt werden, während die PROGRAMMANZEIGE leuchtet.



**WATT CONSTANT:** Der Watt-Standardwert beträgt 100. Der Benutzer kann über UP/DOWN die Wattzahl verändern. Der eingestellte Watt-Wert wird automatisch und unabhängig von der Geschwindigkeit beibehalten.

**USER (Benutzer):** Über U1-U4 können Sie Ihr persönliches Programm erstellen, indem Sie die Stufe des Widerstands für jedes Segment bestimmen. Das Programm wird automatisch für den zukünftigen Gebrauch gespeichert. U0 kann wie U1-U4 eingestellt werden, wird aber nicht gespeichert.

**H.R.C KONTROLLE DER HERZFREQUENZ:** Sie können einen Zielwert für die Herzfrequenz festsetzen oder eines der vorbestimmten Programme mit 55%, 75% oder 90% auswählen. Geben Sie dazu Ihr Alter bei den Benutzerdaten ein und versichern Sie sich, dass die gewählte Zielherzfrequenz korrekt eingestellt ist. Die PULSE-Anzeige beginnt zu leuchten, sobald der festgelegte Zielwert erreicht ist.

i. 55% -- DIÄTPROGRAMM

- ii. 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- iii. 90% -- SPORTLICHES PROGRAMM
- iv. TARGET — DER BENUTZER BESTIMT DIE ZIELHERZFREQUENZ

### **ERHOLUNGSPHASE**

Wenn Sie das Training beendet haben, drücken Sie RECOVERY. Die Eingabe der Herzfrequenz ist nötig, damit die Erholungsphase korrekt verlaufen kann. TIME zählt 1 Minute rückwärts bis Null, dann wird Ihre körperliche Verfassung mit F1-F6 angezeigt.

HINWEIS: Während der Erholungsphase ist keine andere Anzeige aktiv.

### **F 1 ~ F6 = Erholungsstatus der Herzfrequenz**

KÖRPERLICHE VERFASSUNG	PUNKTE	HERZFREQUENZ
EXZELLENT	F1	ÜBER 50
GUT	F2	40-49
MITTEL	F3	30-39
MÄSSIG	F4	20-29
SCHWACH	F5	10-19
SEHR SCHWACH	F6	SOTTO 10

**BENUTZERDATEN** Die Programme U0-U4 sind die persönlichen Programme des Benutzers. Geben Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein. Die Daten der Programme U1-U4 werden gespeichert, das U0-Programm ist für gelegentliche Benutzer bestimmt.

### **FUNKTIONSWEISE**

1. Nach dem Einschalten wird zunächst automatisch U0 angezeigt. Die anderen Programme können über UP/DOWN ausgewählt werden. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste. Geben Sie die Benutzerdaten (Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht) in das obere rechte Fenster ein. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
2. Die Anzeige der Funktionskontrolle leuchtet auf und Sie können über UP/DOWN ein Programm aus P1-P12 auswählen. Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste. Die Standardwerte können verändert werden, indem man die ENTER-Taste gedrückt hält, bis das Programmprofil blinkt. Bestätigen Sie wieder mit der ENTER-Taste.
3. Wenn Sie das Programm sowie weitere Protokolle eingestellt haben, drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
4. Wenn Sie keine Funktion auswählen möchten, drücken Sie QUICK START (Schnellstart), um mit dem Training zu beginnen.

### **TASTENFUNKTIONEN**

1. ENTER : Auswahl von Funktionen und Bestätigung.
2. RESET : Drücken Sie einmal RESET, um einen Funktionswert neu zu bestimmen (um Zeit / Entfernung / Kalorien / Herzfrequenz / Watt in U0 neu zu definieren); halten Sie RESET mehr als zwei Sekunden gedrückt, um zur ursprünglichen Einstellung bei blinkender U1-U4-Anzeige zurückzukehren.
3. UP/DOWN: Steigert oder verringert den jeweiligen Funktionswert und wählt die vorherige oder nachfolgende Funktion aus.
4. START/STOP: Starten / Beenden.
5. RECOVERY: Test, um den Erholungsstatus der Herzfrequenz zu messen.
6. QUICK START: Wenn man keine Funktion auswählen möchte, kann man über diese Taste direkt mit dem Training beginnen.

### **EMPFEHLUNGEN**

1. Option: Anschluss eines AC-Adapters (6 VOLT, 500 MA).

2. Schützen Sie den Computer vor Feuchtigkeit.

## TIPPS ZUM TRAINING

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

### Cardio-Training

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

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

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

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

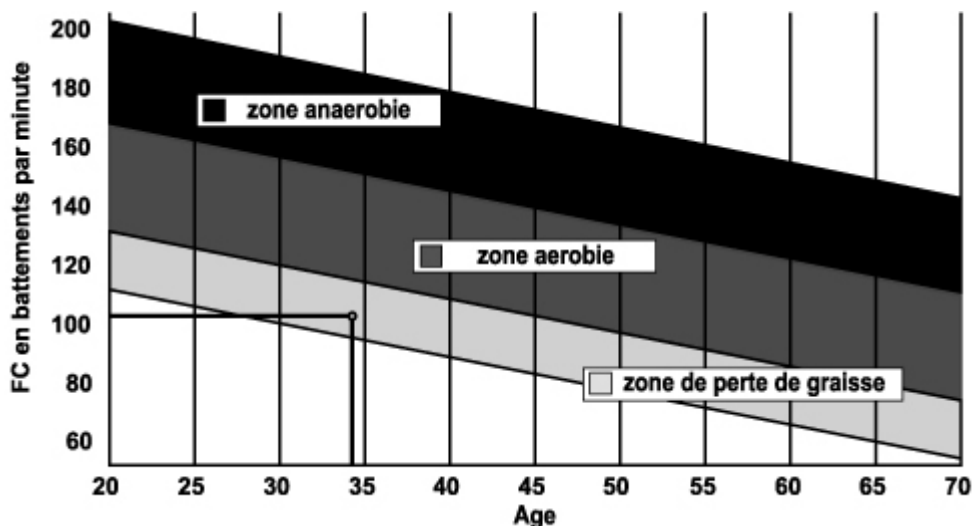
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF.**

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

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

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

### Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

#### 1) Eine Aufwärmphase:

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

## **2) Eine Arbeitsphase:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **3) Eine Abwärmphase:**

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

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

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

### **Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt**

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

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

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

## **Bestellung von Einzelteilen**

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

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

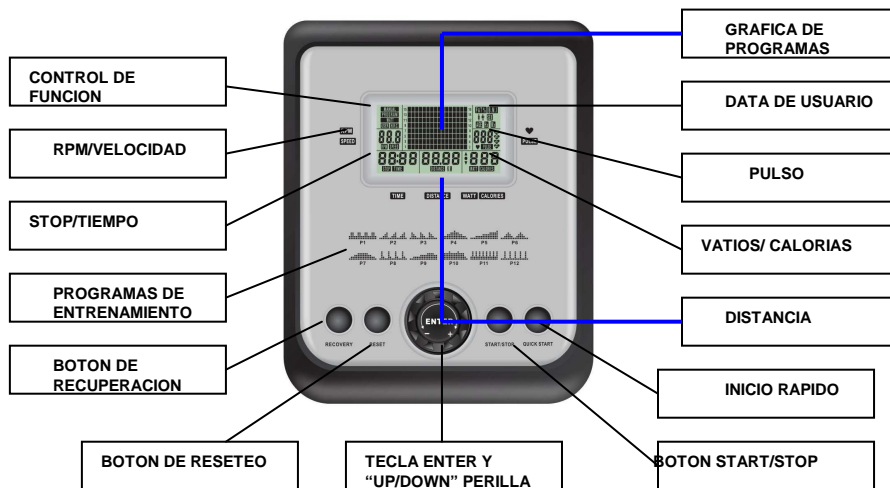
Die Fabrikationsnummer, die auf dem Hauptrahmen und dem Verpackungskarton steht.

Die Nummer des fehlenden oder schadhaften Teils, wie sie aus der diesen Informationen beigefügten Explosionszeichnung hervorgeht.

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

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

E



## FUNCIONES

ESCANEO : Alterna entre los VATIOS/CALORIAS y RPM/VELOCIDAD, 6 segundos por pantalla.

RPM : 0~15~999

VELOCIDAD : 0.0~99.9 km/h

TIEMPO : 0:00~99:59.

DISTANCIA : 0.00~99.99 km

VATIOS : 0~999 watts

CALORIAS : 0~999.

PULSO : P~30~240\_el valor maximo esta disponible

SIMBOLO DEL CORAZON : brilla ON/OFF

MANUAL : nivel 1~16

PROGRAMAS : P1~P12

CONSTANTE DE VATIOS : 10~350

USUARIO : U1~U4

C.R.C : 55%\_75%\_90%\_IND (OBJETIVO)

DATA DE USUARIO : U0 ~U4 ( U1 ~ U4 data de usuario memorizada )

## DESCRIPCION

Este producto utilize un sistema de motor UM.

## DESCRIPCION DE FUNCIONES

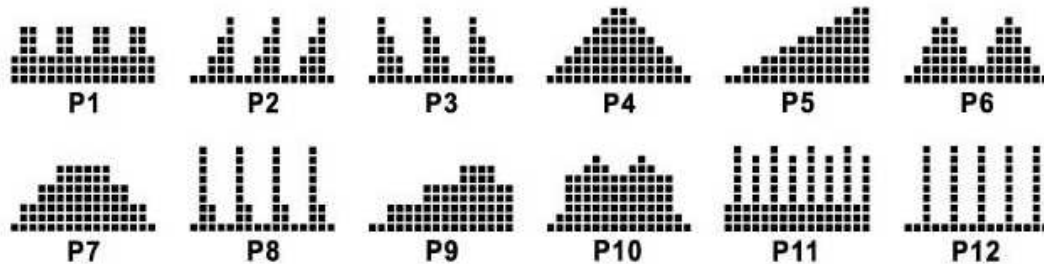
## MANUAL

Ajusta el nivel de Resistencia utilizando la pantalla con el matrix y luego (si es necesario) ajusta los parametros del ejercicio.

TIEMPO/DISTANCIA/CALORIAS/PULSO luego presione START/STOP para iniciar el programa manual.

### PROGRAMA

12 programas de ajuste automaticos con control de ejercicio (P1~P12), el nivel de resistencia puede ajustarse mientras el DIA GRAMA DE PROGRAMA esta titilando.



### CONSTANTE DE VATIOS

El valor pre-determinado de vatios es de 100. El usuario puede ajustar el valor de VATIOS usando la perilla UP/DOWN. Los VATIOS seleccionados se mantendrana automaticamente sin importar la velocidad.

### USUARIO

Cree su propio programa de U1~U4 ajustando el nivel de Resistencia para cada segmento individual. Luego el programa sera automaticamente salvado para un uso futuro. U0 ENTER puede ser igual a U1-U4 pero este programa no puede ser salvado.

### C.R.C (CONTROL DE RITMO CARDIACO)-

Seleccione su objetivo para el control del ritmo cardiaco y escoja uno de los programas pre-determinados 55%, 75% or 90%. Ingrese tambien su edad en la Data de Usuario para asegurarse que su ritmo cardiaco este ajustado correctamente. La pantalla de PULSO brillara cuando haya alcanzado su objetivo del ritmo cardiaco de acuerdo al programa que haya escogido.

- i. 55% -- PROGRAMA DE DIETA
- ii. 75% -- PROGRAMA DE SALUD
- iii. 90% -- PROGRAMA DE DEPORTE
- iv. OBJETIVO-EL USUARIO AJUSTA SU PROPIO OBJETIVO

### RECUPERACION

Cuando haya terminado de ejercitar, presione RECUPERACION. Para que esta funcion corra correctamente, necesita la entrada de su ritmo cardiaco. TIEMPO hara una cuenta regresiva desde 1 minuto y luego su nivel de aptitud de F1 a F6 sera mostrado en la pantalla.

NOTA: durante la RECUPERACION, ninguna otra pantalla operara.

CONDICION	PUNTUAJE	RITMO CARDIACO
Excelente	F1	Sobre 50
Bueno	F2	40-49
Promedio	F3	30-39
Regular	F4	20-29
Malo	F5	10-19
Muy malo	F6	Bajo 10

### DATA DE USUARIO

U0~U4 son los programas personales de cada usuario. EL usuario debe ingresar el genero, edad, altura y peso. Solo la data en los programas U1 a U4 sera salvada. U0 el para usuarios casuales.

### OPERACION

5. Luego de encender U\_ puede seleccionar cualquier Ux usando la perilla UP/DOWN, presione ENTER para confirmar. Ingrese la data del usuario (genero, edad, altura y peso-ventana derecha) luego presione ENTER para confirmar.
6. La pantalla de Control de Function brillara indicandole que puede seleccionar los Programas P1-P12 girando la perilla UP/DOWN y presionando ENTER para cofirmar. Cualquiera de los valores pre-

determinados se pueden cambiar presionando ENTER hasta que el programa deseado este brillando en lapantalla. Presione ENTER de nuevo para confirmar.

7. Cuando el Programa y los protocolos hayan sido ingresados, presione START/STOP para empezar su entrenamiento.
8. Si no desea escoger ninguna function, solo presione QUICK START (inicio rapido) para empezar su entrenamiento.

### **FUNCIONES DE BOTONES/TECLAS**

7. ENTER : Para seleccionar y confirmar.
8. RESETEO : Presione RESET una vez – el valor de la function RESET (para resetear TIEMPO/ DISTANCIA/ CALORIAS/ PULSO/ VATIOS en U0); si el usuario presiona y sostiene la tecla RESET por 2 segundos, la pantalla regresara al molde de ajuste inicial y brillara U0-U4.
9. PERILLA UP/DOWN: Aumenta y disminuye el valor de la function y selecciona funciones anteriores y proximas.
10. START/STOP: Inicia/Para el ejercicio
11. RECUPERACION : Prueba de aptitude midiendo su rango de recuperacion.
12. QUICK START (Inicio rapido): Si no desea escoger ninguna function, solo presione esta tecla y empiece su entrenamiento.

### **CONSEJOS**

3. Opcion: Conecte el adaptador AC (6 V, 500 MA).
4. Mantenga la computadora fuera de toda humedad

## **CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO**

### **Importante:**

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

El entrenamiento Cardio – Training

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

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

### **Definición de su zona de trabajo**

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

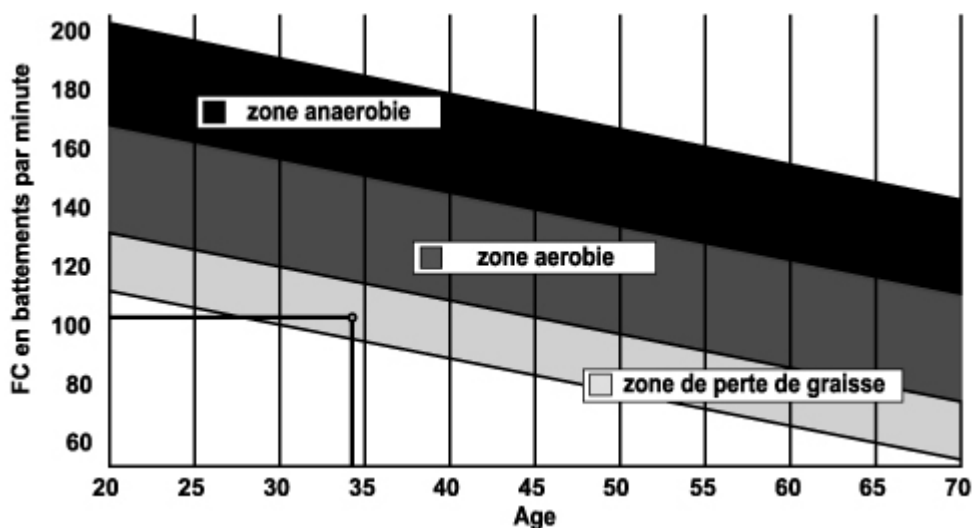
**La zona de calentamiento y enfriamiento** es igual al **55%** de su FCM.

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

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

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





### 1) Una fase de calentamiento

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

### 2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

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

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

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

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

#### La zona aeróbica (65 – 85%)

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

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

#### La zona anaeróbica (85% - FCM)

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

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

### 3) Una fase de enfriamiento

Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas. Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.

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

### **Controle su progreso**

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardiaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana. Si por el contrario **su frecuencia cardiaca en reposo es más alta de lo normal**, tendrá que **reposar o reducir la intensidad del entrenamiento**.

### **Frecuencia de entrenamiento**

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

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

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

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

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

## **Para solicitar piezas sueltas**

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

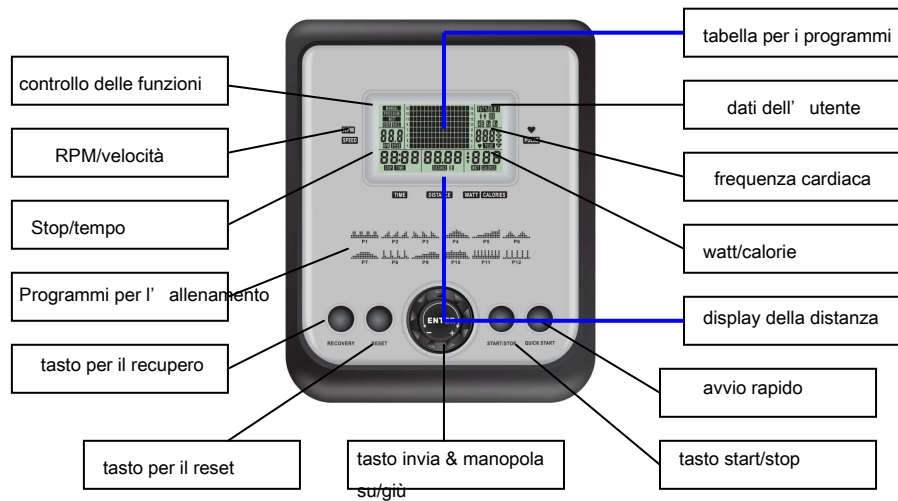
El nombre o la **referencia del producto**.

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

El **número de la pieza** que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

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

**STRIALE**  
**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)**



## FUNZIONI

SCAN : Alterna WATTS/CALORIES e RPM/SPEED: 6 secondi per ogni schermata.

RPM (giri al minuto) : 0~15~999

SPEED (velocità) : 0.0~99.9 km/h

TIME (tempo) : 0:00~99:59.

DISTANCE (distanza) : 0.00~99.99 km

WATT : 0~999 watt

CALORIES (calorie) : 0~999.

PULSE (frequenza cardiaca) : P~30~240 valore massima disponibile.

HEART SYMBOL (simbolo del cuore) : ON/OFF lampeggia

MANUAL (manuale) : livelli da 1~16

PROGRAM (programmi) : P1~P12

WATT CONSTANT : 10~350

USER (utente): U1~U4

H.R.C : 55%-75%-90%-IND (TARGET)

USER DATA (dati utente) : U0 ~U4 ( U1 ~ U4 dati utente memorizzati )

## DESCRIZIONE

Il motore applicato a questo prodotto è un modello UM.

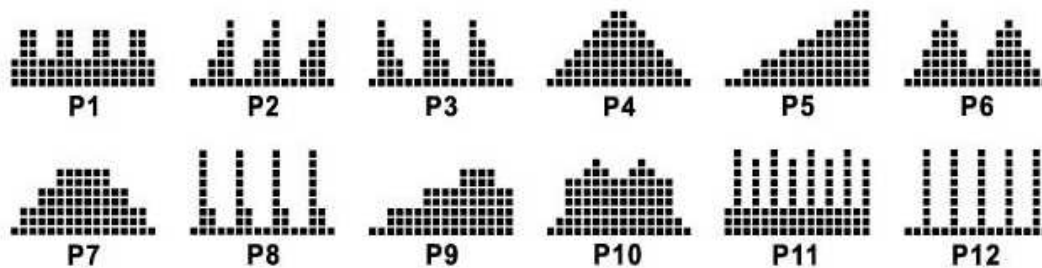
## DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI

**MANUALE** Impostare il livello di resistenza sul display digitale, quindi impostare i parametri dell'esercizio (facoltativo) .

TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE (durata/distanza/calorie/frequenza cardiaca) quindi premere START/STOP per avviare il programma manuale.

**PROGRAMMA** 12 programmi regolati automaticamente con esercizi controllati (P1-P12).

Il livello di resistenza può essere regolato mentre il DIAGRAMMA DEL PROGRAMMA lampeggia.



**WATT CONSTANT (watt costante)** Il valore di default di WATT è 100. L'utente può regolare WATT usando la manopola UP/DOWN. Il valore WATT impostato sarà mantenuto automaticamente indipendentemente dalla velocità.

**USER (utente)** Tramite U1-U4 è possibile creare un proprio Programma impostando il livello di resistenza per ogni segmento. Il programma verrà salvato automaticamente per uso futuro. UO ENTER può essere impostato come U1-U4 ma questo programma non verrà salvato.

**H.R.C CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA:** E' possibile selezionare un target per la frequenza cardiaca desiderata oppure selezionare uno dei programmi preimpostati di 55%, 75% o 90%. Inserire la propria età nei Dati Utenti e assicurarsi che il target per la frequenza cardiaca selezionato sia impostato correttamente. Il display PULSE (polso) lampeggia quando si raggiunge il proprio target in base al programma scelto.

- i. 55% -- PROGRAMMA DIETETICO
- ii. 75% -- PROGRAMMA PER LA SALUTE
- iii. 90% -- PROGRAMMA SPORTIVO
- iv. TARGET—L'UTENTE IMPOSTA IL TARGET PER LA FREQUENZA CARDIACA

**RECUPERO**

Una volta terminato l'allenamento, premere RECOVERY( recupero). Per un corretto funzionamento è necessario l'input della Frequenza Cardiaca. TIME (tempo) conta alla rovescia a partire da 1 minuto e visualizza il livello della propria forma fisica da F1-F6.

NOTA: quando RECUPERO è in funzione, nessun altro display è attivo.

**F 1 ~ F6 = RECUPERO DEL LIVELLO DELLA FREQUENZA CARDIACA.**

CONDIZIONE	PUNTEGGIO	FREQUENZA POLSO
ECCELLENTE	F1	SOPRA 50
BUONO	F2	40-49
MEDIA	F3	30-39
DISCRETO	F4	20-29
SCARSO	F5	10-19
MOLTO SCARSO	F6	SOTTO 10

**DATI UTENTE** I programmi da U0-U4 sono dei Programmi Personali dell'utente. L'utente deve impostare sesso, età, altezza e peso. I dati dei programmi da U1-U4 verranno salvati, il programma U0 è per utenti occasionali.

**FUNZIONAMENTO**

1. Dopo l'accensione si visualizza U0 per default. Si possono selezionare gli altri programmi agendo sui tasti UP/DOWN. Premere il tasto ENTER per confermare. Impostare i dati utente, sesso, età, altezza e peso nella finestra superiore destra. Premere il tasto ENTER per confermare.
2. Il display per il controllo delle funzioni lampeggia, quindi si possono selezionare i Programmi P1-P12 agendo sui tasti UP/DOWN. Premere ENTER per confermare. I valori di default possono essere

cambiati tenendo premuto il tasto ENTER finché il profilo del programma lampeggia. Premere di nuovo il tasto ENTER per confermare.

3. Una volta impostato il Programma e altri protocolli premere START per iniziare l'allenamento.
4. Se non si desidera selezionare alcuna funzione, premere il tasto QUICK START (avvio rapido) per iniziare l'allenamento.

### **FUNZIONE DEI TASTI**

1. ENTER : Selezione delle funzioni e tasto per confermare.
2. RESET : premere RESET 1 volta - RESET del valore della funzione ( per resettare TIME / DISTANCE / CALORIES/PULSE/ WATT in U0 ) ; se l'utente tiene premuto il tasto RESET 2 secondi, torna all'impostazione iniziale con U0-U4 lampeggianti.
3. MANOPOLA UP/DOWN : Aumenta e diminuisce il valore della funzione e seleziona La Funzione seguente o precedente.
4. TASTO START/STOP : Avvio/Arresto
5. TASTO RECOVERY : Test per misurare il valore del recupero della frequenza cardiaca.
6. QUICK START : Se non si desidera selezionare alcuna funzione, premere questo tasto per iniziare l'allenamento.

### **CONSIGLI**

1. Opzione: Attaccare un Adattatore AC (6 VOLT, 500 MA).
2. Prote

## **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).**

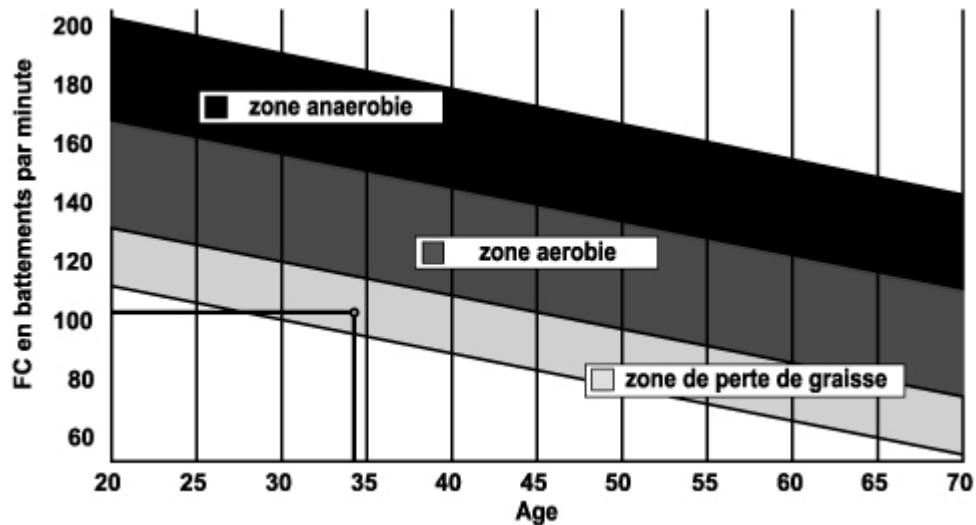
**L'Area di riscaldamento e di recupero è pari al 55% della propria FCM.**

**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.

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

### Controllo dei progressi

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

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

### Frequenza d'allenamento:

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

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

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

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

### ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

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

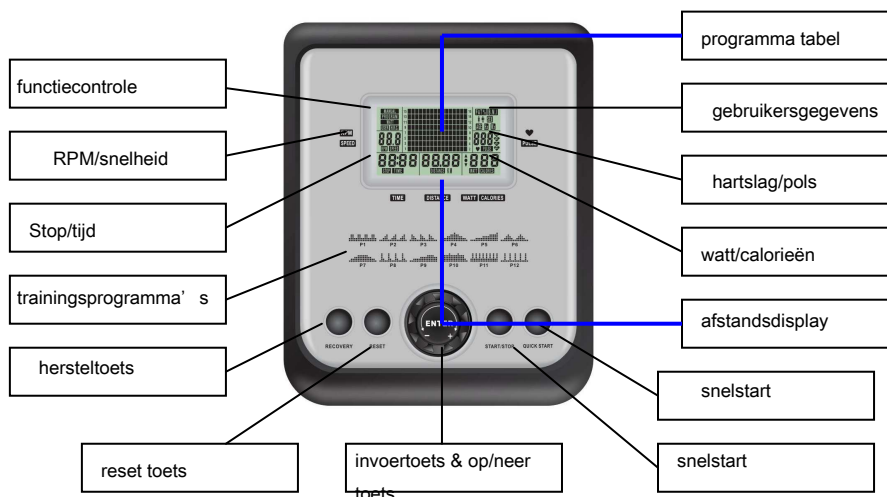
Nome o riferimento del prodotto.

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

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

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



## **FUNCTIES**

SCAN : Wisselt WATTS/CALORIES en RPM/SPEED af: 6 seconden voor elk display.

RPM (omwentelingen per minuut) : 0~15~999

SPEED (snelheid) : 0.0~99.9 km/h

TIME (tijd) : 0:00~99:59.

DISTANCE (afstand) : 0.00~99.99 km

WATT : 0~999 watt

CALORIES : 0~999.

PULSE (hartslag) : P~30~240 maximum beschikbare waarde.

HEART SYMBOL : ON/OFF flikkert

MANUAL : niveaus 1~16

PROGRAM : P1~P12

WATT CONSTANT : 10~350

USER (gebruiker): U1~U4

H.R.C : 55%-75%-90%-IND (TARGET)

USER DATA (gebruikers gegevens): U0 ~U4 ( U1 ~ U4 opgeslagen gebruikers gegevens)

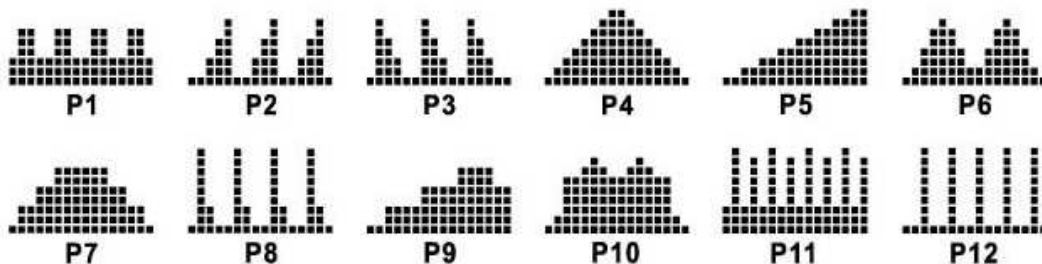
## **BESCHRIJVING**

De motor van dit product is van het type UM.

## **FUNCTIEBESCHRIJVING**

**MANUAL:** stel het weerstandsniveau in op het digitale display, voer vervolgens de trainingskenmerken in (indien nodig) TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE (tijd, afstand, calorieën, pols) en druk dan op START/STOP om het "manual" programma te starten.

**PROGRAMMA:** 12 automatisch afgestelde programma's met gecontroleerde oefeningen (P1-P12). Het weerstandsniveau kan worden geregeld wanneer HET PROGRAMMADIAGRAM flikkert.



**WATT CONSTANT** De defaultwaarde van WATT is 100. De gebruiker kan door middel van de toetsen UP/DOWN de WATT waarde regelen. De ingestelde WATT waarde wordt automatisch in stand gehouden, onafhankelijk van de snelheid.

**USER (gebruiker)** Met U1-U4 is het mogelijk een eigen programma te maken door voor elk segment een niveau in te stellen. Dit programma wordt automatisch opgeslagen en bewaard voor toekomstig gebruik. U0 ENTER kan op dezelfde manier worden ingesteld als U1-U4 maar wordt niet bewaard.

**H.R.C HARTSLAGCONTROLE** – Kies een eigen Hartslag Target of kies uit één van de vooringestelde programma's van 55%, 75% of 90%. Voer uw leeftijd in bij de gebruikersgegevens en controleer of het hartslagtarget correct is ingesteld. Het PULSE display flikkert wanneer het ingestelde hartslagtarget is bereikt in overeenstemming met het gekozen programma. Het is mogelijk een eigen hartslagtarget in te stellen of te kiezen uit één van de vooringestelde programma's van 55%, 75% of 90%.

- i. 55% -- DIEETPROGRAMMA
- ii. 75% -- CONDITIEPROGRAMMA



iii. 90% -- SPORTPROGRAMMA

iv. TARGET— DE GEBRUIKER KAN EEN HARTSLAGTARGET INSTELLEN

## **RECOVERY (herstel)**

Druk bij het beëindigen van de training op RECOVERY (herstel). Voor een correcte resultaat dient de hartslagwaarde te worden ingevoerd. TIME (tijd) telt af vanaf 1 minuut en geeft de stand van uw conditie weer van F1 tot F6.

OPMERKING: tijdens RECOVERY (herstel) , is geen enkel ander display actief.

**F 1 ~ F6 = PUNTENSYSTEEM VAN HET HERSTELVERMOGEN VAN DE HARTSLAG.**

CONDITIE	STAND	HARTSLAG
ZEER GOED	F1	BOVEN 50
GOED	F2	40-49
MIDDELMATIG	F3	30-39
REDELIJK	F4	20-29
MATIG	F5	10-19
HEEL MATIG	F6	ONDER 10

**GEBRUIKERSGEGEVENS** De programma's van U0-U4 zijn persoonlijke gebruikersprogramma's. De gebruiker dient geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in te stellen. De gegevens van de programma's van U1-U4 worden bewaard, het programma U0 is voor incidentele gebruiker.

## **BEDIENING**

1. Na het aanzetten geeft de computer standaard U0 weer. De andere programma's kunnen worden weergegeven door middel van de toetsen UP/DOWN. Druk op ENTER om de keuze te bevestigen. Stel dan in het venster rechtsboven de gebruikersgegevens in zoals geslacht, leeftijd, lengte en gewicht. Druk op ENTER om de keuze te bevestigen.
2. Wanneer het functiecontroledisplay flinkt, kan door middel van de toetsen UP/DOWN een keuze worden gemaakt uit de programma's P1-P12. Druk op ENTER om de keuze te bevestigen. De standaardwaarden kunnen worden veranderd door de ENTER toets ingedrukt te houden tot het profiel van het programma flinkt. Druk opnieuw op ENTER om te bevestigen.
3. Wanneer het programma en andere gegevens zijn ingesteld kan de training beginnen door op START/STOP te drukken.
4. Wie wenst te trainen zonder functie instelling, kan direct beginnen door op de toets QUICK START (snelstart) te drukken

## **FUNZIONE DEI TASTI**

1. ENTER : Functiekeuze en bevestigingstoets.
2. RESET : Druk eenmaal op RESET - RESET van de functiewaarde ( en voor een reset van TIME / DISTANCE / CALORIES/PULSE/ WATT in U0) ; door 2 seconden op RESET te drukken keert u terug naar de begininstelling en flinkerend display van U0-U4.
3. UP/DOWN KNOP: Verhoogt en verlaagt de functiewaarde en selecteert de volgende of vorige functie.
4. START/STOP TOETS : START/STOP.
5. RECOVERY TOETS : Test om de hartslagherstelwaarde vast te stellen.
6. QUICK START : Druk op deze toets om direct te beginnen met trainen zonder functieinstelling.

## AANWIJZING

1. Optie: Gebruik een AC Adapter (**6 VOLT, 500 MA**).
2. Bescherm de computer tegen vocht.

## 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:

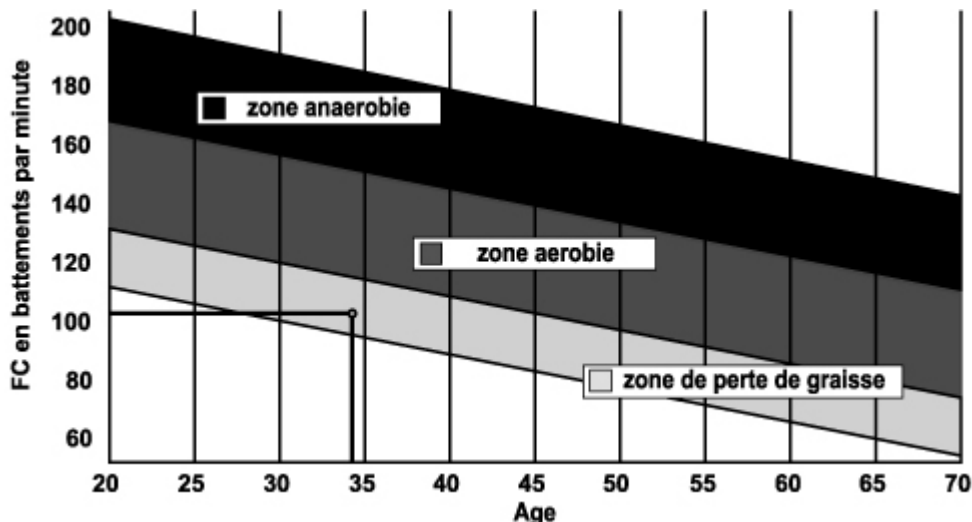
De maximale hartfrequentie (MHF) =  $220 - \text{leeftijd}$  (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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

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

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



### De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

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

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

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

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

## 2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

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

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

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

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

### De aërobe zone, 65 - 85%

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

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

### De anaërobe zone, 85% - 100%

**Deze zone is alleen geschikt voor geoefende atleten en wordt afgeraden zonder toestemming of begeleiding door een arts.** Deze zone is alleen bedoeld voor goed getrainde personen en wordt gebruikt voor intervaltrainingen (of korte sprintoefeningen) om het uithoudingsvermogen te verbeteren of te meten. **De trainingstijd in deze zone moet kort zijn om ongevallen uit te sluiten.**

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

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

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

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

### Controleer uw vooruitgang

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

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

### Trainingsfrequentie:

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

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

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

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

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

## BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

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

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

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

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

U kunt contact met ons opnemen van maandag tot vrijdag van 9.00 tot 12.00 en 13.00 tot 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](mailto:sav@carefitness.com)**