



Ordinateur

Réf. 74505

F GB E I

PIECES DETACHEES

Ordinateur
Capteur
Sangles zippées
Potence
Aimant roue
Cales en caoutchouc

ECRAN

- A) Indicateur de Comparaison vitesse
- B) Vitesse actuelle
- C) Mesure vitesse (KM/H ou M/H)
- D) Mode horloge symbole PM pour 12h
- E) Données affichage actuel
- F) Mode affichage actuel
- G) Sexe – homme
- H) Sexe – femme
- I) Mode SCAN
- J) Sélection taille roue
- K) Indicateur batterie faible

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR**Vitesse actuelle**

Indique la vitesse actuelle jusqu'à 99.9km/h. Précision à 0.1 km/h. la vitesse actuelle est toujours indiquée en haut à droite de l'écran.

Appuyez sur MODE pour passer les écrans dans l'ordre suivant :

Horloge (CLK)

Indique l'heure dans un format 12 ou 24 heures.

Chronomètre (TM)

Le chronomètre est activé par la roue avant et enregistre la durée jusqu'à 9:59:59.

Vitesse Maximale (MXS)

Indique la vitesse maximale atteinte, jusqu'à 99.9kmh.

Vitesse moyenne (AVS)

Indique la vitesse moyenne jusqu'à 99.9km/h. Calcul de la durée et de la distance. Remarque : si la durée ou la distance atteignent leur maximum (9:59:59) la vitesse moyenne ne peut plus être calculée correctement. Le message "Err" apparaît sur l'écran jusqu'à ce que les valeurs de durée et distance soient remises à zéro.

Distance (DST)

Indique la distance jusqu'à 999.99 km.

Odomètre total (ODO)

Indique la distance cumulée jusqu'à 9,999.9 km.

Calories (KCAL)

Indique le nombre de calories dépensées depuis la dernière remise à zéro, jusqu'à 9999 Kcal.

Scan (SCAN)

Permet de voir tous les écrans d'affichage sans rien toucher. Quand il est activé, le scan affiche les neuf écrans en continu, chacun pendant quatre secondes.

Caractéristiques additionnelles :

Réglages double roue

Permet de permuter l'ordinateur entre deux vélos avec des différentes tailles de roue (par exemple un vélo de ville et un vélo tout terrain), et de garder une trace de la durée et de la distance combinées sur les deux vélos. Pour sélectionner le réglage désiré ("I" or "II"), appuyez sur le bouton bleu en dessous de la tête de l'ordinateur.

PROGRAMMER L'ORDINATEUR

PROGRAMMER LE COMPTE DE CALORIES

utilisez le poids et le sexe pour calculer les calories consommées. Pour une mesure exacte, vous devez entrer votre poids et votre sexe.

ETAPE 1 : Appuyez sur MODE pour aller à l'écran Calorie (KCAL). Restez appuyé sur SET pendant 2 secondes pour entrer dans l'écran de réglage personnel.

ETAPE 2 : L'icône sexe clignote. Appuyez sur SET pour sélectionner le sexe et appuyez sur MODE pour aller à la sélection du poids.

ETAPE 3 : Appuyez sur SET pour sélectionner la mesure désirée (Kg ou Lb). Puis appuyez sur MODE pour aller au réglage du poids.

ETAPE 4 : Appuyez sur SET (ou restez appuyé) pour ajuster le poids. Restez appuyé sur MODE pour régler la valeur et sortir du mode réglage.

REGLER L'HEURE

L'ordinateur est équipé d'une horloge digitale qui indique l'heure dans un format 12 ou 24 heures.

ETAPE 1 : Appuyez sur MODE pour aller à l'écran horloge (CLK). Restez appuyé sur SET pendant 2 secondes pour entrer dans l'écran de réglage de l'heure.

ETAPE 2 : "12H" ou "24H" clignote sur la première ligne de l'écran. Appuyez sur SET pour sélectionner le mode 12 ou 24 heures. Appuyez sur MODE pour régler votre choix et avancer au réglage des heures.

ETAPE 3 : les heures clignent. Appuyez sur SET (ou restez appuyé) pour faire avancer les heures. Appuyez sur MODE pour régler la valeur et avancer au réglage des minutes.

ETAPE 4 : Les minutes clignent. Appuyez sur SET (ou restez appuyé) pour faire avancer les minutes. Appuyez sur MODE pour régler la valeur et avancer au réglage des secondes.

ETAPE 5 : Les secondes clignent. Appuyez sur SET pour remettre les secondes à "00".

ETAPE 6 : Restez appuyé sur MODE pour sortir du réglage de l'heure et revenir à l'écran de l'horloge.

DETERMINER LA TAILLE DE LA ROUE

utilise la circonférence de la roue pour calculer la vitesse et la distance. Il y a trois méthodes pour déterminer la circonférence de la roue :

Mesurez le diamètre de la roue (plus précis)

Mesure : Mesurez le diamètre de votre roue en millimètres (1 pouce = 25.4mm) et multipliez par 3.1416. Entrez cette valeur dans l'ordinateur (voir "Programmer la taille de la roue").

PROGRAMMER LA TAILLE DE LA ROUE & SELECTIONNER MILES OU KILOMETRES

Après avoir déterminé la taille de la roue, entrez la valeur dans l'ordinateur.

ETAPE 1 : Appuyez sur MODE pour aller à l'odomètre (ODO). Restez appuyé sur SET pendant 2 secondes pour entrer dans le réglage de la taille de la roue.

ETAPE 2 : "KM/H" ou "M/H" clignote. Appuyez sur SET pour sélectionner l'échelle de valeur désirée (mph ou kmh) puis appuyez sur MODE pour régler votre choix et aller au réglage de la taille de la roue.

ETAPE 3 : Les chiffres sur le côté gauche de l'écran clignotent. Appuyez sur SET pour ajuster la valeur. Appuyez sur MODE pour régler la valeur et aller aux prochains chiffres clignotants

ETAPE 4 : Répétez cette séquence jusqu'à ce que tous les chiffres soient réglés.

ETAPE 5 : Restez appuyé sur MODE pour garder la taille de la roue en mémoire et retourner à l'odomètre.

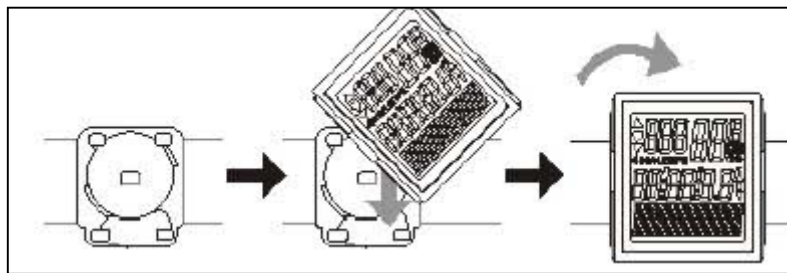
ETAPE 6 : Pour programmer une seconde taille de roue (si vous voulez utiliser sur deux vélos avec des tailles de roue différentes), relâchez le bouton bleu derrière l'ordinateur pour activer la seconde taille de roue. Puis suivez les étapes 1 à 5 pour programmer la taille de la roue.

INSTALLATION

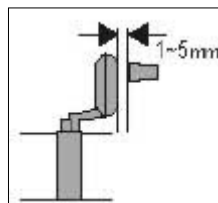
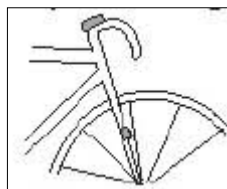
La transmission sans fil rend l'installation simple. Commencez par attacher la potence de l'ordinateur au guidon.

ETAPE 1 : Utilisez les sangles zippées et les cales en caoutchouc incluses (si nécessaire) pour attacher la potence au guidon. Serrez les sangles et coupez toute longueur excessive.

ETAPE 2 : Attachez l'ordinateur à la potence. Poussez l'ordinateur dans la potence et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fixer. Voir dessin 3. Vous devez entendre un "CLIC" quand l'ordinateur est bien en place.



ETAPE 3 : Ajustez la position de l'aimant en faisant glisser les deux pièces vers le haut ou le bas pour atteindre 1 à 5mm de dégagement entre les deux. Si l'aimant et le capteur ne sont pas assez proches, l'ordinateur ne captera pas de signal ou celui-ci sera incohérent et irrégulier. La plupart des problèmes arrivant à l'installation d'un nouvel ordinateur sont liés à l'espacement ou l'alignement entre l'aimant et le capteur.



ETAPE 4 : Une fois que la procédure d'installation est finie, testez l'unité pour vous assurer que tout est ajusté et fonctionne correctement. Soulever l'avant du vélo et faites tourner la roue avant. L'ordinateur doit enregistrer une vitesse en 1 à 2 secondes. Sinon, vérifiez l'alignement de l'aimant et du capteur et assurez-vous que l'espace entre les deux soit de 5mm ou moins. Ajustez si nécessaire et testez à nouveau.

ECRANS DE REMISE A ZERO

Tous les écrans (excepté l'odomètre) sont remis à zéro simultanément. Allez au chronomètre (ATM). Restez appuyé sur SET pendant trois secondes pour remettre tous les écrans à zéro. Pour tout remettre à zéro y compris l'odomètre (ODO) ET tous les réglages (dont sexe, poids, horloge et taille de roue) vous devez enlever la pile de l'ordinateur. Voir "Installation des piles."

ENTRETIEN

Ordinateur

Si vous remarquez un changement de contraste sur l'écran, ou si les chiffres deviennent pâles, il est peut-être temps de changer les piles. Voir "Installation des piles". Nous vous recommandons de changer les piles de l'ordinateur et du capteur en même temps.

Capteur

Vérifiez de temps en temps l'alignement de l'aimant et du capteur et assurez-vous que l'espacement entre les deux soit de 5mm ou moins. Enlevez tous signes de rouille ou corrosion de l'aimant pour lui assurer un bon fonctionnement.

Nettoyage

Le capteur, l'aimant et la potence du guidon peuvent être nettoyés avec un savon doux et de l'eau. N'utilisez pas d'abrasifs ou de nettoyeurs à base de pétrole pour nettoyer les composants.

Indication batterie faible

Quand les piles de l'ordinateur ou du capteur sont déchargées, une icône batterie faible apparaît sur l'écran. Notez les valeurs que vous voulez sauvegarder (comme l'odomètre ou la taille de roue) avant de changer les piles.

INSTALLATION DES PILES

Indication batterie faible

Quand les piles de l'ordinateur ou du capteur sont déchargées, une icône batterie faible apparaît sur l'écran. Notez les valeurs que vous voulez sauvegarder (comme l'odomètre ou la taille de la roue) avant de changer les piles.

1. **Ordinateur** : insérez une pièce dans le couvercle au dos de l'ordinateur et tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le retirer. Retirez la pile usagée. Installez une nouvelle pile CR2032, le pôle (+) vers le haut. Remplacez le couvercle et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour resserrer.
2. **Capteur** : insérez une pièce dans le couvercle au dos du capteur et tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le retirer. Retirez la pile usagée. Installez une nouvelle pile CR2032 le pôle (+) vers le haut. Remplacez le couvercle et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour resserrer.

RESOLUTION DES PROBLEMES

1. L'écran de l'ordinateur est blanc ou très clair

La pile est usagée ou mal installée. Assurez-vous que la pile soit bien installée, le pôle (+) vers le haut ou remplacez-la par une nouvelle.

2. L'écran de l'ordinateur devient sombre ou noir

La température ambiante est peut-être trop haute. Laissez l'ordinateur refroidir et l'écran redeviendra normal.

3. L'affichage sur l'écran de l'ordinateur est lent

La température ambiante est peut-être trop basse. Quand la température remontera, l'écran redeviendra normal.

Note: même si l'écran est gêné par le froid, l'ordinateur continuera de lire et enregistrer les valeurs normalement.

4. Lecture de la vitesse impossible ou irrégulière

Vérifiez l'alignement de l'aimant et du capteur de la roue et assurez-vous que l'espace entre les deux soit de 5mm ou moins. Ajustez si nécessaire et testez à nouveau.

Les ordinateurs sans fil sont occasionnellement affectés par des interférences électromagnétiques. Les sources communes de signaux électromagnétiques incluent les lignes haute tension, les équipements à moteur et autres machines sans fil (telles que moniteurs de fréquence cardiaque). Si vous remarquez des lectures de vitesse anormalement hautes, vérifiez aux alentours les sources possibles de signaux électromagnétiques et éloignez la source.

Assurez-vous que les piles de l'ordinateur et du capteur sont installées correctement et bien chargées. Si vous avez un doute, remplacez les piles par des nouvelles.

SPECIFICATIONS

Chronomètre : 9 heures, 59 minutes, 59 secondes

Vitesse actuelle : jusqu'à 99.9km/h

Vitesse moyenne : jusqu'à 99.9km/h

Vitesse maximale : jusqu'à 99.9km/h

Distance : jusqu'à 999.99km

Odomètre : jusqu'à 9999.9km

Calories : jusqu'à 9999 Kcal

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Attention :

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

L'entraînement Cardio – Training :

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

Lors d'un entraînement Cardio – Training, les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.

Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :

La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

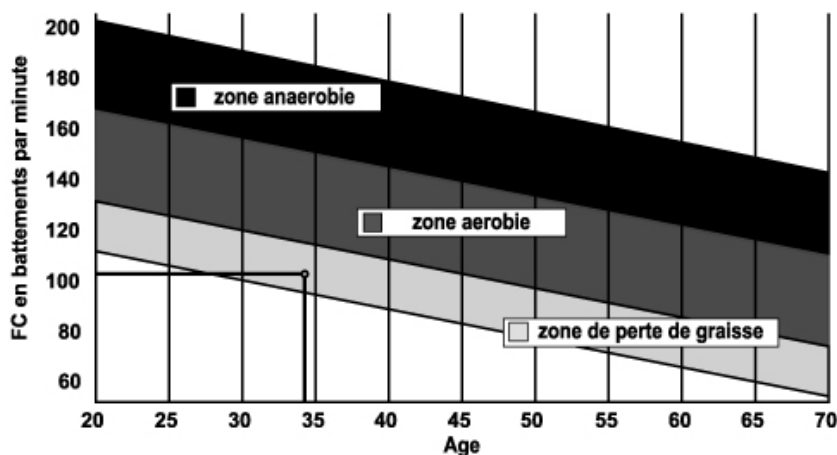
La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à 55% de votre FCM.

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.

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 aérobic), développement de la résistance (travail anaérobic) 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**.

Fréquence d'entraînement :

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

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.

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

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

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

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

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

Le nom ou la référence du produit.

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

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

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

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



PARTS LIST

Computer Head
Sensor
Zip-tie Attachment Straps
Mounting Bracket
Wheel Magnet
Rubber Shims

DISPLAY

L) Speed Comparison Indicator
M) Current Speed
N) Speed Scale (KM/H or M/H)
O) PM symbol for 12h Clock Mode
P) Current Display Data
Q) Current Display Mode
R) Gender – Male
S) Gender – Female
T) SCAN Mode
U) Wheel Size Selection
V) Low Battery Indicator

COMPUTER FUNCTIONS

Current Speed

Displays current speed up to 62mph (99.9kmh). Accurate to 0.1mph or kmh. Current speed is always displayed in the top right corner of the screen.

Press the MODE button to scroll through display screens in the following order:

Clock (CLK)

Displays time of day in a 12 hour or 24 hour format.

Auto Ride Timer (TM)

Auto start/stop timer is activated by front wheel movement and records ride time up to 9:59:59.

Maximum Speed (MXS)

Displays maximum speed attained during a ride, up to 62mph (99.9kmh).

Average Speed (AVS)

Displays average speed up to 62mph (99.9kmh). Calculated using ride time and trip distance. Note, if either ride time or trip distance reach their maximum value (9:59:59, or 600 mi.) average speed can no longer be calculated correctly. "Err" will appear in the display screen until the ride time and trip distance values have been reset.

Trip Distance (DST)

Displays distance traveled during current ride, up to 600 mi. (999.99 km).

Total Odometer (ODO)

Displays cumulative ride distance, up to 6200 mi. (9,999.9 km).

Calorie Counter (KCAL)

Displays calories burned since last reset, up to 9999 Kcal.

Scan (SCAN)

Allows hands free viewing of display screens. When activated, the scan feature scrolls through all nine display screens on a continuous loop, displaying each screen for four seconds.

Additional Features:

Dual Wheel Settings

Two wheel size settings allow you to switch the computer between two bikes with different wheel sizes (e.g. your road bike and mountain bike), and keep track of your combined ride time and distance on both bikes. To select the desired wheel setting ("I" or "II"), press the blue button on the underside of the computer head.

PROGRAMMING THE COMPUTER**SETTING THE CALORIE COUNTER**

uses weight and gender to calculate calories burned. In order for the calorie counter to provide an accurate measurement, you must enter your weight and gender.

STEP 1: Press the MODE button to advance to the Calorie (KCAL) display screen. Press and hold the SET button for 2 seconds to enter the personal settings screen.

STEP 2: The gender icon will flash. Press the SET button to select gender, then press the MODE button to advance to the weight scale selection screen.

STEP 3: Press the SET button to select the desired weight scale (Kg or Lb). Then press the MODE button to advance to the weight input screen.

STEP 4: Press the SET button (or press and hold) to adjust the weight value. Press and hold the MODE button to set the value and exit the set-up mode.

SETTING THE CLOCK

is equipped with a digital clock that displays time of day in a 12 hour or 24 hour format.

STEP 1: Press the MODE button to advance to the Clock (CLK) display screen. Press and hold the SET button for 2 seconds to enter the clock setting screen.

STEP 2: "12H" or "24H" will flash in the upper row of the display. Press the SET button to select 12 hour or 24 hour mode. Press the MODE button to set your choice and advance to the hours setting.

STEP 3: The hours will flash. Press the SET button (or press and hold) to advance the hours. Press the MODE button to set the value and advance to the minutes setting.

STEP 4: The minutes will flash. Press the SET button (or press and hold) to advance the minutes. Press the MODE button to set the value and advance to the seconds setting.

STEP 5: The seconds will flash. Press the SET button to reset the seconds to "00".

STEP 6: Press and hold the MODE button to exit the clock set-up screen and return to the Clock display screen.

DETERMINING WHEEL SIZE

uses wheel circumference to calculate speed and distance. There are three methods for determining wheel circumference:

Measure wheel diameter (more accurate)

Measure: Measure your wheel diameter in millimeters (1 inch = 25.4mm) and multiply by 3.1416. Enter this value in the computer (see "Programming Wheel Size").

PROGRAMMING WHEEL SIZE & SELECTING MILES OR KILOMETERS

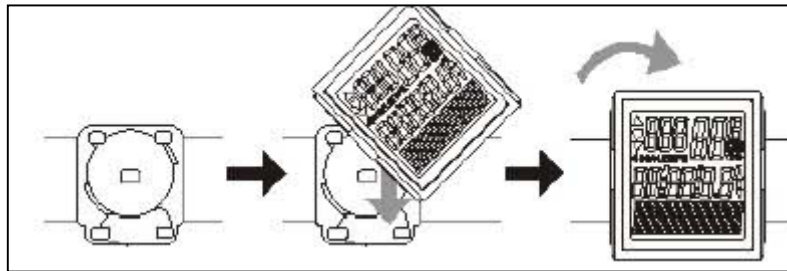
After determining wheel size, enter the value in the computer.

- STEP 1:** Press the MODE button to advance to the Odometer (ODO) display screen. Press and hold the SET button for 2 seconds to enter the wheel size setting screen.
- STEP 2:** “KM/H” or “M/H” will flash. Press the SET button to select the desired speed scale (mph or kmh) and then press the MODE button to set your choice and advance to the wheel size setting.
- STEP 3:** The digit on the left side of the screen will flash. Press the SET button to adjust the value. Press the MODE button to set the value and advance to the next flashing digit.
- STEP 4:** Repeat this sequence until all digits have been set to the appropriate value.
- STEP 5:** Press and hold the MODE button to set the wheel size in memory and return to the Odometer display screen.
- STEP 6:** To program a second wheel size (if you plan to use the CY-200W on two bikes with different wheel sizes), depress the blue button on the back of the computer to activate the second wheel size. Then follow steps 1 through 5 to program the wheel size.

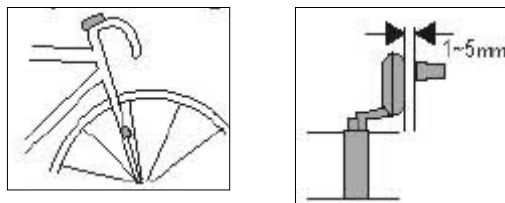
INSTALLATION

Wireless transmission makes installation simple. Begin by attaching the computer bracket to the handlebar.

- STEP 1:** Use the included zip-ties and shim pad (if necessary) to attach the bracket to the handlebar. Tighten the zip-ties securely and trim off any excess length.
- STEP 2:** Attach the computer head to the bracket. Press the computer head into the bracket and rotate it clockwise to lock in place. See Figure 3. You should hear a “CLICK” when the computer is locked in place.



- STEP 3:** Adjust the position of the magnet by sliding both pieces up or down to achieve 1-5mm of clearance between the two. If the magnet and sensor are not close enough, the computer will not pick up a reading or the reading will be inconsistent and erratic. Most problems that occur when installing a new computer are related to magnet and sensor alignment and spacing.



- STEP 4:** Pick up the front end of the bicycle and spin the front wheel. The computer should register a speed reading within 1-2 seconds. If not, check the alignment of the wheel magnet and sensor, and make sure that the space between the magnet and sensor is 5mm or less. Adjust as necessary and re-test.

RESET DISPLAY SCREENS

All display screens (except Odometer) are reset simultaneously. Advance to the Auto Ride Timer (ATM) display screen. Press and hold the SET button for three seconds to reset all display screens to zero.

To reset all display screens including Odometer (ODO) AND reset all programmed settings (including gender, weight, clock and wheel size) you must remove the battery from the computer head. See "Battery Installation."

MAINTENANCE

Computer

If you notice a change in the display screen contrast, or the figures become faint, it may be time to replace the computer battery. See "Battery Installation". We recommend replacing the computer head and fork sensor batteries at the same time.

Fork Sensor

Periodically check the alignment of the wheel magnet and fork sensor and make sure that the space between the magnet and sensor is 5mm or less. Remove any signs of rust or corrosion from the magnet to ensure proper function.

Cleaning

The fork sensor, wheel magnet and handlebar bracket can all be cleaned with mild soap and water. Do not use harsh abrasives or petroleum based cleaners to clean any of the components.

Low Battery Indicator

When the computer head or fork sensor batteries are low, the low battery icon will appear in the display screen. Make a note of any data you wish to record (such as odometer reading or wheel size settings) before replacing the batteries.

BATTERY INSTALLATION

Low Battery Indicator

When the computer head or fork sensor batteries are low, the low battery icon will appear in the display screen. Make a note of any data you wish to record (such as odometer reading or wheel size settings) before replacing the batteries.

3. **Computer Head:** Insert a coin in the battery cover slot on the back side of the computer head and twist counterclockwise to remove. Remove the old battery and dispose of properly. Install a new CR2032 battery with the positive (+) pole facing up. Replace the cover and turn clockwise to tighten.
4. **Fork Sensor:** Insert a coin in the battery cover slot on the back side of the fork sensor and twist counterclockwise to remove. Remove the old battery and dispose of properly. Install a new CR2032 battery with the positive (+) pole facing up. Replace the cover and turn clockwise to tighten.

TROUBLESHOOTING

2. Computer display is blank or very light

The computer battery may be low or installed incorrectly. Make sure the battery is installed correctly, with the positive (+) pole facing up, or replace the battery with a fresh one.

2. Computer display becomes dark or black

The ambient temperature may be too high. Allow the computer to cool, and the display will return to normal.

3. Computer display appears to update slowly

The ambient temperature may be too low. When the temperature rises, the display will return to normal. Note: Even when the display is affected by cold, the computer will continue to read

and record data normally.

4. **Absent or erratic speed reading**

Check the alignment of the wheel magnet and sensor, and make sure that the space between the magnet and sensor is 5mm or less. Adjust as necessary and re-test.

Wireless cyclocomputers are occasionally affected by electromagnetic interference. Common sources of electromagnetic signals include high voltage power lines, motor driven equipment and other wireless devices (such as heart rate monitors). If you experience unusually high speed readings, check your surroundings for possible sources of electromagnetic signals and move away from the source.

Make sure the computer head and fork sensor batteries are installed correctly and fully charged. If in doubt, replace both batteries with fresh ones.

SPECIFICATIONS

Auto Ride Timer: 9 hours, 59 minutes, 59 seconds

Current Speed: Up to 62mph (99.9kmh)

Average Speed: Up to 62mph (99.9kmh)

Maximum Speed: Up to 62mph (99.9kmh)

Trip Distance: Up to 600 mi. (999.99km)

Odometer: Up to 6200 mi. (9999.9km)

Calories Burned: Up to 9999 Kcal

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).

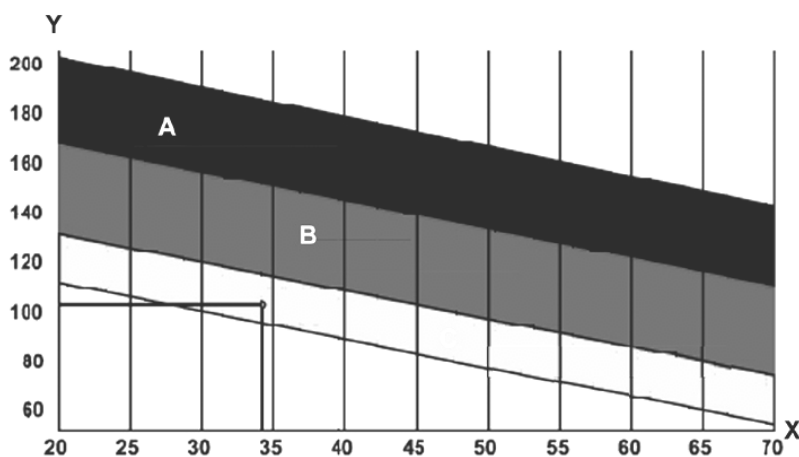
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

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.

The progressive training stages:



1) A warming up phase:

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

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

2) A work phase:

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

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

- Exercise 3 or 4 times a week.

-

The Aerobic Zone, 65-85%

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

- Duration: 20 to 30 minutes per session.

- Frequency: At least 3 or 4 times a week.

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

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

3) A cooling down phase:

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

Check your progress

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

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

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

To order spare parts

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

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

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

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

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

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

E

LISTA DE COMPONENTES

Ordenador del cuentakilómetros
Sensor
Bridas de sujeción
Soporte para manillar
Imán para la rueda
Goma antideslizante

VISOR

W) Comparador de velocidad
X) Velocidad actual
Y) Unidad de medida de la velocidad (Km/h o mi/h)
Z) Símbolo PM para el reloj en formato 12h
AA) Fecha actual
BB) Modo actual del visor
CC) Sexo - Masculino
DD) Sexo - Femenino
EE) Modo SCAN
FF) Configuración de la medida de la rueda
GG) Indicador de batería baja

FUNCIONES DEL ORDENADOR

Velocidad actual

Muestra la velocidad actual, hasta 99,9 Km/h (62 Mi/h). Lectura precisa de la velocidad desde 0,1 Km/h o Mi/h. La velocidad actual está siempre visible en la esquina superior derecha del visor.

Pulse la tecla MODE para alternar la información mostrada en el visor. El orden es el siguiente:

Reloj (CLK)

Muestra la hora del día. Formato 12h y 24h.

Cronómetro automático (TM)

El cronómetro se inicia/detiene con el movimiento/detención de la rueda delantera. Hasta 9:59:59.

Velocidad máxima (MXS)

Muestra la velocidad máxima alcanzada, hasta 99,9 Km/h (62 Mi/h).

Velocidad media (AVS)

Muestra la velocidad media, hasta 99,9 Km/h. Se calcula usando el tiempo y la distancia recorrida. Tenga en cuenta que si alcanza el valor máximo de tiempo o distancia recorrida (9:59:59 o 999,99 Km) el contador no podrá seguir calculando la velocidad media, y en el visor aparecerá el mensaje "Err". Para volver a calcular la velocidad media, ponga a cero los contadores de tiempo y distancia recorrida.

Distancia recorrida (DST)

Muestra la distancia recorrida en la carrera actual, hasta 999,99 Km (600 mi).

Distancia total acumulada (ODO)

Muestra la distancia total recorrida, hasta 9999,9 km (6200 mi).

Contador de calorías (KCAL)

Muestra las calorías consumidas hasta 9999 Kcal.

Scan (SCAN)

Alterna automáticamente la información mostrada en el visor. Al activar la función SCAN, los modos del visor se suceden en bucle, mostrando cada modo durante 4 segundos.

Funciones adicionales:

Configuración Dual Wheel

El modo Dual Wheel permite intercambiar el cuentakilómetros entre dos bicicletas sin tener que modificar la configuración del tamaño de la rueda (p. ej., su bicicleta de carretera y la de montaña), y conservar la información sobre el tiempo y la distancia recorrida de ambas bicicletas. Para seleccionar una de las dos ruedas configuradas ("I" o "II"), presione la tecla azul situada en la parte inferior del ordenador del cuentakilómetros.

PROGRAMACIÓN DEL ORDENADOR

CONFIGURAR EL CONTADOR DE CALORÍAS

El cuentakilómetros calcula el consumo de calorías a partir del peso y el sexo del ciclista. Introduzca correctamente su peso y sexo si desea que el cálculo de calorías quemadas sea preciso y fiable.

PASO 1: Presione la tecla MODE hasta que aparezca el modo Calorías (KCAL) en el visor.

Mantenga presionada la tecla SET durante 2 segundos para entrar en el modo de configuración de su información personal (peso y sexo).

PASO 2: El icono de selección del sexo parpadeará. Presione la tecla SET para seleccionar el sexo. Para confirmar y pasar a la configuración del peso, presione la tecla MODE

PASO 3: Presione la tecla SET para iniciar la configuración del peso (Kg o Lb). Presione la tecla MODE para entrar en el modo de configuración del peso.

PASO 4: Presione la tecla SET (o manténgala apretada) hasta que el valor que aparece en el visor indique su peso. Mantenga presionada la tecla MODE para confirmar el peso seleccionado y salir del modo de configuración.

CONFIGURAR EL RELOJ

El cuentakilómetros cuenta con un reloj digital que muestra la hora del día en formato 12h o 24h.

PASO 1: Presione la tecla MODE hasta que aparezca el modo Reloj (CLK) en el visor. Mantenga presionada la tecla SET durante 2 segundos para entrar en el modo de configuración del reloj.

PASO 2: El mensaje "12H" o "24H" parpadeará en el margen superior del visor. Presione la tecla SET para seleccionar el formato 12h o 24h. Presione la tecla MODE para confirmar la selección y pasar al siguiente paso de la configuración.

PASO 3: La hora parpadeará. Presione la tecla SET (o manténgala apretada) para que el reloj avance hasta la hora deseada. Presione la tecla MODE para confirmar la hora seleccionada y pasar a la configuración de los minutos.

PASO 4: Los minutos parpadearán. Presione la tecla SET (o manténgala apretada) para que los minutos avancen hasta el valor deseado. Presione la tecla MODE para confirmar la hora seleccionada y pasar a la configuración de los segundos.

PASO 5: Los segundos parpadearán. Presione la tecla SET para poner a cero los segundos ("00").

PASO 6: Mantenga presionada la tecla MODE para salir del modo de configuración del reloj y mostrar la hora actual.

DETERMINAR LA MEDIDA DE LA RUEDA

El cuentakilómetros calcula la velocidad y la distancia recorrida utilizando la longitud de circunferencia de la rueda. Puede utilizar uno de estos tres métodos para determinar la longitud de circunferencia de la rueda:

Medir el diámetro de la rueda (más preciso).

Medición: Mida el diámetro de la rueda en milímetros y multiplique el valor por 3,1416. Introduzca el resultado en el ordenador del cuentakilómetros (ver "Configurar la medida de la rueda").

CONFIGURAR LA MEDIDA DE LA RUEDA Y SELECCIONAR KILÓMETROS O MILLAS

Después de determinar la longitud de circunferencia de la rueda, introduzca el valor obtenido en el ordenador del cuentakilómetros.

PASO 1: Presione la tecla MODE hasta que aparezca el modo Distancia total acumulada (ODO) en el visor. Mantenga presionada la tecla SET durante 2 segundos para entrar en el modo de configuración de la medida de la rueda.

PASO 2: El mensaje "KM/H" o "M/H" parpadeará. Presione la tecla SET para seleccionar la unidad de velocidad deseada (millas/hora o kilómetros/hora) y presione la tecla MODE para confirmar la selección y pasar a la configuración de la medida.

PASO 3: El dígito del margen izquierdo del visor parpadeará. Presione la tecla SET para introducir el valor correspondiente. Presione la tecla MODE para confirmar e introducir el siguiente dígito.

PASO 4: Repita el proceso hasta introducir los dígitos necesarios para completar el valor de la medida de la rueda.

PASO 5: Mantenga presionada la tecla MODE para memorizar la medida y volver al modo Distancia total recorrida en el visor.

PASO 6: Si desea configurar una segunda rueda (si utiliza el cuentakilómetros en dos bicicletas con ruedas de distinto tamaño), presione la tecla azul situada en la parte inferior del ordenador, para seleccionar la segunda rueda. Siga los pasos del 1 al 5 para configurar la segunda rueda.

INSTALACIÓN

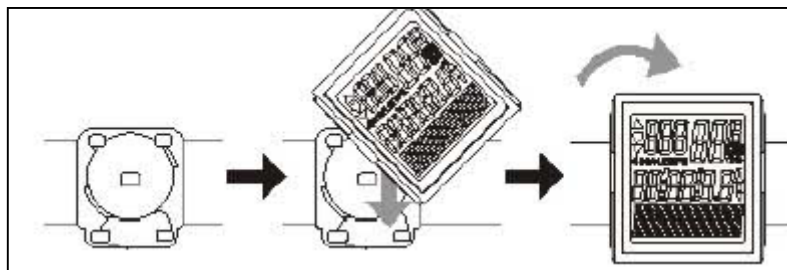
La transmisión Wireless (sin cables) facilita enormemente la instalación de un cuentakilómetros. En primer lugar, fije al manillar el soporte para ordenador.

PASO 1: Fije el soporte al manillar, utilizando las bridas y la goma antideslizante (si fuera necesaria).

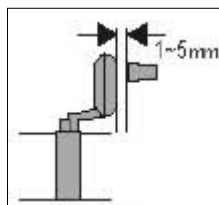
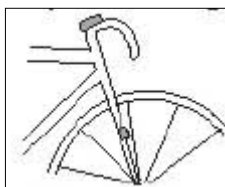
Apriete firmemente las bridas y recorte el extremo que sobresalga en exceso.

PASO 2: Acople el ordenador del cuentakilómetros en el soporte. Presione el ordenador contra el soporte mientras lo gira en el sentido de las agujas del reloj hasta que se bloquee en la posición correcta (se oirá un clic).

Ver Figura 3.



PASO 3: Deslice el imán hasta colocarlos cara a cara y a una distancia de 1 a 5 mm. Si no están lo suficientemente próximos, el ordenador no podrá recibir la información del sensor, o ésta será incorrecta. Este es el problema más frecuente en la instalación de un cuentakilómetros.



PASO 4: Cuando haya finalizado la instalación, haga una prueba para verificar que el sistema funciona correctamente. Eleve la rueda trasera y haga girar la delantera. El cuentakilómetros debería empezar a detectar la velocidad en 1 o 2 segundos. Si no es así, compruebe la alineación del sensor y el imán, y asegúrese de que el espacio entre ellos es inferior a 5 mm. Reajústelos si fuera necesario y pruebe de nuevo.

REINICAR LOS CONTADORES

Todos los contadores (excepto la Distancia total acumulada) se ponen a cero simultáneamente. Seleccione el modo Cronómetro automático (ATM) en el visor. Mantenga apretada la tecla SET durante 3 segundos para reiniciar todos los contadores.

Para poner a cero todos los contadores incluyendo la Distancia total acumulada (ODO) y borrar la información configurada en el cuentakilómetros (peso, sexo, reloj y medida de la rueda), basta con retirar la pila del ordenador. Ver “Cómo colocar la pila”.

MANTENIMIENTO

Ordenador

Si percibe un cambio en el contraste del visor, o los dígitos no se ven claramente, es muy probable que la pila del ordenador esté agotada. Recomendamos cambiar las pilas del ordenador y el sensor al mismo tiempo. Ver “Cómo colocar la pila”.

Sensor de la horquilla

Examine periódicamente la alineación del sensor y el imán, y verifique que el espacio entre ellos es inferior a 5 mm. Elimine el óxido que pueda aparecer en el imán para garantizar una correcta transmisión.

Limpieza

El sensor de la horquilla, el imán de la rueda y el soporte del manillar pueden limpiarse con agua y un jabón suave. No utilizar productos abrasivos o con base de petróleo para limpiar ninguno de los componentes.

Indicador de batería baja

Cuando la pila del ordenador o del sensor de la horquilla estén agotándose, el indicador de batería baja se activará en el visor. Anote los datos que quiera conservar (la distancia total recorrida o la medida de la rueda) antes de sustituir la pila.

CÓMO COLOCAR LA PILA

Indicador de batería baja

Cuando la pila del ordenador o el sensor de la horquilla estén agotándose, el indicador de batería baja se activará en el visor. Anote los datos que quiera conservar (la distancia total recorrida o la medida de la rueda) antes de sustituir la pila.

5. **Ordenador.** Abra la tapa de la pila, situada en la parte trasera del ordenador, con la ayuda de una moneda (gírela en el sentido contrario a las agujas del reloj). Retire la pila agotada y sustitúyala por una nueva (tipo CR2032), colocando el polo positivo (+) boca arriba. Vuelva a colocar la tapa, girando la moneda en el sentido de las agujas del reloj.

- 2. Sensor de la horquilla:** Abra la tapa de la pila, situada en la parte trasera del sensor, con la ayuda de una moneda (gírela en sentido contrario a las agujas del reloj). Retire la pila agotada y sustitúyala por una nueva (tipo CR2032), colocando el polo positivo (+) boca arriba. Vuelva a colocar la tapa, girando la moneda en el sentido de las agujas del reloj.

(Recuerde que es muy importante desechar las pilas agotadas en el contenedor apropiado).

LOCALIZACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- 3. El visor está en blanco o muy claro**
La pila del ordenador puede estar agotada o mal colocada. Corrija la posición de la pila (polo + boca arriba) o sustitúyala por una nueva.
- 4. El visor está negro o muy oscuro**
Puede que la temperatura ambiente sea demasiado alta. Exponga el ordenador a una temperatura más fresca. El visor volverá a su estado normal.
- 3. El ordenador parece no actualizarse al momento**
Puede que la temperatura ambiente sea demasiado baja. Cuando la temperatura suba, el visor volverá a su estado normal. Aunque el frío afecte a la visibilidad del visor, el registro del cuentakilómetros funciona con normalidad.
- 4. Lectura de la velocidad nula o errónea**
Verifique la alineación entre el sensor y el imán de la rueda y compruebe que el espacio entre ellos es inferior a 5 mm. Reajústelos en caso necesario.

Los cuentakilómetros inalámbricos para bicicleta pueden verse afectados por interferencias electromagnéticas. Son muy frecuentes las fuentes electromagnéticas como torres de alta tensión, vehículos a motor o dispositivos sin cables. Si observa que el visor registra una velocidad desorbitada, examine su entorno para localizar una posible fuente electromagnética y aléjese de ella.

Antes de iniciar la carrera, verifique que las pilas del ordenador y el sensor están bien colocadas y que tienen la carga suficiente para su trayecto. En caso de duda, sustitúyalas por pilas nuevas.

ESPECIFICACIONES

Cronómetro automático: 9 horas, 59 minutos, 59 segundos.
Velocidad actual: Hasta 99,9 Km/h (62 mi/h).
Velocidad media: Hasta 99,9 Km/h (62 mi/h).
Velocidad máxima: Hasta 99,9 Km/h (62 mi/h).
Distancia recorrida: Hasta 999,99 Km/h (600 mi/h).
Distancia total recorrida: Hasta 9999,9 Km (6200 mi).
Calorías consumidas: Hasta 9999 Kcal.

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.

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

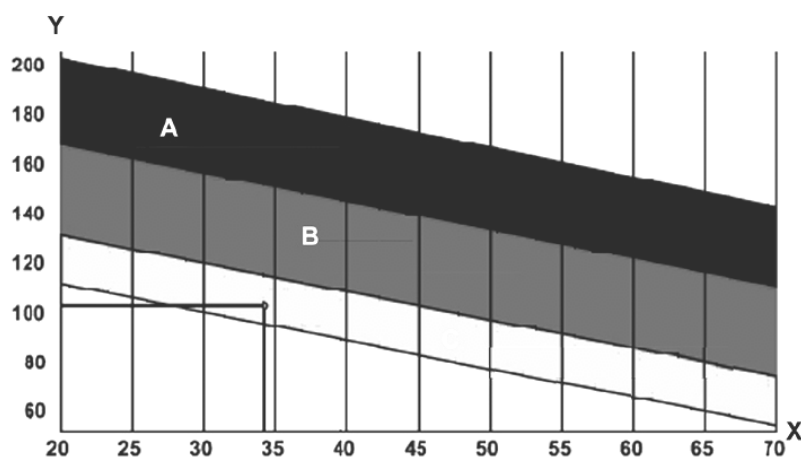
La frecuencia cardíaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

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 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 cardiacos**. 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 cardíaca 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 cardíaca 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 se planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánimo!

Para solicitar piezas sueltas

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

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

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

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

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

C.A.R.E Servicio Posventa

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

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

Correo electrónico: sav@carefitness.com

LISTA DEI COMPONENTI

Computer
Sensore
Cinghie con cerniere
Staffe di sostegno
Calamita della ruota
Rivestimento in lattice

SCHERMATA

A) Indicatore di Comparazione della Velocità
B) Velocità Attuale
C) Scala Velocità
D) Simbolo PM per Modalità Orologio 12h.
E) Display Dati Attuali
F) Display Modalità Attuale
G) Sesso-Maschile
H) Sesso-Femminile
I) Modalità SCAN
J) Selezione Misura Ruota
Indicatore Batteria in Esaurimento

FUNZIONI DEL COMPUTER

Velocità attuale :

Indica la velocità attuale fino a 99,9 km/h. Accurata fino a 0,1 km/h. La velocità è sempre indicata in alto a destra del schermo.

Premere MODE (*Modalità*) per fare scorrere le schermate nell'ordine seguente:

Orologio (CLK)

Indica l'ora in formato 12 ore oppure in 24 ore.

Cronometro (TM)

Il cronometro viene attivato dalla ruota anteriore e visualizza la durata fino a 9 :59 :59.

Velocità Massima (MXS)

Indica la velocità massima raggiunta, fino a 99,9 km/h.

Velocità Media (AVS)

Indica la velocità media fino a 99,9 km/h. Calcola la durata e la distanza. Nota: se la durata o la distanza raggiungono il massimo (9:59:59), la velocità media non può essere calcolata correttamente. Il messaggio "Err" appare sul display finché i valori della durata e della distanza siano rimessi a zero.

Distanza (DST)

Indica la distanza fino a 999.99 km.

Odometro totale (ODO)

Indica la distanza accumulata fino a 6200 miglia o 9999.9 km.

Calorie (kcal)

Indica il numero di calorie bruciate dall'ultima rimessa a zero, fino a 9999 kcal.

Scan

Permette la visualizzazione di tutte le schermate senza toccare niente. Quando è attivato, lo scan fa scorrere tutte le 9 schermate in continuazione, visualizzando ogni schermata per 4 secondi.

Ulteriori Caratteristiche :

Regolazione doppia ruota

Due modalità di selezione per la misura della ruota danno al computer la possibilità di scambiare le due biciclette con ruote di misure diverse (p.e. bicicletta da strada o mountain bike), e di rilevare i dati della durata e della distanza percorsa delle due biciclette. Per selezionare la regolazione desiderata ("I" o "II"), premere il tasto blu sulla parte inferiore del computer.

PROGRAMMARE IL COMPUTER

PROGRAMMARE IL CONTEGGIO DELLE CALORIE

Utilizzare il peso e il sesso per calcolare le calorie bruciate. Per poter misurare il conteggio preciso delle calorie, è necessario impostare peso e sesso.

1° PASSO: Premere il tasto MODE per arrivare alla schermata Calorie (KCAL). Tener premuto SET per 2 secondi per entrare sulla schermata delle impostazioni personali.

2° PASSO: L'icona sesso lampeggerà. Premere il tasto SET per selezionare il sesso, quindi premere il tasto MODE per avanzare sulla schermata selezione peso.

3° PASSO: Premere il tasto SET per selezionare l'unità di misura (kg o lb). Quindi premere il tasto MODE per avanzare sulla schermata per l'impostazione del peso.

4° PASSO: Premere il tasto SET (premere o tener premuto) per aggiustare il valore e per uscire dalla modalità SET UP.

REGOLARE L'ORA

Il computer è dotato di un orologio digitale che indica l'ora in formato 12 o 24 ore.

1° PASSO: Premere su MODE per andare alla schermata orologio (CLK). Tener premuto SET per 2 secondi per entrare sulla schermata per l'impostazione dell'orologio.

2° PASSO: "12H" o "24H" lampeggia sulla prima linea della schermata. Premere SET per selezionare la modalità 12 o 24 ore. Premere MODE per impostare la vostra scelta e avanzare per l'impostazione dell'ora.

3° PASSO: le ore lampeggiano. Premere SET (o tener premuto) per fare avanzare le ore. Premere MODE per impostare il valore e avanzare per l'impostazione dei minuti.

4° PASSO: I minuti lampeggiano. Premere SET (o tener premuto) per fare avanzare i minuti. Premere MODE per impostare il valore e avanzare per l'impostazione dei secondi.

5° PASSO: I secondi lampeggiano. Premere SET per rimettere i secondi a 00.

6° PASSO: Tener premuto MODE per uscire dell'impostazione dell'ora e tornare alla schermata dell'orologio.

DETERMINARE LA DIMENSIONE DELLA RUOTA

Utilizzare la circonferenza della ruota per calcolare la velocità e la distanza. Ci sono 3 metodi per determinare la circonferenza della ruota:

Misurare il diametro della ruota (più preciso).

Dimensione: Misurare il diametro della ruota in millimetri (1 pollice = 25,4mm) e moltiplicare per 3.1416. Inserire questo valore nel computer (vedere "Programmare la misura della ruota").

PROGRAMMARE LA DIMENSIONE DELLA RUOTA & SELEZIONARE MIGLIA O CHILOMETRI

Dopo aver determinato la dimensione della ruota, inserire il valore nel computer.

1° PASSO: Premere MODE per andare all'odometro (ODO). Tener premuto SET per 2 secondi per entrare nella regolazione della dimensione della ruota.

2° PASSO: "KM/H" o "M/H" lampeggia. Premere SET per selezionare l'unità di misura desiderata (mph o kmh) quindi premere MODE per impostare la scelta e proseguire per l'impostazione della dimensione della ruota.

3° PASSO: I numeri sulla parte destra dello schermo lampeggiano. Premere SET per aggiustare il valore. Premere MODE per impostare il valore e passare ai seguenti numeri lampeggianti.

4° PASSO: Ripetere la sequenza finché tutti i numeri siano impostati.

5° PASSO: Tener premuto MODE per salvare la dimensione della ruota e tornare all'odometro.

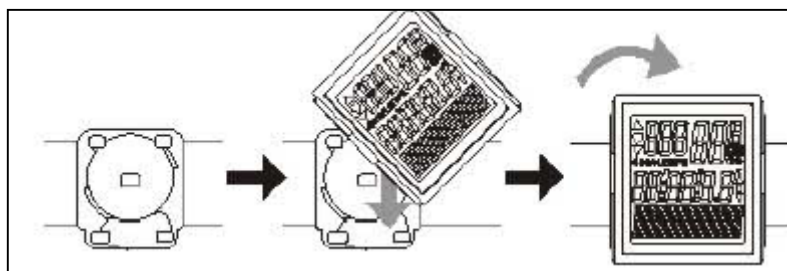
6° PASSO: Per programmare una seconda dimensione della ruota (se si desidera fare esercizio su due biciclette con dimensioni differenti della ruota), premere il tasto blu dalla parte posteriore del computer per attivare la seconda dimensione della ruota. Quindi seguire i passi 1-5 per programmare la dimensione della ruota.

INSTALLAZIONE

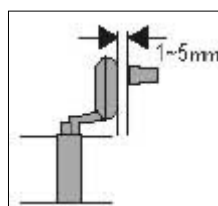
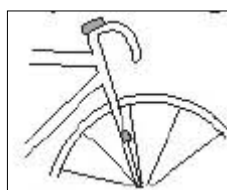
La trasmissione senza fili rende l'installazione semplice. Cominciare attaccando la staffa del computer al manubrio.

1° PASSO: Utilizzare le cinghie con le cerniere e il rivestimento in lattice incluso (se necessario) per attaccare la staffa al manubrio. Stringere le cinghie e tagliare la lunghezza eccessiva.

2° PASSO: Attaccare il computer alla staffa . Spingere il computer nella staffa e girarlo in senso orario per fissarlo. Vedere disegno 3. Si deve sentire un click quando il computer è ben posizionato.



3° PASSO: Aggiustare la posizione della calamita facendo scivolare i due pezzi verso l'alto o il basso per raggiungere uno spazio libero di 1-5mm tra i due. Se la calamita e il sensore non sono abbastanza vicini, il computer non cattura il segnale, oppure il segnale sarà incoerente o irregolare. La maggior parte dei problemi derivanti dall'installazione di un nuovo computer è dovuta all'allineamento o spaziatura tra calamita e sensore.



4° PASSO: Una volta terminata la procedura d'installazione, assicurarsi con un test che ogni cosa sia al suo posto e funzioni correttamente.

Sollevare la bicicletta e fare girare la ruota anteriore. Il computer deve registrare una velocità entro 1 o 2 secondi. In caso contrario, verificare l'allineamento e la spaziatura di calamita e sensore e assicurarsi che lo spazio tra i due sia almeno di 5mm. Aggiustare se necessario e rifare il test.

SCHERMATE RESET

Tutte le schermate (eccetto l'odometro) vengono rimesse a zero (RESET) simultaneamente. Avanzare a cronometro (ATM). Tenere premuto SET per 3 secondi per mettere tutte le schermate a zero. Per rimettere a zero tutto, incluso l'odometro **E** tutte le impostazioni (sesso, peso, orologio e dimensione ruota) si devono togliere le batterie dal computer. Vedere "installazione batterie".

MANUTENZIONE

Computer

Se si nota un cambiamento di contrasto sullo schermo, o se i numeri diventano pallidi, è forse il momento di cambiare le batterie. Vedere "installazione delle batterie". Si raccomanda di cambiare le batterie del computer e del sensore nello stesso momento.

Sensore

Verificare periodicamente l'allineamento della calamita e del sensore e assicurarsi che la spaziatura tra i due sia di almeno 5mm. Rimuovere ogni traccia di ruggine o corrosione della calamita per assicurarsi del buon funzionamento.

Pulizia

Il sensore, la calamita e la staffa del manubrio possono essere puliti con sapone neutro e dell'acqua. Non usare paste abrasive o prodotti di pulizia a base di petrolio per pulire i componenti.

Indicazione di batterie in esaurimento

Quando le batterie del computer o del sensore sono esaurite, una icona di batteria in esaurimento appare sullo schermo. Prendere nota dei valori che si vogliono salvare (come l'odometro o la dimensione della ruota) prima di cambiare le batterie.

INSTALLAZIONE DELLE BATTERIE

Indicazione di batterie in esaurimento

Quando le batterie del computer o del sensore sono esaurite, una icona di batteria in esaurimento appare sullo schermo. Prendere nota dei valori che si vogliono salvare (come l'odometro o la dimensione della ruota) prima di cambiare le batterie.

1. **Computer** : Con una moneta aprire il vano batterie sulla parte posteriore del computer, girando nel senso anti orario . Rimuovere il coperchio. Togliere le batterie usate. Installare un batteria nuova CR2032, il polo (+) in alto. Rimettere il coperchio e girare nel senso orario per richiudere.
2. **Sensore**: Con una moneta aprire il vano batterie sulla parte posteriore del computer, girando nel senso anti orario . Rimuovere il coperchio. Togliere le batterie usate. Installare un batteria nuova CR2032, il polo (+) in alto. Rimettere il coperchio e girare nel senso orario per richiudere.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

1. Il display del computer è bianco o molto pallido

La batteria può essere in esaurimento o essere inserita in modo scorretto. Assicurarsi che la batteria sia inserita correttamente, con il polo positivo (+) in su, o sostituire la batteria con una nuova.

2. Il display del computer diventa scuro o nero

La temperatura dell'ambiente può essere troppo alta. Lasciar raffreddare il computer farà tornare normale il display.

3. Il display aggiorna I dati con troppa lentezza.

La temperatura dell'ambiente può essere troppo bassa. Quando la temperatura si rialza, il display tornerà normale. Nota: Anche quando il display è sotto l'influenza del freddo, il computer continua a leggere e registrare normalmente.

4. Assenza o errata lettura della velocità

Controllare l'allineamento della calamita e del sensore, e assicurarsi che lo spazio tra calamita e sensore sia di 5mm o meno. Aggiustare se necessario e riprovare.

I computer senza fili sono occasionalmente influenzati da interferenze elettromagnetiche. Fonti comuni di segnali elettromagnetici sono i fili di alta tensione, attrezzature con motore o dispositivi senza fili (p.e. monitor per frequenza cardiaca). Se si osserva che le letture della velocità sono anormalmente alte, verificare che nelle vicinanze non ci siano fonti che emettono segnali elettromagnetici e nel caso allontanarli.

Assicurarsi che le batterie del computer e del sensore siano correttamente inserite e siano cariche. In caso di dubbio, sostituirle con nuove batterie.

DATI TECNICI

Cronometro : 9 ore, 59 minuti, 59 secondi

Velocità attuale: fino a 99,9 km/h

Velocità media: fino a 99,9 km/h

Velocità massima: fino a 99,9 km/h

Distanza: fino a 999,99 km

Odometro: fino a 9999,9 km

Calorie: fino a 9999 Kcal