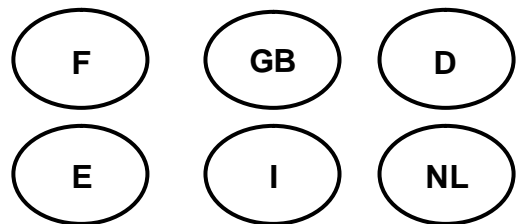


CARE



Manuel d'utilisation Réf. 50519



UTILISATION DU COMPTEUR

PRESENTATION

Cet ordinateur procure une **lecture simultanée** des différentes fonctions.

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

possède la fonction **B.F.S** (Body Fat System) qui vous indiquera votre **taux de graisse corporel**.



Il possède 2 modes de fonctionnement différents :

MODE MANUEL (aucune programmation de la résistance) : La puissance varie en fonction de la vitesse de pédalage et / ou du niveau de résistance choisi (1 à 8).

MODE MOTIVATION 6 PROGRAMMES :

6 programmes Profiles: La puissance varie en fonction du profile sélectionné.

Remarque : Il est possible d'augmenter ou de diminuer le niveau de difficulté du profile choisi au cours de l'entraînement.

FONCTIONS ET AFFICHAGE

TEMPERATURE (TEMP) : Affiche la température ambiante

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PROFILE : Affiche le déroulement du programme sélectionné et l'état d'avancement de l'utilisateur sur ce programme.

LOAD (niveau de résistance) : 8 niveaux de résistance sont disponibles sur cet ordinateur.

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

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

MISE EN MARCHÉ

Ce modèle est pourvu d'un transformateur. Connectez-le au dos de votre équipement sportif et branchez-le dans la prise principale.

Au premier coup de pédale le sigle **M** du programme " **Manuel** " apparaît.
La navigation entre les modes « **Manuel** » et « **Motivation 6 programmes** » se fait avec les touches « **up** » ou « **down** ».

ATTENTION : pour toute utilisation en mode piles, veillez à bien débrancher la prise secteur **ET** la prise sur l'équipement sportif.

MODE MANUEL / MODE MOTIVATION 6 PROGRAMMES PROFILES

En mode " **Manuel** " la simple pression sur la touche " **Mode** " permet de lancer l'ordinateur pour commencer l'exercice.
En mode " **Motivation 6 programmes** ", il faut dans un premier temps appuyer sur la touche " **up** ", le sigle **P** apparaît et confirmer avec " **Mode** ".
Le programme **P1** s'affiche par défaut. La navigation entre les programmes **P1 & P6** se fait avec les touches " **up** " ou " **down** ".
Une fois le programme sélectionné il vous suffit d'appuyer sur le bouton " **Mode** " pour commencer votre exercice.
Appuyer sur le bouton " **up** " pour faire augmenter la charge (résistance) ou sur la touche " **down** " pour la diminuer.

Remarque : pour revenir en mode " **Manuel** " maintenez enfoncer le bouton " **Mode** " 3 secondes environ.

PROGRAMMATION DES DONNEES D'ENTRAINEMENT

Avant de commencer l'entraînement il est possible de programmer certaines données de l'ordinateur tel que :
Le **Temps** d'entraînement (par intervalles de 1 minute).
La **Distance** à parcourir (par intervalles de 500 mètres).
Le **Seuil maximal de pulsations** cardiaque (par intervalles de 1 pulsation de 30 à 240 pulsations).
Les **Calories** (par tranche de 10 calories)

Pour cela activer l'ordinateur en appuyant sur une des touches , sélectionner la donnée à programmer en appuyant sur la touche " **MODE** ". La fonction sélectionnée clignote.
Appuyer ensuite sur la touche " **up** " ou " **down** " jusqu'à obtention de la valeur désirée.
Les décomptes se mettent en marche dès le premier tour de pédale.

REMISE A ZERO

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

FONCTIONS DES TOUCHES

B. F. S (Body Fat System): **Appuyez pour lancer le test, il faut que l'ordinateur soit en position Stop et que les données personnelles est été au préalable programmées..**

CAPTEURS INFRA ROUGE : Utiliser pour le test B.F.S. (Body Fat System) au travers des pouces.

RECOVERY : L'ordinateur est équipé de la fonction "RECUPERATION" pour contrôler la capacité de récupération de votre cœur à retrouver un rythme cardiaque après entraînement. Lorsque l'utilisateur cesse l'entraînement, il doit continuer à porter la ceinture de rythme cardiaque et appuyer sur la touche "RECOVERY" ; l'ordinateur cessera alors tout affichage des fonctions excepté le "TEMPS", (qui sera décompté de 00:60 à 00:00) et du « PULSE » programmée.

Dès que le TEMPS 00:00 est atteint, l'écran affiche l'état du rythme cardiaque ainsi que la note F1, ... F6, F1 étant le rythme le meilleur, et F6, le moins bon.

(APPUYER A NOUVEAU SUR LA TOUCHE "RECOVERY" POUR REVENIR A L'ECRAN PRINCIPAL).

RESET : Cette touche permet de remettre à zéro toutes les valeurs.

En appuyant sur cette touche pendant 4 secondes l'ordinateur émettra un Bip pendant 2 secondes, et se remettra en mode de réglage initial. Les valeurs des autres fonctions sont remises à zéro.

UP / DOWN : permettent de passer du mode " Manuel" au mode " Motivation 6 programmes ", de sélectionner le profil (P1 à P6), d'augmenter ou de diminuer la résistance. Elles servent aussi pour régler les données personnelles programmables.

MODE : Cette touche est utilisée pour passer d'une donnée personnelle à l'autre (Sexe, Age, Taille, Poids) et les confirmer. Elle permet : de confirmer le choix entre le mode " Manuel" et le mode " **Motivation 6 programmes** ", de valider le profile choisi (**P1 à P6**). Elle sert aussi à passer d'une fonction à l'autre de l'écran principal.

Note sur la fonction cardiaque :

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

Les valeurs de fréquence cardiaques captés à l'aide des capteurs du guidon peuvent suivant les sujets subir des variations plus ou moins importantes dues à la morphologie des mains et de la pression exercée par celles ci sur les capteurs. Les valeurs de fréquence cardiaques ne doivent pas être utilisées à des fins thérapeutiques

INSTRUCTIONS PROPRE A LA FONCTION (B.F.S.) Body Fat System Teste Du % De Graisse :

Lors de la 1^{ère} utilisation :

P1 clignote, appuyer sur **UP/DOWN** si vous souhaitez enregistrer vos données personnelles sous un autre numéro, puis validez avec la touche **MODE**.

Choisissez avec la touche **UP/DOWN** entre Homme et Femme puis validez avec la touche **MODE**.

Entrez votre âge (AGE) avec la touche **UP/DOWN**, validez avec la touche **MODE**.

Entrez votre taille (HEIGHT) avec la touche **UP/DOWN**, validez avec la touche **MODE**.

Entrez votre poids (WEIGHT) avec la touche **UP/DOWN**, validez avec la touche **MODE**.

*Cette opération n'est nécessaire que lors du premier entraînement car l'ordinateur les gardera en mémoire avec **P** et un chiffre compris entre **1 – 9**. Lors de l'entraînement suivant il suffit de rappeler ce code. La mémoire s'efface lors du remplacement des piles.*

Lors des utilisations suivantes:

Appuyer sur la touche **UP/DOWN** pour sélectionner entre votre profile personnel entre 1 – 9 sur l'écran principal.

Chacune des données personnelles peuvent être programmée sur les plages suivantes :

Age : **de 10 à 99 ans**

Taille : **de 100 cm à 200 cm**

Poids : **de 20 à 150 Kg**

Lorsque toutes les données sont en mémoire, appuyer sur la touche **B.F.S** (Body Fat System) et poser vos pouces sur chacun des capteurs rouge (système infra rouge) des capteurs tactiles pour commencer le test.

Maintenez vos pouces pendant 8 secondes. Pendant le test vous verrez le symbole **- - -** apparaître sur l'écran. Si vous avez mal positionné vos pouces le symbole d'erreur **E-1** apparaîtra à la fin du test.

Une fois terminé, votre **% de graisse corporelle** et le **% de graisse corporelle idéal** (BMI) s'affichent alternativement. Au bout de 5 affichages, l'ordinateur revient aux fonctions principales.

Tableau récapitulatif

| % Graisse | Faible | Faible / Moyen | Moyen | Moyen / Elevé |
|------------------|----------------|-----------------------|------------------|----------------------|
| Sexe | | | | |
| Homme | <10% | 10% - 19% | 20% - 24% | >25% |
| Femme | <20% | 20% - 29% | 30% - 34% | >35% |

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 :

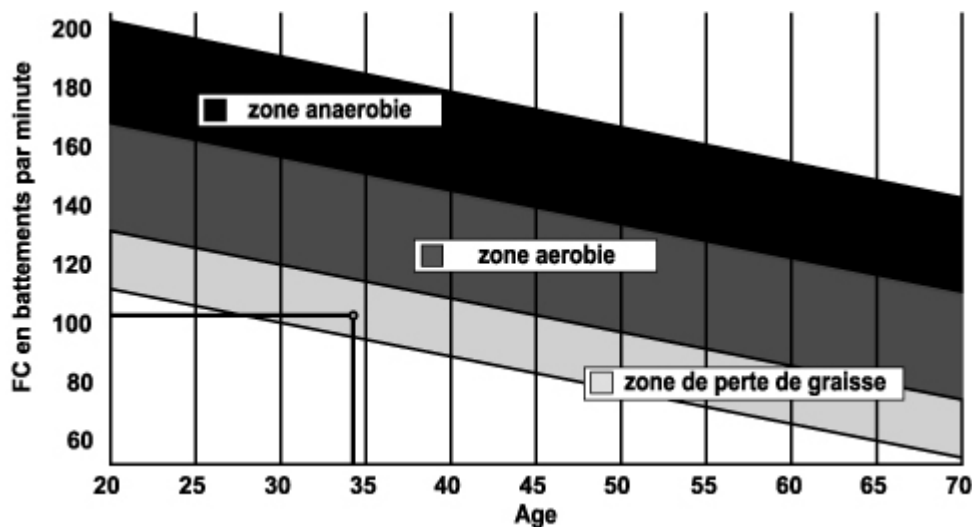
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

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.



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 .

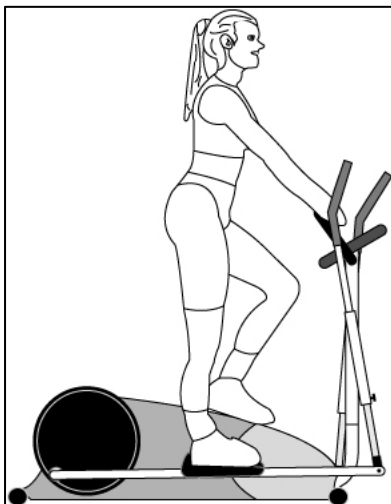
Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**. Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. **Bon courage!**

UTILISATION DE VOTRE APPAREIL.

Attention :

Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant la phase d'installation sur l'appareil.

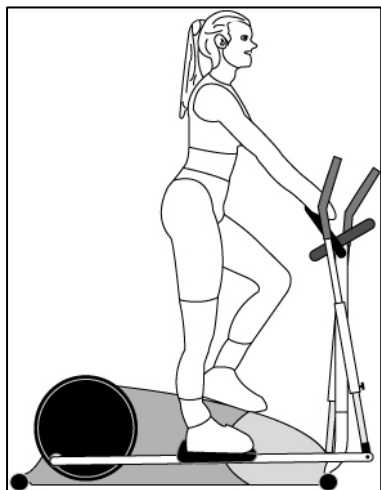
Les reposes pied de votre Elliptique doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.



Le vélo elliptique est **un appareil de remise en forme** nouvelle génération. Le mouvement est naturel et très confortable. Grâce au faible impact du mouvement sur les articulations, les genoux et chevilles sont préservés. Les bras supérieurs permettent de compléter l'entraînement en exerçant simultanément le haut du corps.

Lorsque vous vous entraînez avec votre Elliptique, vos mouvements doivent avoir un rythme aussi régulier que possible.

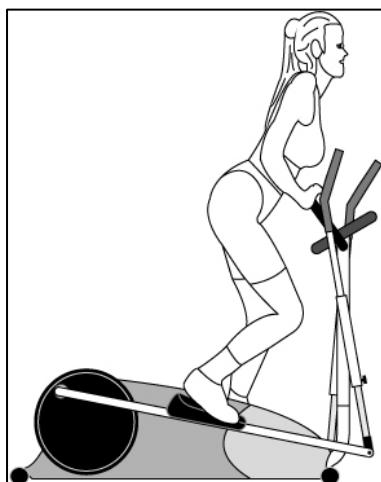
L'Elliptique peut être utilisé dans les deux sens (marche avant ou marche arrière). Il est recommandé d'utiliser l'appareil dans le sens « **marche avant** ». Cependant la « **marche arrière** » peut vous permettre de varier votre entraînement. Quand l'appareil fonctionne en « **marche arrière** », pliez davantage vos genoux, cela permet de faire travailler plus spécialement les muscles fessiers et les muscles des cuisses. En vous entraînant avec votre Elliptique, vous pouvez vous appuyer sur la poignée fixe ou vous tenir aux deux poignées mobiles.



3 positions de base vous permettent de faire travailler les muscles les plus importants de la partie inférieure de votre corps

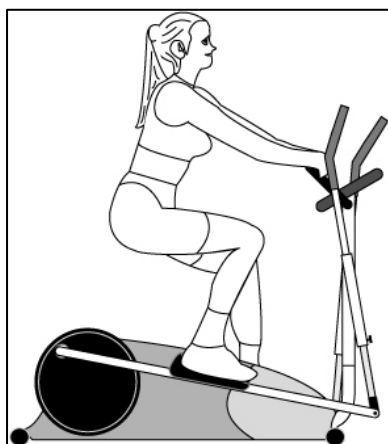
Position droite

Tenez-vous droit. Levez la tête afin d'éviter une sollicitation inutile de la nuque et des épaules. Cette position vous permet de faire travailler tous les muscles principaux. Tenez-vous bien droit et levez la tête.



Position permettant de faire travailler les muscles des cuisses et des jambes

Si vous vous entraînez en vous penchant en avant, vous ferez travailler plus spécialement les muscles des cuisses et des jambes.



Position permettant de faire travailler les muscles arrière des cuisses et des fessiers

Si vous vous penchez en arrière en adoptant une position assise, vous ferez travailler plus particulièrement les muscles arrière des cuisses et vos fessiers.

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

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

USING THE COUNTER

DISPLAY

This computer provides a simultaneous reading of the various functions. It allows you to enlarge the display of the selected function. It has the BFS (Body Fat System) function to indicate your level of body fat.



This computer has 2 different modes of function:

MANUAL MODE (no resistance programming): The power varies according to the pedalling speed and/or the resistance level selected (1 to 8).

MOTIVATION MODE – 6 PROFILES:

6 profile programs: The power varies according to the profile selected.

Note: It is possible to increase or decrease the level of difficulty of the programme selected during training.

FUNCTIONS AND DISPLAY

TEMPERATURE (TEMP): Displays the ambient temperature

TIME (CLOCK): Displays the time about 4 minutes after the end of the exercise.

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

LOAD (resistance level): there are 8 resistance levels available on this computer.

SPEED: Displays speed in Km/h

RPM*: Displays number of revolutions of pedals per minute.

TIME: Displays the time in minutes and seconds up to 99:00.

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

CALORIE (CAL)*: Displays estimated calorie expenditure in Kcal.

PULSE: Displays pulse rate in real time.

PROFILE: Displays the advancement of the selected program and the state of progress of the user on this program.

* The RPM function and the number of the profile selected (P1 to P6) will be displayed alternately in the same window every 5 seconds.

* Estimated calories calculated for average effort, and a person of average body weight and strength. Not to be used for therapeutic purposes.

GETTING STARTED

This model is equipped with a transformer. Connect it to the back of your sports equipment, and plug it into the main socket, on the first press of the pedal the letter M for "Manual" program will appear. Navigate between the "Manual" and "6 motivation programs" modes by using the "up" or "down" keys.

MANUAL MODE / 6 PROFILE MOTIVATION MODE

In "Manual" mode, just press the "mode" key to start the computer and commence exercising.

In "6 motivation programs" mode, you must first press the "up" key, and the letter "P" will appear. Confirm with "mode".

Program P1 is displayed by default. Navigate between P1 and P6 by using the "up" or "down" keys.

Once a program has been selected, all you need do is press the "mode" key to commence your exercise.

Press the "up" key to increase the load (resistance) or the "down" key to reduce it.

Note: to return to "Manual" mode, hold down the "Mode" key for about 3 seconds.

PROGRAMMING TRAINING DATA

Before starting training, it is possible to programme certain data into the computer, such as:

Training time (by 1 minute intervals)

Distance to be covered (by intervals of 500 metres)

Maximum heart rate threshold (by intervals of 1 pulse, from 30 - 240 beats per minute)

Calories (by block of 10 calories).

To do this, activate the computer by pressing one of the keys, and select the data to be programmed by pressing the "Mode" key. The selected function flashes.

Then press the "up" or "down" key until you obtain the desired value.

The countdowns will start as soon as the pedals start to turn.

RESETTING

All the functions can be reset to zero by holding down the "Mode" key.

KEY FUNCTIONS

BFS (Body Fat System): Press to start the test (the computer must be in the Stop position and the personal data must have previously been programmed in).

INFRARED SENSORS: Use for the BFS (Body Fat System) test, using the thumbs.

SET: The user can press this key to adjust the TIME, DISTANCE, PULSE and CAL functions.

MODE: This key is used to select / validate the programming of the data.

RESET: This key allows all values to be reset to zero.

By pressing this key for 4 seconds the computer will emit a beep for 2 seconds, and will reset itself to initial setting mode. The values of the other functions are reset to zero.

UP/ DOWN: allows you to go from "Manual" mode to "6 motivation programs" mode, to select the profile (P1 – P6) and to increase or decrease resistance.

ENTER: This key allows you to: confirm the selection between "Manual" mode and "6 motivation programs" mode, and to validate the profile chosen (P1 – P6).

Note on the cardiac function:

To obtain the Pulse function, it is important to position both hands over the pulse sensors on the handlebars.

The heart rate values picked up by the sensors on the handlebars, depending on the subject, may undergo variations due to the morphology of the hands and the pressure exerted by the hands on the sensors. The heart rate values must not be used for therapeutic purposes.

Recovery time

After cardiovascular exertion, the more quickly your heart rate falls, the better your physical condition.

At the end of the exercise, press the "RECOVERY" key (5) while at the same time keeping the pulse function. The small "STOP" symbol at the top left of the display will go out, and the computer will then take your heart rate for one minute.

At the end of this minute, the computer compares your current heart rate with that taken 1 minute before. After calculating, it awards a mark from F1 to F6, allowing the physical condition of the user to be assessed. (F1 = very good, F6 = unsatisfactory).

INSTRUCTIONS RELATING ONLY TO THE BFS (Body Fat System) FUNCTION - FAT PERCENTAGE TEST

When using for the first time:

P1 flashes, press UP/DOWN if you wish to record your personal data under a different number, then validate with the MODE key.

Use the UP/DOWN key to choose between Man and woman then validate with the MODE key.

Enter your age using the UP/DOWN key, then validate with the MODE key.

Enter your height using the UP/DOWN key then validate with the MODE key.

Enter your weight using the UP/DOWN key then validate with the MODE key.

This operation is only necessary when you are training for the first time because the computer will store the data in memory with P and a number from 1-9. When you next train, all you need do is recall this code. The memory will be wiped when the batteries are replaced.

During following utilisations:

Press the UP/DOWN key to select between your personal profile from 1-9 on the main screen.

Each item of personal data can be programmed over the following ranges:

Age: from 10-99 years

Height: from 100 cm to 2000 cm.

Weight: from 20 to 150 kg.

Once all the data is in the memory, press the BFS (Body Fat System) key and place your thumbs on each of the red sensors (infrared system) of the touch sensors to start the test.

Hold your thumbs in place for 8 seconds. During the test you will see the symbol - - - appear on the screen. If you have positioned your thumbs badly, the error symbol E-1 will appear at the end of the test.

Once the test is finished, your body fat percentage and the ideal body mass index (BMI) will display alternately.

After 5 displays, the computer will return to the main functions.

Summary table

| Sex | % fat | Low | Low / Average | Average | Average / High |
|-------|-------|-------|---------------|-----------|----------------|
| Man | | < 10% | 10% - 19% | 20% - 24% | > 25% |
| Woman | | < 20% | 20% - 29% | 30% - 34% | > 35% |

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).

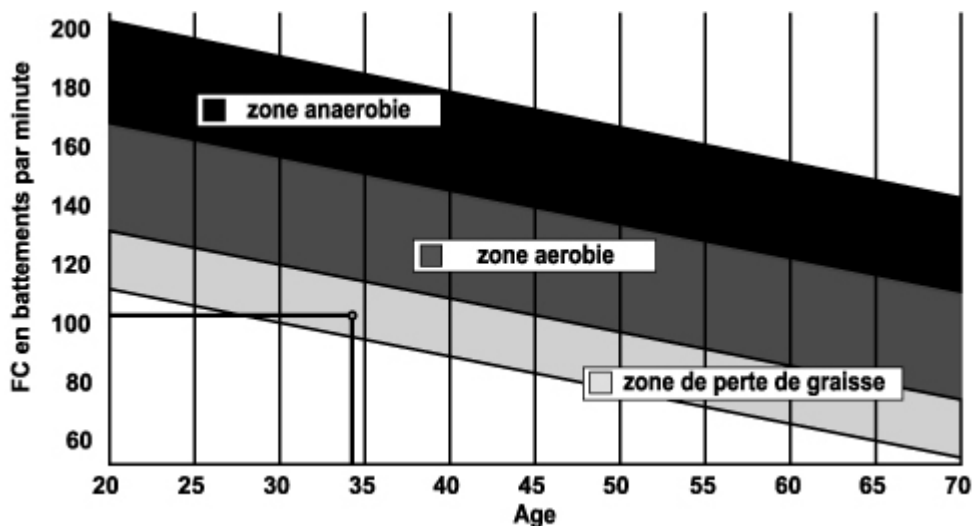
The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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!

USING YOUR APPARATUS

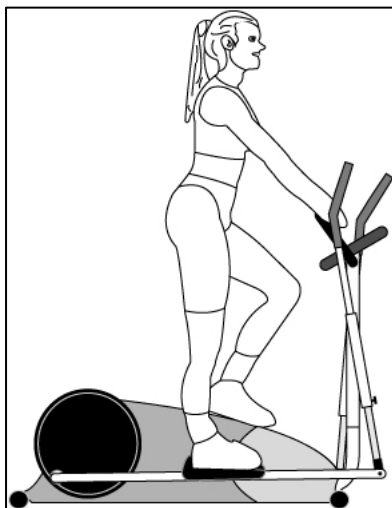
Attention:

It is essential that the footrest be in the low position on the side on which it is installed. It is also essential that you hold onto the fixed handlebar on the apparatus during the installation phase.

Your Elliptical Cycle's footrests must not be in motion when you wish to get onto or off the product.

The elliptical cycle is a new generation fitness apparatus. Movement is natural and very comfortable. Thanks to the low impact of the movement on your joints, your knees and ankles are protected. The upper arms enable a full work out by simultaneously exercising the upper body.

When you train with your Elliptical Cycle, your movements must maintain as regular a rhythm as possible.



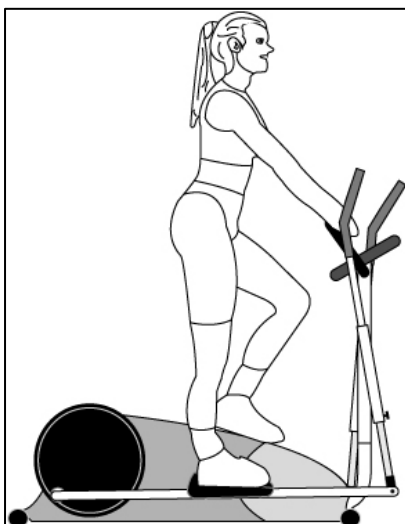
The Elliptical Cycle can be used in both directions (forwards or backwards).

You are advised to use the apparatus in the “**forwards**” direction. However, going “**backwards**” will allow you to vary your training.

When the apparatus is used to go “**backwards**”, bend your knees more. This enables you to give your gluteal and thigh muscles a particular work out. When training with your Elliptical Cycle, you can rest on the fixed handgrip or hold onto the moving handgrips.

3 basic positions enable you to work the largest muscles in your lower body

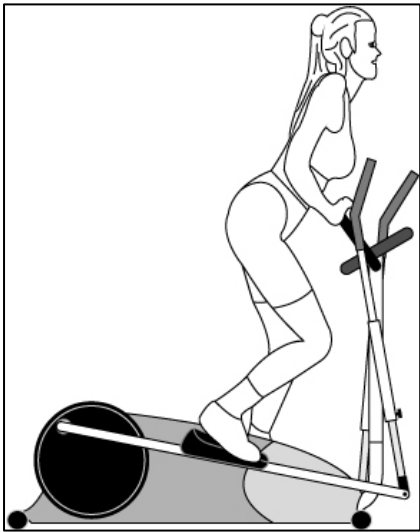
DRAWING 1 Upright position



Stand up straight. Lift your head in order to prevent unnecessary strain on your neck and shoulders.

This position enables you to work on all the major muscles. Be sure to stand up straight and lift your head.

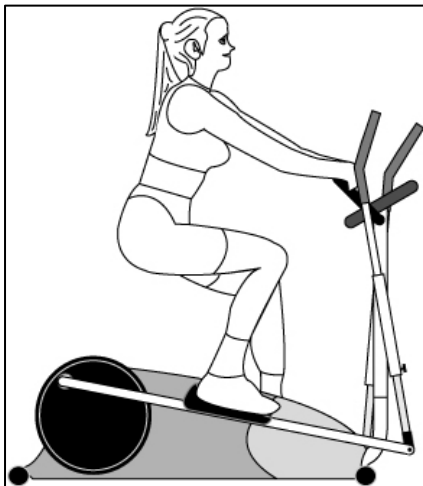
DRAWING 2



Position enabling you to work on your thigh and calf muscles

If you train leaning forward, you will give your thigh and calf muscles a more targeted work out.

DRAWING 3



Position enabling you to work on the muscles at the back of your thighs and your gluteal muscles

If you lean back and adopt a sitting position, you will give the muscles at the back of your thighs and your gluteal muscles a more targeted work out.

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.

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

BENUTZUNG DES COMPUTERS

BESCHREIBUNG

Dieser Computer ermöglicht das gleichzeitige Ablesen der verschiedenen Funktionen, wobei die jeweils ausgewählte Funktion vergrößert werden kann.

Außerdem können Sie mit der Funktion **B.F.S.** (Body Fat System) Ihre **Körperfettwerte** anzeigen lassen.



Er verfügt über 2 Betriebsarten:

MANUELLER MODUS (Programmierung des Tretwiderstands nicht möglich): Die Leistung variiert in Abhängigkeit der Trittfrequenz und/oder der vom Benutzer gewählten Widerstandsstufe (1 bis 8).

6 VORWAHLPROGRAMME:

6 Programmprofile: Die Leistung variiert je nach Programm.

Anm.: Die Schwierigkeitsstufe des gewählten Programms kann während des Trainings erhöht oder verringert werden.

FUNKTIONEN UND ANZEIGE

TEMPERATUR (TEMP): Anzeige der Umgebungstemperatur

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

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

LOAD (Widerstandsstufe): Bei diesem Computer stehen 8 Widerstandsstufen zur Verfügung.

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

TRITTFREQUENZ (RPM)*: Anzeige der Trittlflächenumdrehungen pro Minute

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

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

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

PULS (PULSE): Anzeige des Pulses in Echtzeit

PROFIL: Anzeige des Programmablaufs des gewählten Trainingsprogramms und der aktuellen Position des Benutzers im Programm

* Die Funktionen TRITTFREQUENZ (RPM) und die Nummer des gewählten Trainingsprofils (P1 bis P6) werden im 5-Sekunden-Rhythmus abwechselnd im selben Fenster angezeigt.

* Geschätzter Kalorienverbrauch bei einem mittleren Training und bei durchschnittlichem Gewicht und Kraft. Nicht zu therapeutischen Zwecken geeignet.

INBETRIEBNAHME

Nach dem Einlegen der 4 Batterien erscheint bei der ersten Trittlflächenbewegung das Symbol „**M**“ für die Betriebsart „**Manuell**“.

Mit Hilfe der Tasten „**UP**“ und „**DOWN**“ können Sie zwischen den Betriebsarten „**Manuell**“ und „**6 Vorwahlprogramme**“ wechseln.

MANUELLER BETRIEB / 6 PROGRAMMPROFILE

Im **manuellen** Modus kann der Computer durch einmalige Betätigung der „**MODE**“-Taste gestartet werden, damit die Trainingssitzung beginnen kann.

Im Modus „**6 Vorwahlprogramme**“ müssen Sie zunächst die Taste „**UP**“ drücken, so dass das Symbol **P**“ erscheint, und mit „**MODE**“ bestätigen.

Standardmäßig wird nun das Programm **P1** angezeigt. Mit den Tasten „**UP**“ und „**DOWN**“ können Sie zwischen den Programmen P1 bis P6 wechseln.

Nach Auswahl eines der Programme brauchen Sie nur die „**MODE**“-Taste zu drücken, um mit dem Training zu beginnen.

Mit Hilfe der Tasten „**UP**“ und „**DOWN**“ lässt sich der Tretwiderstand erhöhen bzw. verringern.

Anm.: Um zum **manuellen** Modus zurückzukehren, die „**MODE**“-Taste ca. 3 Sekunden gedrückt halten.

PROGRAMMIEREN DER TRAININGSDATEN

Vor dem Training können bestimmte Computerdaten programmiert werden, nämlich:

die **Trainingszeit** (in Minutenschritten),

die zurückzulegende **Trainingsstrecke** (in 500-m-Schritten),

die **Pulsobergrenze** (in Pulsschlägen in einem Bereich von 30 bis 240 Pulsschlägen), sowie der **Energieverbrauch** (in 10-Kalorien-Schritten).

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

Dann die Taste „**UP**“ oder „**DOWN**“ drücken, bis der gewünschte Wert erreicht ist.

Die Zählung beginnt mit der ersten Umdrehung der Trittflächen.

RÜCKSETZEN AUF NULL

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

FUNKTIONEN DER TASTEN

B.F.S. (Body Fat System): Zum Starten der Messung diese Taste drücken. Hierzu muss der Computer auf Stellung „Stop“ stehen und die persönlichen Daten müssen eingegeben und gespeichert sein.

INFRAROTSENSOREN: Für die B.F.S.-Messungen über die Daumen.

SET: Durch Drücken dieser Taste können die Einstellungen für die Funktionen TIME (Trainingszeit), **DISTANCE** (Trainingsstrecke), PULSE (Pulsschläge) und CAL (Energieverbrauch) geändert werden.

MODE: Mit dieser Taste werden die zu programmierenden Daten ausgewählt/bestätigt.

RESET: Durch Drücken dieser Taste werden alle Werte auf Null gesetzt.

Wenn Sie diese Taste 4 Sekunden lang gedrückt halten, ertönt für 2 Sekunden ein akustisches Zeichen und der Computer wird wieder auf die Standardeinstellungen rückgesetzt. Die Werte der übrigen Funktionen werden auf Null gesetzt.

UP/DOWN: Mit Hilfe dieser beiden Tasten können Sie zwischen den Betriebsarten „Manuell“ und „6 Vorwahlprogramme“ wechseln, das Profil (P1 bis P6) auswählen und den Tretwiderstand erhöhen bzw. verringern.

ENTER: Mit dieser Taste können Sie die Auswahl der Betriebsart („Manuell“ bzw. „6 Vorwahlprogramme“) bestätigen und das gewählte Profil (**P1 bis P6**) validieren.

Anmerkung zur Funktion „Puls“:

Zur Pulsmessung müssen unbedingt beide Hände auf den am Lenker angebrachten Pulssensoren liegen.

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

Die Herzfrequenzwerte dürfen nicht zu therapeutischen Zwecken genutzt werden.

Erholungszeit

Je schneller die Herzfrequenz nach einer Anstrengung des Herz-Kreislauf-Systems zurückgeht, desto besser ist Ihre körperliche Verfassung.

Nach dem Training die Taste „RECOVERY“ (ERHOLUNG) (5) drücken und dabei die Funktion „PULS“ aktiviert lassen. Das kleine „STOP“-Zeichen links oben in der Anzeige erlischt, und der Computer misst eine Minute lang die Herzfrequenz.

Nach Ablauf dieser Zeit vergleicht der Computer Ihre momentane Herzfrequenz mit der vor einer Minute gemessenen. Auf dieser Grundlage vergibt er eine Fitnessnote von F1 bis F6, anhand derer die körperliche Verfassung des Benutzers bewertet werden kann (F1 – sehr gut, F6 – ungenügend).

HINWEISE ZUR FUNKTION (B.F.S.) Body Fat System ZUR ERMITTLUNG DES KÖRPERFETTANTEILS (%):

Bei der ersten Benutzung:

P1 blinkt. Drücken Sie auf „UP“ bzw. „DOWN“, wenn Sie Ihre persönlichen Daten unter einer anderen Nummer abspeichern möchten und bestätigen Sie mit der Taste „MODE“.

Wählen Sie mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ zwischen Männlich und Weiblich und bestätigen Sie Ihre Wahl durch Drücken der Taste „MODE“.

Geben Sie mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ Ihr Alter (AGE) ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste „MODE“.

Geben Sie mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ Ihre Größe (HEIGHT) ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste „MODE“.

Geben Sie mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ Ihr Gewicht (WEIGHT) ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Taste „MODE“.

Diese Daten müssen Sie nur bei Ihrer ersten Trainingssitzung eingeben. Der Computer speichert Ihre Eingaben unter P und einer Zahl zwischen 1 und 9. So brauchen Sie beim Training lediglich diesen Code einzugeben, um Ihre persönlichen Werte wieder abzurufen. Beim Auswechseln der Batterien wird dieser Speicher jedoch gelöscht.

Bei späteren Trainingssitzungen:

Wählen Sie mit Hilfe der Tasten „UP“ und „DOWN“ Ihr persönliches Profil zwischen 1 und 9 auf dem Hauptbildschirm.

Die einzelnen Größen können innerhalb folgender Intervalle eingestellt werden:

Alter: **10 – 99 Jahre**

Größe: **100 – 200 cm**

Gewicht: **20 – 150 kg**

Wenn alle Daten abgespeichert sind, drücken Sie die Taste **B.F.S.** (Body Fat System) und legen Ihre Daumen auf die roten Sensoren (Infrarotsystem) der Berührungssensoren, um die Messung zu starten.

Lassen Sie Ihre Daumen 8 Sekunden lang auf den Sensoren liegen. Während des Messvorgangs sehen Sie drei Striche - - - auf dem Display. Wenn Ihre Daumen nicht richtig auf den Sensoren liegen, erscheint eine Fehlermeldung **E-1** am Ende der Messung.

Nach Abschluss der Messung werden abwechselnd Ihr **Körperfettanteil (%)** und ihr **Body Mass Index (BMI)** angezeigt. Nach 5 Anzeigen kehrt der Computer zu den Grundfunktionen zurück.

Übersicht

| Fettanteil | Niedrig | Niedrig – Mittel | Mittel | Mittel – Hoch |
|-------------------|---------|------------------|-------------|---------------|
| Geschlecht | | | | |
| Männlich | < 10 % | 10 % – 19 % | 20 % – 24 % | > 25 % |
| Weiblich | < 20 % | 20 % – 29 % | 30 % – 34 % | > 35 % |

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).

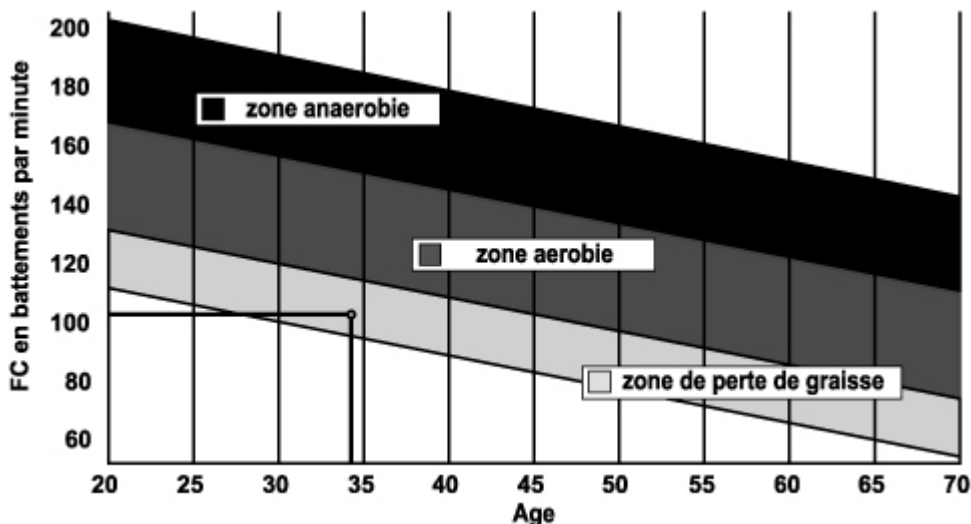
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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.

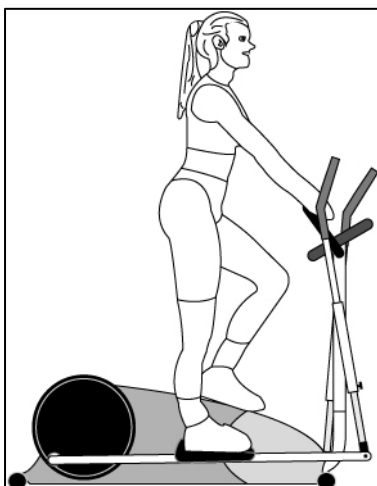
Dehnen Sie sich langsam und behutsam. Dehnen Sie sich nie bis zur Schmerzgrenze. Halten Sie jede Dehnung 30 bis 60 Sekunden lang und atmen Sie dabei aus.

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!



Das Elliptique-Rad ist ein Fitness-Gerät der neuen Generation. Die Bewegung ist natürlich und sehr angenehm. Dank einer geringen Belastung der Gelenke werden Knie und Knöchel geschont. Die Armbewegung mit den beweglichen Handgriffen ermöglicht ein ausgewogenes Training, da auch die Oberkörpermuskulatur beansprucht wird.

Beim Training mit Ihrem Elliptique sollten die Bewegungen so gleichmäßig wie möglich sein.

Das Elliptique-Rad kann in beiden Richtungen bewegt werden (vorwärts und rückwärts). Wir raten, das Gerät im „Vorwärtsgang“ zu benutzen. Der „Rückwärtsgang“ bietet jedoch die Möglichkeit, das Training zu variieren.

Wenn das Rad im „Rückwärtsgang“ läuft, sollten Sie stärker in die Knie gehen – so wird besonders die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur trainiert. Während des Trainings mit dem Elliptique-Rad können Sie sich am festen Griff oder an den beweglichen Handgriffen festhalten.

3 Grundpositionen ermöglichen das Training der wichtigsten Muskelpartien der unteren Körperhälfte

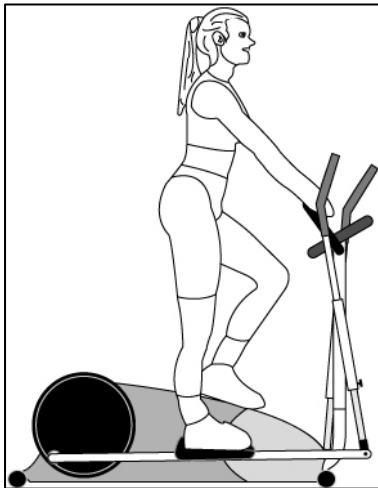
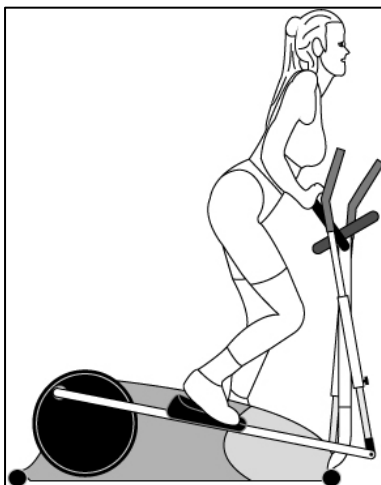


ABB. 1 Aufrechte Haltung

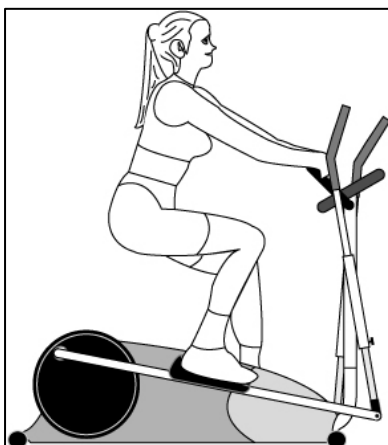
Halten Sie sich aufrecht. Kopf gerade halten, um eine unerwünschte Beanspruchung des Nacken und der Schultern zu vermeiden. Diese Position ermöglicht das Training der wichtigsten Muskeln. Aufrecht stehen und den Kopf gerade halten.

ABB. 2 Position für das Training der Oberschenkel- und Gesäßmuskeln



Wenn Sie den Oberkörper beim Training nach vorne beugen, werden insbesondere die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln beansprucht.

Abb. 3 Position für das Training der hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskeln



Wenn Sie sich mit dem Oberkörper beim Training nach hinten lehnen und eine sitzende Haltung einnehmen, werden insbesondere die hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskeln besprucht.

Bestellung von Einzelteilen

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

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

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

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

C.A.R.E

Service Après Vente (Kundendienst)

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

Tél. : 0820 821 167

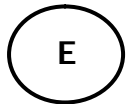
Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com

USO DEL ORDENADOR

PRESENTACIÓN

Este ordenador proporciona una lectura simultánea de diversas funciones. Permite aumentar la presentación en pantalla de la función seleccionada. También dispone de la función B.F.S. (Body Fat System), que indica su tasa de grasa corporal.



Dispone de 2 modos de funcionamiento distintos.

MODO MANUAL (sin programación de la resistencia): la potencia varía en función de la velocidad de pedaleo y/o del nivel de resistencia seleccionado (de 1 a 8).

MODO DE MOTIVACIÓN DE 6 PERFILES

6 programas de perfiles: la potencia varía en función del perfil seleccionado.

Nota: durante el entrenamiento es posible aumentar o reducir el nivel de dificultad del programa seleccionado.

FUNCIONES Y VISUALIZACIÓN

TEMPERATURA (TEMP): indica la temperatura ambiente.

HORA (CLOCK): indica la hora aproximadamente 4 minutos después del final del ejercicio.

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

LOAD (nivel de resistencia): este ordenador permite seleccionar hasta 8 niveles de resistencia.

VELOCIDAD (SPEED): visualización de la velocidad en km/h.

NÚMERO DE REVOLUCIONES POR MINUTO (RPM)*: visualización del número de vueltas de pedaleo por minuto.

TIEMPO (TIME): visualización del tiempo en minutos y segundos hasta un máximo de 99:00.

DISTANCIA: visualización de la distancia recorrida en intervalos de 100 metros hasta un máximo de 99,9 km.

CALORÍAS* (CAL): visualización del gasto estimado de calorías en kcal.

PULSO (PULSE): visualización del pulso en tiempo real.

PERFIL: visualización del desarrollo del programa seleccionado y del progreso del usuario en dicho programa.

*La función **NÚMERO DE REVOLUCIONES POR MINUTO (RPM)** y el número de perfil seleccionado (P1 - P6) se muestran de manera alterna en la misma ventana cada 5 segundos.

*Calorías estimadas establecidas para un trabajo medio y para un sujeto de corpulencia y fuerza medianas. No utilizar con fines terapéuticos.

PUESTA EN MARCHA

Este modelo está equipado con un transformador. Conéctelo en el dorso de su equipo deportivo y enchúfelo en la toma principal, en cuanto se empieza a pedalear aparece en pantalla la letra **M** correspondiente al programa **"Manual"**.

Las teclas **"up"** y **"down"** permiten cambiar entre el modo **"Manual"** y el modo de **"Motivación 6 programas"**.

MODO MANUAL / MODO DE MOTIVACIÓN 6 PROGRAMAS - PERFILES

En el modo **"Manual"** basta con pulsar la tecla **"Mode"** para poner en marcha el ordenador y comenzar el ejercicio.

En el modo de **"Motivación 6 programas"** es necesario pulsar primero la tecla **"up"** y, una vez que aparezca la letra **P**, confirmar la selección pulsando **"Mode"**.

Se selecciona por defecto el programa P1. Las teclas **"up"** y **"down"** permiten cambiar entre los programas P1 y P6.

Una vez seleccionado el programa, basta con pulsar el botón **"Mode"** para comenzar el ejercicio.

Pulsar la tecla **"up"** para aumentar la carga (resistencia) o la tecla **"down"** para disminuirla.

Nota: para volver al modo **"Manual"** mantenga pulsado el botón **"Mode"** durante aproximadamente 3 segundos.

El ordenador es del tipo **"AUTO - OFF"**, es decir, se para automáticamente a los **5 minutos** de no utilizarse el aparato.

PROGRAMACIÓN DE LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO

Antes de comenzar el entrenamiento es posible programar ciertos valores del ordenador tales como:

El **Tiempo** de entrenamiento (en intervalos de 1 minuto).

La **Distancia** a recorrer (en intervalos de 500 metros).

El **Umbral máximo de pulsaciones** cardíacas (en intervalos de 1 pulsación de 30 a 240 pulsaciones).

Las **calorías** (en intervalos de 10 calorías).

Para ello, encender el ordenador pulsando cualquiera de las teclas, seleccionar los datos a programar pulsando la tecla **"MODE"**. La función seleccionada parpadea.

Pulsar a continuación la tecla **"up"** o **"down"** hasta obtener el valor deseado.

Las funciones empiezan a contar a partir del primer golpe de pedal.

PUESTA A CERO

La puesta a cero de todas las funciones se realiza manteniendo pulsada la tecla **"MODE"**.

FUNCIONES DE LAS TECLAS

B.F.S. (Body Fat System): pulse esta tecla para empezar la prueba. Es necesario que el ordenador esté en la posición de parada y que previamente se hayan programado los datos personales.

SENSORES INFRARROJOS: se emplean para hacer la prueba B.F.S. (Body Fat System) a través de los pulgares.

SET: pulsando esta tecla, el usuario puede ajustar las funciones **TIME** (tiempo), **DISTANCE** (distancia), **PULSE** (pulsaciones) y **CAL** (calorías).

MODE: esta tecla se utiliza para seleccionar o validar la programación de los datos.

RESET: esta tecla permite poner a cero todos los valores.

Si se mantiene apretada durante 4 segundos el ordenador emitirá un pitido de 2 segundos de duración y pasará al modo de ajuste inicial. Los valores de las demás funciones se ponen a cero.

UP / DOWN: permite pasar del modo **"Manual"** al modo de **"Motivación 6 programas"**, seleccionar el perfil (P1 - P6) y aumentar o disminuir la resistencia.

ENTER: este botón permite confirmar la elección del modo **"Manual"** o del modo de **"Motivación 6 programas"**, así como validar el perfil escogido (**P1 - P6**).

Nota sobre la función cardíaca

Para obtener la función Pulsaciones es imprescindible colocar las 2 manos sobre los sensores de pulso cardíaco del manillar.

Dependiendo de los sujetos, los valores de frecuencia cardiaca registrados con ayuda de los sensores del manillar pueden sufrir variaciones más o menos importantes debido a la forma de las manos y a la presión que éstas ejerzan sobre los sensores.

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

Tiempo de recuperación

Después de un esfuerzo cardiovascular, mientras más rápidamente disminuye la frecuencia cardiaca mejor es su estado físico.

Al concluir el ejercicio pulse la tecla "RECOVERY" (5), siempre conservando la función pulso. El pequeño símbolo "STOP" en la esquina superior izquierda de la pantalla se apaga, el ordenador registra entonces la frecuencia cardiaca durante un minuto, comparando su frecuencia cardiaca justo antes y una vez transcurrido el minuto. Después del cálculo, el ordenador asigna una nota que va de F1 a F6 (F1 – muy bien, F6 – insuficiente) y que permite evaluar el estado físico del usuario.

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA FUNCIÓN Body Fat System (B.F.S.) DETERMINACIÓN DEL % DE GRASA

La primera vez que se utiliza:

P1 parpadea, pulse UP/DOWN si desea registrar sus datos personales con otro número, y a continuación confirme la selección con la tecla MODE.

Utilizando la tecla UP/DOWN, seleccione Varón o Mujer y a continuación confirme la selección con la tecla MODE.

Introduzca su edad (AGE) con la tecla UP/DOWN, confírmela con la tecla MODE.

Introduzca su altura (HEIGHT) con la tecla UP/DOWN, confírmela con la tecla MODE.

Introduzca su peso (WEIGHT) con la tecla UP/DOWN, confírmelo con la tecla MODE.

Este procedimiento sólo es necesario realizarlo en la primera sesión de entrenamiento, ya que el ordenador guarda los datos en memoria con un código que consiste en una P seguida de un número entre 1 y 9. Para la siguiente sesión, basta con seleccionar este código. La memoria se borra cuando se cambian las pilas.

Las siguientes veces que se utiliza:

Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar su perfil personal entre 1 y 9 en la pantalla principal.

Los datos personales pueden programarse dentro de los siguientes intervalos:

Edad: de 10 a 99 años.

Altura: de 100 a 200 cm.

Peso: de 20 a 150 kg.

Una vez guardados todos los datos en memoria, pulse la tecla B.F.S. (Body Fat System) y coloque los pulgares sobre cada uno de los sensores rojos (sistema infrarrojo) de los sensores táctiles para comenzar la prueba.

Mantenga los pulgares en esa posición durante 8 segundos. Durante la prueba verá que aparece el símbolo --- en pantalla. Si ha colocado mal los pulgares, al final de la prueba aparecerá en pantalla el símbolo de error E-1. Una vez concluida la prueba, la pantalla muestra de manera alternativa su % de grasa corporal y el % ideal de grasa corporal (BMI) 5 veces consecutivas, al cabo de lo cual el ordenador vuelve a mostrar las funciones principales.

Tabla resumen

| Sexo | % grasa | Bajo | Bajo / medio | Medio | Medio / alto |
|-------|---------|------|--------------|-----------|--------------|
| Varón | | <10% | 10% - 19% | 20% - 24% | >25% |
| Mujer | | <20% | 20% - 29% | 30% - 34% | >35% |

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

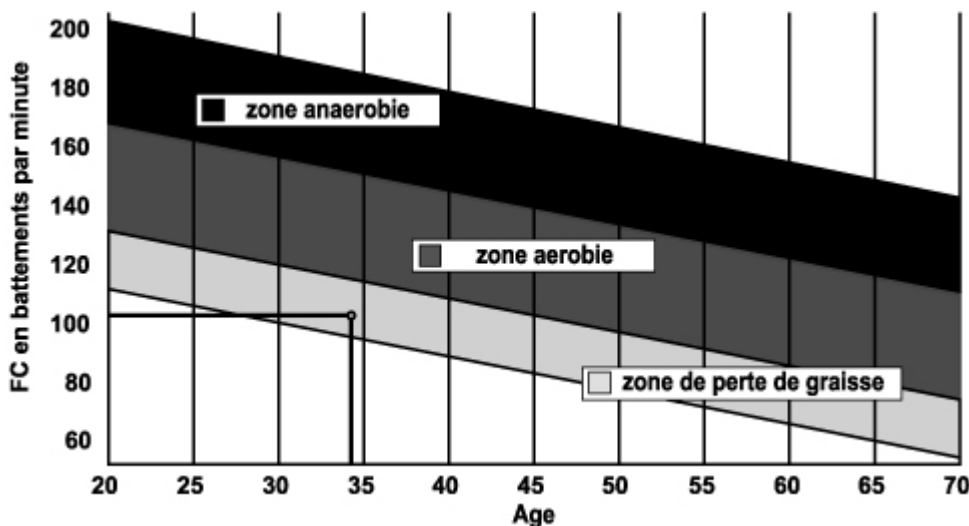
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

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 cardiaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardiaca máxima). Mantenga su frecuencia cardiaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento. Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

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

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

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

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

La zona aeróbica (65 – 85%)

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

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

La zona anaeróbica (85% - FCM)

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

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

3) Una fase de enfriamiento

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

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

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

Controle su progreso

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

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

Frecuencia de entrenamiento

Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión

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

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

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

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

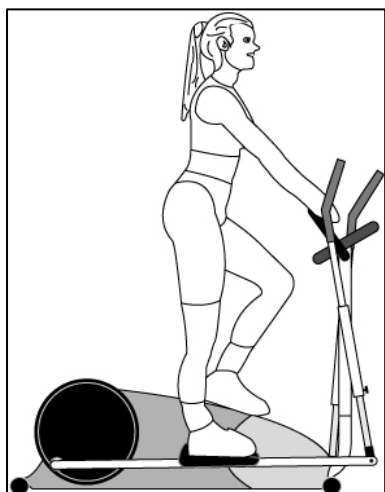
UTILIZACIÓN DEL APARATO.

Importante

Es muy importante que el reposapiés del lado del aparato por el que uno se va a montar esté en la posición baja. También es necesario sujetarse al manillar fijo mientras uno se acomoda en el aparato.

Cuando vaya a subir o bajar del aparato, lo posapiés de la Elliptique deben estar parados.

La bicicleta Elliptique es un aparato de ejercicios de nueva generación. El movimiento resulta natural y muy cómodo. El pequeño impacto del movimiento sobre las articulaciones, mantiene protegidos los tobillos y las rodillas. Las barras superiores permiten completar el entrenamiento ejercitando simultáneamente la parte alta del cuerpo.



Durante el entrenamiento con Elliptique, procure imprimir a sus movimientos un ritmo lo más regular posible. La bicicleta Elliptique puede utilizarse en los dos sentidos (marcha hacia adelante o marcha atrás). Se recomienda utilizar el aparato en el sentido de “**marcha hacia adelante**”. No obstante, la “**marcha atrás**” le permite modificar su entrenamiento.

Cuando el aparato funcione en “**marcha atrás**”, doble más las rodillas; ello le permite trabajar de manera especial los músculos de los glúteos y de los muslos. Al ejercitarse con Elliptique puede apoyarse sobre la empuñadura fija o sujetarse a las dos empuñaduras móviles.

3 posiciones corporales le permiten ejercitar los músculos más importantes de la parte inferior del cuerpo

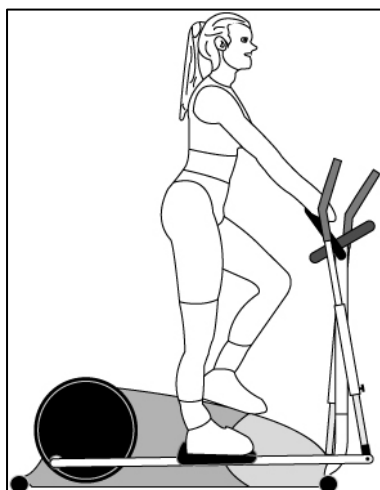


ILUSTRACIÓN 1 Posición erguida

Mantenga el cuerpo derecho. Levante la cabeza para no someter a la nuca y los hombros a un esfuerzo inútil. Esta posición le permite ejercitar todos los músculos principales. Mantenga el cuerpo bien erguido y la cabeza levantada.

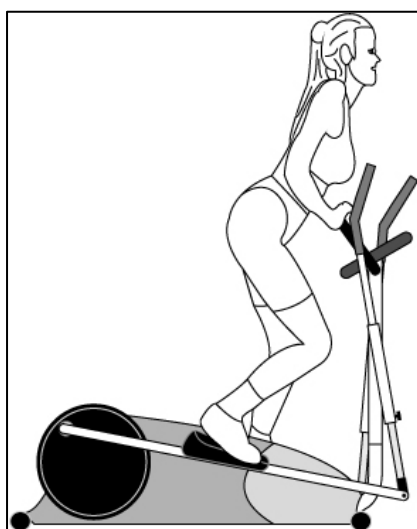


ILUSTRACIÓN 2

Posición que permite ejercitar los músculos de los muslos y de las piernas

Si se entrena con el cuerpo inclinado hacia adelante, conseguirá ejercitar de manera especial los músculos de los muslos y de las piernas.

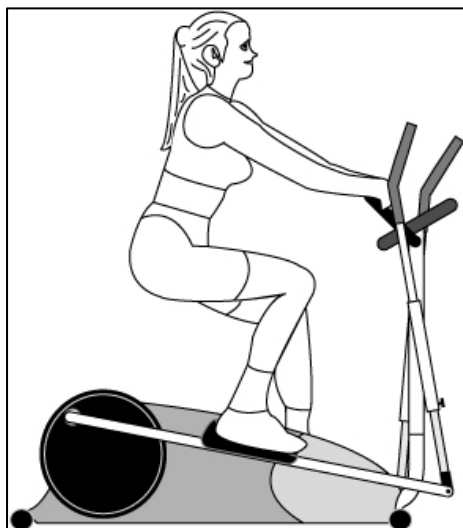


ILUSTRACIÓN 3

Posición que permite ejercitar los músculos posteriores de los muslos y de los glúteos

Si mantiene el cuerpo hacia atrás adoptando una posición sentada, conseguirá ejercitar de manera especial los músculos posteriores de los muslos y de los glúteos

Para solicitar piezas sueltas

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

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

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

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

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

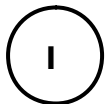
UTILIZZO DEL CONTATORE

PRESENTAZIONE

Questo computer offre una lettura simultanea delle diverse funzioni.

Consente di ingrandire la visualizzazione della funzione selezionata.

È dotato della funzione B.F.S. (Body Fat System) che indica il tasso di grasso corporeo.



È dotato di 2 modalità di funzionamento diverse:

MODALITÀ MANUALE (nessuna programmazione della resistenza): la potenza varia in funzione della velocità della pedalata e/o del livello di resistenza prescelto (da 1 a 8).

MODALITÀ MOTIVAZIONE A 6 PROFILI:

6 programmi Profili: la potenza varia in funzione del profilo selezionato.

Nota: è possibile aumentare o diminuire il livello di difficoltà del programma prescelto durante l'allenamento.

FUNZIONI E VISUALIZZAZIONE

TEMPERATURA (TEMP): visualizza la temperatura ambiente

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

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

LOAD (livello di resistenza): su questo computer sono disponibili 8 livelli di resistenza

VELOCITÀ (SPEED): visualizzazione della velocità in km/h

NUMERO DI GIRI AL MINUTO (RPM)*: visualizza il numero di pedalate al minuto

TEMPO (TIME): visualizzazione del tempo in minuti e secondi fino a 99:00

DISTANZA: visualizzazione della distanza percorsa in intervalli di 100 metri, fino a 99,9 km.

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

POLSO (PULSE): visualizzazione del polso in tempo reale

PROFILO: visualizza lo svolgimento del programma selezionato e lo stato di avanzamento dell'utente in base al programma.

*La funzione NUMERO DI GIRI AL MINUTO (RPM) e il numero del profilo selezionato (da P1 a P6) sono visualizzati in modo alternato nella stessa finestra ogni 5 secondi.

*Calorie stimate stabilite per un lavoro medio e un soggetto di corporatura e di forza medie. Non utilizzare a fini terapeutici.

ATTIVAZIONE

Questo modello è provvisto di un trasformatore. Connetterlo sul retro dell'attrezzatura sportiva e inserirlo nella presa principale, alla prima pedalata viene visualizzata la sigla **M** del programma "Manuale".

Il passaggio tra le modalità "Manuale" e "Motivazione 6 programmi" si esegue premendo i tasti "up" e "down".

MODALITÀ MANUALE / MODALITÀ MOTIVAZIONE 6 PROGRAMMI PROFILI

In modalità "**Manuale**", premendo semplicemente il tasto "**Mode**" si avvia il computer per iniziare l'esercizio.

In modalità "**Motivazione 6 programmi**", occorre inizialmente premere il tasto "**up**": quando viene visualizzata la sigla **P**, confermare con "**Mode**".

Per impostazione predefinita è visualizzato il programma **P1**. Per passare ai programmi da P1 a P6, premere i tasti "**up**" o "**down**".

Una volta selezionato il programma, è sufficiente premere il pulsante "**Mode**" per iniziare l'esercizio.

Premere il pulsante "**up**" per aumentare il carico (resistenza) o il tasto "**down**" per diminuirlo.

Nota: per tornare alla modalità "**Manuale**", tenere premuto il pulsante "**Mode**" per circa 3 secondi.

Il computer è di tipo "**AUTO-OFF**", ossia si ferma automaticamente dopo 5 minuti di non utilizzo dell'attrezzo.

PROGRAMMAZIONE DEI DATI PER L'ALLENAMENTO

Prima di iniziare l'allenamento, è possibile programmare alcuni dati sul computer, quali:

il **Tempo** dell'allenamento (con intervalli di 1 minuto),

la **Distanza** da percorrere (con intervalli di 500 metri),

il **Limite massimo di pulsazioni** cardiache (con intervalli di 1 pulsazione, da 30 a 240 pulsazioni),

le **Calorie** (con intervalli di 10 calorie).

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

Premere il tasto "**up**" o "**down**" fino a ottenere il valore desiderato.

Il conteggio inizia immediatamente dopo la prima pedalata.

AZZERAMENTO

L'azzeramento di tutte le funzioni si esegue tenendo premuto il tasto "**MODE**".

FUNZIONI DEI TASTI

B.F.S. (Body Fat System): premere per avviare il test. È necessario che il computer sia in posizione Stop e che i dati personali siano stati precedentemente programmati.

SENSORE A INFRAROSSI: premere con i pollici per il test B.F.S. (Body Fat System)

SET: l'utente può premere questo tasto per regolare le funzioni TIME (tempo); DISTANCE (distanza); PULSE (pulsazioni); CAL (calorie).

MODE: questo tasto si utilizza per selezionare / confermare la programmazione dei dati.

RESET: questo tasto consente di azzerare tutti i valori.

Tenendo premuto questo tasto per 4 secondi, il computer emetterà un segnale acustico per 2 secondi e ritornerà nella modalità di regolazione iniziale. I valori delle altre funzioni si azzerano.

UP/DOWN: consente di passare dalla modalità "Manuale" alla modalità "Motivazione 6 programmi", di selezionare il profilo (da P1 a P6), di aumentare o diminuire la resistenza.

ENTER: questo pulsante consente di confermare la scelta tra modalità "**Manuale**" e modalità "**Motivazione 6 programmi**", di confermare il profilo prescelto (da **P1** a **P6**).

Nota sulla funzione cardiaca:

Per ottenere la funzione Pulsazioni, è obbligatorio posizionare entrambe 2 le mani sul sensore di pulsazioni cardiache sul manubrio.

I valori di frequenza cardiaca rilevati con l'ausilio dei sensori sul manubrio possono essere soggetti a variazioni più o meno significative dovute alla morfologia delle mani e alla pressione esercitata sui sensori.

I valori di frequenza cardiaca non devono essere utilizzati a scopo terapeutico.

Tempi di recupero

Dopo uno sforzo cardiovascolare, più la frequenza cardiaca diminuisce rapidamente, migliore è la forma fisica dell'utente.

Al termine dell'esercizio, premere il tasto "**RECOVERY**" (5) senza disattivare la funzione polso, il simbolo "**STOP**" in alto a sinistra del display scompare e il computer rileva la frequenza cardiaca per un minuto.

All'inizio del minuto di rilevamento, il computer confronta la Frequenza cardiaca attuale con quella rilevata il minuto precedente. Dopo il calcolo, assegna un voto compreso fra F1 e F6, consentendo la valutazione della forma fisica dell'utente (**F1** = molto bene, **F6** = insufficiente).

ISTRUZIONI RELATIVE ALLA FUNZIONE (B.F.S.) Body Fat System, TEST DELLA % DI GRASSO:

Al momento del 1° utilizzo:

P1 lampeggia, premere UP/DOWN se si desidera registrare i propri dati personali con un altro numero, quindi convalidare premendo il tasto MODE.

Selezionare Uomo o Donna premendo il tasto UP/DOWN e convalidare con il tasto MODE.

Inserire l'età (AGE) con il tasto UP/DOWN e convalidare con il tasto MODE.

Inserire l'altezza (HEIGHT) con il tasto UP/DOWN e convalidare con il tasto MODE.

Inserire il peso (WEIGHT) con il tasto UP/DOWN e convalidare con il tasto MODE.

È necessario eseguire questa operazione solo al momento del primo allenamento, perché il computer memorizzerà le impostazioni con P e una cifra compresa tra 1 e 9. Al momento dell'allenamento seguente è sufficiente ricordarsi il codice. La memoria si cancellerà al momento della sostituzione delle pile.

Al momento dei seguenti utilizzi:

premere il tasto UP/DOWN per selezionare il proprio profilo personale da 1 a 9 sullo schermo principale.

È possibile programmare tutti i dati personali nei seguenti intervalli:

Età: da 10 a 99 anni

Altezza: da 100 a 200 cm

Peso: da 20 a 150 kg

Dopo aver memorizzato tutti i dati, premere il tasto B.F.S. (Body Fat System) e appoggiare i pollici sui sensori rossi (sistema a infrarossi) dei sensori tattili per iniziare il test.

Lasciare i pollici sui sensori per 8 secondi. Durante il test sarà visualizzato il simbolo - - - sulla schermata. Se i pollici non sono posizionati correttamente, sarà visualizzato il simbolo di errore E-1 al termine del test.

Concluso il test, la % di grasso corporeo dell'utente e la % di grasso corporeo ideale (BMI) sono visualizzate alternativamente. In seguito a 5 visualizzazioni, il computer torna alle funzioni principali.

Tabella riassuntiva

| Sesso/grasso | Bassa | Bassa/media | Media | Media/elevata |
|--------------|-------|-------------|-----------|---------------|
| Uomo | < 10% | 10% - 19% | 20% - 24% | > 25% |
| Donna | < 20% | 20% - 29% | 30% - 34% | > 35% |

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:

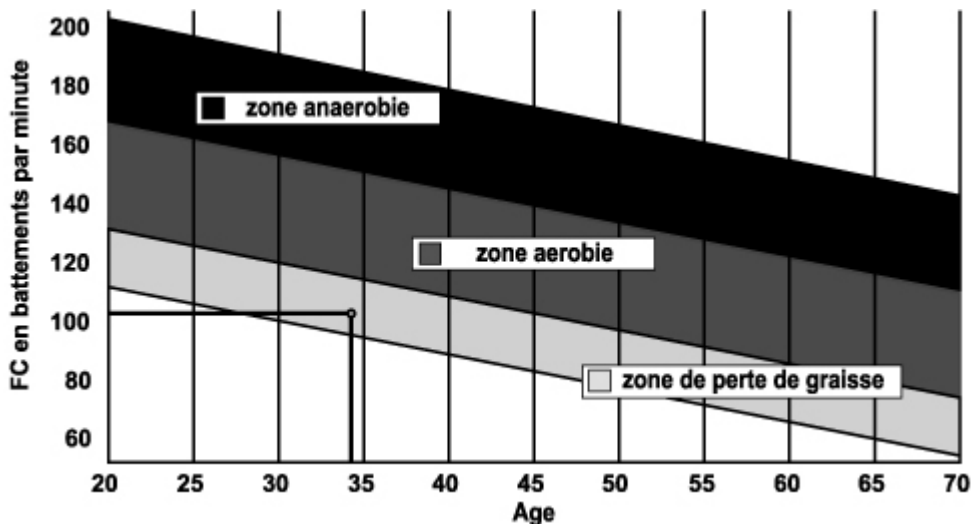
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).

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.

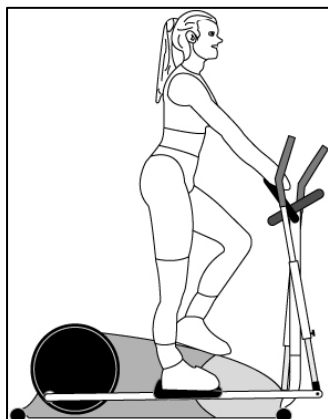
MODALITÀ DI UTILIZZO DELL'ATTREZZO.

Avvertenza:

È necessario che il poggiapiedi del lato sul quale ci si appoggia sia in posizione bassa. È inoltre necessario tenersi al manubrio fisso durante la fase di posizionamento sull'attrezzo.

Verificare che i poggiapiedi del Crosstrainer ellittico siano in posizione di arresto nel momento in cui si intende salire o scendere dall'attrezzo.

Il Crosstrainer ellittico è un attrezzo di fitness di nuova generazione. Il movimento è naturale e molto confortevole. Grazie all'impatto ridotto del movimento sulle articolazioni, ginocchia e caviglie sono salvaguardate. I bracci superiori dell'attrezzo consentono di completare l'allenamento esercitando contemporaneamente la parte superiore del corpo.



Durante l'allenamento con il Crosstrainer ellittico, i movimenti devono mantenere un ritmo il più regolare possibile.

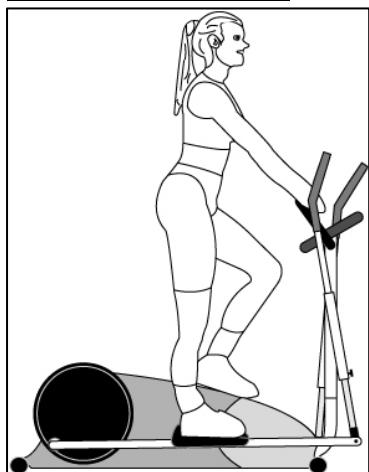
È possibile utilizzare il Crosstrainer ellittico in entrambi i sensi (marcia in avanti e all'indietro). Si consiglia di utilizzare l'attrezzo nel senso **"marcia in avanti"**.

Tuttavia la **"marcia all'indietro"** dà la possibilità di variare l'allenamento.

Quando l'attrezzo funziona in **"marcia all'indietro"**, si devono piegare maggiormente le ginocchia in modo da aumentare il lavoro dei glutei e

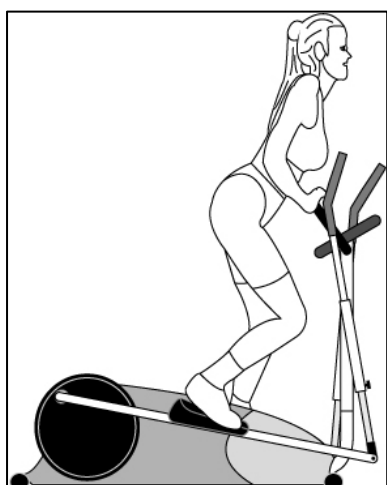
dei muscoli delle cosce. Durante l'allenamento con il Crosstrainer, è possibile tenersi sul manubrio fisso o sui due manubri mobili.

Grazie alle 3 posizioni di base è possibile allenare tutti i muscoli principali della parte inferiore del corpo



DISEGNO 1 Posizione eretta

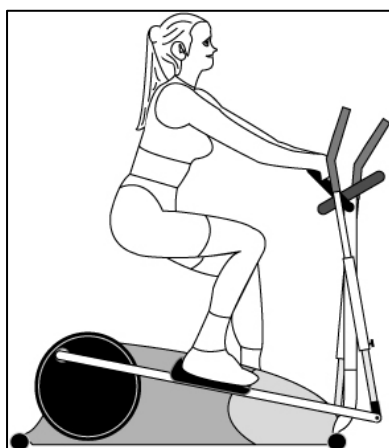
Tenersi in posizione eretta. Sollevare la testa in modo da evitare inutili sollecitazioni della nuca e delle spalle. Questa posizione consente di far lavorare tutti i muscoli principali. Mantenersi eretti e sollevare la testa.



DISEGNO 2

Posizione che consente di far lavorare i muscoli delle cosce e dei polpacci

Allenandosi in posizione inclinata in avanti, è possibile far lavorare in particolare i muscoli delle cosce e dei polpacci.



DISEGNO 3

Posizione che consente di far lavorare i muscoli posteriori delle cosce e i glutei

Inclinandosi all'indietro assumendo una posizione seduta, è possibile far lavorare in particolare i muscoli posteriori delle cosce e i glutei.

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'imbballaggio.

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

GEBRUIK VAN DE TELLER

PRESENTATIE

Met deze computer kunnen de diverse functies gelijktijdig worden uitgelezen.

De geselecteerde functie kan vergroot worden weergegeven.

De computer heeft ook de functie B.F.S. (Body Fat System) die uw gehalte aan lichaamsvet vaststelt.



Deze computer heeft 2 verschillende bedrijfswijzen:

- **HAND** (geen enkele programmering van de weerstand): het vermogen is afhankelijk van de trapsnelheid en/of het gekozen weerstandsniveau (1 tot 8).

- **MOTIVATIE 6 PROFIELEN:**

6 profielen: het vermogen is afhankelijk van het gekozen profiel.

Opmerking: de intensiteit van het gekozen programma kan ook tijdens de training worden verhoogd of verlaagd.

FUNCTIES EN WEERGAVE

TEMPERATUUR (TEMP): Weergave van de omgevingstemperatuur.

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

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

LOAD (weerstandsniveau): Deze computer beschikt over 8 weerstandsniveaus.

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

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

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

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

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

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

PROFIEL: Weergave van het verloop van het gekozen programma en de progressie van de gebruiker voor dit programma.

* De functie AANTAL SLAGEN PER MINUUT (RPM) en het nummer van het gekozen profiel (P1 tot P6) worden na elkaar om de 5 seconden in hetzelfde venster aangegeven.

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

INSCHAKELING

Dit model is uitgerust met een transformator. Sluit deze aan op de achterkant van het sportapparaat en steek de stekker in het stopcontact.

Met de "up" en "down" toetsen kan tussen "Hand" en "Motivatie 6 programma's" worden gewisseld.

HAND / MOTIVATIE 6 PROFIELPROGRAMMA'S

In het "Hand" bedrijf volstaat het de "Mode" toets in te drukken om de computer te starten en de training te kunnen beginnen.

In de bedrijfswijze "Motivatie 6 programma's" moet in eerste instantie de "up" toets worden ingedrukt: de letter **P** verschijnt en bevestigen met "Mode".

Standaard verschijnt het programma **P1**. Met de "up" of "down" toetsen kan tussen de programma's P1 tot P6 worden gewisseld.

Na de selectie van een programma volstaat het de "Mode" toets in te drukken om met trainen te beginnen.

De belasting (weerstand) kan worden verhoogd door de "up" toets en verlaagd door de "down" toets in te drukken.

Opmerking: De "Mode" toets circa **3 seconden** lang ingedrukt houden om terug naar het "Hand" bedrijf te gaan.

PROGRAMMERING VAN DE TRAININGSGEGEVENS

Voor het begin van de training is het mogelijk bepaalde gegevens in de computer te programmeren, zoals:

de **Trainingstijd** (in stappen van 1 minuut),

de **Afstand** die afgelegd moet worden (in stappen van 500 meter),

de **Maximale hartslag** (in stappen van 1 hartslag tussen 30 en 240 hartslagen),

de **Calorieën** (in stappen van 10 calorieën).

Voor de programmering moet de computer worden ingeschakeld door een willekeurige toets in te drukken.

Vervolgens het gegeven selecteren dat geprogrammeerd moet worden door de "**MODE**" toets in te drukken. De gekozen functie knippert.

Hierna de "up" of "down" toetsen indrukken tot de gewenste waarde wordt verkregen.

De geprogrammeerde gegevens worden afgeteld zodra met trainen wordt begonnen.

RESET

Alle functies worden naar nul teruggesteld door de "**MODE**" toets ingedrukt te houden.

FUNCTIES VAN DE TOETSEN

B.F.S. (Body Fat System)

Deze toets indrukken om de test te starten. De computer moet in de Stop positie staan en de persoonlijke gegevens moeten eerder geprogrammeerd zijn.

INFRAROOD SENSOREN: Voor de B.F.S. (Body Fat System) test moeten de duimen op deze sensoren worden geplaatst.

SET

De gebruiker kan deze toets indrukken om de gegevens TIME (tijd), DISTANCE (afstand), PULSE (hartslag) of CAL (calorieën) in te stellen.

MODE

Deze toets wordt gebruikt om de programmering van de gegevens te selecteren / bekrachtigen.

RESET

Met deze toets kunnen alle waarden terug naar nul worden gesteld.

De computer geeft een pieptoon van 2 seconden en keert terug naar de aanvankelijke instelling als deze toets 4 seconden lang ingedrukt wordt gehouden. De waarden van de andere functies worden naar nul teruggesteld.

UP / DOWN

Met deze toetsen kan tussen "Hand" en "Motivatie 6 programma's" worden gewisseld, het profiel worden gekozen (P1 tot P6) en de weerstand worden verhoogd of verlaagd.

ENTER

Met deze toets kan de keuze tussen "Hand" en "Motivatie 6 programma's" worden bevestigd en het gekozen profiel (**P1 tot P6**) worden bekrachtigd.

Aanwijzing over de hartslagfunctie:

Voor het gebruik van de hartslagfunctie moeten de 2 handen op de hartsensoren van het stuur worden geplaatst. De met de stuursensoren gemeten waarden voor de hartslag kunnen afhankelijk van de persoon meer of minder grote afwijkingen vertonen onder invloed van de bouw van de handen en de druk die door de handen op de sensoren wordt uitgeoefend.

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

Hersteltijd

Hoe sneller de hartfrequentie na een inspanning afneemt, hoe beter uw conditie is.

De toets "RECOVERY" (5) aan het einde van de training indrukken **zonder de hartslagfunctie uit te zetten**. Het "STOP" symbooltje links boven in de display dooft en de computer neemt 1 minuut lang de hartslag op. Na deze minuut vergelijkt de computer uw huidige hartslag met de 1 minuut eerder gemeten waarde. Na de berekening kent de computer een cijfer tussen F1 en F6 toe, waarmee de conditie van de gebruiker ingeschat kan worden (F1 - heel goed, F6 - onvoldoende).

SPECIALE AANWIJZINGEN VOOR DE B.F.S. (Body Fat System) FUNCTIE EN TEST VAN HET VETPERCENTAGE

Voor het eerste gebruik:

P1 knippert, **UP/DOWN** indrukken om uw persoonlijke gegevens op te slaan onder een ander nummer, vervolgens bevestigen met de **MODE** toets.

Met de **UP/DOWN** toets kiezen tussen Man en Vrouw, vervolgens bevestigen met de **MODE** toets.

Uw leeftijd (AGE) invoeren met de **UP/DOWN** toets, bevestigen met de **MODE** toets.

Uw lengte (HEIGHT) invoeren met de **UP/DOWN** toets, bevestigen met de **MODE** toets.

Uw gewicht (WEIGHT) invoeren met de **UP/DOWN** toets, bevestigen met de **MODE** toets.

Deze ingreep is alleen nodig voor de eerste training, aangezien de computer deze gegevens in het geheugen opslaat onder **P** en een getal tussen **1 - 9**. Voor de volgende training volstaat het deze code opnieuw op te roepen. Het geheugen wordt gewist als de batterijen worden vervangen.

Tijdens het volgende gebruik:

De **UP/DOWN** toets indrukken om uw persoonlijke profiel te selecteren

tussen 1 - 9 in het hoofdscherm.

Elk van de persoonlijke gegevens kan binnen de volgende waarden worden geprogrammeerd:

Leeftijd: **van 10 tot 99 jaar**

Lengte: **van 100 tot 200 cm**

Gewicht: **van 20 tot 150 kg**

Als alle gegevens in het geheugen staan, de **B.S.F.** (Body Fat System) toets indrukken en uw duimen op elk van de rode sensoren (infrarood systeem) plaatsen om de test te beginnen.

Uw duimen 8 seconden lang geplaatst houden. Tijdens de test verschijnt het symbool - - - op het scherm. Met slecht geplaatste duimen verschijnt het foutensymbool **E-1** aan het einde van de test.

Na de test verschijnen afwisselend uw **% lichaamsvet** en het **ideale % lichaamsvet** (BMI). Na 5 weergaven keert de computer terug naar de hoofdfuncties.

Samenvattend overzicht

| Vet % Geslacht | Laag | Laag / Gemiddeld | Gemiddeld | Gemiddeld / Hoog |
|---------------------------|-------------|-----------------------------|------------------|-------------------------|
| Man | < 10% | 10% - 19% | 20% - 24% | > 25% |
| Vrouw | < 20% | 20% - 29% | 30% - 34% | > 35% |

TRAININGSTIPS

Attentie:

Voor de programmering van uw training moet u rekening houden met uw leeftijd (met name als u ouder dan 35 jaar bent) en uw lichamelijke conditie. Als u eerder een zittend leven heeft, zonder regelmatige lichaamsbeweging, is het absoluut noodzakelijk eerst uw arts te raadplegen om het intensiteitsniveau voor uw training vast te stellen. Na deze vaststelling moet u niet proberen uw maximum gelijk al met de eerste trainingen te bereiken maar geduldig blijven: uw prestaties zullen snel toenemen.

De harttraining (cardiotraining):

Deze training heeft tot doel uw hart en bloedvaten te versterken.

Tijdens een harttraining hebben de spieren zuurstof en voedingsstoffen nodig en moeten de vrijgekomen afvalstoffen worden afgevoerd. Ons hart versnelt het ritme en voert via het hart en vaatstelsel een grotere hoeveelheid zuurstof naar het organisme.

Een herhaalde en regelmatig uitgevoerde training versterkt het hart net als alle andere gewone spieren. In het dagelijkse leven komt dit tot uitdrukking in een groter vermogen lichamelijke inspanningen te kunnen verwerken en in een vergroting van de intellectuele capaciteiten.

Bepaling van uw doelzone:

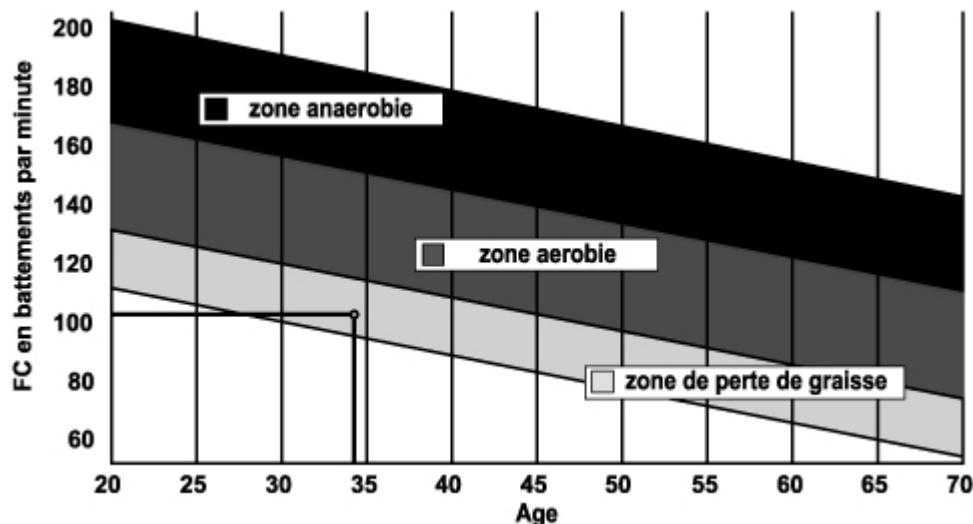
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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

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

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



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

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

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

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

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

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

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

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

De hartfrequentie moet laag en de trainingsduur vrij lang zijn. Deze zone wordt met name aangeraden voor **personen die opnieuw een lichamelijke inspanning doen** na een lange periode van inactiviteit, **personen die overtollig gewicht willen kwijtraken** of **personen die hartproblemen ondervinden**. U moet niet vergeten dat

voor dit type training de trainingsduur minstens 30 minuten moet zijn en dat de hartfrequentie (HF) tussen 55 en 65% van de MHF moet liggen.

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

De aërobe zone, 65 - 85%

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

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

De anaërobe zone, 85% - 100%

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

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

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

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

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

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

Controleer uw vooruitgang

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

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

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.

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

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

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

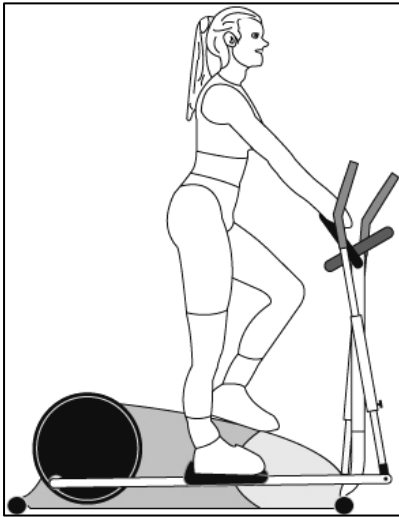
Laat u niet ontmoedigen door uw eerste trainingssessies: motiveer u door vaste trainingstijden te plannen. Veel succes!

Attentie:

De treeplank aan de opstapkant moet in de lage stand staan. U moet bovendien het vaste stuur vasthouden terwijl u op het toestel plaatsneemt.

De treeplanken van uw Crosstrainer mogen niet meer bewegen op het moment dat u op of van het toestel stapt.

De crosstrainer of elliptical is een fitnessapparaat van de nieuwste generatie. De beweging is natuurlijk en heel comfortabel. Dankzij de geringe belasting van de gewrichten worden de knieën en enkels ontzien. De bovenste armen maken de training compleet door een gelijktijdige inspanning van het bovenlichaam te bieden.



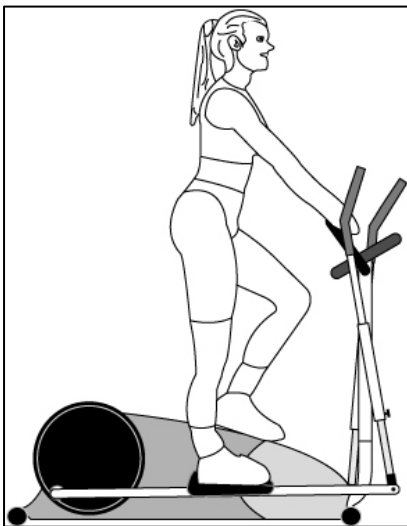
Tijdens de training met uw Crosstrainer moeten uw bewegingen zo regelmatig mogelijk worden uitgevoerd. De Crosstrainer kan in twee richtingen worden gebruikt (vooruit of achteruit).

Het wordt aangeraden het toestel in de richting "**vooruit**" te gebruiken. Met de "**achteruit**" richting is het echter mogelijk variatie in uw training aan te brengen.

Als het toestel in de richting "**achteruit**" werkt, moeten de knieën sterker worden gebogen. Hierdoor kunt u vooral de bil- en dijspieren extra belasten en trainen.

Tijdens de training met de Crosstrainer kunt u de vaste greep of de twee bewegende grepen vastpakken.

Met de 3 basisposities kunt u de belangrijkste spiergroepen van uw onderlichaam trainen

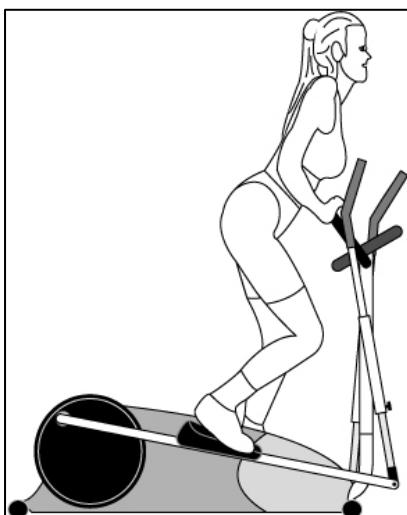


Rechte positie

Rechtop gaan staan. Uw hoofd heffen en vooruit kijken om uw nek en schouders niet onnodig te belasten.

In deze positie kunt u alle hoofdspieren trainen. Goed rechtop blijven staan en uw hoofd heffen.

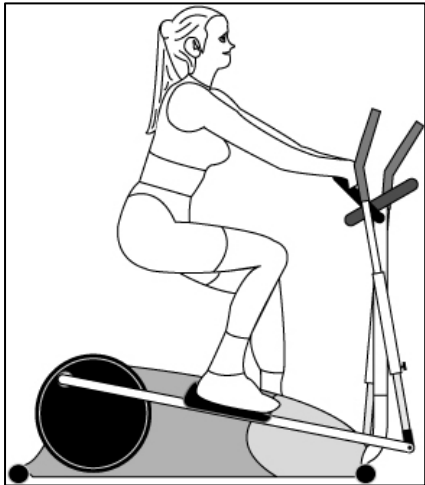
Positie om de dij- en beenspieren te trainen



U kunt uw dij- en beenspieren extra trainen door naar voren te leunen.

If you train leaning forward, you will give your thigh and calf muscles a more targeted work out.

Positie om de achterbeen- en bilspieren te trainen



U kunt uw achterbeen- en bilspieren extra trainen door naar achteren te leunen en een zittende positie aan te nemen.

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 **fabricage nummer** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

U kunt contact met ons opnemen van maandag tot donderdag van 9.00 tot 12.00 en 13.00 tot 17.00 uur; op vrijdag van 9.00 tot 12.00 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