

Ordinateur Alpha Réf. 50513

F

GB

I

E

07/07



F

Remarques importantes à lire avant de commencer l'exercice

A. Données d'utilisateur :

Avant de commencer l'entraînement, il serait bon de saisir les données vous concernant. Appuyez sur la touche BODY FAT afin de saisir les données concernant votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids qui seront dès lors sauvegardés sur l'ordinateur à moins que les piles aient été ôtées.

B. Mode horloge :

- a. L'ordinateur entre en mode horloge lorsqu'il ne détecte aucune entrée de signal ou qu'aucune touche n'est activée pendant 4 minutes. Vous pouvez appuyer sur la touche ENTER afin de passer du mode horloge au mode température et inversement ou appuyer sur d'autres touches afin de quitter le mode horloge.
- b. Vous pouvez régler la durée (TIME) ou un réveil (ALARM) en maintenant une pression sur la touche ENTER pendant plus de 2 secondes ; il est alors possible de régler la durée (TIME) et un réveil (ALARM) grâce aux touches UP ou DOWN (haut et bas).
- c. En maintenant une pression sur les touches ENTER et UP conjointement pendant plus de 2 secondes, vous pouvez vérifier l'heure dans le mode "NO SPEED" (vitesse nulle).

Fonctions et caractéristiques :

1. CLOCK (horloge) : affiche l'heure en cours en heure, minute et seconde.
2. ALARM (réveil) : vous pouvez régler, à l'aide de cet ordinateur, votre réveil matin ou régler une durée qui sera chronométrée, et l'ordinateur sonnera pendant 1 minute lorsque la durée du réglage ou l'heure aura été atteinte.
3. TEMPERATURE (température) : affiche la température ambiante.
4. TIME (durée) : affiche la durée d'entraînement écoulée en minutes et en secondes. L'ordinateur comptera automatiquement de 0:00 à 99:59 par intervalles d'une seconde. Il vous est également possible de programmer l'ordinateur afin qu'il effectue un décompte à partir d'une valeur réglée en utilisant les touches UP (haut) et DOWN (bas). Si vous continuez l'exercice après que le compteur ait atteint 0:00, l'ordinateur émettra un son, et réinitialisera de lui-même la durée réglée à l'origine, ce qui vous permet de savoir que votre entraînement est terminé.
5. SPEED (vitesse) : affiche votre vitesse en cours d'entraînement en KM/MILE par heure. Si l'ordinateur ne détecte aucune entrée de signal de vitesse, "NO SPEED" (vitesse nulle) s'affichera alors sur la fenêtre.
6. DISTANCE (distance) : affiche le cumul de la distance parcourue au cours de chaque entraînement jusqu'à une valeur maximale de 99,9 KM/MILE.
7. CALORIES (calories) : l'ordinateur estimera le cumul des calories brûlées à un moment quelconque donné au cours de votre entraînement.
8. PULSE (pouls) : l'ordinateur affiche votre pouls en battements par minute au cours de votre entraînement. Si l'ordinateur ne détecte aucune entrée de signal de pouls, "NO PULSE" s'affichera alors sur la fenêtre.
9. RPM (tour par minute) : la cadence de pédalage.

Fonctions associées aux touches :

Vous trouverez 6 touches qui fonctionnent comme suit :

1. TOUCHE UP (haut) : en mode réglage, appuyer sur cette touche pour augmenter la valeur de la durée, la distance, les calories, l'âge, le poids, la taille etc. et pour sélectionner le sexe. Dans le mode horloge, vous pouvez régler l'heure et le réveil grâce à cette touche.
2. TOUCHE DOWN (bas) : en mode réglage, appuyer sur cette touche pour diminuer la valeur de la durée, la distance, les calories, l'âge, le poids, la hauteur etc. et pour sélectionner le sexe. Dans le mode horloge, vous pouvez régler l'heure et le réveil grâce à cette touche.

Remarque : en mode réglage, vous pouvez maintenir les touches UP (haut) et DOWN (bas) par une pression simultanée sur ces dernières pendant plus de deux secondes afin de réinitialiser la valeur de réglage à zéro ou la valeur par défaut.

3. TOUCHE ENTER/RESET (entrée/réinitialisation) :
 - a. appuyer sur la touche afin de confirmer la saisie de données en cours.
 - b. Dans le mode "NO SPEED" (vitesse nulle), en maintenant cette touche pendant plus de deux secondes l'ordinateur se relancera.
4. TOUCHE BODY FAT (graisse corporelle) : appuyer sur la touche afin de saisir les données vous concernant avant de mesurer votre rapport de graisse corporelle.
5. TOUCHE MEASURE (mesure) : appuyer sur la touche afin d'obtenir votre rapport de graisse corporelle et vos IMC et MB.
 - a. FAT % : indique le pourcentage de graisse corporelle vous concernant après la mesure.
 - b. BMI (IMC : indice de masse corporelle) : l'IMC est une mesure de la graisse corporelle sur la base d'une hauteur et d'un poids qui s'applique à la fois à l'homme et la femme adultes.
 - c. BMR (MB : métabolisme de base) : votre Métabolisme de Base (MB) représente le nombre de calories dont votre corps a besoin pour fonctionner. Celui-ci ne prend pas en compte une activité

quelconque, il s'agit simplement de l'énergie nécessaire au maintien d'un rythme cardiaque, de la respiration et d'une température corporelle normale. Cette mesure s'applique au corps au repos, éveillé, à température ambiante.

6. TOUCHE PULSE RECOVERY (récupération du pouls) : appuyer sur la touche afin d'activer la fonction de récupération du rythme cardiaque.

	F =	1.0	EXCEPTIONNEL
1.0	F	2.0	EXCELLENT
2.0	F	2.9	BON
3.0	F	3.9	CONVENABLE
4.0	F	5.9	SOUS LA MOYENNE
	F =	6.0	MEDIOCRE

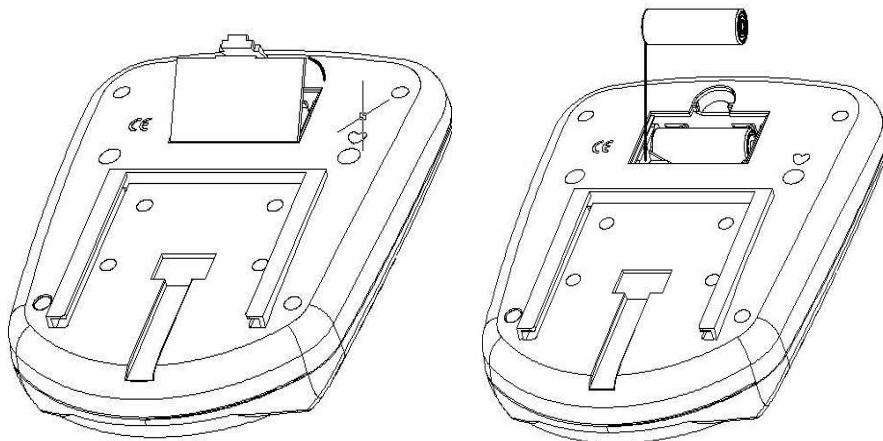
Messages d'erreur :

E : lorsque la vitesse dépasse 999,9 MPH/KPH, "E" s'affiche sur l'ordinateur.

Err : lors d'une mesure de la fonction de graisse corporelle ou de la fonction de récupération du pouls, si l'ordinateur ne détecte aucune entrée de signal d'impulsion pendant 20 secondes, "Err" s'affiche. Appuyez sur une touche quelconque afin de quitter le message d'erreur (Err).

Remplacement des piles :

Veillez retirer le couvercle des piles de la partie inférieure du boîtier pour effectuer le remplacement des piles. Suivez les instructions.



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

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 chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

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

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

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

Définition de votre Zone de travail :

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

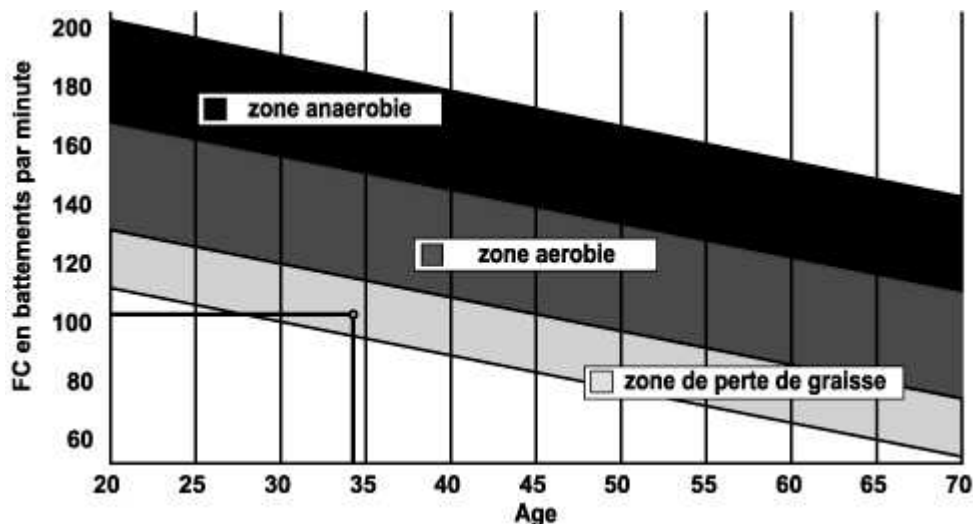
La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à **55%** de votre FCM.

La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.

La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.

La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci.

Les étapes d'un entraînement progressif :



1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif (**10-20 mn, plus au-delà de 50 ans**) qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).

Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.

Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%

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

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

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

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

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

3) Une phase de retour au calme :

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

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

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

Contrôlez votre progrès

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

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

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

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

Le nom ou la **référence du produit**.

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

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

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

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

You should input your personal data before workout. Press BODY FAT key to enter your personal data of sexy, age, height and weight then the computer can save the data unless take out the batteries.

B. CLOCK MODE

- a. The computer will enter the clock mode when there is no signal input or no keys be pressed after 4 minutes. You can press ENTER key to switch the clock and temperature at the clock mode or press other keys to quit the clock mode.
- b. You can set up the TIME or ALARM by holding ENTER key for over 2 seconds then you can set up TIME and ALARM by UP or DOWN keys.
- c. By holding the ENTER and UP keys together for over two seconds, you can check the current clock at "NO SPEED" mode.

Functions and Features:

1. CLOCK: Display the current clock in hour and minute and second.
2. ALARM: You can set up your morning call or setting time by this computer and it will beep alarm 1 minute when your setting time is reached.
3. TEMPERATURE: Display the current temperature.
4. TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You many also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
5. SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour. If no speed signal input then the computer will display "NO SPEED" on the window.
6. DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
7. CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
8. PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout. If no pulse signal input then the computer will display "NO pulse" on the window.
9. RPM: Your pedal cadence.

Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:

1. UP key: During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height etc. and to select sexy. During the CLOCK mode, you can set up clock and alarm by this key.
2. DOWN key: During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height etc. and to select sexy. During the CLOCK mode, you can set up clock and alarm by this key.

Note: During the setting mode, you can hold UP and DOWN keys together for over two seconds then the setting value will reset to Zero or default value.

3. ENTER/RESET key: a. Press the key to accept the current data entry.
b. During the "NO SPEED" mode, by holding this key for over two seconds then the computer will re-power-on.
4. BODY FAT key: Press the key to enter your personal data before measure your body fat ratio.
5. MEASURE key: Press the key to get your body fat ratio and BMI and BMR.
 - a. FAT %: Indicate your body fat percentage after measurement.
 - b. BMI (Body Mass Index): BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.
 - c. BMR (Basal Metabolic Rate): Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.

6. PULSE RECOVERY key: Press the key to activate heart rate recovery function.

F=1.0 means OUSTANDING
1.0□F□2.0 means EXCELLENT
2.0□F□2.9 means GOOD

3.0 F 3.9 means FAIR
4.0 F 5.9 means BELOW AVERAGE
F=6.0 means POOR

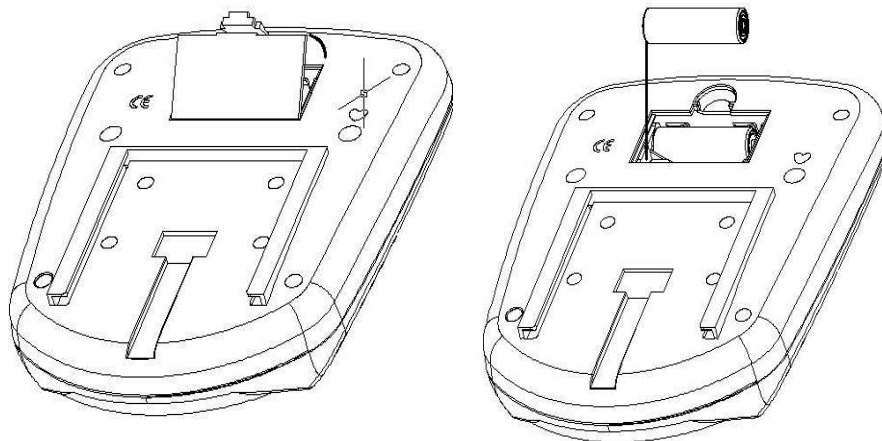
Error Message:

E: The speed over than 999.9 MPH/KPH then the computer will display "E".

Err: When measure the body fat function or pulse recovery function, if there is no pulse signal input within 20 seconds then the computer will display "Err". You can repress any keys to quit the Err message.

How to replace the batteries:

Please move out the battery cover from the bottom housing then replacement the batteries. The instruction as below,



Cardio – Training:

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

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

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

Definition of your work Zone:

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

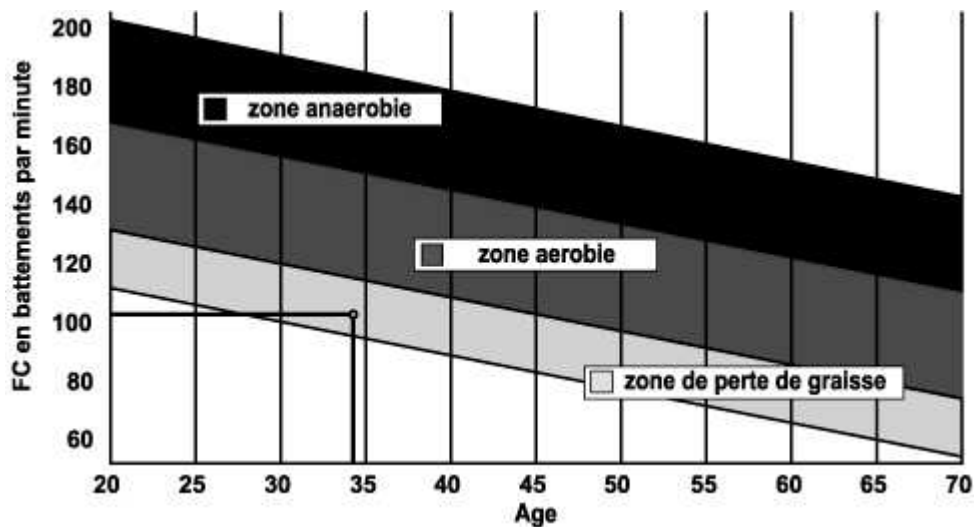
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

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

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

2) A work phase:

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

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

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

The Aerobic Zone, 65-85%

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

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

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

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

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

3) A cooling down phase:

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

Check your progress

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

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

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

To order spare parts

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

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

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

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

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

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

E

Lo que debe saber antes de hacer ejercicio

A. Datos del usuario:

Debe introducir sus datos personales antes de comenzar la sesión. Pulse la tecla BODY FAT e introduzca el sexo al que pertenece, su edad, altura y peso y el ordenador almacenará los datos, salvo si retira las pilas.

B. Modo CLOCK (reloj)

- a. El ordenador pondrá el modo reloj cuando no haya entrada de datos o no se pulse ninguna tecla durante 4 minutos. Puede pulsar ENTER para cambiar el reloj y la temperatura al modo reloj, o pulse cualquier otra tecla para salir del modo reloj.
- b. Para configurar el TIEMPO o la ALARMA mantenga pulsada la tecla ENTER durante 2 segundos y a continuación introduzca el TIEMPO y la ALARMA con las teclas UP (Arriba) o DOWN (Abajo).
- c. Pulsando las teclas ENTER y UP al mismo tiempo durante dos segundos puede comprobar la hora actual en modo "NO SPEED" (velocidad nula).

Funciones y Características:

1. CLOCK (reloj): Muestra la hora actual en horas, minutos y segundos.
2. ALARM (alarma): Puede programar la hora a la que desee que suene la alarma o configurar la hora de reloj con este ordenador y sonará la alarma durante 1 minuto cuando sea la hora introducida.
3. TEMPERATURA (temperatura): Muestra la temperatura actual.
4. TIME (tiempo): Muestra el tiempo de sesión transcurrido en minutos y segundos. Su ordenador iniciará automáticamente una cuenta de 0:00 hasta 99:59 en intervalos de un segundo. También puede programar el ordenador para que éste efectúe una cuenta atrás desde un valor introducido por medio de las teclas UP y DOWN. Si continúa haciendo ejercicio después de que el contador llegue a 0:00, el ordenador comenzará a emitir una alarma, y se reiniciará al tiempo original introducido, indicándole que su sesión de entrenamiento ha finalizado.
5. SPEED (velocidad): Muestra el valor de velocidad de su sesión en KM / MILLAS por hora. Si no se ha efectuado entrada de dato de velocidad, el ordenador mostrará "NO SPEED" en la pantalla.
6. DISTANCE (distancia): Muestra la distancia acumulada en cada sesión de entrenamiento hasta un máximo de 99,9 KM / MILLAS.
7. CALORIES (calorías): Su ordenador estimará las calorías acumuladas quemadas en cualquier momento de su sesión de entrenamiento.
8. PULSE (pulsaciones): El ordenador muestra su ritmo cardiaco en pulsaciones por minuto durante la sesión de entrenamiento. Si no hay entrada de señal de pulso, el ordenador mostrará "NO pulse" en pantalla.
9. RPM: Su ritmo de pedaleo.

Funciones de las teclas:

Hay seis teclas cuyas funciones se describen a continuación:

1. Tecla UP: Durante el modo de configuración inicial, pulse la tecla para incrementar el valor del Tiempo, Distancia, Calorías, Edad, Peso, Altura etc, y para seleccionar el sexo. En el modo CLOCK (reloj), puede configurara el reloj y la alarma con esta tecla.
2. Tecla DOWN: Durante el modo de configuración inicial, pulse la tecla para disminuir el valor del Tiempo, Distancia, Calorías, Edad, Peso, Altura etc, y para seleccionar el sexo. En el modo CLOCK, puede configurara el reloj y la alarma con esta tecla. **Nota:** Durante la configuración, si mantiene pulsadas las teclas UP y DOWN al mismo tiempo más de dos segundos, el valor se pondrá a Cero o en el valor establecido por defecto.
3. Tecla ENTER / RESET (validación/reiniciación):
 - a. Pulse la tecla para aceptar la entrada actual de datos.
 - b. En modo "NO SPEED", manteniendo esta tecla pulsada más de dos segundos el ordenador volverá a arrancar.
4. Tecla BODY FAT (grasa corporal): Pulse la tecla para introducir sus datos personales antes de medir su ratio de grasa corporal.
5. Tecla MEASURE (medida): Pulse la tecla para obtener su ratio de grasa corporal y el BMI y BMR.
 - a. FAT%: Indica su porcentaje de grasa corporal después de la medida.
 - b. BMI (Índice de Masa Corporal): El BMI es una medida de la grasa corporal basada en la altura y el peso que es de aplicación solamente a hombre y mujeres adultos.
 - c. BMR (Tasa Metabólica Basal): Su Tasa Metabólica Basal (BMR) indica el número de calorías que su cuerpo necesita para funcionar. Esto no tiene en cuenta ninguna actividad, es simplemente la energía necesaria para sostener los latidos del corazón, la respiración y

la temperatura normal del cuerpo. Mide el cuerpo en reposo, no dormido, y a temperatura ambiente.

6. Tecla PULSE RECOVERY (recuperación del pulso): Pulse la tecla para activar la función de recuperación de recuperación de pulsaciones.

	F 1.0 significa SOBRESALIENTE
1.0	F 2.0 significa EXCELENTE
2.0	F 2.9 significa BUENO
3.0	F 3.9 significa REGULAR
4.0	F 5.9 significa POR DEBAJO DE LA MEDIA
	F 6.0 significa MALO

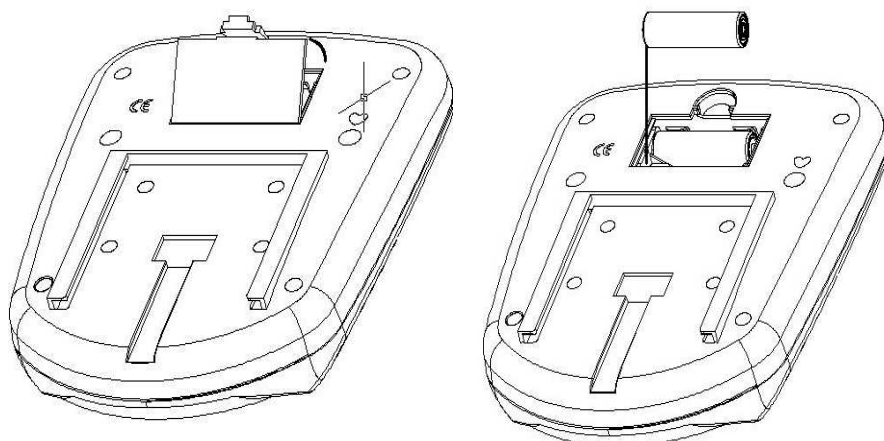
Mensajes de Error:

E: Velocidad superior a 999,0 MPH / KPH; el ordenador mostrará "E".

Err: Cuando se ejecuta la función de medida de grasa corporal o la recuperación de pulsaciones, si no hay entrada de señal de pulso en 20 segundos, el ordenador mostrará "Err". Pulsando cualquier tecla, quitará el mensaje de error "Err".

Sustitución de las pilas:

Por favor retire la tapa del compartimiento donde se alojan las pilas y sustitúyalas por otras nuevas, como se describe a continuación,



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

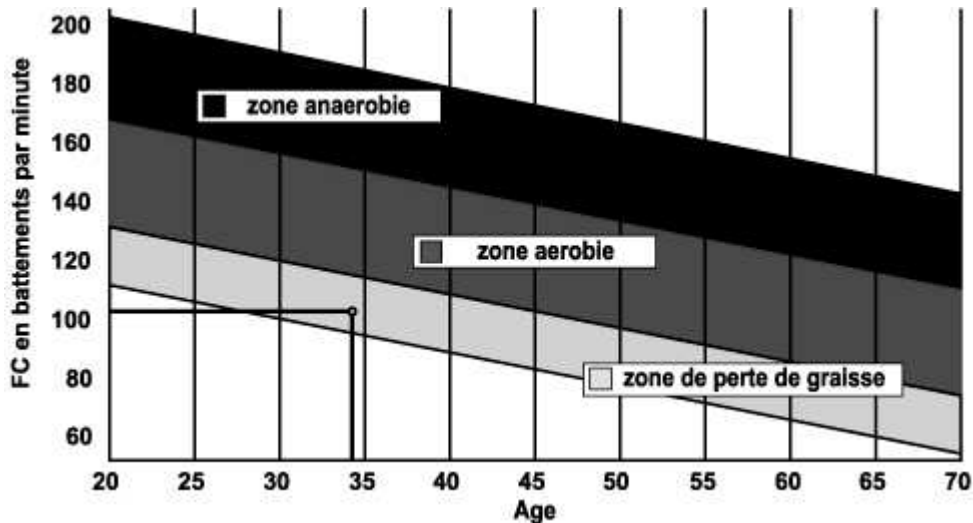
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

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**
- Ejercítense **3 ó 4 veces a la semana**

La zona aeróbica (65 – 85%)

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

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

La zona anaeróbica (85% - FCM)

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

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

3) Una fase de enfriamiento

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

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

Controle su progreso

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

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

Frecuencia de entrenamiento

Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión

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

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

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

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

Para solicitar piezas sueltas

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

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

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

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

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

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

Note importanti da leggere prima di cominciare l'esercizio

A. Dati per l'utente

Prima di iniziare l'allenamento, leggere i dati che vi riguardano. Premere il tasto BODY FAT per registrare i dati personali (sesso, età e statura). Il computer salverà i dati finché non verranno tolte le pile.

B. Modalità orologio :

- d. Il computer entra in modalità orologio quando non riceve nessun segnale o quando nessun tasto viene attivato per 4 minuti. Premendo il tasto ENTER si passa dalla modalità orologio alla modalità temperatura o viceversa. Premendo su altri tasti si esce dalla modalità orologio.
- e. Per regolare l'ora (TIME) o la sveglia (ALARM) tenere premuto il tasto ENTER per più di 2 secondi, quindi impostare l'ora e la sveglia agendo sui tasti UP e DOWN (Su e Giù).
- f. Tenendo premuto insieme i tasti ENTER e UP per più di 2 secondi, si può controllare l'ora nella modalità "NO SPEED".

Funzioni e Caratteristiche :

1. CLOCK: Visualizza l'orologio con ore, minuti e secondi.
2. ALARM: Con questo computer è possibile impostare l'ora per la sveglia; quando raggiunge l'ora prestabilita l'orologio emette un suono "beep" per 1 minuto.
3. TEMPERATURA: Visualizza la temperatura attuale.
4. TIME: Visualizza il tempo passato in l'allenamento in minuti e secondi. Il computer conterà automaticamente da 0.00 a 99.59 con intervalli di un secondo. Esiste anche la possibilità di contare alla rovescia a partire da un valore reimpostato usando i tasti UP e DOWN. Se continuate ad allenarvi quando il conto alla rovescia ha raggiunto 0.00, il computer comincia ad emettere un suono "beep", facendo capire che il vostro allenamento è terminato e visualizza di nuovo l'orologio.
5. SPEED: Visualizza la velocità del vostro allenamento in KM/Miglia per ora. Se il computer non riceve impostazioni per la velocità, visualizzerà "NO SPEED" sul display.
6. DISTANZA: Visualizza la distanza accumulata durante ogni allenamento fino ad un massimo di 99.9 KM/Miglia.
7. CALORIE: Il computer visualizza in ogni istante la quantità di calorie accumulate durante l'allenamento.
8. PULSE: Il computer visualizza la vostra pulsazione in battiti per minuto durante il vostro allenamento.
9. RPM: La cadenza della vostra pedalata.

Funzioni associate ai tasti:

Si trovano 6 tasti con le seguenti funzioni:

1. Tasto UP : In modalità configurazione iniziale premere il tasto UP per incrementare il valore di tempo, distanza, età, peso, statura etc. e per selezionare il sesso. In modalità CLOCK è possibile impostare orologio e sveglia con questo tasto.
2. Tasto DOWN : In modalità configurazione iniziale premere questo tasto per diminuire il valore di tempo, distanza, età, peso, statura etc. e per selezionare il sesso. In modalità CLOCK è possibile impostare orologio e sveglia con questo tasto.

Nota: Durante la configurazione, tenendo premuto per più di 2 secondi i tasti UP e DOWN insieme, il valore d'impostazione tornerà a 0 o a reset.

3. Tasto ENTER/RESET : a. Premere il tasto per confermare i dati attuali.
b. In modalità NO SPEED (velocità zero) tenendo premuto questo tasto per più di 2 secondi, il computer si riavvia.
4. Tasto BODY FAT (Grasso corporeo) : Premere questo tasto per inserire i vostri dati prima di misurare il vostro indice di grasso corporeo.
5. Tasto MEASURE: Premere questo tasto per avere il vostro indice di grasso corporeo, BMI e BMR.
 - a. FAT%: Indica l'indice la percentuale di grasso corporeo misurato.
 - b. BMI (Body Mass Index): BMI misura il grasso corporeo in base a statura e peso applicabile sia a donne che a uomini.
 - c. BMR: (Basal Metabolic Rate): Il tasso del metabolismo di base (MB) indica il fabbisogno delle calorie per il funzionamento del corpo. Non tiene conto di alcuna forma di attività, si tratta semplicemente dell'energia necessaria per mantenere il ritmo cardiaco, della respirazione e di una temperatura corporea normale. Questa misura si applica al corpo in riposo, sveglio a temperatura ambiente.

6. Tasto PULSE RECOVERY (recupero pulsazioni). Premere questo tasto per attivare la funzione recupero del ritmo cardiaco.

	F =	1.0	ECCEZIONALE
1.0	F	2.0	ECCELLENTE
2.0	F	2.9	BUONO
3.0	F	3.9	DISCRETO
4.0	F	5.9	SOTTO LA MEDIA
	F =	6.0	MEDIOCRE

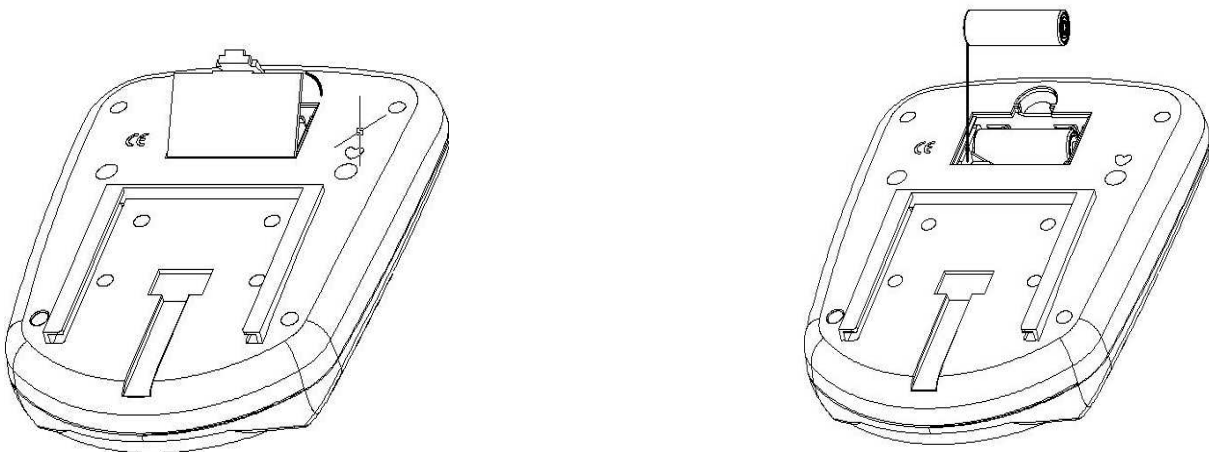
Messaggi d'errore :

E : Quando la velocità supera 999,9 MPH/KPH, il computer visualizza E.

Err: Quando è in esecuzione la funzione del grasso corporeo o la funzione del recupero della pulsazione e non c'è nessun segnale della pulsazione per 20 secondi, il computer visualizza "Err". Premendo un tasto qualsiasi, il messaggio "Err" sparirà dallo schermo.

Come sostituire le batterie:

Aprire il coperchio dello scomparto dove si trovano le pile e sostituirle con pile nuove, come descritto qui sotto:



ATTENZIONE : per l'utilizzo con le proprie batterie staccare la spina dalla presa di corrente E dall'apparecchio.

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:

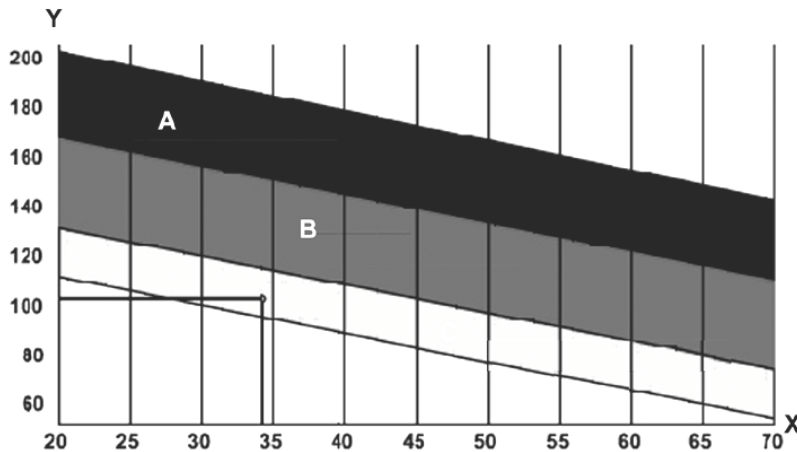
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).

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 85% - 100%

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

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

3) Fase di recupero:

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

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

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

Controllo dei progressi

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

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

Frequenza d'allenamento:

Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.

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

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

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

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

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

Nome o riferimento del prodotto.

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

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