

CARE®

Votre meilleur partenaire Fitness



Notice d'utilisation

HAWAI

Réf. 50840

Vous venez d'acquérir un appareil de Fitness de marque **CARE** et nous vous remercions de votre choix et de votre confiance. Notre Service Après Vente sera heureux de répondre à vos éventuelles questions au **00 33 1 48 43 04 44**, du lundi au jeudi de 9H00 à 12H00 et de 13H00 à 17H00 et le vendredi de 9H00 à 12H00.

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Cessez tout entraînement à la moindre douleur.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

IMPORTANT : Lisez attentivement l'ensemble des instructions. Assemblez l'ensemble des éléments conformément aux étapes du manuel. Disposez l'ensemble des pièces sur le sol et vérifiez que vous possédez l'ensemble des pièces fournies avant de commencer l'assemblage. En cas d'anomalie, veuillez prendre contact avec le service client du magasin pour toute assistance.

REMARQUE : CERTAINES PIECES PEUVENT ETRE PRE-ASSEMBLEES EN USINE.

ETAPES DE MONTAGE

ETAPE 1

Attachez-le stabilisateur avant (A2) au châssis principal (A1), et fixez-le à l'aide des boulons (01), des écrous (02) et des rondelles (27) (Utilisez une clé).

ETAPE 2

Connectez-le câble (D8) au récepteur de poulx (C5).

ETAPE 3

Assemblez-le châssis principal (A1) avec la poutre (A4), fixez-les avec le boulon (11), l'écrou (12) et le bouton de réglage (C2). (Utilisez une clé).

ETAPE 4

Fixez-le bouton (C1) et la rondelle plate (30) sur la poutre.

ETAPE 5

Tournez vers le bas le pied arrière (B7) sur l'extrémité de la poutre, insérez la selle (B9) dans le rail.

ETAPE 6

Retournez-le pieds arrière (B7) en position droite et fixez-le fermement à l'aide de la vis (24). (Utilisez une clé hexagonale).

ETAPE 7

Fixez fermement les axes (10) dans des trous inférieurs sur le châssis principal (A1) (Utilisez une clé).

ETAPE 8

Insérez-les axes (10) à travers les semelles (B3) et les trous supérieurs sur le châssis principal (A1), puis fixez-les fermement. (Utilisez une clé).

Instructions de pliage :

1. **Pliage** : retirez-le bouton (C1) et la rondelle plate (30), placez-les à part. Tirez la tige de réglage (C2) et soulevez le rail de coulissement, puis relâchez la tige de réglage (C2) jusqu'à ce qu'un "bruit sec" se fasse entendre, vous signifiant alors que le rail est verrouillé en position. Insérez le bouton (C1) et la rondelle plate (30) dans le trou qui se trouve en bas du rail de coulissement.

2. Dépliage : Retirez le bouton (C1) et la rondelle plate (30), placez-les à part. Tirez la tige de réglage (C2) jusqu'à ce qu'un "bruit sec" se fasse entendre, vous signifiant que le rail est verrouillé en position. Insérez le bouton (C1) et la rondelle plate (30) dans l'emplacement d'origine de la poutre.

UTILISATION DU COMPTEUR

REMARQUE : INSTALLATION DES PILES

1. Veuillez installer des piles 2 AA ou UM-3 dans le boîtier de pile.
2. Assurez-vous que les piles sont correctement installées. Les piles doivent être correctement positionnées et assurez-vous que le ressort est bien en contact avec les piles.
3. Si l'affichage ne se fait pas ou que seules des informations partielles sont affichées, retirez les piles et réinstallez-les après 15 secondes.
4. Chaque fois que les piles sont retirées, l'ensemble des valeurs de fonctions sont remises à zéro.
5. Les piles doivent être retirées avant que vous ne vous en débarrassiez et celles-ci doivent être jetées en toute sécurité.

BOUTONS DE FONCTIONS :

Il y a 5 boutons au total, à savoir : START STOP/RESET, ENTER, UP, DOWN et PULSE RECOVERY.

A. Le bouton START STOP/RESET :

START STOP :

Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter l'exercice.

RESET :

Maintenez appuyé pendant 2 secondes pour remettre à zéro le moniteur et l'ensemble des valeurs.

B. ENTER :

- a. Pendant le mode veille, appuyez sur ce bouton pour confirmer le programme souhaité parmi les programmes : PROGRAM 1-7, TARGET H.R, et USER 1-4.
- b. Pendant ce réglage, appuyez sur ce bouton pour confirmer votre valeur de réglage concernant la durée (TIME), le décompte (COUNT), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES), et le pouls (PULSE) dans le programme TARGET H.R.
- c. Pendant le réglage, appuyez sur ce bouton pour confirmer le niveau de profil du programme.
- d. Pendant la création du profil d'utilisateur (USER), appuyez sur ce bouton pour confirmer chaque partie de profil.

C. UP (↑) :

- a. Pendant le mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme souhaité entre les programmes PROGRAM 1-7, TARGET H.R, et USER 1-4.
- b. Pendant le réglage, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur de la durée (TIME), du décompte (COUNT), de la distance (DISTANCE), des calories (CALORIES), et du pouls (PULSE)
- c. Pendant le réglage du programme USER 1-4, appuyez sur ce bouton pour augmenter le niveau du profil.
- d. Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur ce bouton pour augmenter le niveau du profil.
- e. Dans le programme USER 1-4, utilisez ce bouton et le bouton DOWN pour déterminer chaque segment du profil.

D. DOWN (↓) :

- a. Pendant le mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme souhaité entre les programmes : PROGRAM 1-7, TARGET H.R, et USER 1-4.
- b. Pendant le réglage, appuyez sur ce bouton pour diminuer la valeur de la durée (TIME), du décompte (COUNT), de la distance (DISTANCE), des calories (CALORIES), et du pouls (PULSE)
- c. Pendant le réglage du programme USER 1-4, appuyez sur ce bouton pour diminuer le niveau du profil.
- d. Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur ce bouton pour diminuer le niveau du profil.
- e. Dans le programme USER 1-4, utilisez ce bouton et le bouton UP pour déterminer chaque partie du profil.

E. RECOVERY :

Appuyez sur ce bouton pour entrer dans la fonction de récupération du rythme cardiaque.

Il s'agit d'une fonction destinée à vérifier l'état de la récupération du rythme cardiaque au moment où vous arrêtez l'exercice. Celle-ci est graduée de F1.0 à F6.0. F1.0 représente la meilleure récupération et F6.0 représente la moins bonne récupération et

l'augmentation se fait de 0.1 en 0.1. Cette fonction peut refléter votre aptitude à la récupération du rythme cardiaque et vous permettre de l'améliorer par le biais de l'exercice jour après jour. Afin d'obtenir correctement le rythme cardiaque, les utilisateurs doivent le tester juste après l'entraînement. Après avoir appuyé sur la touche, veuillez également à maintenir correctement le capteur du rythme cardiaque. Le test durera une minute et le résultat apparaîtra sur l'affichage. Au cours du test de récupération, il est possible d'appuyer sur le bouton de récupération à tout moment pour quitter ce mode. Après obtention du résultat du test, appuyez sur n'importe quel bouton pour quitter ce mode.

A PROPOS DE L'AFFICHAGE :

A. Affichage PROGRAM profile :

Permet d'afficher le profil pour les programmes PROGRAM 1-7, TARGET H.R, et USER 1-4. Le profil est divisé en 10 colonnes : sans réglage de la durée, la colonne change toutes les minutes. Si vous réglez la durée cible comme vous le souhaitez pour l'exercice, chaque colonne contiendra la durée de la durée cible divisé par 10.

(affichage de l'ensemble de la matrice)

B. Affichage TIME :

Affiche la durée de l'exercice.

Count up : Sans réglage de la valeur, la durée comptera après avoir appuyé sur le bouton START et la valeur maximum est 99:59.

Count down : Dans le mode réglage, appuyez sur le bouton \uparrow ou \downarrow pour régler la durée souhaitée de l'exercice. La plage des valeurs de réglages est comprise entre 1:00 et 99:00 avec chaque augmentation ou diminution qui se fait de 1:00 en 1:00. Après avoir terminé le réglage de la valeur, le minuteur commencera le décompte. Lorsque le décompte arrive à 0:00, le moniteur émettra un signal sonore et vous avertira que la cible est atteinte, et arrêtera au même moment le décompte.

C. Affichage COUNT :

Affiche le nombre de coups de rame.

Count up : Sans réglage de la valeur, la durée comptera après avoir appuyé sur le bouton START et la valeur maximum est 9999.

Count down : Dans le mode réglage, appuyez sur le bouton \uparrow ou \downarrow pour régler la durée souhaitée de l'exercice. La plage de la valeur de réglage est comprise entre 10 et 9990 avec chaque augmentation ou diminution qui se fait de 10 en 10. Après avoir terminé le réglage de la valeur, le minuteur commencera le décompte. Lorsque le décompte arrive à 0, le moniteur émettra un signal sonore et vous avertira que la cible est atteinte, et arrêtera au même moment le décompte.

D. Affichage DISTANCE :

Affiche la distance.

Count up : Sans valeur de réglage, la distance sera comptée et la valeur maximum est 99,9 Km.

Count down : Dans le mode réglage, appuyez sur le bouton \uparrow ou \downarrow pour régler la distance souhaitée de l'exercice. La plage de la valeur de réglage est comprise entre 100 m (0,1 Km) et 99,9 Km avec chaque augmentation ou diminution qui se fait de 0,1 Km en 0,1 Km. Après avoir terminé le réglage de la valeur, le décompte

commencera. Lorsque le décompte arrive à 0,0, le moniteur émettra un signal sonore et vous avertira que la cible est atteinte, et arrêtera au même moment le décompte.

E. Affichage CALORIES :

Affiche les calories.

Count up : Sans valeur de réglage, les calories seront comptées et la valeur maximum est 999 Kcal.

Count down : Dans le mode réglage, appuyez sur le bouton **↑** ou **↓** pour régler la valeur du nombre de calories que vous souhaitez brûler. La plage de la valeur de réglage est comprise entre 1,0 Kcal et 999 Kcal avec chaque augmentation ou diminution qui se fait de 1 Kcal en 1 Kcal. Après avoir terminé le réglage de la valeur, le décompte commencera. Lorsque le décompte arrive à 0, le moniteur émettra un signal sonore et vous avertira que la cible est atteinte, et arrêtera au même moment le décompte.

F. Affichage STROKE MIN :

Affiche le nombre de coups de rame en cours par minute.

G. Affichage WATT :

Affiche la valeur de puissance actuelle en watt.

H. Affichage PULSE :

Cette machine comporte un récepteur intégré destiné à détecter automatiquement des impulsions provenant uniquement de la ceinture pectorale. Il affiche le rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM). La plage d'affichage est comprise entre 40 et 220 bpm. Si aucun signal n'est détecté, l'affichage affichera "P".

REMARQUE : La fréquence de la ceinture pectorale utilisée est 5 KHz. Assurez-vous que vous possédez une ceinture pectorale appropriée.

I. Affichage interactive :

Affiche votre position sur la machine pendant l'entraînement.

Mode d'emploi :

Remarque :

1. Si aucun signal n'est reçu pendant 4 minutes, le moniteur se remettra automatiquement en mode veille, et l'ensemble des valeurs seront remises à zéro.
2. Si l'affichage ne se fait pas correctement sur le moniteur, débranchez l'adaptateur et rebranchez le après avoir attendu 15 secondes.

a. Mise sous tension : branchez l'adaptateur dans une prise de courant, puis le branchez l'autre extrémité dans la prise sur le capot de chaîne.

b. Sélection du mode d'entraînement :

Appuyez sur le bouton **↑** ou **↓** pour sélectionner le mode d'entraînement parmi les programmes : PROGRAM 1-7, TARGET H.R., et USER 1-4, puis appuyez sur ENTER pour confirmer votre sélection.

(a) Mode PROGRAM :

Il existe 7 programmes d'entraînement pré-réglés pour votre entraînement personnel. Vous pouvez régler la durée (TIME), le décompte (COUNT), la

distance (DISTANCE) et les calories (CALORIES). Vous devez régler l'ensemble de la résistance de l'entraînement en appuyant sur le bouton UP DOWN au cours de votre entraînement.

1. La fenêtre TIME clignote. Appuyez sur \uparrow ou \downarrow pour sélectionner la durée d'exercice souhaitée, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. La fenêtre COUNT clignote. Appuyez sur \uparrow ou \downarrow pour sélectionner le nombre de coups de rame d'exercice souhaités, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
3. La fenêtre DISTANCE clignote. Appuyez sur \uparrow ou \downarrow pour sélectionner la distance souhaitée de l'exercice, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
4. La fenêtre CALORIES clignote. Appuyez sur \uparrow ou \downarrow pour déterminer le nombre de calories que vous souhaitez brûler, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
5. La fenêtre du numéro de PROGRAM clignote. Appuyez sur bouton START STOP/RESET pour débiter l'exercice.

Remarque :

- * Si vous n'avez pas réglé la valeur de la durée (TIME), du décompte (COUNT), de la distance (DISTANCE) ou des calories (CALORIES), le comptage de ces valeurs commence à zéro. Si ces valeurs ont été réglées, le décompte se fait jusqu'à zéro. Lorsque la valeur atteint zéro, le minuteur arrête le décompte et émet un signal sonore pour vous en avertir.
- * Dans ce mode, vous n'avez pas besoin de régler chaque valeur, appuyez sur ENTER pour sauter la valeur que vous souhaitez ignorer, et appuyez sur START à tout moment pour démarrer l'exercice.
- * Pendant l'exercice, utilisez \uparrow ou \downarrow pour régler la tension de l'ensemble du programme.

(b) Mode TARGET HEART RATE :

Il s'agit du mode de contrôle du rythme cardiaque. Après avoir réglé la valeur de votre rythme cardiaque, le moniteur affichera constamment l'état de votre rythme cardiaque et réglera la tension. Par exemple, la tension peut augmenter lorsque le rythme cardiaque détecté est inférieur au rythme cardiaque cible ; la tension peut également diminuer lorsque le rythme cardiaque détecté est supérieur au rythme cardiaque cible. Le moniteur vous permettra de garder votre rythme cardiaque dans une plage de ± 5 ppm du rythme cardiaque cible.

1. La fenêtre PULSE clignote, le rythme cardiaque par défaut est 90. Appuyez sur \uparrow ou \downarrow pour sélectionner votre rythme cardiaque cible souhaité, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
2. La fenêtre TIME clignote. Appuyez sur \uparrow ou \downarrow pour sélectionner la durée d'exercice souhaitée, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
3. La fenêtre COUNT clignote. Appuyez sur \uparrow ou \downarrow pour sélectionner le nombre de coups de rame souhaités pour l'exercice, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
4. La fenêtre DISTANCE clignote. Appuyez sur \uparrow ou \downarrow pour sélectionner la distance souhaitée pour l'exercice, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.

5. La fenêtre CALORIES clignote. Appuyez sur bouton ↑ ou ↓ pour déterminer le nombre de calories que vous souhaitez brûler, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
6. La fenêtre du numéro de PROGRAM clignote, appuyez sur le bouton START STOP/RESET pour débiter l'exercice.

Remarque :

- * Si vous n'avez pas réglé la valeur de la durée (TIME), du décompte (COUNT), de la distance (DISTANCE) ou des calories (CALORIES), le comptage de ces valeurs commence à zéro. Si ces valeurs ont été réglées, le décompte se fait jusqu'à zéro. Lorsque la valeur atteint zéro, le minuteur arrête le décompte et émet un signal sonore pour vous en avertir.
- * Dans ce mode, vous n'avez pas besoin de régler chaque valeur, appuyez sur ENTER pour sauter la valeur que vous souhaitez ignorer, et appuyez sur START à tout moment pour démarrer l'exercice.
- * Pendant l'exercice, utilisez ↑ ou ↓ pour régler la tension de l'ensemble du programme.

(c) Mode USER :

Le moniteur propose quatre modes définis par l'utilisateur. Vous pouvez utiliser UP DOWN et ENTER pour régler chaque colonne afin de créer votre propre programme d'entraînement. Après réglage, votre propre programme peut être enregistré dans la mémoire pour le prochain entraînement. Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer le bouton ou pour régler la tension de la colonne en cours, mais les changements ne seront pas enregistrés dans la mémoire.

1. Utilisez le bouton ↑ ou ↓ pour sélectionner l'emplacement du mode USER souhaité U1 à U4 (PROGRAM 9-12), appuyez sur ENTER pour entrer.
2. La fenêtre TIME clignote. Appuyez sur ↑ ou ↓ pour sélectionner la durée de l'exercice souhaitée, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
3. La fenêtre COUNT clignote. Appuyez sur ↑ ou ↓ pour sélectionner le nombre de coups de rame souhaités pour l'exercice, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
4. La fenêtre DISTANCE clignote. Appuyez sur ↑ ou ↓ pour sélectionner la distance souhaitée pour l'exercice, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
5. La fenêtre CALORIES clignote. Appuyez sur bouton ↑ ou ↓ pour déterminer le nombre de calories que vous souhaitez brûler, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
6. La première colonne du tableau clignote. Appuyez sur le bouton ↑ ou ↓ pour déterminer la tension souhaitée (résistance) de cette colonne, appuyez sur ENTER pour confirmer.
7. Puis la seconde colonne du tableau clignote. Appuyez sur le bouton ↑ ou ↓ pour déterminer la tension (résistance) souhaitée de cette colonne. Répétez les étapes 6 à 7 pour établir votre propre programme d'entraînement. A la fin, appuyez sur ENTER pour confirmer votre programme.
8. La fenêtre du numéro de PROGRAM clignote, appuyez sur le bouton START STOP/RESET pour débiter l'exercice.

Remarque :

* - Si vous n'avez pas réglé la valeur de la durée (TIME), du décompte (COUNT), de la distance (DISTANCE) ou des calories (CALORIES), le comptage de ces valeurs commence à zéro. Si ces valeurs ont été réglées, le décompte se fait jusqu'à zéro. Lorsque la valeur atteint zéro, le minuteur arrête le décompte et émet un signal sonore pour vous en avertir.

* Dans ce mode, vous n'avez pas besoin de régler chaque valeur, appuyez sur ENTER pour sauter la valeur que vous souhaitez ignorer.

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :

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

L'entraînement Cardio - Training :

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

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

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

Définition de votre Zone de travail :

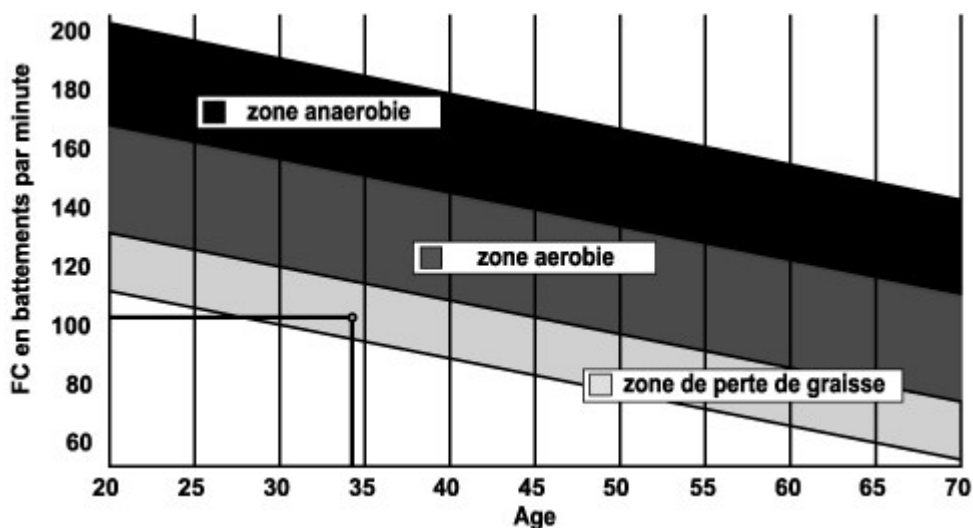
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

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**.

Fréquence d'entraînement :

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

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.

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

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

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

Vue éclatée

Liste des pièces

N°	Description	Quantité
A1	Châssis principal	1
A2	Stabilisateur avant	1
A3	Poutre (tube en acier)	1
A4	Poutre (tube en aluminium)	1
A5	Support de pliage	1
A6	Chariot de la selle	1
A7	Poulie	1
A8	Logement de fixation	1
A9	Moteur	1
A10	Câble	1

N°	Description	Quantité
B1-R	Carter (droit)	1
B1-L	Carter (gauche)	1
B2	Capuchon du pied Ø 76	2
B3	Semelle	2
B4	Ordinateur	1
B5	Capot PVC	1
B6	Capot de chaîne (supérieur)	1
B7	Point d'appui arrière	1
B8	Capuchon du pied	1
B9	Selle	1

N°	Description	Quantité
C1	Bouton de fixation	1
C2	Partie de réglage	1

N°	Description	Quantité
C3	Roue Ø 37	1
C4	Amortisseur en caoutchouc	1
C5	Récepteur de pouls sans fil	1
C6	Sangle de tension	1
C7	Courroie élastique Ø 10	1
C8	Mousse de poignée Ø 35	2
C9	Capuchon d'extrémité	2

N°	Description	Quantité
D1	Poulie en plastique	3
D2	Poignée	1
D3	Amortisseur en caoutchouc	2
D4	Poulie de tension	1
D5	Volant magnétique	1
D6	Ressort	1
D7	Fil de capteur	1
D8	Câble	1

Outil

Clé hexagonale x 6 mm	1
Clé x 13 14 mm	1
Clé x 14	1
Clé x 21	1

N°	Description	Quantité
1	Boulon de retenue M8*90L	2
2	Ecrou borgne M8	2
3	Ecrou 3/8" x 26	4
4	Ecrou 3/8" x 3T	1
5	Vis M8 x 35L	3
6	Vis M8 x 30L	1
7	Vis taraudeuse M4 x 16	8
8	Ecrou M8	1
9	Ecrou 3/8" x 4T	1
10	Axe 1/2"	4
11	Boulon 3/8" x 120L	1
12	Ecrou en nylon 3/8"	1

N°	Description	Quantité
13	Boulon 3/8" x 105L	1
14	Ecrou 3/8" x 7T	1
15	Boulon M5 x 0,8 x 15L	2
16	Ecrou M6	2
17	Vis M6 x 25L	2
18	Vis M8 x 25L	4
19	Boulon M8 x 25L	6
20	Tube 12,5 x 8,2 x 10L	6
21	Ecrou M8	6
22	Boulon 3/8" x 90L	1
23	Ecrou 3/8"	1
24	Vis M8 x 40L	1
25	Vis M8 x 12L	4
26	Adaptateur	1
27	Rondelle plage 8 x 16	2
28	Roue de transport	2
29	Vis taraudeuse M4 x 16L	4
30	Rondelle plate 13 x 25	1
31	Courroie	1

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 jeudi de 9H00 à 12H00 et de 13H00 à 17H00 et le vendredi de 9H00 à 12H00 (sauf jour fériés).

C.A.R.E / STRIALE
Service Après Vente
Christian FERRAT
18 / 22 rue Bernard - Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 00 33 1 48 43 04 44
Fax : 00 33 1 48 91 06 24
E mail : sav@carefitness.com