

CARE

Votre meilleur partenaire Fitness

Xiris

Réf. 50515



Manuel d'utilisation

Construction d'Appareils de Rééducation et d'Entraînement

18 - 22 rue Bernard 93012 Bobigny Cedex Tél. +33 (0) 1.48.43.67.20 Fax +33 (0) 1.48.91.06 24

www.carefitness.com

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 : 150 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.**
- 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.

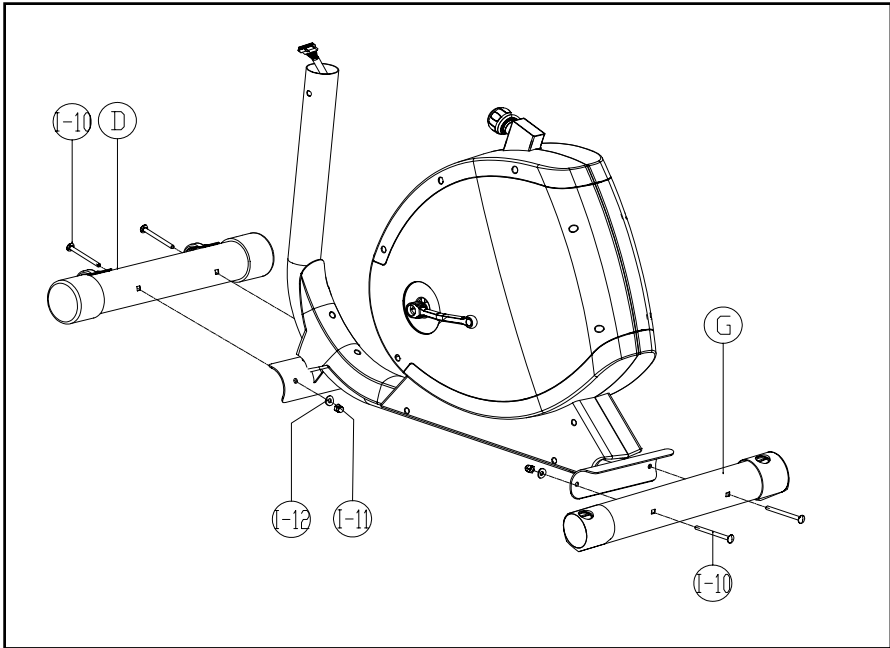
Entretien

- 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.

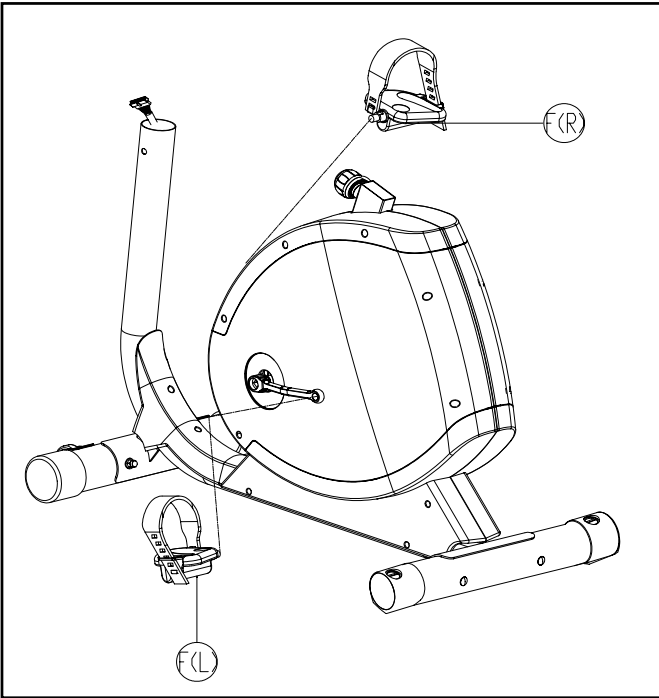
Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

ETAPES DE MONTAGE

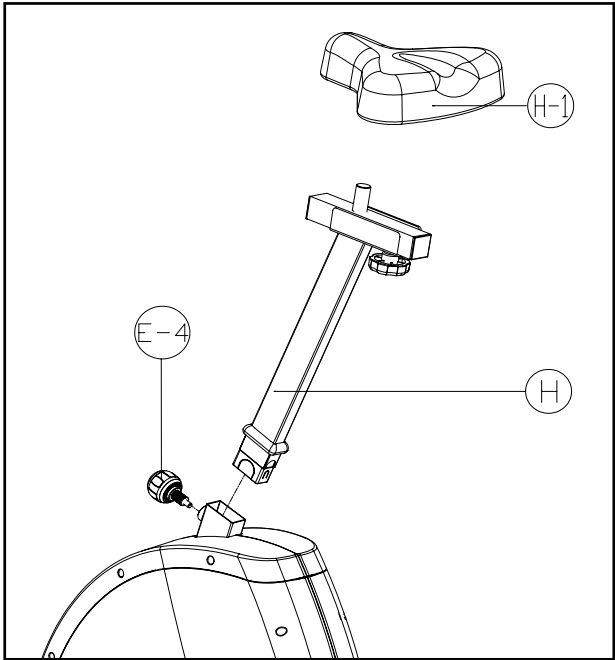
1



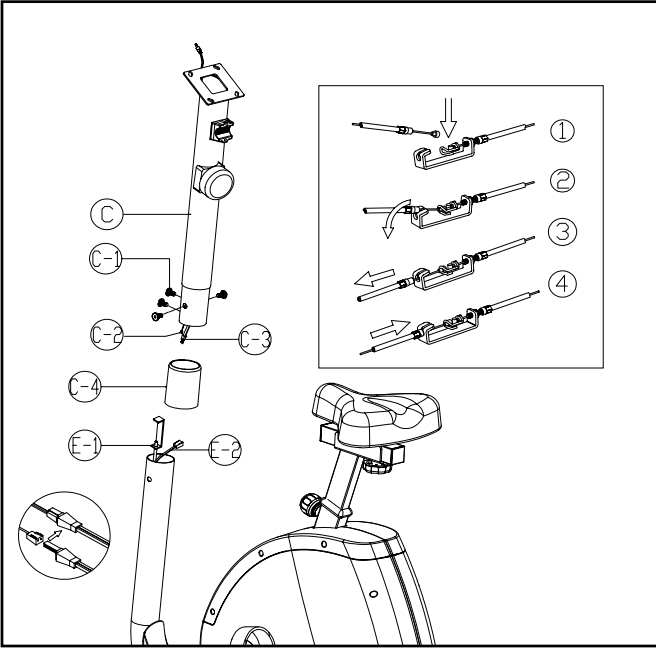
2



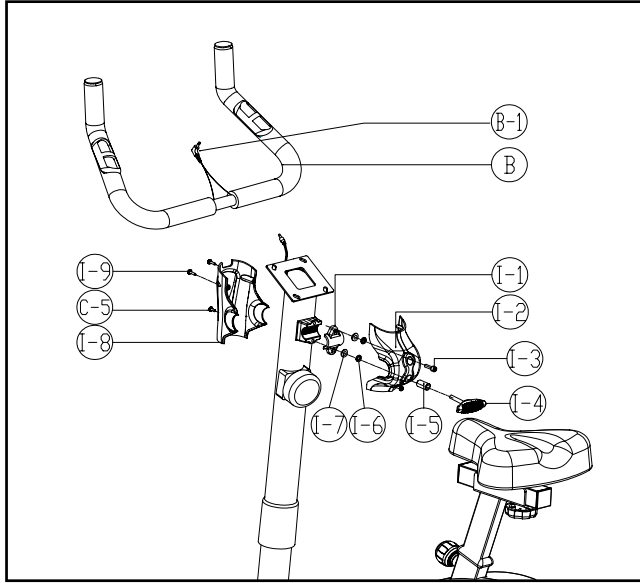
3



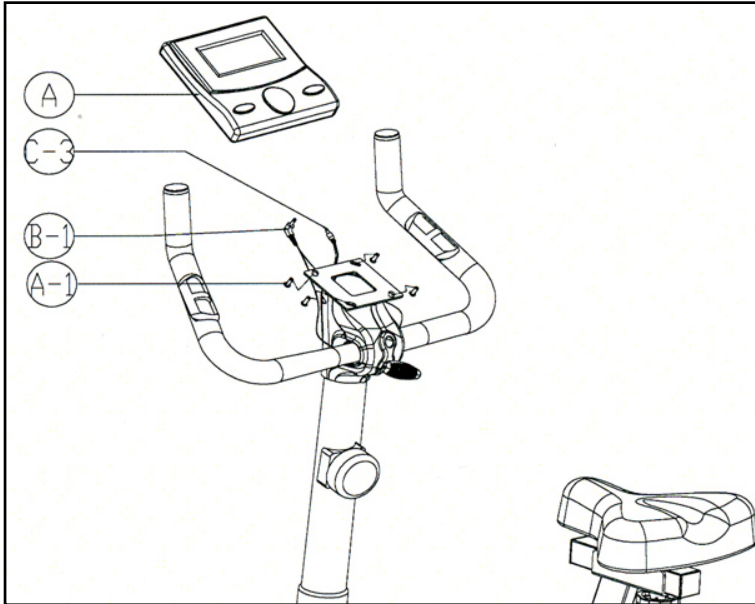
4



5



6



PRESENTATION

Cet ordinateur procure une lecture simultanée des différentes fonctions. Il permet de grossir l'affichage de la fonction sélectionnée.

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



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 fonction 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.

RECUPERATION (RECOVERY) : Après un effort cardio-vasculaire, plus la fréquence cardiaque diminue rapidement, meilleure est votre condition physique. A la fin de l'exercice appuyer sur la touche "RECOVERY" (5) toujours en conservant la fonction pulse, le petit symbole "**STOP**" en haut à gauche de l'affichage s'éteint, l'ordinateur prend alors la fréquence cardiaque pendant une minute. Après calcul, il attribue une note allant de F1 à F6, (F1 - très bien, F6 - insuffisant) permettant une évaluation de la condition physique de l'utilisateur.

***La fonction NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM) et 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 ET ARRÉT

L'ordinateur se met en marche soit en appuyant sur une des touche , soit en commençant à pédaler.
L'ordinateur est du type "**AUTO - OFF**", c'est à dire qu'il s'arrête automatiquement après 4 minutes de non utilisation de l'appareil.

REMISE A ZERO

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

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), ainsi que 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 "**SET**" (**2**) jusqu'à obtention de la valeur désirée.

Les décomptes se mettent en marche dès le premier tour de pédale.

A chaque fin de programmation un "**BIP**" sonore retentit.

FREQUENCE 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.

AVERTISSEMENT

- La sueur étant corrosive, l'essuyer immédiatement.
- Ne pas exposer l'ordinateur à une lumière violente.
- Ne pas nettoyer avec des produits détergents.

CHANGEMENT DES PILES

Ouvrir le compartiment au dos de l'ordinateur, puis remplacer les deux piles **1,5 V** de type **R6 - LR6**.

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

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 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 :

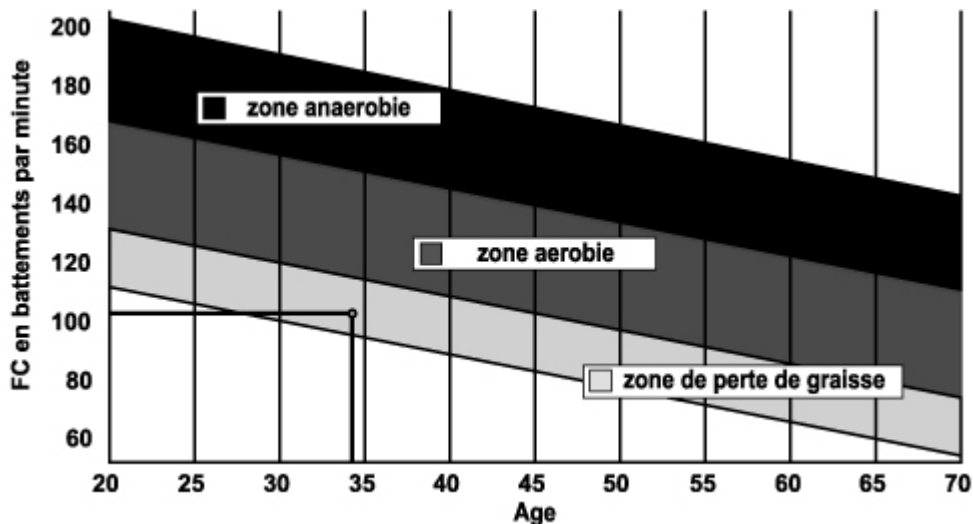
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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.

Contacter 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

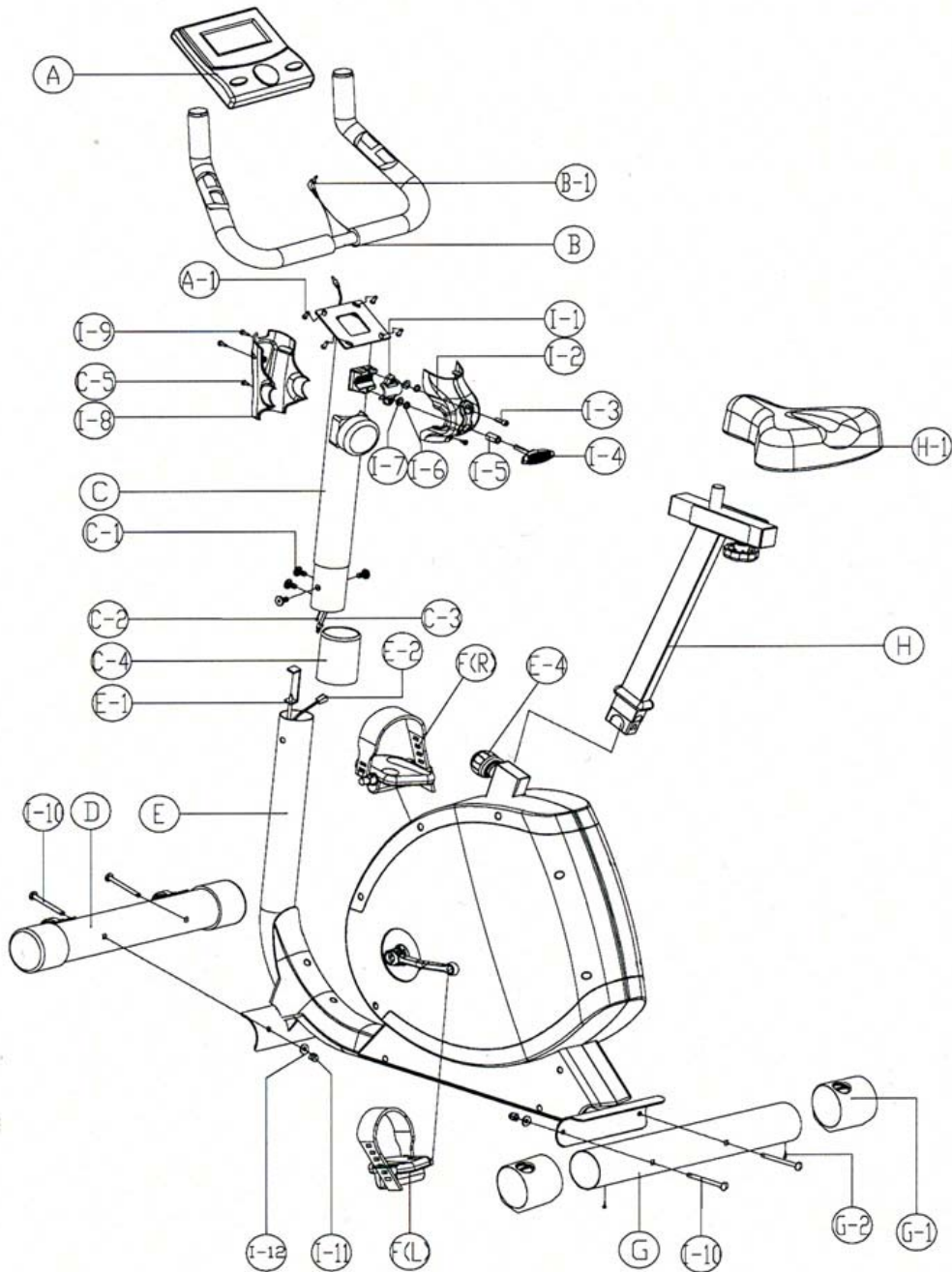
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

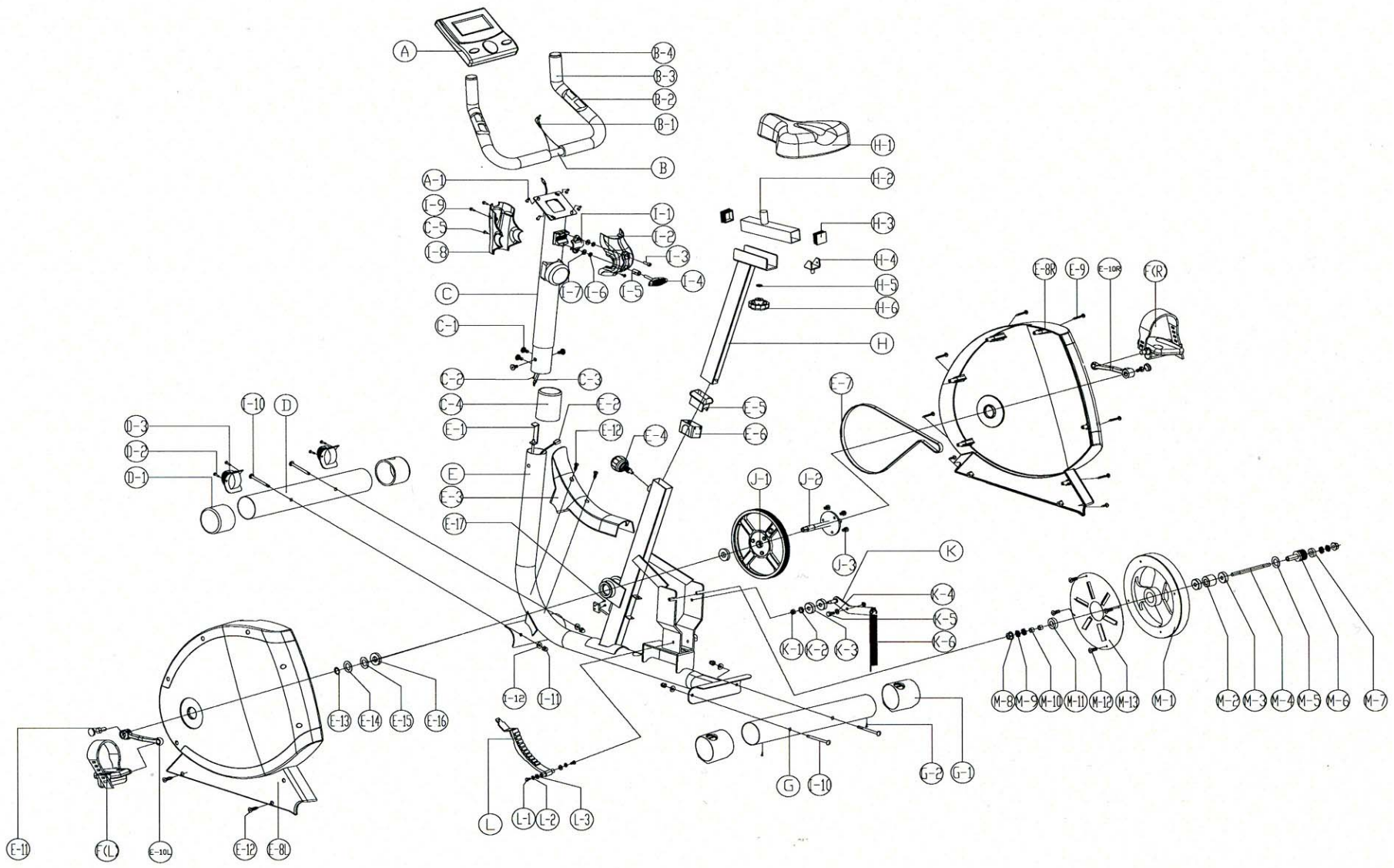
93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 00 33 1 48 43 04 44

Fax : 00 33 1 48 91 06 24

Vue éclatée





Liste des pièces

No.	Pièce	Qté
A	Ordinateur	1PCS
A-1	Vis pour ordinateur	4PCS
B	Guidon	1PCS
B-1	Câble de capteur tactile	1PCS
B-2	Capteur tactile	1ENS
B-3	Poignée en mousse	2PCS
B-4	Embout d'extrémité	2PCS
C	Montant de guidon	1PCS
C-1	Vis hexagonale	4PCS
C-2	Fil de tension (supérieur)	1PCS
C-3	Capteur (supérieur)	1PCS
C-4	Carter de montant de guidon	1PCS
C-5	Vis cruciforme conique	2PCS
D	Stabilisateur avant	1PCS
D-1	Embout d'extrémité de stabilisateur avant	2PCS
D-2	Vis cruciforme conique	4PCS
D-3	Roulette de transport	2PCS
E	Châssis principal	1ENS
E-1	Fil de tension (inférieur)	1PCS
E-2	Capteur (inférieur)	1PCS
E-3	Carter de montant de guidon	1PCS
E-4	Molette de montant de selle	1PCS
E-5	Manchon de montant de selle	1PCS
E-6	Embout d'extrémité de montant de selle	1PCS
E-7	Courroie	1PCS
E-8L	Carter de chaîne (gauche)	1PCS
E-8R	Carter de chaîne (droit)	1PCS
E-9	Vis cruciforme conique	6PCS
E-10L	Manivelle (gauche)	1PCS
E-10R	Manivelle (droite)	1PCS
E-11	Vis Nylok	2PCS
E-12	Élément de type C	6PCS
E-13	Élément de type C	1PCS
E-14	Rondelle plate	1PCS
E-15	Rondelle ondulée	1PCS
E-16	Roulement 6203	2PCS
E-17	Vis	2PCS
F	Pédale	1ENS
G	Stabilisateur arrière	1PCS
G-1	Embout d'extrémité ajustable	2PCS
G-2	Vis cruciforme	2PCS
H	Montant de selle	1PCS
H-1	Selle	1PCS
H-2	Coulisseau	1PCS
H-3	Embout d'extrémité	1PCS
H-4	Ensemble fixe de coulisseau	1PCS
H-5	Rondelle plate	1PCS
H-6	Molette horizontale	1PCS
I-1	Carter métallique	1PCS
I-2	Carter de guidon	1PCS
I-3	Vis hexagonale ronde	1PCS
I-4	Molette en T	1PCS
I-5	Douille	1PCS

I-6	Rondelle élastique	2PCS
I-7	Rondelle plate	2PCS
I-8	Carter de guidon	1PCS
I-9	Vis cruciforme ronde	2PCS
I-10	Boulon de carrosserie	4PCS
I-11	Vis	4PCS
I-12	Rondelle semi-circulaire	4PCS
J	Ensemble de poulie	1ENS
J-1	Poulie	1PCS
J-2	Axe	1PCS
J-3	Vis hexagonale	3PCS
K	Fixation de galet	1PCS
K-1	Ecrou nylon	2PCS
K-1	Douille	1PCS
K-3	Roulement 6300RS	2PCS
K-4	Rondelle plate	1PCS
K-5	Vis hexagonale	1PCS
K-6	Ressort de galet	1PCS
L	Ensemble d'ajustement magnétique	1PCS
L-1	Vis hexagonale	2PCS
L-2	Rondelle élastique	2PCS
L-3	Rondelle plate	2PCS
M	Ensemble de volant d'inertie	1PCS
M-1	Volant d'inertie	1PCS
M-2	Roulement unidirectionnel	1PCS
M-3	Roulement 6003RS	2PCS
M-4	Axe de volant d'inertie	1PCS
M-5	Rondelle plate	1PCS
M-6	Poulie	1PCS
M-7	Roulement 6000RS	1PCS
M-8	Ecrou à empreinte	2PCS
M-9	Ecrou	4PCS
M-10	Douille	2PCS
M-11	Roulement 6300	1PCS
M-12	Vis cruciforme conique	4PCS
M-13	Disque d'acier	1PCS

Construction d'Appareils de Rééducation et d'Entraînement

18 – 22 rue Bernard 93012 Bobigny Cedex

Tél. +33 (0) 1.48.43.67.20 Fax +33 (0) 1.48.91.06 24

www.carefitness.com