

Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. STRIALE ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.

This user guide is for information only for the user. STRIALE cannot be held responsible for any translation errors or for any technical changes to the product.

Dieses Bedienungshandbuch ist ausschließlich für Informationszwecke vorgesehen. STRIALE haftet nicht für etwaige Übersetzungsfehler oder technische Änderungen am Produkt.

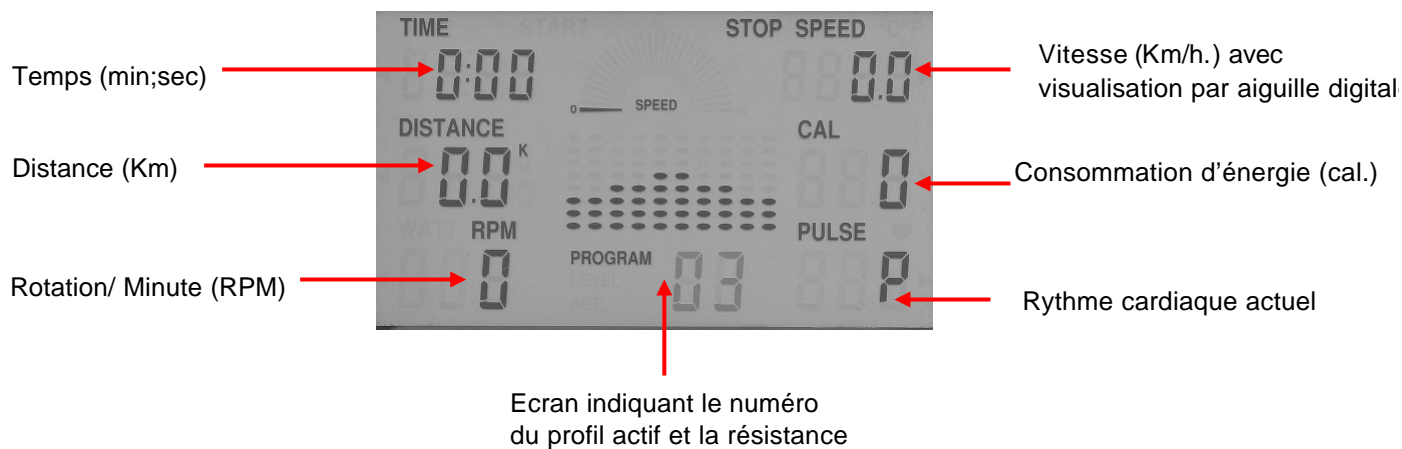
El manual de utilización sólo sirve de información al consumidor. STRIALE no podrá ser considerado responsable de los posibles errores de traducción, ni de las eventuales modificaciones técnicas del producto.

Il manuale d'uso serve soltanto per informazione al consumatore; STRIALE non è ritenuta responsabile per eventuali errori di traduzione, o per modifiche tecniche al prodotto

De gebruikershandleiding dient slechts ter informatie van de consument. STRIALE kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele vertaalfouten of voor eventuele technische wijzigingen aan het product.

Utilisation de l'ordinateur

F



Temps (min;sec)

Distance (Km)

Rotation/ Minute (RPM)

Vitesse (Km/h.) avec visualisation par aiguille digital

Consommation d'énergie (cal.)

Rythme cardiaque actuel

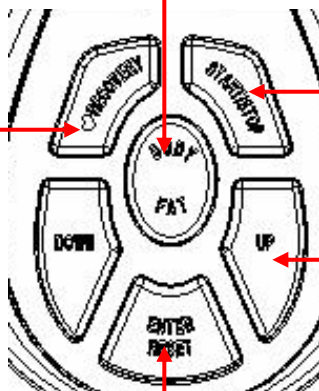
Ecran indiquant le numéro du profil actif et la résistance

Body Fat : pour entrer vos données personnelles, Taille, Poids, Sexe, Age. Calcul votre % de masse adipeuse.

Recovery : test de 1 minute qui permet de donner une note de forme basée sur la récupération cardiaque.

Start/Stop- pour commencer ou faire une pause

Up / Down – pour ajuster les données et la résistance



Enter / Reset- pour entrer les paramètres d'entraînement, de l'horloge et remettre les données à zéro.

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

Démarrage L'ordinateur démarre automatiquement dès que vous pressez un bouton ou pédalez. Si un des écrans fonctionne mal: vérifiez toutes les connexions.

Mise en route rapide

Presser le bouton 'up/ down' pour sélectionner un profil. Presser le bouton start/ stop pour démarrer – toutes les données concernant le temps, la distance, etc. sont comptées de manière ascendante (les valeurs programmées sont comptées de manière descendante). Presser Start/ Stop pour changer les programmations.

Mode d'entraînement

5 modes existent: Manuel, Programme, Tissu Adipeux et Utilisateur.

1. Trouvez votre programme avec le bouton up ou down (voir haut de l'écran).
2. Sélectionnez votre programme en pressant le bouton enter.

Mode Manuel (P1)

La résistance peut être changée en pressant le bouton Up/ Down. Pressez Start pour démarrer l'entraînement ou pressez enter pour programmer des valeurs à atteindre (voir Programmations).

Mode Programme (P2 – P13)

L'ordinateur change automatiquement la résistance pendant l'entraînement.

1. Trouvez le profil du programme en pressant le bouton down (voir écran).
2. Pressez le bouton enter pour sélectionner le profil (6 profils de programmes sont disponibles: P2 – P13).
3. Pressez le bouton enter pour programmer les données (voir Programmations) ou le bouton start/ stop pour démarrer.

Mode Utilisateur (P14 – P15)

Vous pouvez créer votre propre profil de programme dans le mode Utilisateur. Les valeurs et profils seront stockés en mémoire après leur enregistrement.

1. Trouvez le profil du programme en pressant le bouton up ou down (voir écran).
2. Pressez le bouton enter pour sélectionner le profil.
3. Pressez le bouton up/ down pour trouver le niveau de résistance désiré.
4. Pressez le bouton enter pour sélectionner le niveau de résistance pour chaque séquence.
5. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que chaque séquence soit enregistrée.
6. Appuyez sur start/ stop pour commencer l'exercice.

Mode Tissu Adipeux (body fat) (P16)

L'ordinateur calcule vos ratios de santé individuels : masse grasseuse en %, Taux métabolique de base, index de masse grasseuse (kg /taille m²) et type de corps.

1. Trouvez le profil du programme en pressant le bouton up ou down (voir écran).
2. Pressez le bouton enter pour les données programmées (voir Programmations).
3. Assurez-vous de connecter et utiliser les capteurs de pouls (voir Pouls).
4. Pressez start. L'ordinateur va maintenant calculer le ratio de tissu adipeux. Si le pouls n'est pas correct, un message d'erreur E apparaît. Dans ce cas, vérifiez les connexions, de même que celles du pouls et appuyez de nouveau sur le bouton Start.
5. L'écran indique votre masse grasseuse (%), le Taux métabolique de base (quand l'utilisateur est au repos), l'index de masse grasseuse et le type de corps (voir tableau ci-dessous).

Type	Pourcentage de graisse
1	> 27
2	20 - 27
3	< 20

Programmations 5 valeurs peuvent être programmées comme objectifs d'entraînement :

- A. Temps ou Distance
- B. Consommation d'énergie (calories)
- C. Age
- D. Sexe, taille et poids – *uniquement en mode Tissu adipeux (P16)*
- E. Pouls (BPM) – programmer le pouls maximal – *uniquement en mode Rythme cardiaque*

1. Pressez le bouton enter. L'une des programmations va maintenant clignoter sur l'écran.
2. Sélectionnez la valeur que vous vous fixez comme objectif en pressant le bouton up ou down. Chaque valeur ne nécessite pas d'être programmée comme objectif. Passez à la catégorie suivante en pressant le bouton enter directement après 1.
3. Entrez la valeur que vous vous fixez comme objectif en pressant le bouton enter.
4. Démarrez votre entraînement en pressant Start/ Stop ou sélectionnez la prochaine valeur à atteindre (étape 2).

Les données programmées défileront en ordre descendant après avoir démarré l'entraînement. Une fois qu'une programmation est atteinte, l'ordinateur bipera et termine le programme d'entraînement.

Age Lors de la programmation de l'âge, l'ordinateur propose un objectif maximal de rythme cardiaque. Cette valeur apparaît sur l'écran situé à côté du pouls actuel. Si votre rythme cardiaque actuel se situe au-dessus du maximum proposé, cette valeur se met à clignoter sur l'écran. Il vous faut alors ralentir ou diminuer le niveau de résistance.

Pouls Le pouls apparaît sur l'écran en Battements Par Minute (BPM). Pour une détection optimale du pouls, assurez-vous que seulement l'un des récepteurs de pouls est connecté à l'ordinateur:

- Maintenez les connexions des mains et du pouls.

Résistance A tout moment vous pouvez changer la résistance en pressant le bouton up ou down.

Pause Si vous souhaitez faire une pause, pressez le bouton start/ stop. STOP apparaîtra sur l'écran.

Veillez consulter votre médecin pour trouver votre fréquence cardiaque optimale

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 :

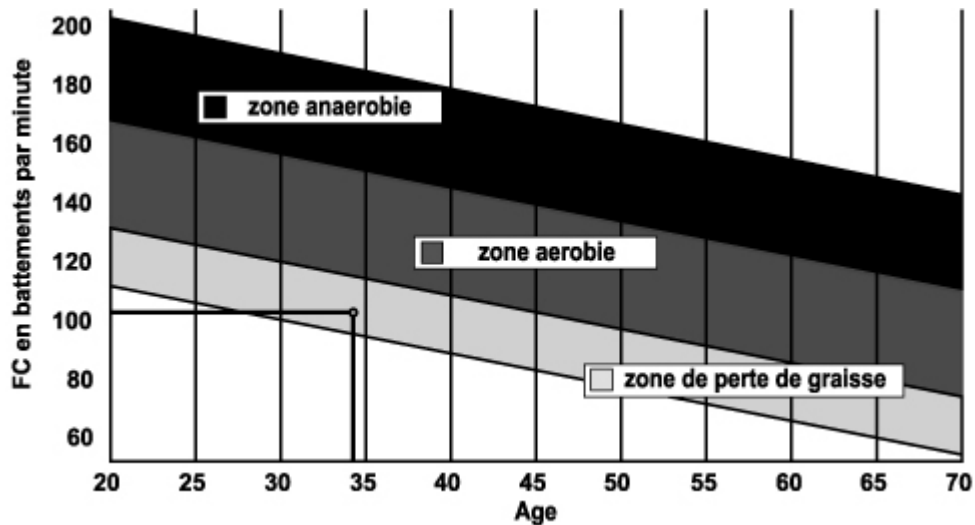
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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**.

Fréquence d'entraînement :

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

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.

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

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

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

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

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

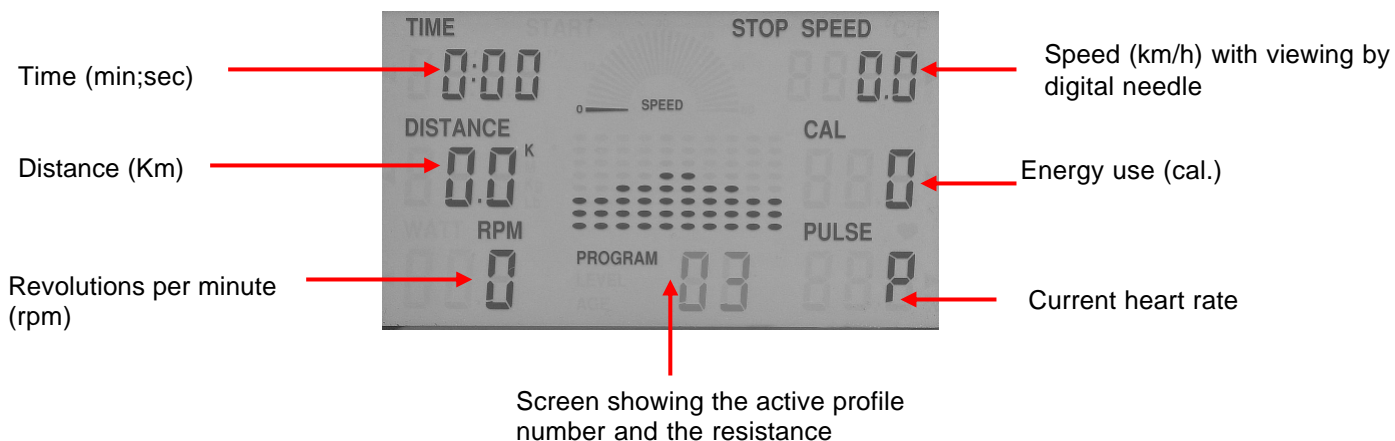
Le nom ou **la référence du produit**.

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

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

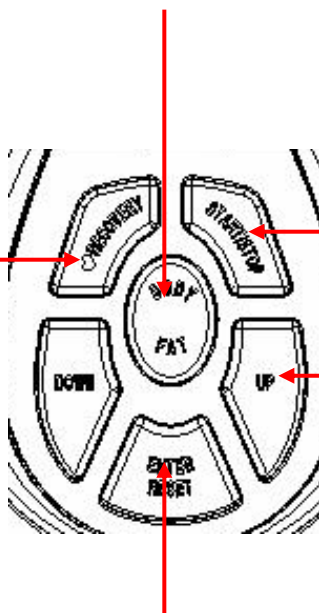
Contactez du lundi au vendredi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

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



Body fat: To enter your personal data: Height, Weight, Gender, Age. Calculate your adipose mass percentage.

Recovery: a one-minute test that gives you a fitness mark based on cardiac recovery rate.



Start/Stop: to start or to have a rest.

Up/Down: to adjust the data and the resistance

Enter/Reset: to enter the training parameters and those for the clock, and to zero the data.

Electricity

This model is equipped with a transformer. Connect it to the back of your sports equipment, and plug it into the main socket.

Start-up

The computer starts automatically either when you press the button or begin to pedal. If one of the screens functions incorrectly, check all the connections.

Rapid set-up

Press the Up/Down button to select a profile. Press the Start/Stop button to start. All of the data concerning the time, the distance, etc. are counted upwards (the programmed values are counted downwards). Press Start/Stop to change the programmes.

Training mode

There are 5 modes: Manual, Programme, Adipose Tissue, Heart rate, and User.

1. Find your programme with the Up or Down button (see top of screen).
2. Select your programme by pressing the Enter button.

Manual mode (P1)

The resistance can be changed by pressing the Up/Down button. Press Start to start the training, or press Enter to programme the values to be attained (See Programmes).

Programme mode (P2 – P13)

The computer automatically changes the resistance during the training.

1. Find the profile of the programme by pressing the Down button (see screen).
2. Press the Enter button to select the profile (6 programme profiles are available, namely P2 to P13).
3. Press the Enter button to programme the data (See Programmes) or the Start/Stop button to start.

User Mode (P14 – P15)

You can create your own programme profile in the User mode. The values and profiles will be stored in memory when they have been recorded.

1. Find the profile of the programme by pressing the Up or Down button (see screen).
2. Press the Enter button to select the profile.
3. Press the Up/Down button to find the desired resistance level.
4. Press the Enter button to select the resistance level for each sequence.
5. Repeat stages 1 and 2 until each sequence has been recorded.
6. Press the Start/Stop button to start the exercise.

Adipose tissue mode (body fat) (P16)

The computer calculates you individual health ratios in terms of the percentage fat mass, basic metabolic rate, body mass index (kg/height squared in metres), and body type.

- 1 Find the profile of the programme by pressing the Up or Down button (see screen).
- 2 Press the Enter button for the programmed data (see Programmes)
- 3 Be sure to connect and use the pulse sensors (see Pulse).
- 4 Press Start The computer will then calculate the adipose tissue ratio. If the pulse is not correct, and error message (E) appears. In that event, check the connections, as with those of the pulse, and press the Start button again.
- 5 The screen will show your percentage fat mass, your basic metabolic rate (when you are at rest), the body mass index and the body type (see tables below).

Type	Fat percentage
1	> 27
2	20 – 27
3	<20

Programmes

5 values can be programmed as training objectives.

- A. Time or Distance
- B. Energy use (calories)
- C. Age
- D. Gender, height and weight - in Adipose Tissue mode only (P16)
- E. Pulse (BPM) – to set the maximum pulse – in Heart Rate mode only.

1. Press the Enter button. One of the programmes will now blink on the screen.
2. Select the value you wish to set as the objective by pressing the Up or Down button. Not every value needs to be programmed as an objective. Move to the next category by pressing the Enter button directly after 1.
3. Enter the value you wish to set as your objective by pressing the Enter button.

4. Start your training by pressing Start/Stop or select the next value to be attained (stage 2).

The programmed data will scroll in descending order after you start your training. When a programmed value has been attained, the computer beeps and ends the training programme.

Age

When programming your age, the computer proposes a maximum heart rate objective. This value appears on the screen alongside the current pulse figure. If your current heart rate is above the maximum proposed, this value begins to blink on the screen. You will then have to slow down or reduce the resistance level.

Pulse

The pulse is displayed on the screen in beats per minute (BPM). For optimum pulse detection, make sure that only one of the pulse receptors is connected to the computer.

- Maintain the hand and pulse connections.

Resistance

You can change the resistance at any time by pressing the Up or Down button.

Rest

If you wish to have a rest, press the Start/Stop button. STOP will appear on the screen.

Please consult your doctor in order to ascertain your maximum heart rate.

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).

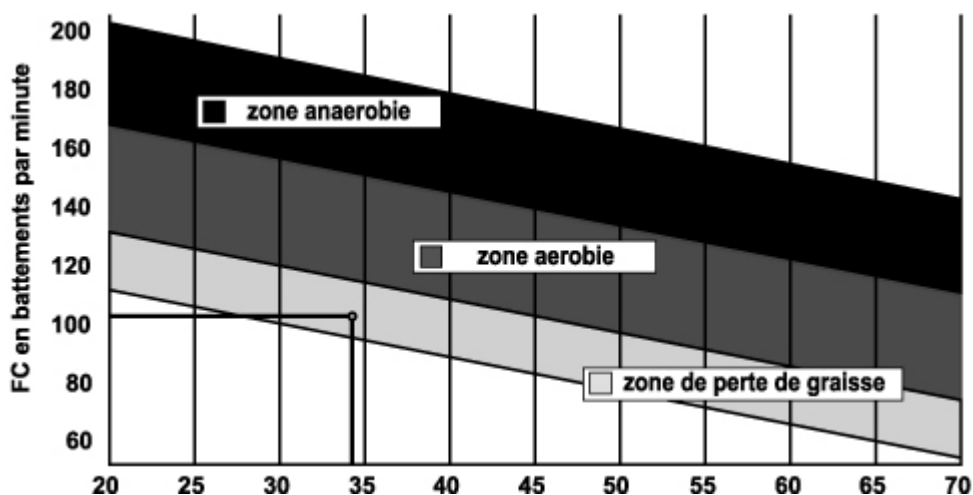
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

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:

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

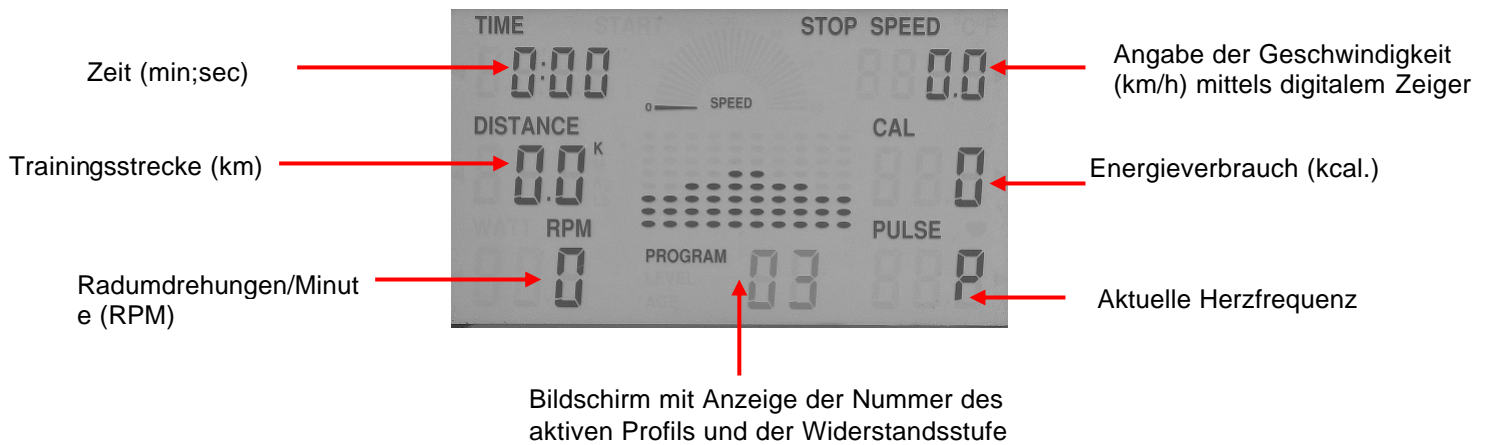
To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

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

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

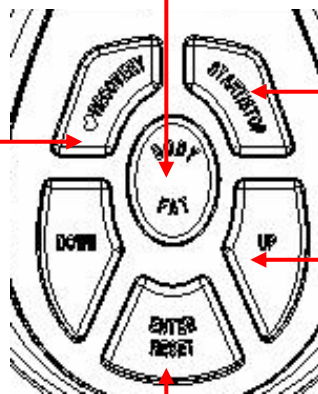
The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the product described in this manual. Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 17h00 (except for public holidays).

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



Body Fat: Hier können Sie Ihre persönlichen Daten, Größe, Gewicht, Geschlecht, Alter eingeben. Berechnung Ihrer Fettmasse in %.

Recovery: 1-Minuten-Test zur Benotung Ihrer Fitness auf Grundlage des Erholungspulses.



Start/Stop – Beginn oder Unterbrechung des Trainings

Up/Down (Aufwärts/Abwärts) – Einstellung der Daten und der Widerstandsstufe

Enter/Reset (Eingabe/Rücksetzen) – Einstellung der Trainingsparameter und der Uhr sowie Rücksetzen der Daten auf Null.

Stromversorgung

Dieses Modell ist mit einem Transformator ausgestattet. Schließen Sie das Kabel an der Rückseite Ihres Sportgeräts an und stecken Sie das Netzteil in die Hauptsteckdose.

Start

Der Computer startet automatisch, sobald Sie eine Taste oder die Pedale betätigen. Funktioniert einer der Bildschirme nicht ordnungsgemäß, dann überprüfen Sie alle Kabelverbindungen.

Schnellstart

Drücken Sie die Taste *Up/Down*, um ein Profil auszuwählen. Drücken Sie die Taste *Start/Stop*, um mit dem Training zu beginnen - alle Daten in Bezug auf Zeit, Trainingsstrecke usw. werden nun aufsteigend gezählt (die programmierten Werte hingegen werden absteigend gezählt). Auf *Start/Stop* drücken, um die programmierten Werte zu ändern.

Trainingsmodus

Es stehen 5 Trainingsarten zur Auswahl: Manuell, Programm, Fettgewebe, Herzrhythmus und Benutzer.

1. Suchen Sie mittels der Taste *Up* und *Down* (siehe oben am Bildschirm) das gewünschte Programm.
2. Wählen Sie Ihr Programm aus, indem Sie die *Enter*-Taste drücken.

Modus „Manuell“ (P1)

Durch Betätigen der Taste *Up/Down* kann der Widerstand verstellt werden. Drücken Sie auf *Start*, um mit dem Training zu beginnen, oder auf *Enter*, um die Werte zu programmieren, die Sie erreichen möchten (siehe Programmierung).

Modus „Programm“ (P2 – P13)

Der Computer ändert während des Trainings automatisch den Widerstand.

1. Suchen Sie ein Programmprofil, indem Sie die *Up/Down*-Taste (siehe Bildschirm) betätigen.
2. Drücken Sie die *Enter*-Taste, um ein Profil auszuwählen (Es stehen 6 Programmprofile zur Auswahl: P2 – P13).
3. Drücken Sie die *Enter*-Taste, um die Daten zu programmieren (siehe Programmierung) oder die Taste *Start/Stop*, um mit dem Training zu beginnen.

Modus „Benutzer“ (P14 - P15)

Im Modus „Benutzer“ können Sie Ihr eigenes Programmprofil erstellen. Die ausgewählten Werte und Profile bleiben nach ihrer Eingabe im Speicher gesichert.

1. Suchen Sie das Programmprofil, indem Sie die *Up/Down*-Taste (siehe Bildschirm) betätigen.
2. Drücken Sie die *Enter*-Taste, um das Profil auszuwählen.
3. Drücken Sie die *Up/Down*-Taste, um den gewünschten Widerstand zu suchen.
4. Drücken Sie die *Enter*-Taste, um den Widerstand für jeden Durchgang auszuwählen.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, bis die Daten für jeden Durchgang gespeichert sind.
6. Drücken Sie die *Start/Stop*-Taste, um mit der Übung zu beginnen.

Modus „Fettgewebe“ (P16)

Der Computer berechnet Ihre individuellen Gesundheitswerte: Fettmasse in %, Grundumsatz, Fat-Mass-Index (kg/Größe m²) und Körpertyp.

1. Suchen Sie ein Programmprofil, indem Sie die *Up*- oder *Down*-Taste (siehe Bildschirm) betätigen.
2. Drücken Sie die *Enter*-Taste, um die programmierten Daten aufzurufen (siehe Programmierung).
3. Achten Sie darauf, die Pulsmesser anzuschließen und zu verwenden (siehe Puls).
4. Drücken Sie auf *Start*. Der Computer berechnet nun Ihren Fettgewebeanteil. Stimmt der Pulswert nicht, erscheint eine Fehlermeldung (E). Überprüfen Sie in diesem Fall die Verbindungen am Gerät sowie jene zum Puls und betätigen Sie erneut die *Start*-Taste.
5. Am Bildschirm wird Ihr Fettmasseanteil (%), Ihr Grundumsatz (im Ruhezustand), Ihr Fat Mass Index sowie Ihr Körpertyp angezeigt (siehe nachstehende Tabelle).

Typ	Fettmasseanteil
1	> 27
2	20 - 27
3	< 20

Programmierung In 5 Wertekategorien können Zielwerte eingegeben werden:

- A. Zeit oder Trainingsstrecke
- B. Energieverbrauch (Kalorien)
- C. Alter
- D. Geschlecht, Größe und Gewicht – *ausschließlich im Modus „Fettgewebe“ (P 16)*
- E. Pulsfrequenz (bpm) – Programmierung der maximalen Pulsfrequenz – *ausschließlich im Modus „Herzrhythmus“*

1. Drücken Sie die *Enter*-Taste. Auf dem Bildschirm blinkt nun eine der Programmierungskategorien.
2. Wählen Sie einen Wert aus, den Sie als Zielwert festlegen möchten, indem Sie die *Up*- oder *Down*-Taste betätigen. Es muss nicht in jeder Kategorie ein Zielwert eingegeben werden. Sie können direkt zur nächsten Kategorie übergehen, indem Sie nach Schritt 1 die *Enter*-Taste drücken.
3. Geben Sie jenen Wert ein, den Sie sich als Ziel setzen, indem Sie die *Enter*-Taste drücken.
4. Beginnen Sie Ihr Training, indem Sie auf *Start/Stop* drücken oder legen Sie Ihren nächsten Zielwert fest (Schritt 2).

Sobald das Training startet, laufen die programmierten Daten in absteigender Reihenfolge ab. Wird ein programmierter Wert erreicht, ist ein Piepston zu hören und der Computer beendet das Trainingsprogramm.

Alter

Bei der Programmierung des Alters schlägt der Computer einen maximalen Zielwert für die Herzfrequenz vor. Dieser Wert wird auf dem Bildschirmfeld angezeigt, das sich neben der Anzeige der aktuellen Pulsfrequenz befindet. Liegt Ihre Herzfrequenz über dem vorgeschlagenen Höchstwert, beginnt dieser Wert am Bildschirm zu blinken. In diesem Fall müssen Sie Ihr Tempo oder die Widerstandsstufe reduzieren.

Puls

Die Pulsfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) am Bildschirm angezeigt. Achten Sie darauf, dass nur einer der Pulsempfänger am Computer angeschlossen ist, um eine optimale Ermittlung Ihrer Pulsfrequenz zu gewährleisten:

? Die Hand- und Puls-Verbindungen müssen beibehalten werden.

Widerstand

Durch Drücken auf *Up* oder *Down* können Sie den Widerstand jederzeit verändern.

Pause

Möchten Sie eine Pause machen, dann drücken Sie die *Start/Stop*-Taste. Auf dem Bildschirm ist nun STOP zu lesen.

Um Ihre optimale Herzfrequenz zu ermitteln wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

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.

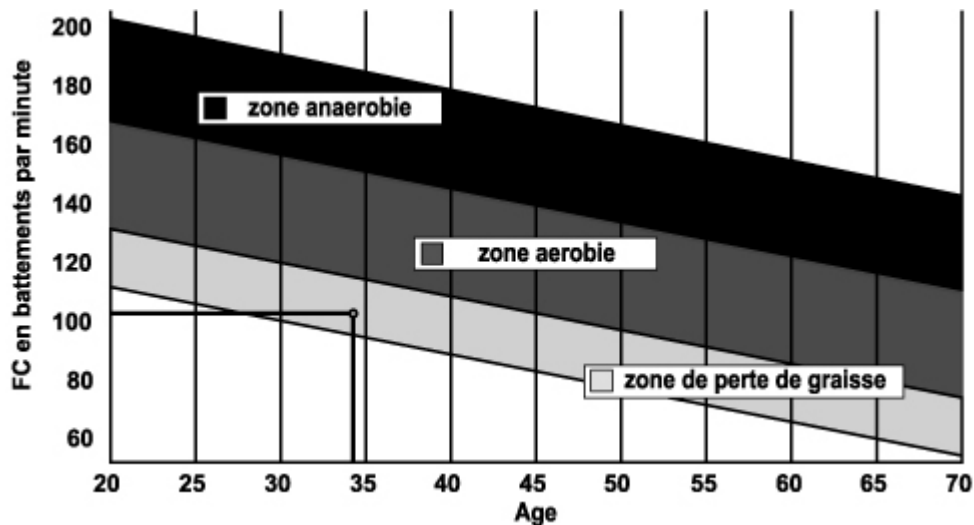
Je mehr man regelmäßig und wiederholt trainiert, desto stärker entwickelt sich das Herz, genau wie ein gewöhnlicher Muskel. Im Alltag zeigt sich das in der Fähigkeit, größere körperliche Anstrengungen zu bewältigen. Auch die intellektuellen Fähigkeiten nehmen zu.

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!

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.

Die Nummer des fehlenden oder schadhaften Teils, wie sie aus der diesen Informationen beigefügten Explosionszeichnung hervorgeht.

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

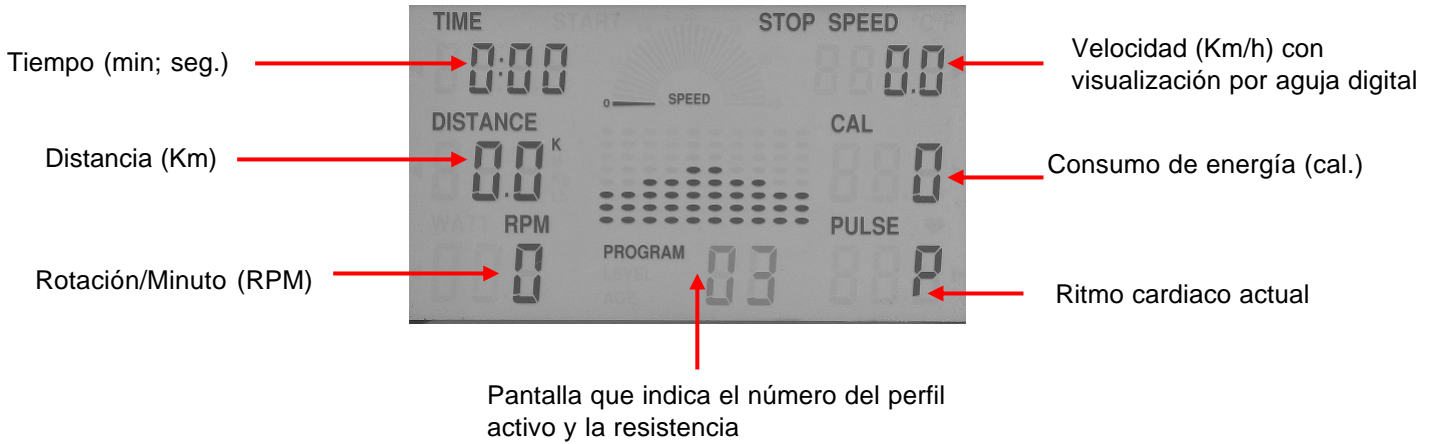
C.A.R.E

Service Après Vente (Kundendienst)

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

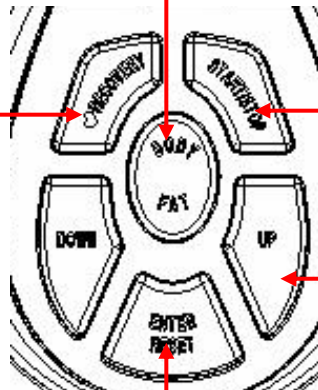
93012 BOBIGNY Cedex Tél. : 0820 821 167 Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com



Body Fat: para registrar sus datos personales, Estatura, Peso, Sexo, Edad. Cálculo de su % de masa adiposa.

Recovery: test de 1 minuto que permite dar una nota sobre la forma física basada en la recuperación cardíaca



Electricidad

Este modelo está equipado con un transformador. Conéctelo en el dorso de su equipo deportivo y enchúfelo en la toma principal.

Lanzamiento

El ordenador se lanza automáticamente en cuanto usted presiona un botón o pedalea. Si una de las pantallas no funciona correctamente, verifique todas las conexiones.

Puesta en marcha rápida

Presione el botón “up/down” para seleccionar un perfil. Presione el botón “start /stop” para lanzarlo- todos los datos referentes al tiempo, la distancia, etc. se cuentan de manera ascendente (los valores programados se cuentan de manera descendente). Pulse Start/Stop para cambiar las programaciones.

Modo de entrenamiento

Existen 5 modos: Manual, Programa, Tejido Adiposo, Ritmo Cardíaco y Usuario.

1. Elija su programa con el botón up o down (ver parte alta de la pantalla)
2. Seleccione su programa presionando el botón enter.

Modo Manual (P1)

La resistencia puede modificarse presionando el botón Up/Down. Presione Start para iniciar el entrenamiento o presione Enter para programar los valores que desea alcanzar (ver Programaciones).

Modo Programa (P2-P13)

El ordenador cambia automáticamente la resistencia durante el entrenamiento.

1. Descubra el perfil del programa presionando el botón Down (ver pantalla)
2. Presione el botón Enter para seleccionar el perfil, (están disponibles 6 perfiles de programas: P2-P13).
3. Presione el botón Enter para programar los datos (ver Programación) o el botón Start /Stop para iniciar su entrenamiento.

Modo Programa (P14-P15)

Usted puede crear su propio perfil de programa en el modo Usuario. Una vez registrados, los valores y perfiles se conservarán en la memoria.

1. Descubra el perfil del programa presionando el botón Up o Down (ver pantalla)
2. Presione el botón enter para seleccionar el perfil.
3. Presione el botón Up/Down para encontrar el nivel de resistencia deseado.
4. Presione el botón Enter para seleccionar el nivel de resistencia para cada secuencia.
5. Repita las etapas 1 y 2 hasta que se registre cada secuencia.
6. Presione Start/Stop para comenzar el ejercicio.

Modo Tejido Adiposo (body fat)(P16)

El ordenador calcula sus ratios de salud individuales: masa grasa en %. Tasa metabólica de base, índice de masa grasa (kg/estatura m²) y tipo de cuerpo.

1. Elija el perfil de programa presionando el botón Up o Down (ver pantalla).
2. Presione el botón Enter para los datos programados (ver Programaciones).
3. Cerciórese de conectar y utilizar los sensores de pulso (ver Pulso).
4. Presione Start. El ordenador calculará el índice de tejido adiposo. Si el pulso no es correcto, aparecerá un mensaje de error E. En ese caso, verifique las conexiones, así como las del pulso, después, presione de nuevo el botón Start.
5. La pantalla indica su masa grasa (%), la Tasa metabólica de base (cuando el usuario está en reposo), el índice de masa grasa y el tipo de cuerpo (ver tabla a continuación).

Tipo	Porcentaje de grasa
1	>27
2	20-27
3	<20

Programaciones:

Pueden programarse 5 valores como objetivos de entrenamiento:

- A. Tiempo o Distancia
- B. Consumo de energía (calorías)
- C. Edad

- D. Sexo, estatura y peso- *únicamente en modo Tejido adiposo (P16)*
E. Pulso (PPM)- programar el pulso máximo- *únicamente en modo Ritmo Cardíaco*

1. Presione el botón enter. Una de las programaciones parpadeará en la pantalla.
2. Seleccione el valor que se haya fijado como objetivo presionando el botón Up o Down. No es necesario programar cada valor como objetivo. Pase a la siguiente categoría presionando el botón Enter directamente después de 1.
3. Registre el valor que se haya fijado como objetivo presionando el valor Enter.
4. Inicie su entrenamiento presionando Start /Stop o seleccione el próximo valor que desea alcanzar (etapa 2).

Los datos programados desfilarán en orden descendente después de haber iniciado el entrenamiento. Una vez alcanzada una programación, el ordenador emitirá un bip y se terminará el programa de entrenamiento.

Edad

Durante la programación de la edad, el ordenador propone un objetivo máximo de ritmo cardíaco. Este valor aparecerá en la pantalla junto al pulso actual. Si su ritmo cardíaco actual se sitúa por encima del máximo propuesto, este valor se pone a parpadear en la pantalla: entonces deberá frenar o disminuir el nivel de resistencia.

Pulso

El pulso aparecerá en la pantalla en Pulsaciones por Minuto (PPM). Para detectar el pulso de manera óptima, cerciórese de que solamente esté conectado al ordenador uno de los receptores de pulso.

- Mantenga las conexiones de las manos y del pulso.

Resistencia

Puede modificar la resistencia en cualquier momento presionando el botón Up o Down.

Pausa

Si desea realizar una pausa, presione el botón Start/Stop. STOP aparecerá en la pantalla.

Consulte a su médico para conocer su frecuencia cardíaca ideal.

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 cardíaca / vasos sanguíneos).

Durante un entrenamiento Cardio – Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardíaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Como con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.

Definición de su zona de trabajo

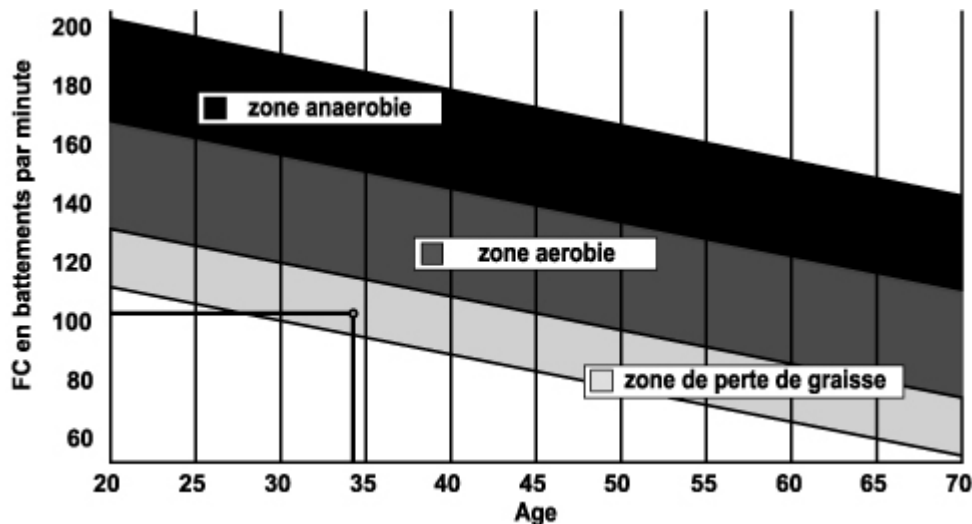
La frecuencia cardíaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

La zona de calentamiento y enfriamiento es igual al **55%** de su FCM.

La zona de pérdida de grasa está comprendida entre el **55% y el 65%** de su FCM.

La zona aeróbica está comprendida entre el **65% y el 85%** de su FCM.

La zona anaeróbica está comprendida entre **85% y el 100%** de su FCM.



1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardíaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardíaca máxima).

Mantenga su frecuencia cardíaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento.

Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

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

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

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

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

La zona aeróbica (65 – 85%)

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

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

La zona anaeróbica (85% - FCM)

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

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

3) Una fase de enfriamiento

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

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

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

Controle su progreso

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia 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

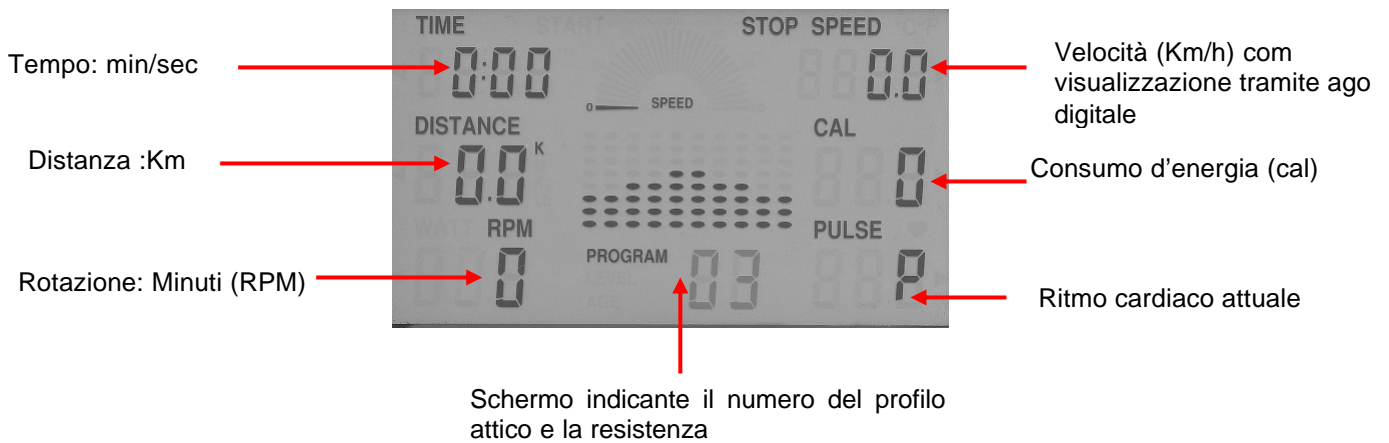
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tel.: 0820 821 167

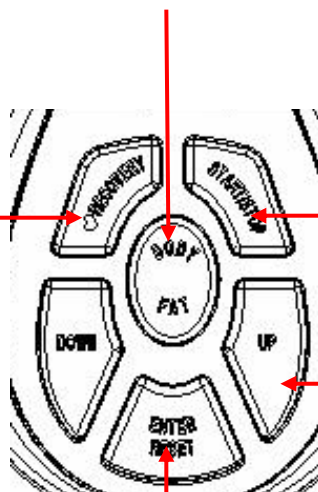
Fax: 00 33 1 48 43 51 03

Correo electrónico: sav@carefitness.com



Body fat: per inserire i propri dati personali, taglia, peso, sesso, età, calcolo in percentuale della massa adiposa

Recovery : test dei minuti che permette una nota di forma basata sul recupero cardiaco



Start/stop: per iniziare o fare una pausa

Up/down: per regolare i dati e la resistenza

Enter/reset: per inserire i parametri d'allenamento dall'orologio e riportare i dati a zero

Questo modello è provvisto di un trasformatore. Connetterlo sul retro dell'attrezzatura sportiva e inserirlo nella presa principale.

Avvio

Il computer si avvia automaticamente appena si preme il tasto o si comincia a pedalare. In caso di mal funzionamento di uno degli schermi, verificare tutte le connessioni.

Messa in strada rapida

Premere il tasto up/down per selezionare un profilo. Premere il tasto start/stop per avviare- tutti i dati riguardano il tempo, la distanza, Ecc. sono contati in modo ascendente (i valori programmati sono contati in modo discendente). Premere start/stop per cambiare le programmazioni.

Modalità d'allenamento

Esistono 5 modalità: Manuale, Programma, Tessuto adiposo, Ritmo cardiaco e Utilizzatore .

1. Trovare il proprio programma con il tasto up/down (vedere lo schermo in alto).
2. Selezionare il proprio programma premendo il tasto Enter.

Modalità manuale (P1)

La resistenza può essere modificata premendo il tasto Up/Down. Premere Start per avviare l'allenamento o premere enter per programmare i valori da raggiungere (vedere programmazioni).

Modalità programma (P2-P13)

Il computer cambia automaticamente la resistenza durante l'allenamento.

1. Trovare il profilo del programma premendo il tasto down (vedere schermo).
2. Premere il tasto enter per selezionare il profilo (sono disponibili 6 profili di programma: P2-P13).
3. Premere il tasto enter per programmare i dati (vedere programmazioni) o il tasto start/stop per avviare.

Modalità utilizzatore (P14-P15)

È possibile creare il proprio profilo di programma in modalità utilizzatore. Dopo la registrazione, i valori e profili saranno memorizzati in memoria.

1. Trovare il profilo del programma premendo il tasto up o down (vedere schermo).
2. Premere il tasto enter per selezionare il profilo.
3. Premere il tasto up/down per trovare il livello di resistenza desiderato.
4. Premere il tasto enter per selezionare il livello di resistenza per ciascuna sequenza.
5. Ripetere le tappe 1 e 2 fino a che ciascuna sequenza non sia registrata.
6. Premere il tasto stop per iniziare l'esercizio.

Modalità tessuto adiposo (body fat)(P16)

Il computer calcola il tasso di salute individuale: massa grassa in percentuale. Tasso metabolico di base. Indice di massa grassa (kg/taglia m²) e tipo di corpo.

1. Trovare il profilo del programma premendo il tasto up o down (vedere schermo).
2. Premere il tasto enter per i dati programmati (vedere programmazioni)
3. Accertarsi di connettere e utilizzare i sensori di polso (vedere polso).
4. Premere start. Il computer calcolerà ora il tasso di tessuto adiposo. Se il polso non è corretto, apparirà un messaggio di errore E. In questo caso, verificare le connessioni, anche quelle del polso e premere nuovamente il tasto Start.
5. Lo schermo indica la massa grassa (%). Il tasso metabolico di base (quando l'utilizzatore è a riposo), l'indice di massa grassa e il tipo di corpo (vedere tabella qui sotto).

Tipo	Percentuale di grasso
1	>27
2	20-27
3	<20

Programmazioni

Possono essere programmati 5 valori come obiettivo di allenamento:

- A. tempo o Distanza
- B. Consumo d'energia
- C. Età
- D. Sesso, taglia e peso- *soltanto in modalità tessuto adiposo (P16)*
- E. Peso (BPM)- programmare il polso massimo- *soltanto in modalità Ritmo cardiaco*

1. Premere il tasto enter. Una delle programmazioni lampeggerà ora sullo schermo
2. Selezionare il valore da fissare come obiettivo premendo il tasto up o down. Non è necessario programmare come obiettivo ciascun valore. Passare alla categoria seguente premendo il tasto enter direttamente dopo 1.
3. Inserire il valore fissato come obiettivo premendo il tasto enter.
4. Avviare l'allenamento premendo Start/Stop o selezionare il valore seguente da raggiungere (tappa 2).

I dati programmati sfileranno in ordine discendente, dopo aver avviato l'allenamento. Una volta che la programmazione è raggiunta, il computer emetterà un bip e terminerà il programma di allenamento.

Età

Al momento della programmazione dell'età, il computer propone un obiettivo massimale di ritmo cardiaco. Questo valore appare sullo schermo situato al lato del polso attuale. Se il proprio ritmo cardiaco attuale si trova al di sotto del massimo proposto. Tale valore lampeggerà sullo schermo, è dunque necessario rallentare o diminuire il livello di resistenza.

Polso

Il polso appare sullo schermo in Battiti al Minuto (BPM). Per un'ottimale segnalazione del polso, accertarsi solo uno dei ricettori del polso sia connesso al computer.

- mantenere i collegamenti delle mani e del polso.

Resistenza

È possibile modificare la resistenza in qualunque momento premendo il tasto up o down.

Pausa

Se si desidera una pausa, premere il tasto start/stop. STOP apparirà sullo schermo.

Consultare il proprio medico per trovare la frequenza cardiaca ottimale.

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).

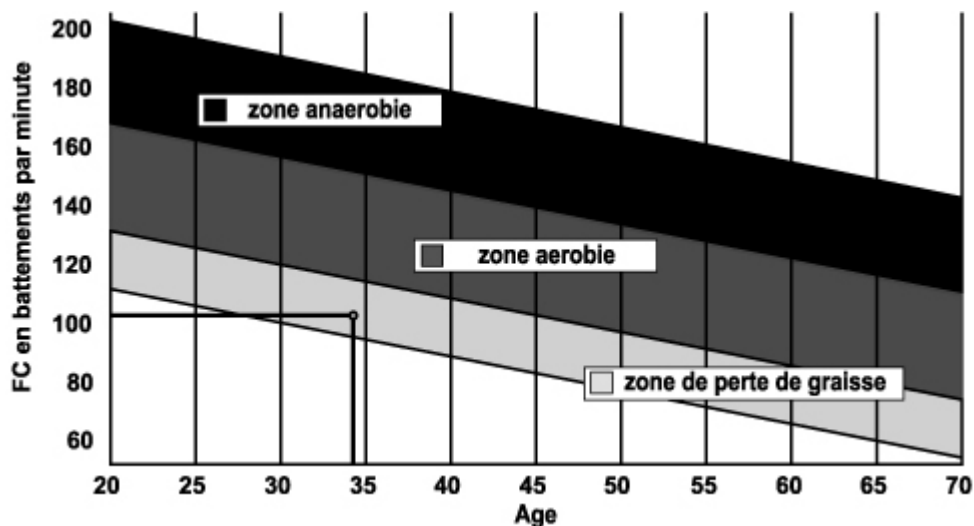
L'Area di riscaldamento e di recupero è pari al **55%** della propria FCM.

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 sovraccarico.

- 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.

Eseguire 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:

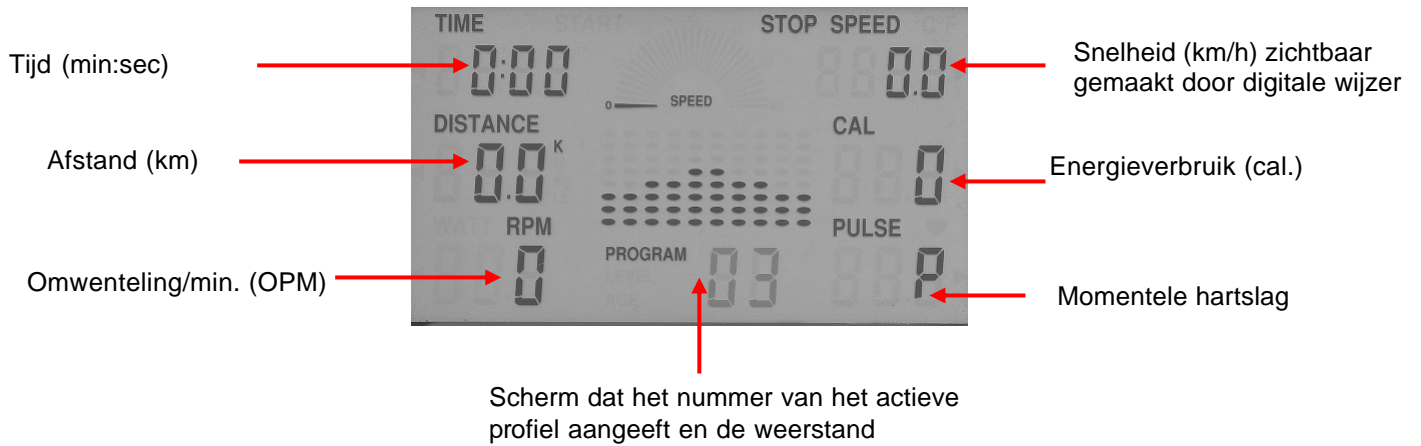
Nome o riferimento del prodotto.

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

Il numero del componente mancante o difettoso è indicato sull'esploso del prodotto riportato in queste istruzioni.

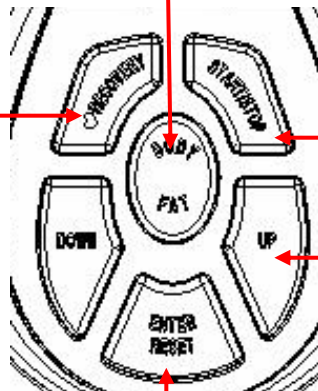
Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00 (festivi esclusi).

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



Body Fat: om uw persoonlijke gegevens in te voeren, Lengte, Gewicht, Geslacht, Leeftijd. Berekent het % van uw vetmassa.

Recovery: test van 1 minuut die een conditiecijfer kan geven op basis van het hartslagherstel



Start/Stop – om een pauze te beginnen of in te lassen

Up / Down – om de gegevens en de weerstand bij te stellen

Enter/Reset - om de trainingsparameters en de tijd in te voeren en de gegevens te resetten.

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

Starten

De computer start automatisch zodra u op een knop drukt of begint de fietsen. Als een van de schermen slecht functioneert, controleer dan alle aansluitingen.

Snel inschakelen

Druk op de Up-/Down-knop om een profiel te selecteren. Druk op de Start/Stop-knop om te starten – alle gegevens van tijd, afstand enz. worden olopend geteld (de geprogrammeerde waarden worden aflopend geteld). Druk op Start/stop om de programmeringen te wijzigen.

Trainingsprogramma

Er bestaan 5 modussen: Handmatig, Programma, Lichaamsvet en Gebruiker.

1. Zoek uw programma met de knop Up of Down (zie bovenkant scherm)
2. Selecteer uw programma met de Enter-knop.

Modus Handmatig (P1)

De weerstand kan worden veranderd door te drukken op de Up/Down-knop. Druk op start om de training te starten of druk op Enter om de te bereiken waarden te programmeren (zie Programmering)

Modus Programma (P2 – P13)

De computer verandert automatisch de weerstand tijdens de training.

1. Zoek het profiel van het programma door op de Down-knop te drukken (zie scherm)
2. Druk op de Enter-knop om het profiel te selecteren (6 programmaprofielen zijn beschikbaar: P2 – P13).
3. Druk op de Enter-knop om de gegevens te programmeren (zie Programmering) of de Start/Stop-knop om te starten.

Modus Gebruiker (P14 – P15)

U kunt uw eigen programmaprofiel aanmaken in de modus Gebruiker. De opgeslagen waarden en profielen worden in het geheugen bewaard.

1. Zoek het profiel van het programma door op de Up- of Downknop te drukken (zie scherm).
2. Druk op de Enter-knop om het profiel te selecteren.
3. Druk op de Up/Down-knop om het gewenste weerstandsniveau te kiezen.
4. Druk op de Enterknop om het weerstandsniveau voor elke reeks te selecteren.
5. Herhaal etappes 1 en 2 tot elke reeks is opgeslagen.
6. Druk op start/stop om de oefening te beginnen.

Modus Lichaamsvet (P16)

De computer berekent uw persoonlijke gezondheidswaarden: vetmassa in %, basis-spijsverteringswaarde, vetmassa-index (kg/lengte m²) en lichaamstype.

1. Zoek het programmaprofiel door op de UP/Down-knop te drukken (zie scherm).
2. Druk op de Enter-knop voor de geprogrammeerde gegevens (zie Programmering).
3. Zorg dat u de polssensoren aansluit en gebruikt (zie Pols)
4. Druk op start. De computer berekent nu het vetweefselpercentage? Als de pols niet juist is, verschijnt een foutmelding E. Controleer dan de aansluitingen, alsmede die van de pols en druk opnieuw op de Start-knop.
5. Het scherm geeft uw vetmassa aan (%), de basis-spijsverteringswaarde (wanneer de gebruiker in rust is), de vetmassa-index en het lichaamstype (zie tabel hieronder).

Type	Vetpercentage
1	> 27
2	20 – 27
3	< 20

Programmering

5 waarden kunnen worden geprogrammeerd als trainingsdoelen:

- A. Tijd of Afstand

- B. Energieverbruik (calorieën)
- C. Leeftijd
- D. Geslacht, lengte en gewicht – *alleen in modus Vetweefsel (P16)*
- E. Pols (BPM) programmeer de maximale pols – *alleen in Hartslagmodus*

1. Druk op de Enter-knop. Een van de programmeringen gaat nu knipperen op het scherm.
2. Selecteer de gewenste doelwaarde door op de Up- of Down-knoppen te drukken. Ga naar de volgende categorie door direct na 1 op de Enter-knop te drukken.
3. Voer de doelwaarde in en druk op de Enter-knop.
4. Start de training door te drukken op de Start/Stop-knop of selecteer de volgende te bereiken waarde (etappe 2).

De geprogrammeerde gegevens komen voorbij in aflopende volgorde na de training gestart te hebben. Zodra een programmering bereikt is, biept de computer en beëindigt de trainingsprogramma.

Leeftijd

Bij de programmering van de leeftijd, stelt de computer een maximaal hartslagdoel vast.

Pols

Deze waarde verschijnt op het scherm in slagen per minuut (BPM). Voor optimale polsdetectie moet u zorgen dat de polssensor op de computer is aangesloten:

- Handhaaf de aansluitingen van handen en pols

Weerstand

U kunt de weerstand elk moment veranderen door op de UP-/Down-knop.

Pauze

Als u wilt pauzeren, druk dan op de Start-/Stopknop. STOP verschijnt op het scherm.

Raadpleeg uw arts om uw optimale hartslag te kennen.

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:

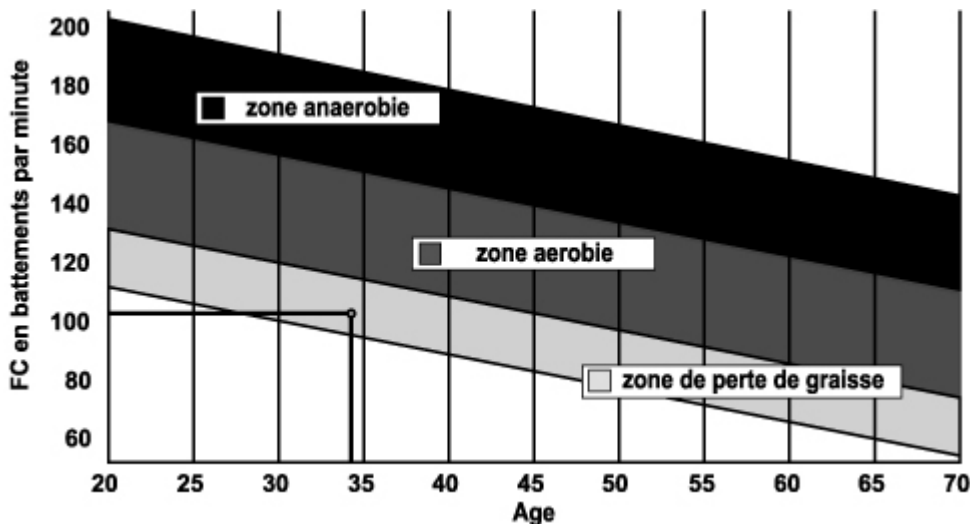
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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!

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 **fabricagenummer** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

Het **onderdeelnummer** van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de overzichtstekening van het artikel in deze handleiding wordt aangegeven.

U kunt contact met ons opnemen van maandag tot vrijdag van 9.00 tot 12.00 en 13.00 tot 17.00 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