

# CARE

F



**Mode** : pour valider les paramètres d'entraînement

**Reset** : pour entrer les paramètres d'entraînement et remettre les données à zéro.

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

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

**DISTANCE (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.

**DISTANCE TOTAL (odo)** : permet de mesurer la distance totale après l'installation des batteries

**SCAN** : Lecture alterné des fonctions de l'ordinateur. C'est le mode de lecture par défaut de l'ordinateur. Il est possible de le stopper en appuyant sur la touche Mode.

### **Mise en marche et arrêt du compteur.**

L'ordinateur se met en marche soit en appuyant sur une des touches , 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.

### **Fréquence cardiaque**

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

Pour obtenir la fonction Pulsations, il est impératif de positionner les 2 mains sur les capteurs de pulsations cardiaque du guidon. **Il est aussi indispensable de brancher la prise prévue à cet effet sous l'ordinateur (Hand Grip Puls).**

*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.*

**PILES 2 PCS 1.5V**

## **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).

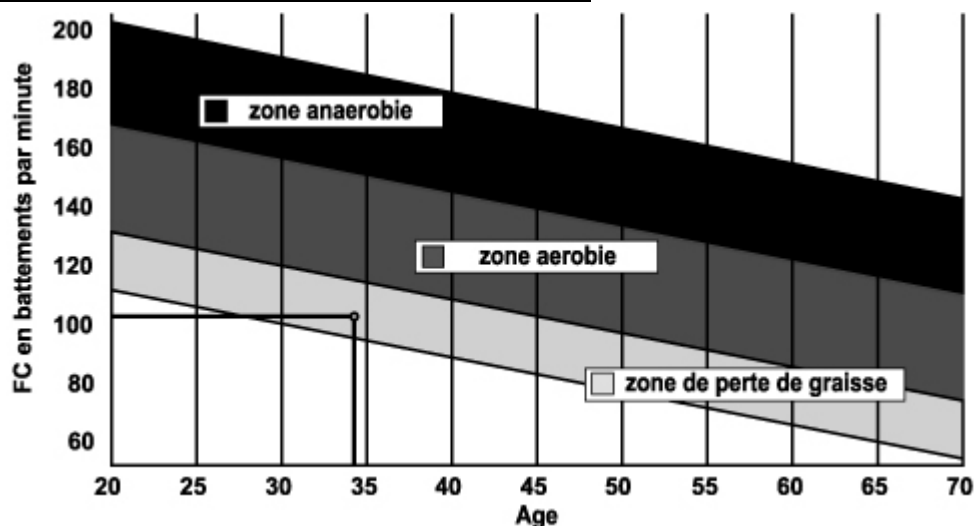
La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à 55% de votre FCM.

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

## **POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES**

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

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

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

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

Contactez du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

### **Service Après Vente**

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

**93012 BOBIGNY Cedex**

**Tél. : + 33 820 821 167 - Fax : + 33 1 48 43 51 03**

**E mail : [sav@carefitness.com](mailto:sav@carefitness.com)**



**MODE**- Push down for selecting functions.

**RESET** - Push down for resetting time, distance and calories.

**SPEED**: Displays speed in kph.

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

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

**CALORIE** : Displays estimated calorie expenditure in Kcal.

**PULSE**: Displays pulse rate in real time.

**ODOMETER** : Press the button until the arrow points to ODO. Monitor will display the total accumulated distance.

**SCAN**: alternating read-out of the functions of the computer. This is the default reading mode of the computer. It can be stopped by pressing the Mode key.

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

### **Starting and stopping the counter**

The computer starts either when one of the keys is pressed, or when you start to pedal. The computer is the "AUTO – OFF" type, which means it turns itself off automatically once the trainer has not been used for about 4 minutes.

### **Heart rate**

The heart rate function is provided by the cardiac sensors on the handlebars.

To obtain the Pulse function, it is important to position **both hands** over the pulse sensors on the handlebars. It is also essential to plug in the connector provided for this purpose under the computer (Hand Grip Pulse).

***The heart rate values picked up by the sensors on the handlebars, depending on the subject, may undergo variations due to the morphology of the hands and the pressure exerted by the hands on the sensors.***

***The heart rate values must not be used for therapeutic purposes.***

**Battery 2 PCS**

## **Cardio – Training:**

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

**first training sessions.** Be patient; your performance will quickly improve.

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

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

#### Definition of your work Zone:

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

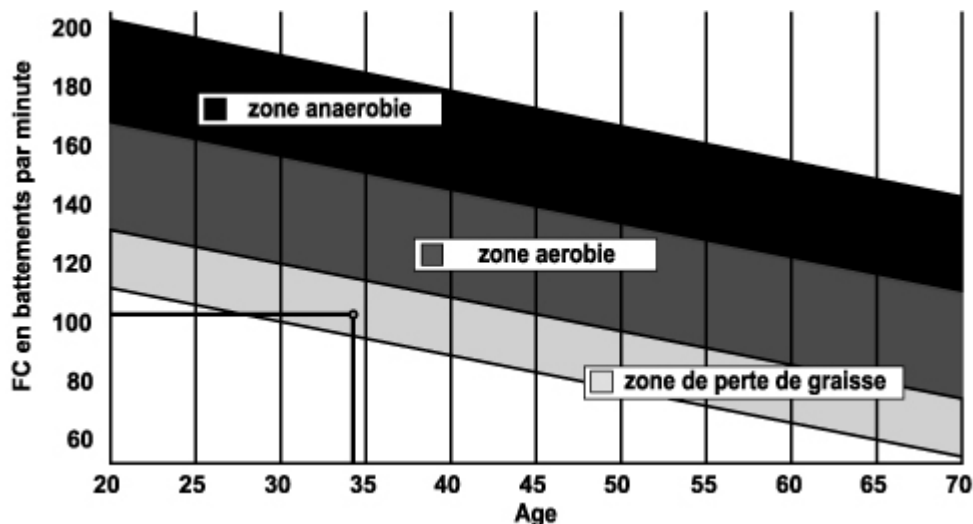
**The Warming Up Zone and Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

#### Make a diagram of the target zones



#### The progressive training stages:

##### 1) A warming up phase:

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

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

##### 2) A work phase:

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

#### The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

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

### **The Aerobic Zone, 65-85%**

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

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

### **The Anaerobic Zone, 85% - MHR**

**This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision.** This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina. **The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.**

### **3) A cooling down phase:**

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

### **Check your progress**

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

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

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

## **To order spare parts**

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

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

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

### **After Sales Service**

Email: [service-uk@carefitness.com](mailto:service-uk@carefitness.com)

D



**Mode:** Einstellung der Trainingsparameter

**Reset:** Um einen Wert zurückzusetzen.

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

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

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

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

**PULS (PULSE):** Anzeige des Pulses in Echtzeit

**GESAMTWEG (Odo):** dient zur Wegmessung nach Installation der Batterien

**SCAN:** Fortlaufende Anzeige der verschiedenen Computerfunktionen. Dies ist der Standard-Ablesemodus des Computers. Durch Drücken der Taste „MODE“ kann dieser Modus deaktiviert werden.

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

Der Computer schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn man anfängt zu treten. Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht benutzt wird (**AUTO-OFF**).

## **Puls**

Bei der Funktion „Puls“ erfolgt die Messung über **Pulssensoren am Griffbügel**.

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

**Außerdem müssen die Sensoren unbedingt an die entsprechende Buchse unterhalb des Computers (Hand Grip Pulse) angeschlossen sein.**

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

*Die Herzfrequenzwerte dürfen nicht zu therapeutischen Zwecken genutzt werden.*

**BATTERIEFACH: 2 PCS**

## **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.

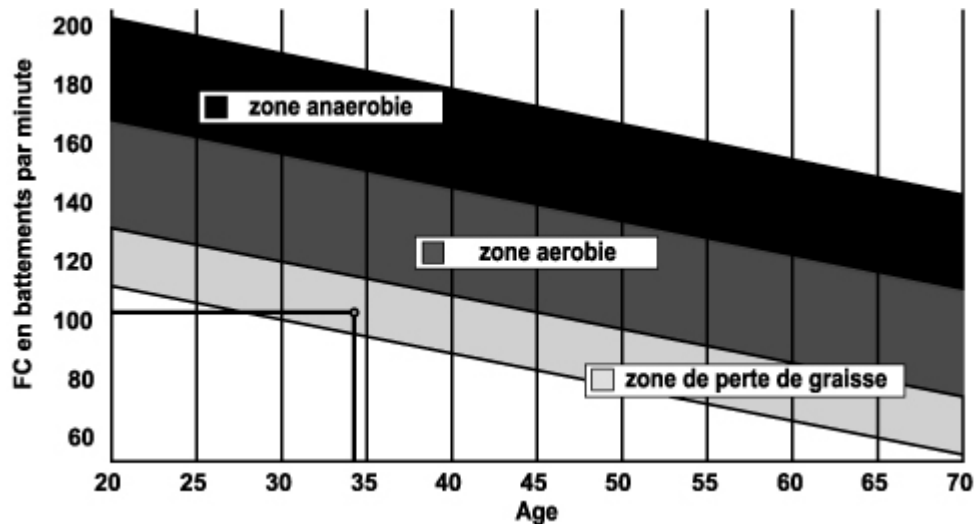
### **Definition Ihres Arbeitsbereichs:**

**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.

**Service Après Vente (Kundendienst)**

**E mail : [service-de@carefitness.com](mailto:service-de@carefitness.com)**

E



**Modo:** para registrar los parámetros .

**Reset:** Para restablecer un valor.

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

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

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

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

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

**CONTADOR:** Presione el botón hasta que la flecha apunte a la ODO. Monitor mostrará la distancia total acumulada.

**SCAN:** lectura alterna de las funciones del ordenador. Este es el modo de lectura del ordenador por defecto. Es posible detenerlo pulsando la tecla Mode.

Sin señal alguna durante 4 minutos, el monitor se apagará automáticamente. La pantalla estará encendida mientras la rueda esté en movimiento o se toque algún botón.

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

### **Frecuencia cardiaca**

La función Pulsaciones Cardiacas viene dada por los sensores cardiacos situados sobre el manillar.

Para obtener la función Pulsaciones es imprescindible colocar las 2 manos sobre los sensores de pulso cardiaco del manillar. También es imprescindible enchufar el conector previsto para ello en el ordenador (Hand Grip Pulse).

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

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

**BATERÍA : 2 PCS**

## **CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO**

### **Importante:**

Antes de programar su entrenamiento es imprescindible tener en cuenta su edad, especialmente en el caso de personas mayores de 35 años, así como su forma física. Si lleva usted un modo de vida sedentario sin actividad física regular, es muy importante que consulte a su médico para determinar el nivel de intensidad de su entrenamiento. Una vez determinado, no intente conseguir su nivel máximo durante las primeras sesiones. Tenga paciencia, su rendimiento aumentará rápidamente.

### **El entrenamiento Cardio – Training**

Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardiaca / vasos sanguíneos).

el ritmo cardiaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Como con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.

### **Definición de su zona de trabajo**

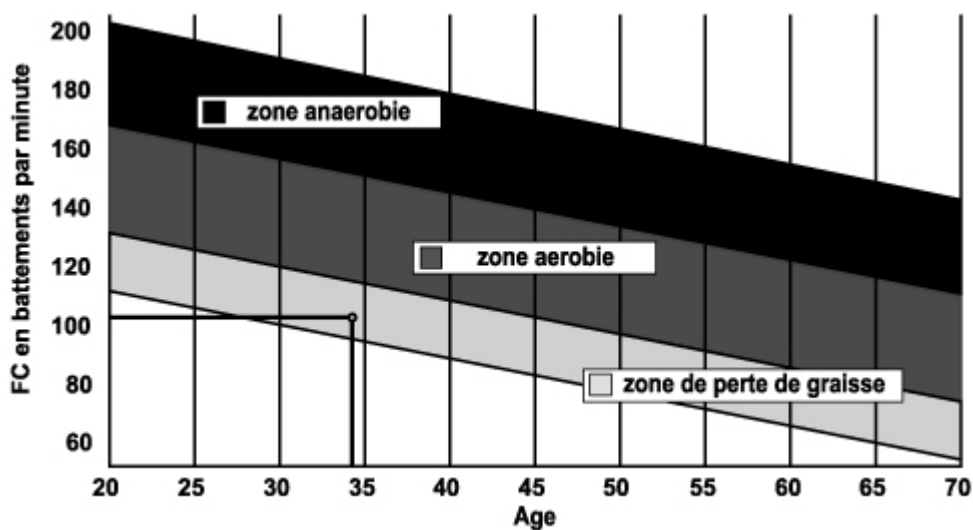
**La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad** (180 – edad, para las personas sedentarias). Durante un entrenamiento Cardio – Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera

**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, motive se 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**.

## **Servicio Posventa**

**Correo electrónico: [service-es@carefitness.com](mailto:service-es@carefitness.com)**

I



**Mode:** Spingere per inserire i parametri

**Reset:** Per ripristinare un valore.

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

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

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

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

**POLSO (PULSE):** visualizzazione del polso in tempo reale

**DISTANZA TOTALE (odo):** permette di misurare la distanza totale dopo l'inserimento delle pile.

**SCAN:** lettura alternata delle diverse funzioni del computer. È la modalità di lettura predefinita del computer. È possibile disattivarla premendo il tasto Mode.

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

### **Accensione e spegnimento del contatore**

Il computer sia attiva premendo uno dei tasti o iniziando a pedalare.

Il computer è di tipo "AUTO-OFF", ossia si ferma automaticamente dopo 4 minuti di non utilizzo dell'attrezzo.

### **Frequenza cardiaca**

La funzione Pulsazioni cardiache è data dai sensori cardiaci sul manubrio.

Per ottenere la funzione Pulsazioni, è obbligatorio posizionare entrambe le mani sui sensori di pulsazioni cardiache sul manubrio. **È inoltre indispensabile collegare l'apposita presa sul computer (Hand Grip Pulse).**

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

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

**BATTERIA : 2 PCS**

## **CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO**

### **Attenzione:**

Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile tenere conto dell'età, in particolare per le persone con più di 35 anni, e della forma fisica dell'utente. In caso di stile di vita sedentario, senza un'attività fisica regolare, è essenziale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità dell'allenamento. Una volta determinato, non cercare di raggiungere il livello massimo fin dai primi allenamenti. Se si è pazienti, le prestazioni miglioreranno rapidamente.

### **L'allenamento Cardio-Training:**

Consente di sviluppare il sistema cardiovascolare (tonicità del cuore/vasi sanguigni).

Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli necessitano di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le tossine. Il cuore accelera il battito e fa circolare nell'organismo una maggiore quantità di ossigeno, attraverso il sistema cardiovascolare.

Più gli esercizi sono regolari e ripetitivi, più il cuore si sviluppa, allo stesso modo di un normale muscolo. Nella vita quotidiana ciò si traduce nella facoltà di sostenere sforzi fisici più importanti e nell'aumento delle facoltà intellettive.

### **Definizione della propria Area di lavoro:**

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

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

**L'Area di perdita di grasso** è compresa tra il **55 / 65%** della propria FCM.

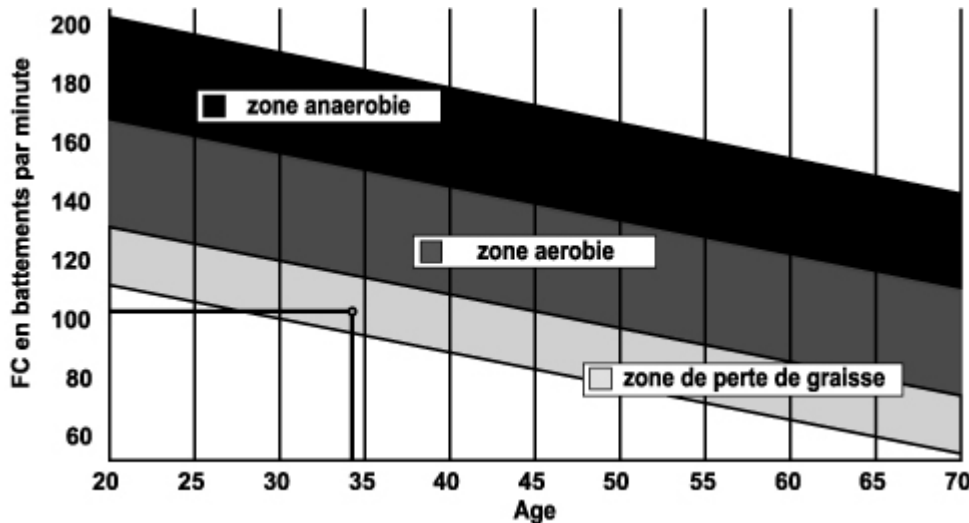
**L'Area aerobica** è compresa tra il **65 / 85%** della propria FCM.

**L'Area anaerobica** è compresa tra l'**85%** della propria FCM e quest'ultima.

## Le fasi di un allenamento progressivo:

### 1) Fase di riscaldamento:

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo (10-20 min, di più oltre i 50 anni) che



risveglierà i muscoli e aumenterà gradatamente il ritmo cardiaco. Aumentare leggermente le pulsazioni al **55% della propria FCM** (Frequenza cardiaca massima).

Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.

Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare l'eventualità di lesioni tendino-muscolari.

### 2) Fase di lavoro:

È la parte principale dell'allenamento.

In base ai propri scopi specifici, perdita di peso, miglioramento della resistenza cardiovascolare (lavoro aerobico), sviluppo della resistenza (lavoro anaerobico), è possibile scegliere l'area meta appropriata.

#### Area di perdita di grasso, 55 - 65%

La frequenza cardiaca deve essere bassa e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'Area è consigliata alle **persone che riprendono un'attività fisico** dopo un lungo tempo di inattività e **che cercano di rimediare al sovrappeso oppure alle persone esposte a problemi cardiaci**. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento la durata dell'esercizio deve essere di almeno 30 minuti e la frequenza cardiaca (FC) compresa tra 55 e 65% della FCM.

- Aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per sessione**,
- Esercitarsi **3 o 4 volte alla settimana**.

#### Zona aerobica, 65 - 85%

Questa zona è consigliata alle **persone che hanno una buona forma fisica e si allenano regolarmente**, Allenandosi in questa zona, si migliora la forma fisica, evitando il sovraffaticamento.

- Durata: **da 20 a 30 minuti per sessione**.

Frequenza: **almeno 3 o 4 volte alla settimana**.

#### Zona anaerobica

Questa zona è prevista unicamente per atleti veri e propri e non è mai consigliata senza approvazione e controllo medico. Questa zona è destinata unicamente a persone molto allenate. Si utilizza per un allenamento a intervalli (o per brevi sprint) per migliorare o misurare il livello di resistenza. Il tempo trascorso in questa zona deve essere breve, altrimenti esiste il rischio di incidenti.

### 3) Fase di recupero:

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

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

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

### **Controllo dei progressi**

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

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

### **Frequenza d'allenamento:**

**Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.**

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

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

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

## **ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO**

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

**Nome o riferimento del prodotto.**

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

### **Servizio post-vendita**

**E mail : [service-it@carefitness.com](mailto:service-it@carefitness.com)**

NL



**Mode:** om de trainingsparameters

**Reset:** om een waarde te resetten.

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

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

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

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

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

**TOTALE AFSTAND (odo);** laat toe om de totale afstand te bepalen na het plaatsen van de batterijen.

**SCAN:** Afwisselend uitlezen van de diverse functies. Dit is de standaard uitleesfunctie van de computer.

Deze weergave kan worden uitgeschakeld door de Mode toets in te drukken.

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

#### **In- en uitschakeling van de teller**

De computer wordt ingeschakeld door een willekeurige toets in te drukken of met de training te beginnen.

De computer is van het "AUTO - OFF" type en wordt automatisch uitgeschakeld als het toestel circa 4 minuten lang niet meer wordt gebruikt.

#### **Hartslagfunctie:**

De Hartslagfunctie wordt gegeven door de hartsensoren op het stuur.

Voor het gebruik van de hartslagfunctie moeten de 2 handen op de hartsensoren van het stuur worden geplaatst. **Het is ook nodig de speciale aansluiting onder de computer (Hand Grip Puls) tot stand te brengen.**

**De met de stuursensoren gemeten waarden voor de hartslag kunnen afhankelijk van de persoon meer of minder grote afwijkingen vertonen onder invloed van de bouw van de handen en de druk die door de handen op de sensoren wordt uitgeoefend.**

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

**BATTERIJVAK : 2 PCS**

## **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).

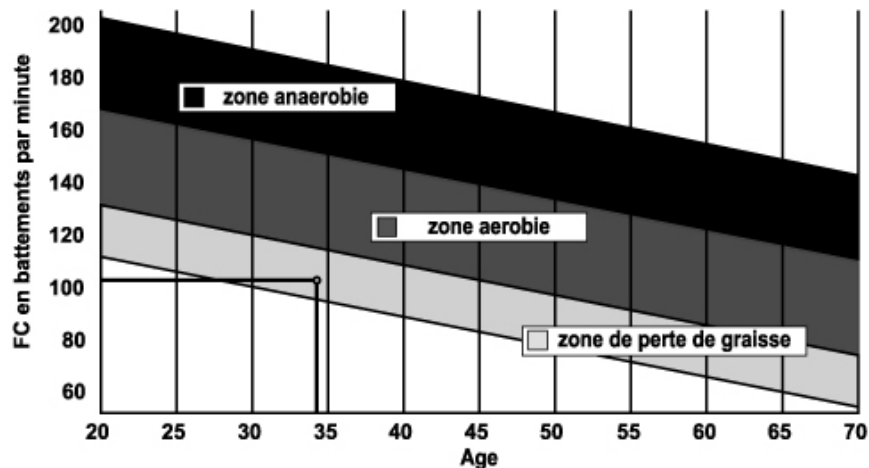
**De zone voor opwarming en afkoeling na de inspanning** is gelijk aan **55%** van uw MHF.

**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.

**C.A.R.E. Klantendienst**  
**E-mail: [service-nl@carefitness.com](mailto:service-nl@carefitness.com)**