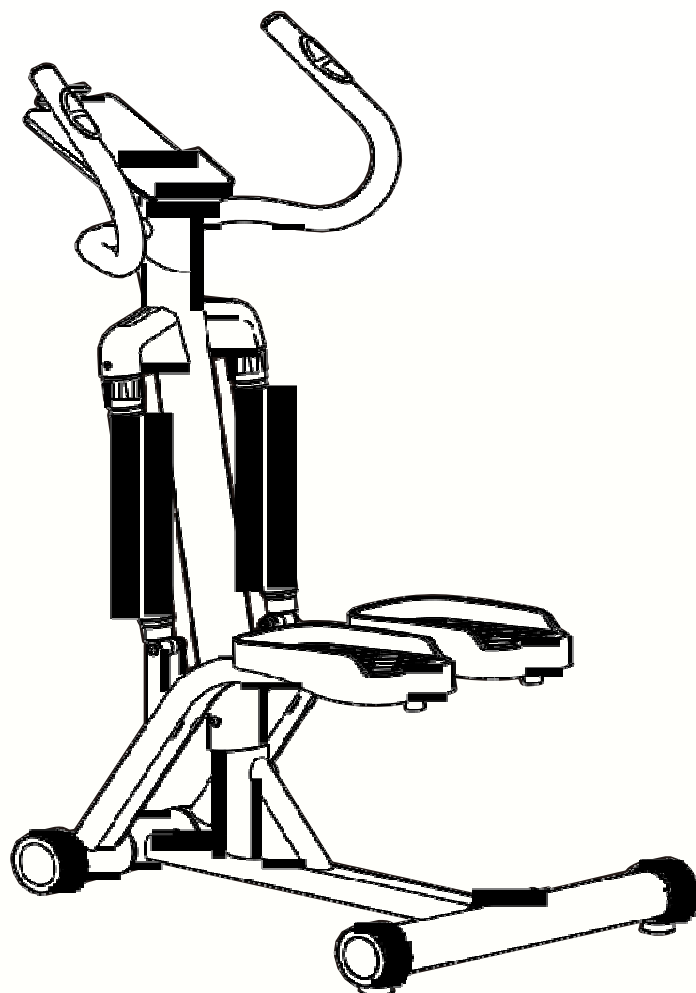


FUJI

Réf : 50852

F



AVERTISSEMENTS :**Sécurité**

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe HC pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 130 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation.
- Les repose pied de votre Stepper doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.

Entretien

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

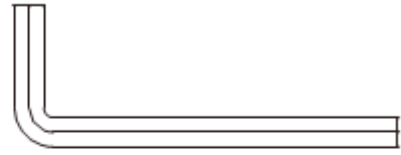
Garantie: Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

Recyclage: le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.



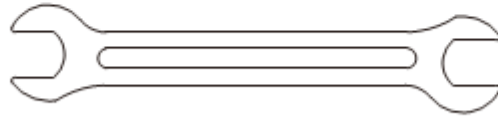
5mm

1PCS



8mm

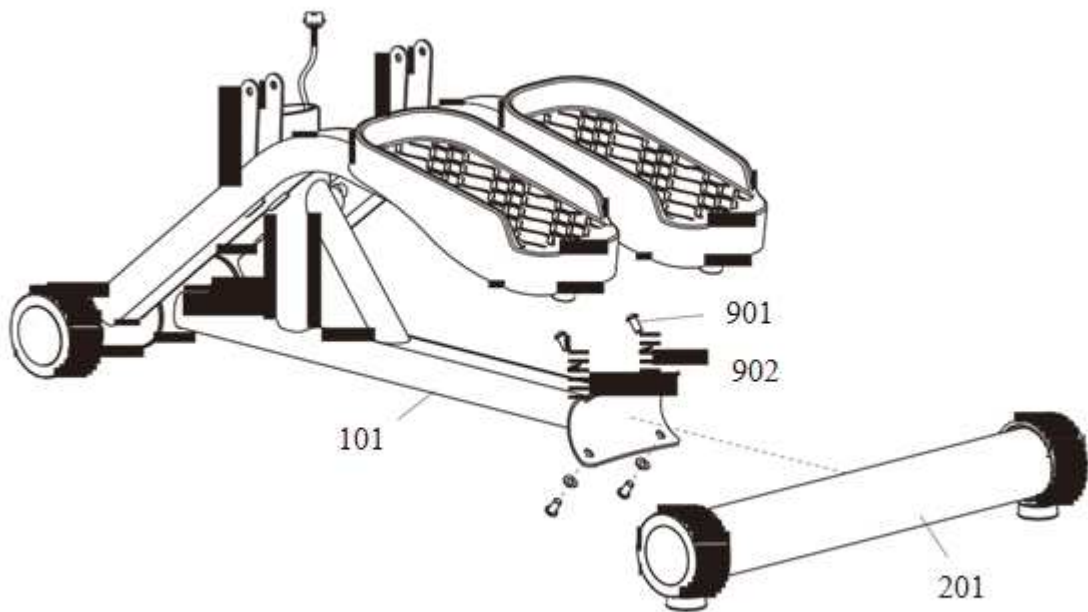
1PCS

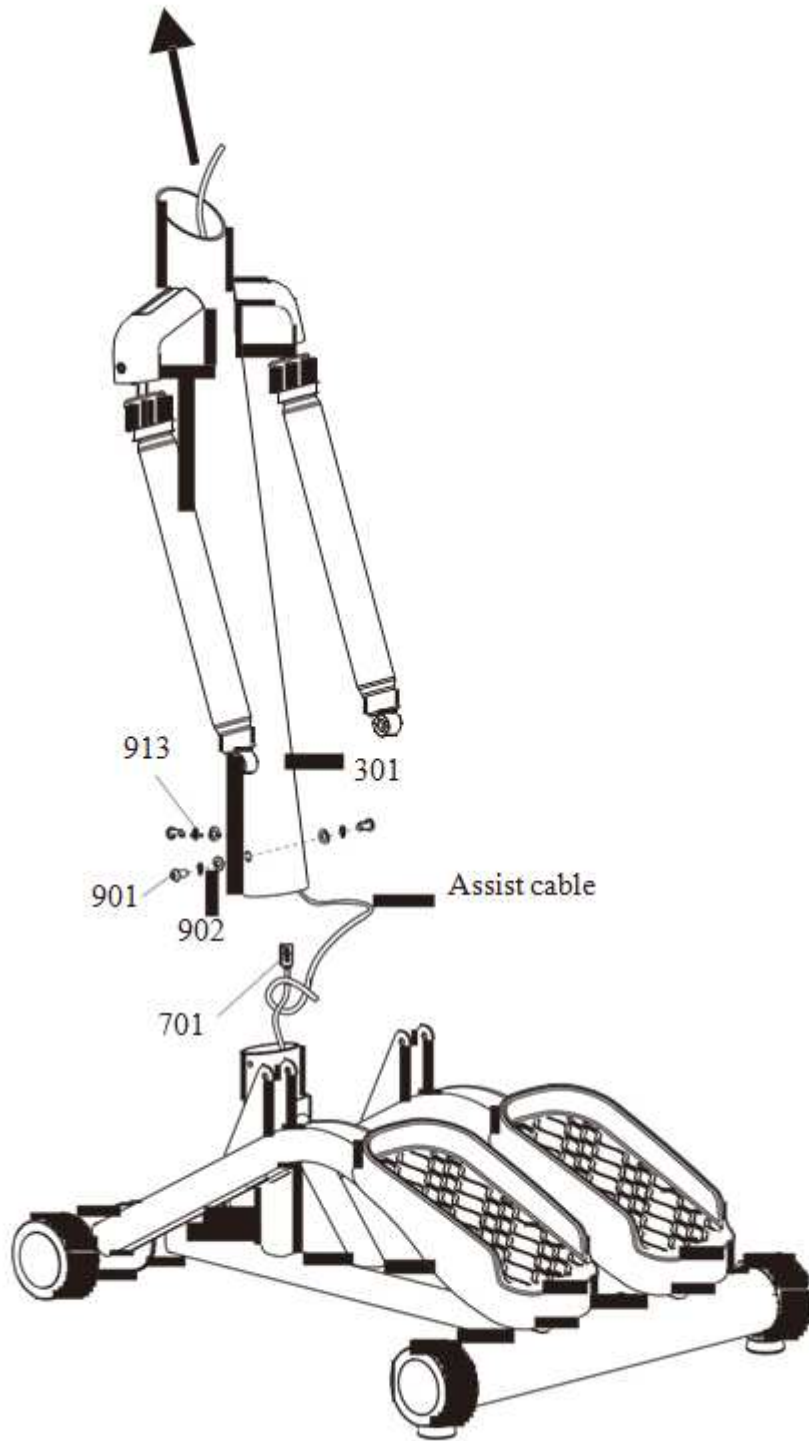


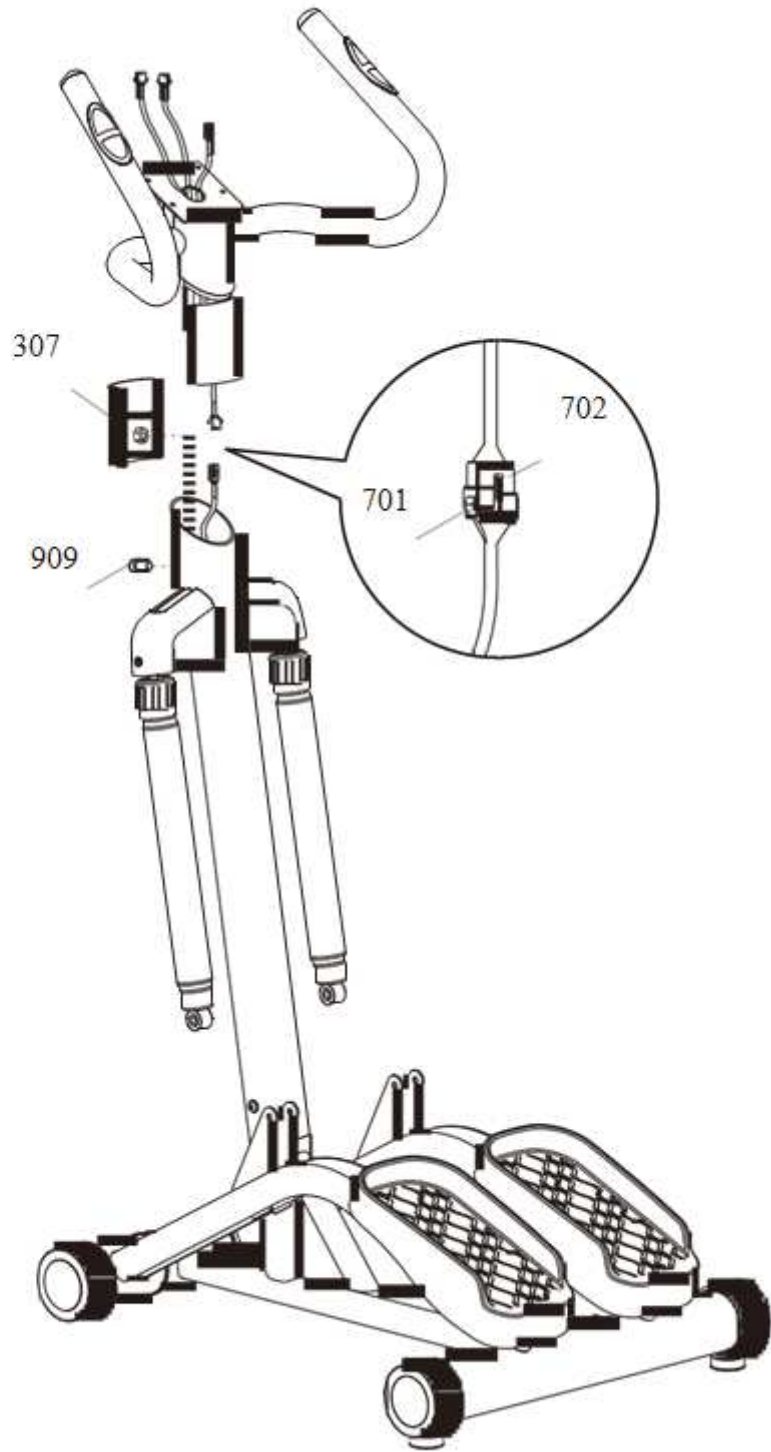
13-16

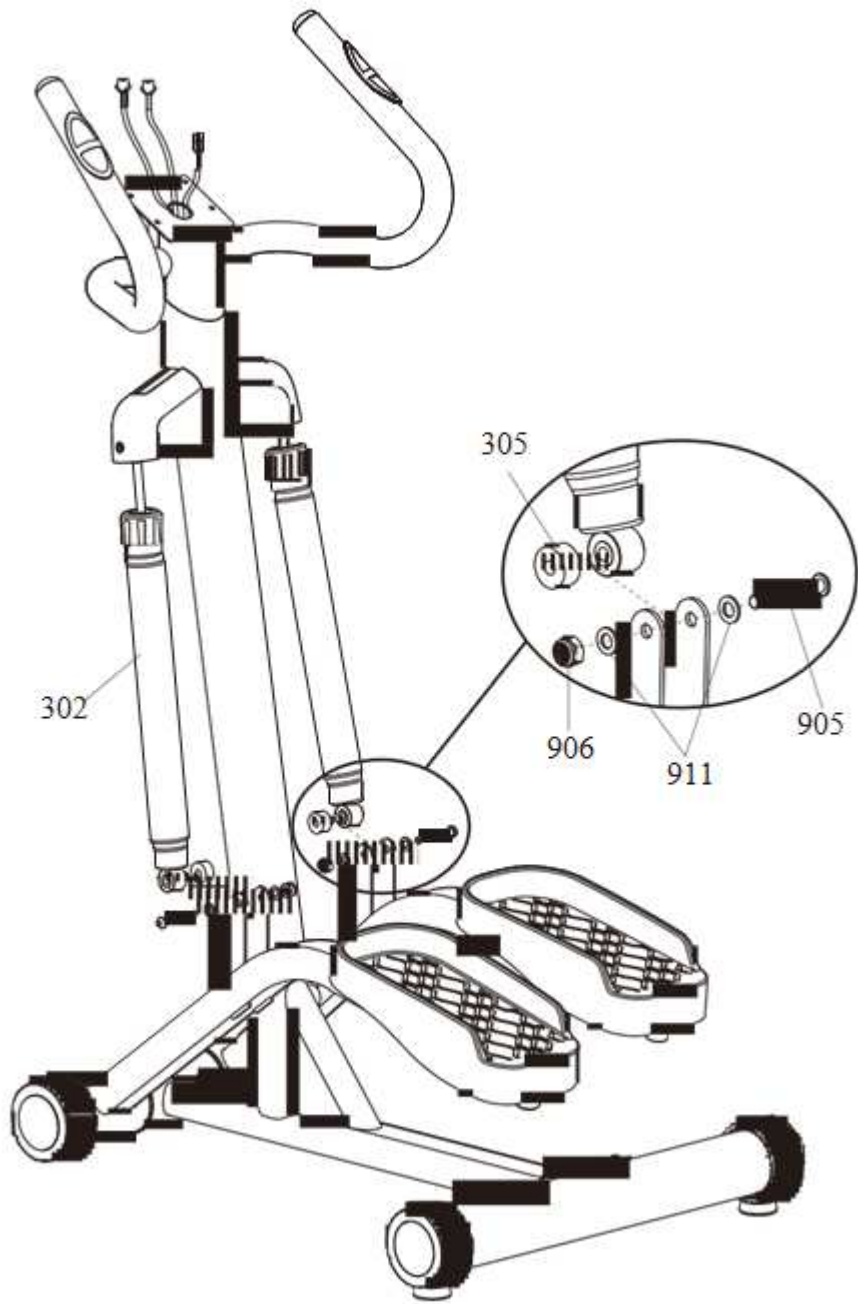
1PCS

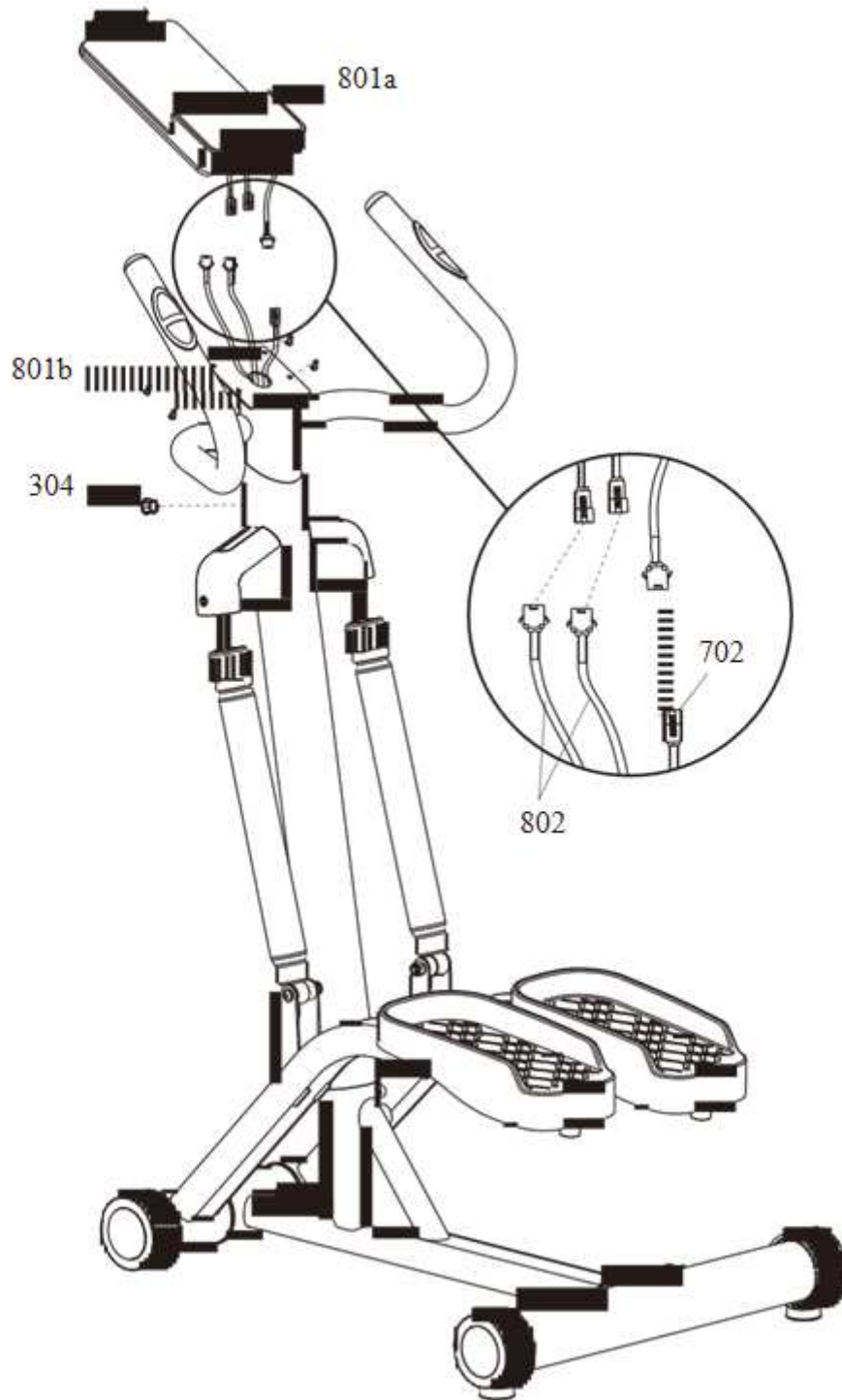
1













TOUCHES DE FONCTION

ENTER (MODE) (Entrée/Mode)

1. Choisissez chaque fonction en appuyant sur la touche ENTER (MODE) (Entrée/Mode) pour entrer et confirmer tous les réglages.
2. En mode de défilement (SCAN), appuyez sur la touche ENTER (MODE) (Entrée/Mode) pour verrouiller la fonction affichée.
3. Maintenez enfoncée la touche MODE/ENTER (Mode/Entrée) pendant deux secondes pour réinitialiser toutes les fonctions.

HAUT ET BAS

En mode réglage, appuyez sur les touches HAUT/BAS pour augmenter/diminuer la valeur. Maintenez la touche Haut ou Bas enfoncée pour augmenter ou diminuer plus rapidement la valeur.

RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Appuyez sur cette touche pendant ou après votre entraînement pour entrer en mode de récupération.

FONCTIONS D’AFFICHAGE

Affichage Full LCD



SCAN (Défilement)

Cette touche fait défiler automatiquement chaque mode toutes les six secondes. La séquence d’affichage est la suivante : TIME (Temps) → COUNT (Compteur) → RPM (Trs/min) → CAL (Calories) → PULSE (Pouls). Appuyez sur la touche ENTER (Entrée) pour quitter la fonction de défilement automatique.

TIME (Temps)

Si vous ne définissez pas de valeur cible, le compteur du temps (TIME) affiche une valeur croissante. La plage est comprise entre 0:00 et 99:99.

Si vous définissez une valeur cible, le temps (TIME) est décompté à rebours depuis votre temps cible jusqu'à 0. Un signal sonore indique que la valeur 0 est atteinte.
Si aucun signal n'est transmis à la console pendant quatre secondes, le compteur de temps s'arrête.

COMPTE

Si vous ne définissez pas de valeur cible, le compteur (COUNT) affiche une valeur croissante. La plage est comprise entre 0 et 9999.

Si vous définissez une valeur cible, le compteur (COUNT) fera un compte à rebours depuis votre valeur cible jusqu'à 0. Un signal sonore indique que la valeur 0 est atteinte.

RPM (Trs/min)

La fonction RPM sur un vélo désigne le nombre de tours par minutes. Sur un steppleur, cette fonction désigne le nombre de pas par minute.

CALORIES (CAL)

Si vous ne définissez pas de valeur cible, le compteur de calories (CAL) affiche une valeur croissante. La plage est comprise entre 0 et 9999.

Si vous définissez une valeur cible, les calories font l'objet d'un compte à rebours jusqu'à 0. Un signal sonore indique que la valeur 0 est atteinte.

Remarque : Ces données constituent un guide approximatif pour la comparaison de différentes séances d'entraînement et ne peuvent pas être utilisées dans le cadre d'un suivi médical.

POULS

Lorsque le signal du pouls est capté pendant 6 secondes, la valeur du pouls s'affiche. Si aucun signal de pouls n'est capté pendant 6 secondes, l'affichage indique P.

Vous pouvez appuyer sur la touche ENTER (Entrée) et sur les touches HAUT/BAS pour régler la fréquence cardiaque que vous ne souhaitez pas dépasser. Si votre fréquence cardiaque dépasse cette valeur pendant l'entraînement, la console émet un signal sonore.

AVERTISSEMENT !

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Des efforts trop intenses peuvent entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement votre entraînement.

PROCÉDURE POUR ALLUMER LA CONSOLE :

Placez deux piles AA (UM-3) pour alimenter la console. L'écran LCD affichera tous les segments pendant une seconde.

MODE VEILLE :

La console passe automatiquement en mode VEILLE lorsqu'elle ne reçoit aucun signal pendant deux minutes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour quitter le mode veille.

FONCTIONNEMENT :

Lorsque la console est allumée (ou si vous appuyez sur la touche ENTER pendant 2 secondes), l'écran LCD affiche tous les segments pendant 1 seconde et passe en mode SCAN

1. (Défilement).
2. Dès qu'un signal est transmis à la console les valeurs de temps (TIME), de compteur (COUNT), de tours par minute (RPM) et de calories (CAL) affichent des données croissantes.
3. Fonction de récupération (RECOVERY) : Appuyez sur cette touche pendant ou après votre entraînement pour entrer en mode de récupération. Cette fonction est utilisée pour vérifier l'état de récupération de votre fréquence cardiaque après l'effort. Elle est graduée de F1.0 à F6.0. F1.0 indique que l'utilisateur est en parfaite santé alors que F6.0 indique une mauvaise récupération. Cette fonction reflète la capacité de récupération de votre fréquence cardiaque après l'effort et peut contribuer à l'améliorer grâce de l'exercice. Pour obtenir une évaluation correcte, l'utilisateur doit effectuer un test juste après l'entraînement. Appuyez sur la touche et maintenez-la enfoncée pour que détecteur de rythme cardiaque fonctionne correctement. Le test dure 1 minute et le résultat s'affiche à l'écran. Si vous souhaitez quitter la fonction de récupération pendant le test, réinitialisez la console (maintenez la touche ENTER enfoncée pendant 2 secondes). Une fois le test effectué, appuyez sur n'importe quelle touche pour quitter ce mode.

Les indications sont les suivantes :

F1.0 signifie REMARQUABLE F1.1 ~ F1.9 signifie EXCELLENT

F2.0 ~ F2.9 signifie BON F3.0 ~ F3.9 signifie PASSABLE

F4.0 ~ F5.9 signifie INFÉRIEUR À LA MOYENNE

F6.0 signifie MAUVAIS

Remarque : Si la console ne détecte pas votre pouls, le message Err s'affiche à l'écran. Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY (récupération) pour recommencer le test et veillez à maintenir les mains bien en contact avec les poignées.

Dépannage :

1. Si l'affichage de la console est anormal, réinstallez les piles et réessayez.
2. Si l'écran LCD est trop pâle, changez les piles.
3. S'il n'y a pas de signal lorsque vous pédalez, vérifiez si le câble est bien connecté.

Utilisez uniquement des piles en bon état de marche et assurez-vous qu'elles sont correctement positionnées.

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 édicule 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

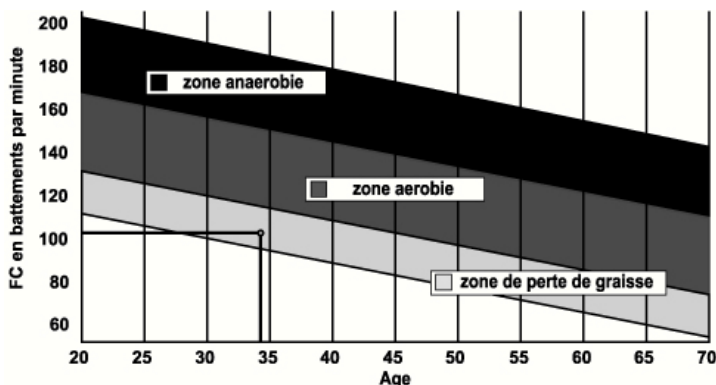
est comprise entre 55 / 65% de votre FCM.

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 aérobic), développement de la résistance (travail anaérobic) 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 Anaérobic, 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.

Étirez-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 faciles 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!**

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

Dans un souci 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 jours 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

CARE

FITNESS