

CARE

FITNESS



NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT

57580

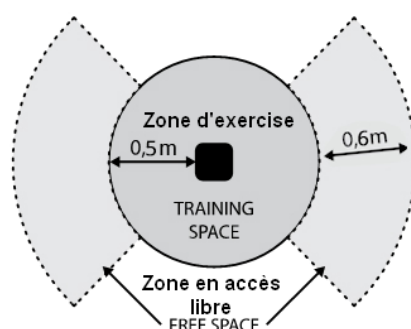
ERGOS

AVERTISSEMENTS :

FR

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 HA** 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.).
- Assurez-vous que la base d'installation est de niveau et stable. Assurez-vous qu'il y a 0,6 m d'espace libre autour de la machine (voir l'image ci-dessous - le cercle plein indique le rayon de la zone d'entraînement et au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté de la machine (voir l'image ci-dessous - la ligne pointillée indique un espace libre supplémentaire).



- 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 : 150 kg.**

Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.

- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

ATTENTION : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement les exercices.

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.
- Poids unitaire : 35.3 kg
- Dimensions : 101.6 × 56 × 149 cm (0.84 m²)
- Le système de freinage est indépendant de la vitesse
- Cet appareil d'entraînement à classe C n'est pas adapté pour les exercices de haute précision

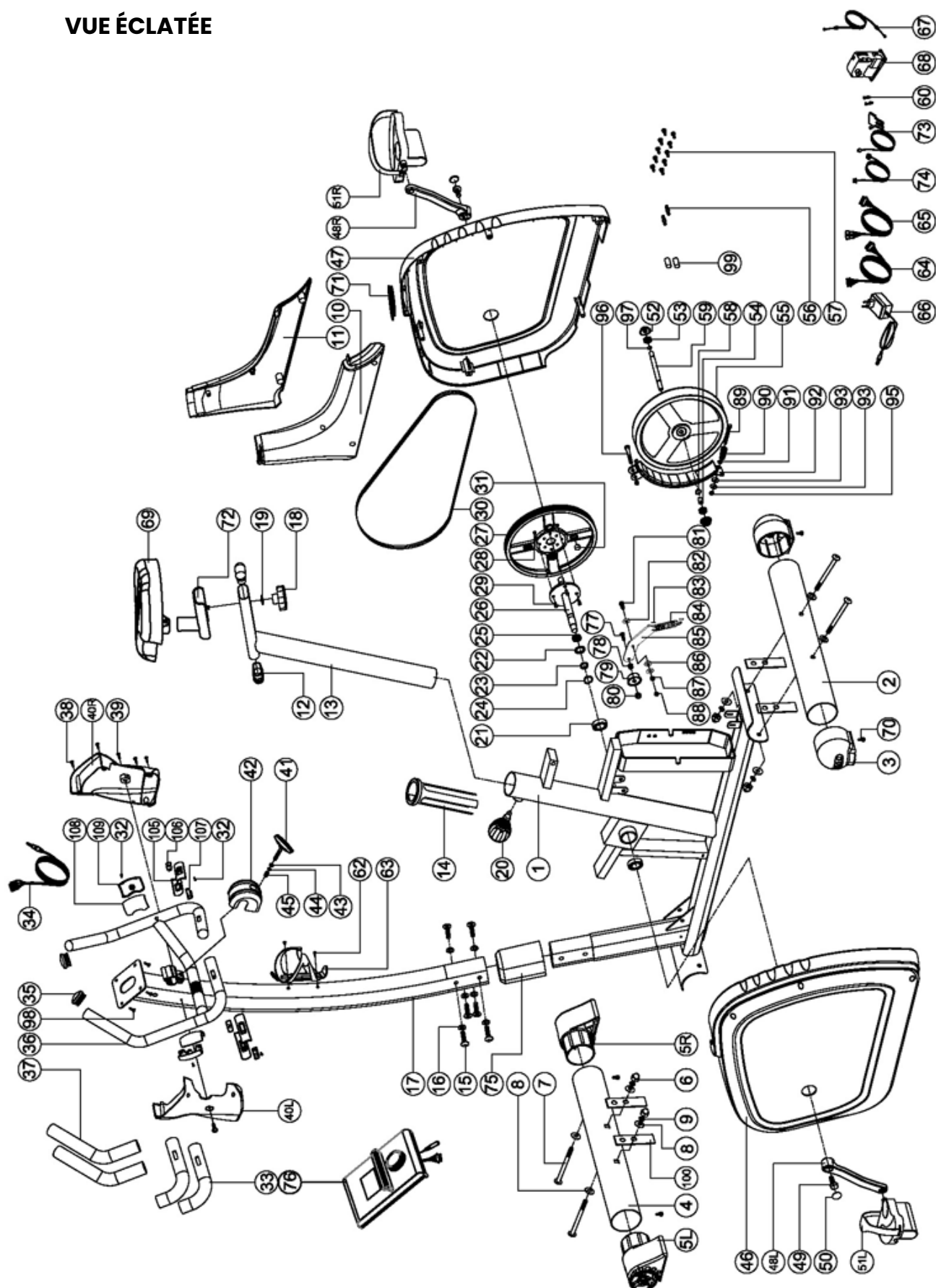
Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur : www.carefitness.com

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.

VUE ÉCLATÉE



FR

LISTE DES PIÈCES DETACHÉES

N°	Désignation française	Spécification	Qté
1	Châssis principal		1
2	Stabilisateur arrière	D76 × 1,5 T × 480 L, 2300	1
3	Capuchon de pied réglable	D76 × 86	2
4	Stabilisateur avant	D76 × 1,5 T × 480 L	1
5 L	Capuchon de pied roulant (gauche)	D76 × 120 L	1
5 R	Capuchon de pied roulant (droit)	D76 × 120 L	1
6	Écrou bombé	M8 × 1,25 × 15 L, 8.8	
7	Boulon Allen	M8 × 1,25 × 95 L	
8	Rondelle courbe	D22 × D8,5 × 1,5 T	10
9	Rondelle ressort	D15,4 × D8,2 × 2 T	4
10	Carter avant (gauche)		1
11	Carter avant (droit)		1
12	Embout ovale	25 × 50 × 28 L	2
13	Tige de selle		1
14	Tube interne	D66 × D52 × 170 L	1
15	Boulon Allen	M8 × 1,25 × 15 L	6
16	Rondelle plate	D16 × D8,5 × 1,2 T	4
17	Potence	2300	1
18	Molette de réglage	D60 × 32 L (M8 × 1,25)	1
19	Rondelle plate	D25 × D8,5 × 2 T	1
20	Molette de réglage	D50 × M16 × 22 × D8	1
21	Roulement	6003-2RS	2
22	Rondelle ondulée	D22 × D17 × 0,3 T	2
23	Rondelle plate	D23 × D17,2 × 1,5 T	1

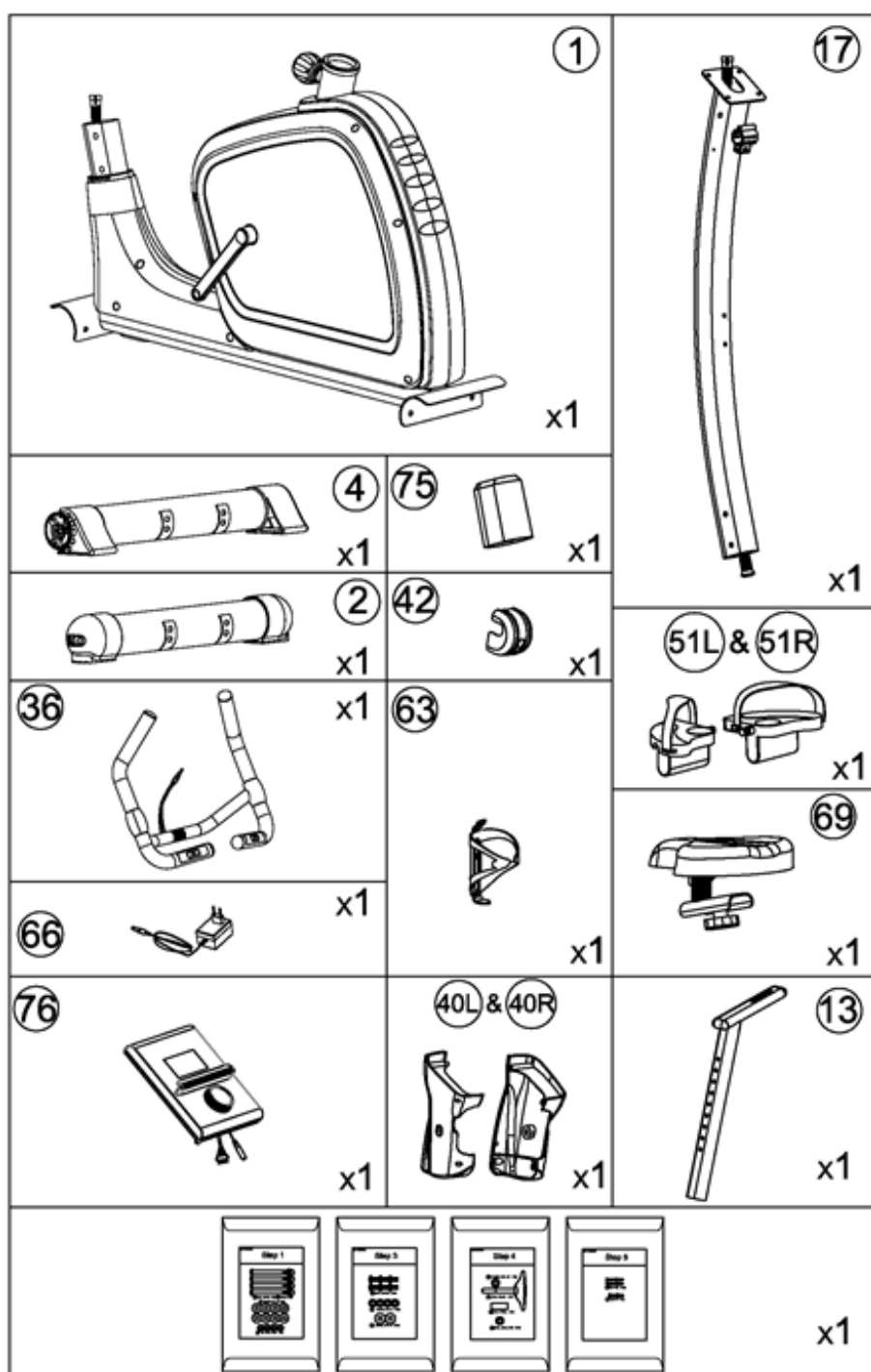
24	Circlip	S-17 (1 T)	1
25	Entretoise	D22,5 × D17,2 × 6,4 T	1
26	Axe de manivelle		1
27	Poulie	D260 × 19 × 2 T	1
28	Écrou nylon	M6 × 1 × 6 T	4
29	Boulon hexagonal	M6 × 1 × 15 L	4
30	Courroie	430 (1092) PJ5	1
31	Aimant rond	S10042	1
32	Vis cruciforme ronde	ST3,5 × 1,41 × 15 L	4
33	Mousse de guidon	D30 × 3 T × 265 L	2
34	Capteurs de pulsation guidon	700 L	1
35	Capuchon guidon	1 ¼" × 29 L	4
36	Guidon	9005M3	1
37	Mousse de guidon	D30 × 3 T × 300 L	2
38	Vis	ST4 × 1,41 × 15 L	4
39	Boulon	M5 × 0,8 × 12 L	3
40 L	Cache gauche		1
40 R	Cache droit		1
41	Molette	M8 × 1,25 × 65	1
42	Carter de protection	80,6 × 56 × 52,5	1
43	Rondelle plate	D16 × D8,5 × 1,2 T	1
44	Rondelle ressort	D15,4 × D8,2 × 2 T	1
45	Douille	D8,2 × D12,7 × 33	1
46	Carter gauche (chaîne)		1
47	Carter droit (chaîne)		1
48 L	Manivelle gauche	6 ½" × 9/16"-20 UNF	

48 R	Manivelle droite	6 ½" × 9/16"-20 UNF	1
49	Boulon hexagonal	M8 × 1,25 × 25 L	2
50	Carter de vis	D26 × 11 L	2
51 L/R	Jeu de pédales	J003	
52	Écrou anti-desserrage	3/8"-26 UNF × 6,5 T	2
53	Écrou hexagonal	3/8"-26 UNF × 4 T	2
54	Entretoise	D34,9 × D31 × 3 T	1
55	Volant d'inertie	D260 × 35 mm, 7 kg	1
56	Goupille	D6 × 26,5 × 7,7	2
57	Vis	ST4,2 × 1,4 × 20 L	12
58	Circlip	S-10 (1 T)	1
59	Axe de volant	D10 × 120 (3/8"-26 UNF)	1
60	Vis	ST4,2 × 1,4 × 15 L	4
62	Boulon	M5 × 0,8 × 15 L	2
63	Porte bouteille	152 × 82 ø18	1
64	Câble supérieur de compteur	1050 L	1
65	Câble inférieur de compteur	600 L	1
66	Transformateur	9 V 1 A	1
67	Câble de tension	D1,5 × 280 L	1
68	Moteur	D10001	1
69	Selle	DD-3618	1
70	Vis cruciforme	ST4 × 1,41 × 10 L	4
71	Anneau pour carter	60,5 × 72 × 7 T	1
72	Tube réglable de selle		1
73	Câble capteur	400 L	1
74	Câble d'alimentation	700 L	1

75	Carter protecteur ovale	112,5 × 60 × 100,5 × 3 T	1
76	Compteur	B31858 (POB)	1
77	Boulon Allen	M10 × 1,5 × 35 L	1
78	Douille	D8,2 × D12,7 × 33	1
79	Roue libre	D42 × D38 × 24	1
80	Écrou anti-desserrage	M10 × 1,5 × 10 T	1
81	Boulon	M8 × 1,25 × 25 L	1
82	Rondelle plate	D30 × D8,5 × 2 T	1
83	Rondelle plastique	D3 × 30 L	2
84	Ressort	D2,2 × D14 × 65	1
85	Plaque de fixation de roue libre	156 × 62,2 × 5 T	1
86	Rondelle plastique	D10 × D24 × 0,4 T	2
87	Écrou Allen	M8 × 1,25 × 6 T	1
88	Écrou nylon	M8 × 1,25 × 8 T	2
89	Boulon	M6 × 1 × 65 L	1
90	Ressort	D1 × 55 L	1
91	Écrou hexagonal	M6 × 1 × 6 T	1
92	Support de fixation d'aimant		1
93	Rondelle nylon	D6 × D19 × 1,5 T	2
95	Écrou anti-desserrage	M6 × 1 × 6 T	1
96	Boulon	M8 × 1,25 × 52 L	1
97	Bague de fixation	D13 × D10 × 1,9 T	1
98	Boulon	M5 × 0,8 × 10 L	4
99	Tampon	D9 × D5,8 × 13	2
100	Tampon	20 × 90 × 1,7 T	4
105	Capteur de poulx guidon	100,3 × 29,5 × 0,4 T	4

106	Plaque de fixation capteur (sup.)	40 × 15,2	2
107	Plaque de fixation capteur (inf.)	40 × 15,2	2
108	Carter de protection guidon (gauche)	D32 × 70	2
109	Carter de protection guidon (droit)	D32 × 70	2
/	Sac de visserie		1

LISTE DES PIÈCES



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

FR



Temps de montage
30 min



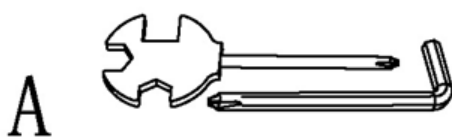
Outils
inclus



Difficultés
Simple

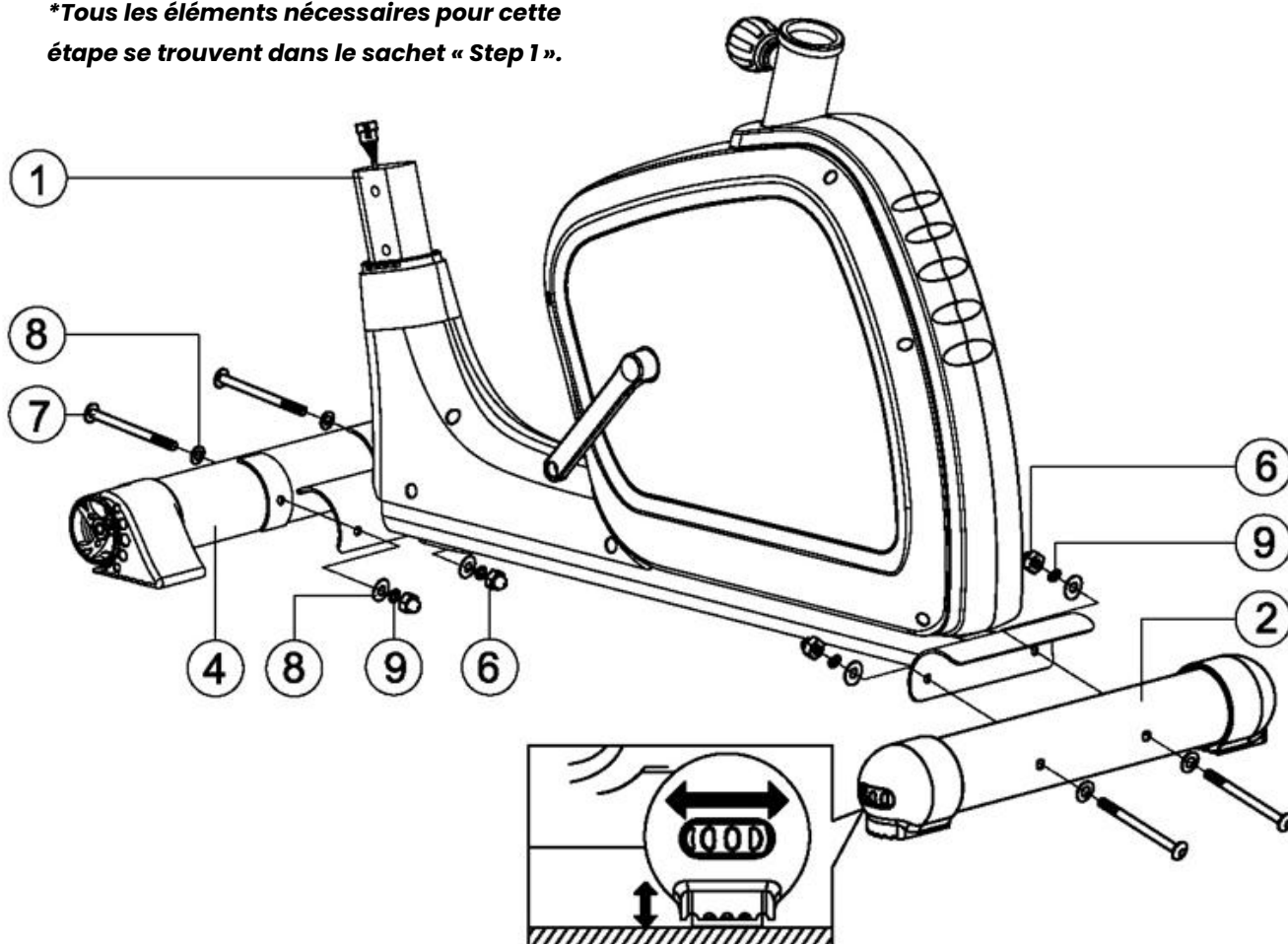
ÉTAPE 1 : Montage des stabilisateurs

Fixez le stabilisateur avant (4) et le stabilisateur arrière (2) sur le châssis principal (1) à l'aide d'un écrou bombé (6), d'un boulon Allen (7), d'une rondelle courbe (8) et d'une rondelle ressort (9).



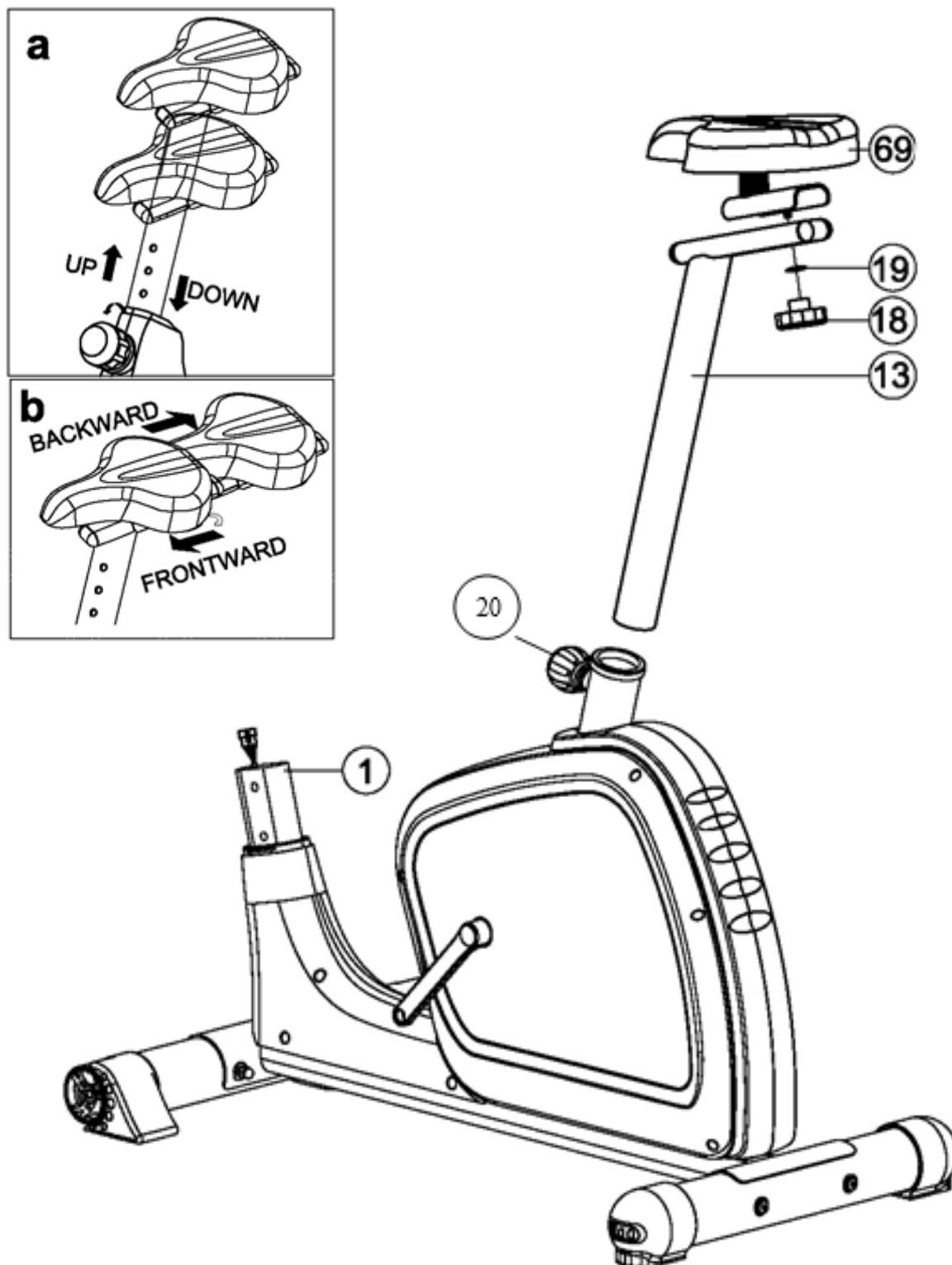
7&6	M8*1.25*95L M8*15L	x4
9	D15. 4xD8. 2x2T	x4
8	D22*D8. 5*1. 5T	x8

**Tous les éléments nécessaires pour cette étape se trouvent dans le sachet « Step 1 ».*



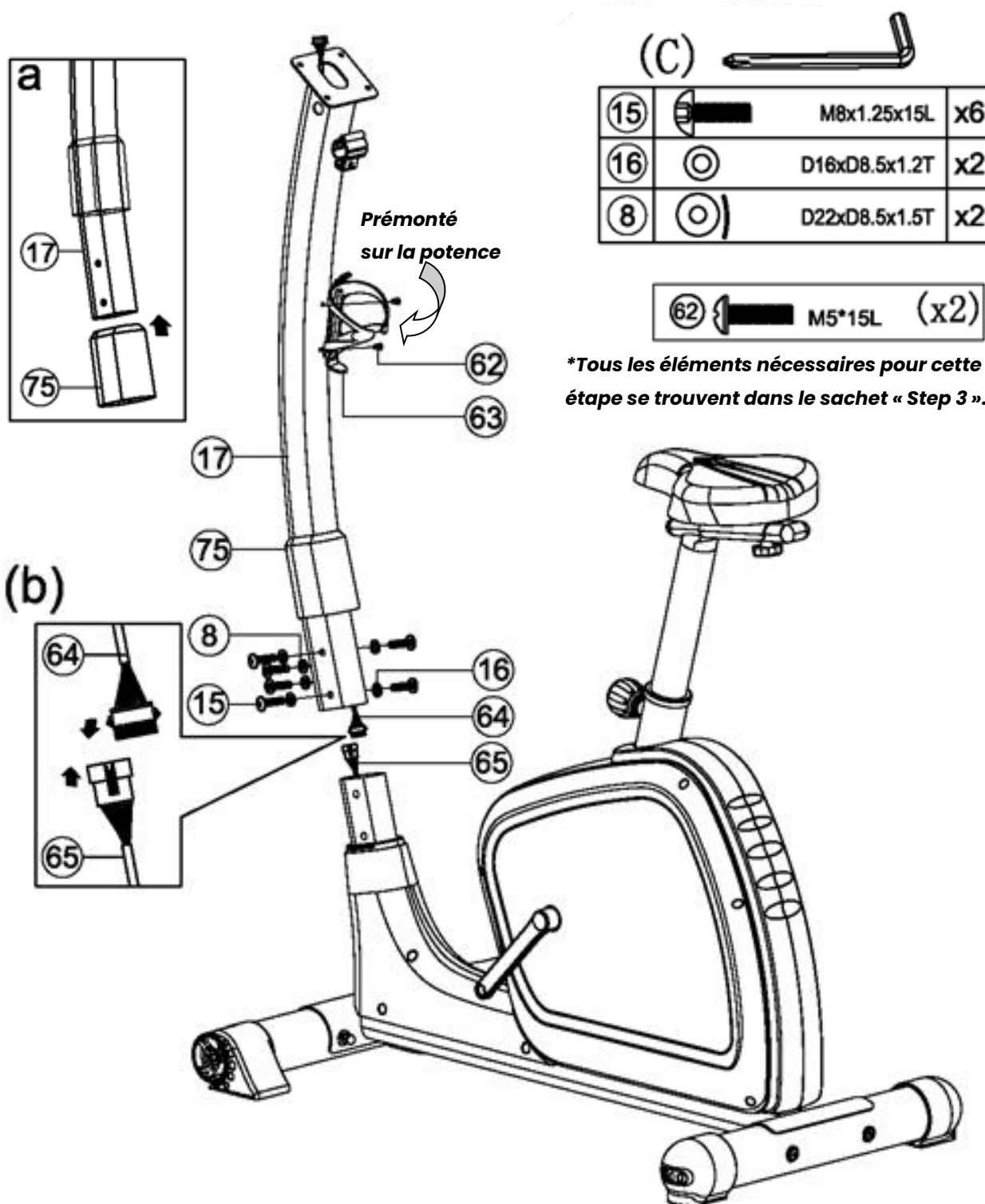
ÉTAPE 2 : Montage de la tige de selle et de la selle

1. **Insérez la tige de selle (13) dans le châssis principal.** Vous pouvez régler la hauteur de la selle au moyen du molette de réglage (20). Voir figure a.
2. **Fixez la selle (69) sur la tige de selle (13)** à l'aide de la molette de réglage (18) et de la rondelle plate (19). Vous pouvez avancer ou reculer la selle. Voir figure b.



ÉTAPE 3 : Montage de la potence et du porte bouteille

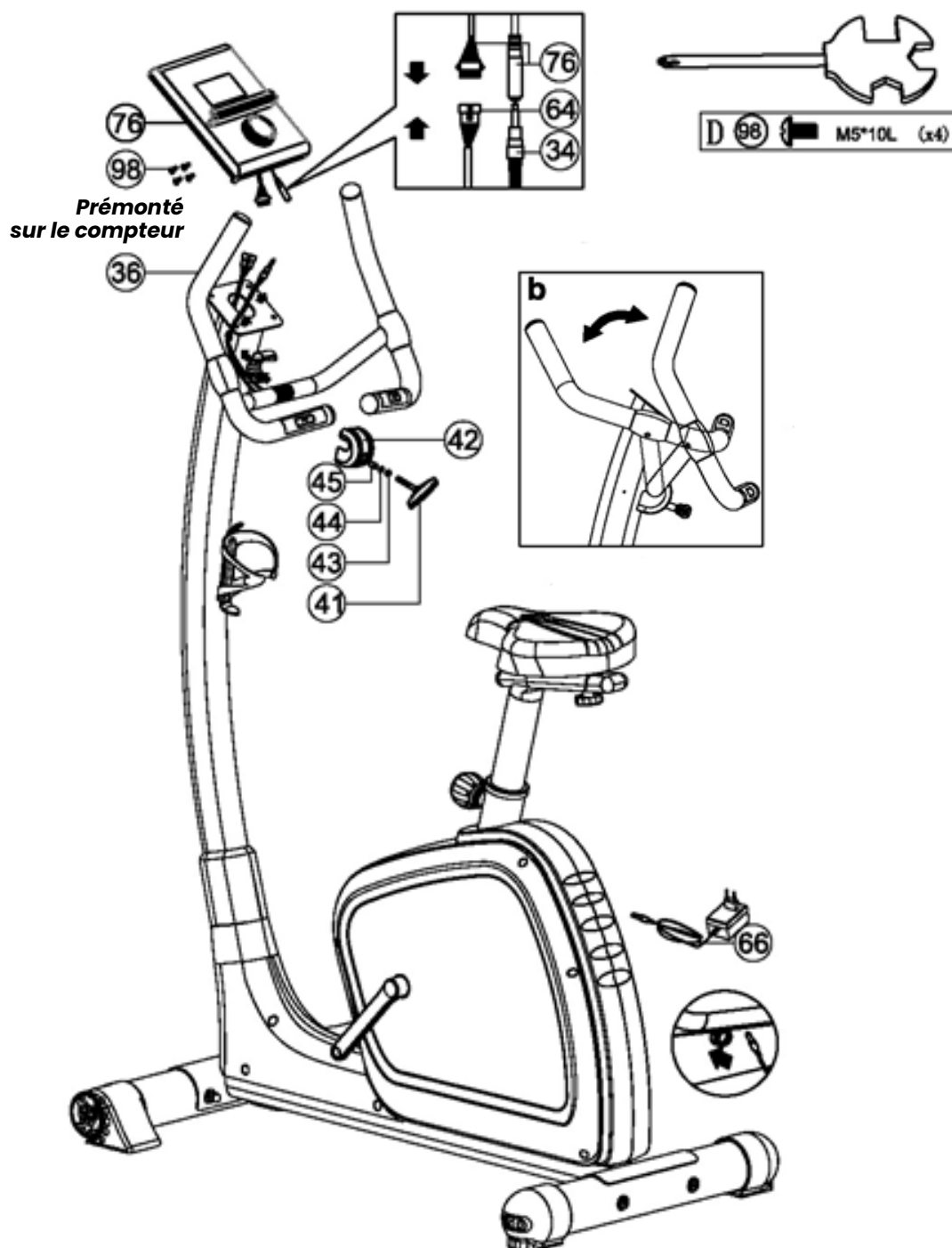
1. **Faites coulisser le carter protecteur ovale (75) sur la potence (17) (figure a).**
2. **Raccordez le câble supérieur du compteur (64) au câble inférieur (partie B) du compteur (65) comme indiqué figure b, puis fixez la potence (17) au châssis principal (partie A) à l'aide des boulons Allen (15), des rondelles plates (16) et des rondelles courbes (8).**
3. **Fixez le porte-bouteille (63) sur la potence (17) à l'aide du boulon (62).**



ÉTAPE 4 : Montage du compteur et du guidon

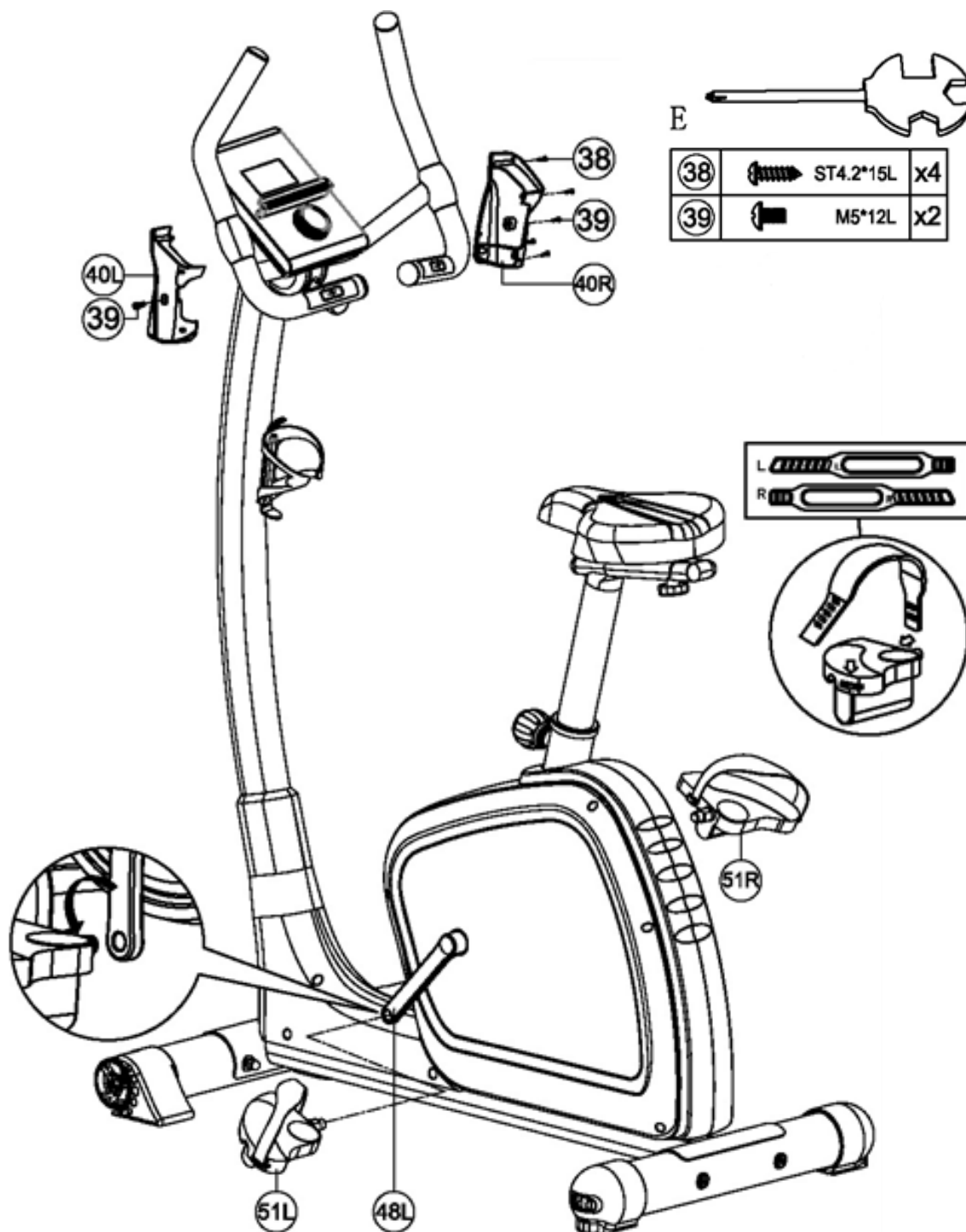
FR

1. **Faites passer le câble du capteur de pulsation du guidon (34)** hors de la potence par les orifices prévus.
2. **Connectez le câble du capteur de pulsation du guidon (34)** et le câble supérieur du compteur (64) aux câbles du compteur (76). Fixez ensuite le compteur (76) sur la potence à l'aide des boulons (98) prémontés sur le compteur.
3. **Fixez le guidon (36) sur la potence au moyen de la molette (41)**, du carter protecteur (42), d'une rondelle plate (43), d'une rondelle ressort (44) et d'une douille (45). L'angle du guidon se règle à l'aide de la molette (41) (figure b).



ÉTAPE 5 : Montage du support de compteur et des pédales

1. **Assemblez les caches gauche et droit** (40 L & 40 R) avec les vis (38) et les boulons (39).
2. **Fixez les pédales** (51 L & 51 R) sur les manivelles correspondantes (48 L & 48 R).



RÉGLAGE DE LA POSITION DE LA SELLE

Réglage en hauteur

ATTENTION : La tige de selle comporte un marquage "STOP" indiquant la hauteur maximale d'insertion. Ne pas dépasser cette limite.

1. **Desserrer et tirer la poignée** pour ajuster la hauteur de la tige de selle.

ATTENTION : Dans l'étape suivante, vérifier que la poignée s'enclenche de manière audible dans les rainures de réglage.

2. **Resserrer la poignée.**

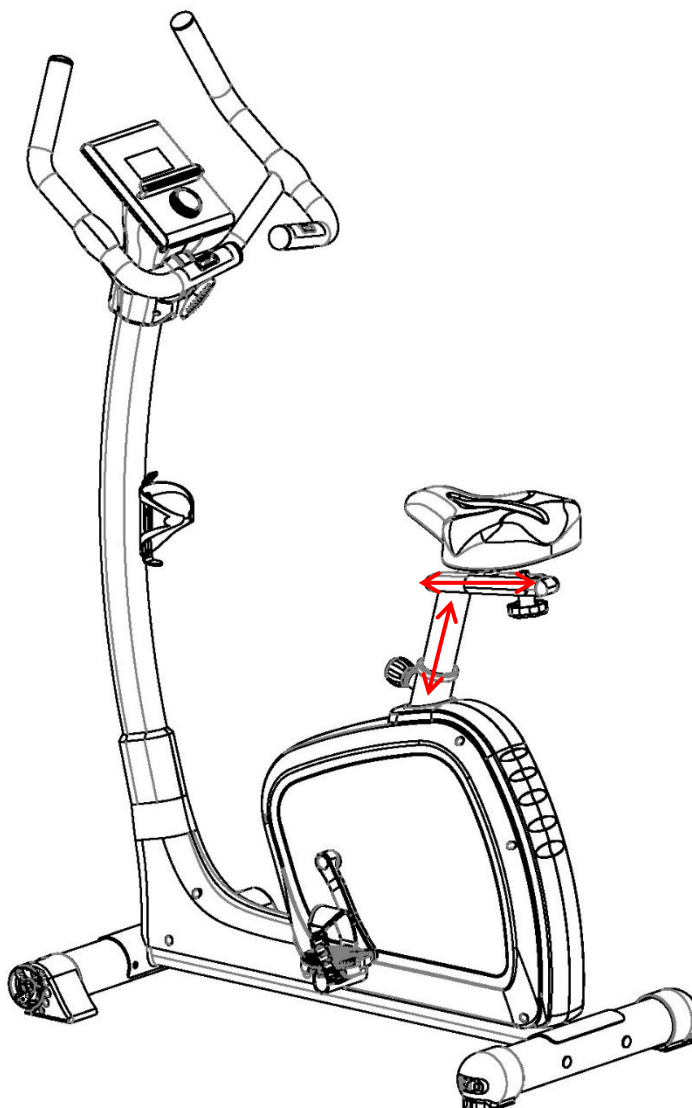
Réglage horizontal

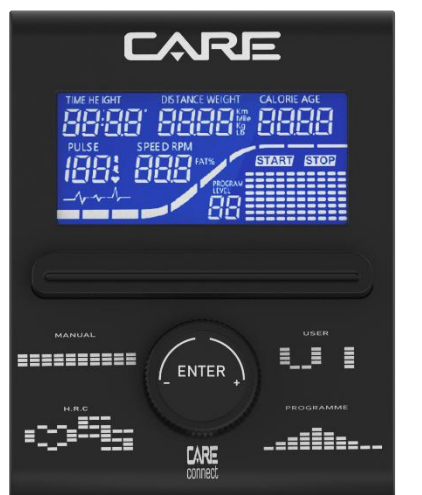
1. **Desserrer et tirer la poignée** sous la selle jusqu'à pouvoir la faire coulisser d'avant en arrière.

2. **Placer la selle à la position souhaitée.**

ATTENTION : Dans l'étape suivante, vérifier que la poignée s'enclenche de manière audible dans les rainures de réglage.

3. **Resserrer la poignée.**





Les choses à savoir avant de commencer

- **Démarrage AUTO et fonction STOP**
 - Pédalez et l'écran s'allumera immédiatement. Arrêtez de pédaler et il s'arrêtera après 4 secondes. Vous ne pouvez sélectionner le programme et définir l'exercice qu'à l'arrêt.
- **Fonction HAUT (UP) et BAS (DOWN)**
 - Lors du réglage du programme, tournez le bouton pour augmenter (sens horaire) ou diminuer (sens anti-horaire) la valeur.
 - Pendant l'exercice, tournez le bouton pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance.
- **Fonction Entrée (Enter)**
 - Appuyez sur le bouton pour confirmer votre choix de programme ou la valeur cible pour votre exercice. Vous pouvez définir la durée, la distance et le nombre de calories brûlées, mais seule une valeur peut être votre cible à chaque fois.
- **Fonction réinitialisation de l'écran (Reset monitor)**
 - Maintenir le bouton « ENTER » enfoncé 3 secondes permet de réinitialiser l'écran.
- **Fonction de récupération de la fréquence cardiaque (Pulse Recovery)**
 - Une fois votre objectif atteint, l'écran émettra le son bip pendant 5 secondes. Veuillez alors placer vos mains sur le capteur de fréquence cardiaque. Vous obtiendrez le résultat après une minute.
 - Le compte à rebours commence : 01:00 – 00:59 – – jusqu'à 00:00. Une fois 00:00 atteint, l'ordinateur affichera votre statut de récupération de la fréquence cardiaque par une note comprise entre F1.0 et F6.0.

1.0 signifie EXCEPTIONNEL

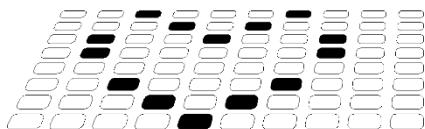
1.0 < F < 2.0 signifie EXCELLENT

2.0 ≤ F ≤ 2.9 signifie BIEN

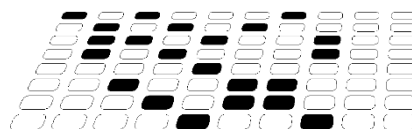
3.0 ≤ F ≤ 3.9 signifie MOYEN

4.0 ≤ F ≤ 5.9 signifie SOUS LA MOYENNE

6.0 signifie MAUVAIS



7.0



FR

Image de test normal

Image d'absence de fréquence cardiaque

- **Fréquence cardiaque cible**

- Vous pouvez définir votre fréquence cardiaque cible. Une fois votre cible atteinte, l'écran émettra le son bip pour vous en informer.

A. Sélection de programme et réglage de valeur

1. Tournez le bouton pour sélectionner le programme puis appuyez sur **ENTRÉE (ENTER)** pour confirmer votre mode d'exercice.
2. En mode Manuel, tournez le bouton pour régler **la DURÉE (TIME)**, **la DISTANCE**, **les CALORIES** et **la FRÉQUENCE CARDIAQUE (PULSE)** pour votre exercice. Appuyez sur le bouton pour confirmer votre valeur cible.
3. Pédalez pour commencer l'exercice.
4. Une fois la cible atteinte, **l'ordinateur émettra le son bip** et passera à la fonction de récupération de la fréquence cardiaque.

B. Sélection de programme et réglage de valeur

Le moniteur se mettra en **VEILLE (écran éteint)** s'il ne reçoit pas de signal ou si aucune touche n'est activée pendant 4 minutes. Touchez l'écran pour rallumer le moniteur.

C. Fonctions et caractéristiques

1. **TEMPS**: Montre votre temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes. Votre ordinateur comptera automatiquement de 0:00 à 99:59 par intervalles d'une seconde. Vous pouvez également programmer votre ordinateur pour décompter à partir d'une valeur réglée en utilisant les touches UP et DOWN. Si vous continuez l'exercice une fois que le temps a atteint 0:00, l'ordinateur commencera à bipper et se remettra au temps réglé, vous faisant savoir que votre séance d'entraînement est terminée.
2. **DISTANCE**: Montre la distance cumulée pendant chaque séance d'entraînement jusqu'au maximum de 99.9KM.
3. **RPM**: Votre cadence de pédalage.
4. **WATT**: La quantité d'énergie développée que l'ordinateur reçoit de votre exercice.
5. **VITESSE**: Montre votre vitesse d'entraînement en KM par heure.
6. **CALORIES**: Votre ordinateur estimera les calories cumulatives brûlées à un moment donné pendant votre séance d'entraînement.
7. **POULS**: Votre ordinateur indique votre pouls en battements par minute pendant votre séance d'entraînement.
8. **ÂGE**: Vous pouvez programmer votre âge de 10 à 99 ans. Si vous ne réglez pas l'âge, cette fonction sera toujours par défaut réglée à 35.
9. **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLEE (POULS CIBLE)**: La fréquence cardiaque que vous devez maintenir s'appelle votre fréquence cardiaque ciblée en battements par minute.
10. **BARRE DE DISTANCE**: Chaque barre correspond à 100 mètres ou 0,1 mile.

D. Introduction & mode d'emploi des programmes

Programme MANUEL (P1) :

P1 est un programme manuel. L'utilisateur peut commencer l'exercice en appuyant sur la touche START/STOP. Le niveau de résistance par défaut est 5. Les utilisateurs peuvent s'exercer à tout niveau de résistance désiré (en ajustant par les touches UP et DOWN pendant la séance d'entraînement) avec un certain temps ou un certain nombre de calories ou une certaine distance.

Réglages :

1. **Employez les touches UP et DOWN** pour choisir le programme MANUEL (P1).
2. Appuyez sur la touche **ENTER** pour entrer dans le programme MANUEL.
3. **Le TEMPS** clignotera et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre TEMPS désiré.
4. **La DISTANCE** clignotera et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler votre distance ciblée. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre DISTANCE désirée.
5. **Les CALORIES** clignoteront et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler vos calories ciblées. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer les CALORIES désirées.
6. **Le POULS** clignotera et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler votre pouls ciblé. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre pouls désiré.
7. Pédalez pour commencer l'exercice.

Programme préréglé (de P2 à P13):

Pas, colline, roulement, vallée, brûlage de graisse, rampe, montagne, intervalles, aléatoires, plateau, Fartlek, programme de précipice

Les programmes 2 à 13 sont des programmes préréglés. Les utilisateurs peuvent s'entraîner avec différents niveaux dans différents intervalles comme les profils l'indiquent. Les utilisateurs peuvent s'entraîner au niveau de résistance désiré (en ajustant avec les touches UP et DOWN pendant la séance d'entraînement) avec une certaine période ou un nombre de calories ou une distance.

Réglages :

1. **Employez les touches UP et DOWN** pour choisir les programmes de P2 à P13.
2. Appuyez sur la touche **ENTER** pour entrer dans le programme.
3. **Le TEMPS** clignotera et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler votre temps d'exercice. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre TEMPS désiré.
4. **La DISTANCE** clignotera et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler votre DISTANCE ciblée. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre DISTANCE désirée.
5. **Les CALORIES** clignoteront et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler vos CALORIES ciblées. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer les CALORIES désirées.
6. **Le POULS** clignotera et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler votre POULS ciblé. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre pouls désiré.
7. Pédalez pour commencer l'exercice.

Programme de réglage utilisateur : Utilisateur 1, utilisateur 2, utilisateur 3 et utilisateur 4 :

Les programmes 14 à 17 sont des programmes de réglage par l'utilisateur. Les utilisateurs sont libres de créer les valeurs de TEMPS, DISTANCE, CALORIES et niveau de résistance dans 10 colonnes. Les valeurs et les profils seront stockés dans la mémoire après réglage. Les utilisateurs peuvent également changer le chargement continu dans chaque colonne avec les touches UP et DOWN, et ils ne changeront pas le niveau de résistance stocké dans la mémoire.

Réglages :

1. **Employez les touches UP et DOWN** pour choisir les programmes de P14 à P17.
2. Appuyez sur la touche **ENTER** pour entrer dans le programme.
3. **La colonne 1** clignotera, utilisez **les touches UP et DOWN** pour créer votre profil personnel d'exercice. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre première colonne de profil d'exercice. **Le niveau par défaut est la charge 1.**
4. **La colonne 2** clignotera, utilisez **les touches UP et DOWN** pour créer votre profil personnel d'exercice. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre deuxième colonne de profil d'exercice.
5. **Suivez la description ci-dessus 5 et 6** pour finir vos profils personnels d'exercice. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre profil désiré d'exercice.
6. Le **TEMPS** clignotera et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler votre TEMPS d'exercice. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre TEMPS désiré.
7. La **DISTANCE** clignotera et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler votre DISTANCE ciblée. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre DISTANCE désirée.
8. Les **CALORIES** clignoteront et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler vos CALORIES ciblées. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer les CALORIES désirées.
9. Le **POULS** clignotera et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler votre POULS ciblé. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre pouls désiré.
10. Pédalez pour commencer l'exercice.

Programme Contrôle de fréquence cardiaque : 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target (cible) H.R.C.

- Programmes 18 à 22 : Contrôle de fréquence cardiaque et Programme 22 : Contrôle de fréquence cardiaque ciblée.
- Programme 18 : 55% Max H.R.C. – Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$
- Programme 19 : 65% Max H.R.C. – Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$
- Programme 20 : 75% Max H.R.C. – Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$
- Programme 21 : 85% Max H.R.C. – Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$
- Programme 22 : Target H.R.C. – Entraînement à votre valeur de fréquence cardiaque ciblée.

Les utilisateurs peuvent s'entraîner selon leur programme désiré de fréquence cardiaque en réglant ÂGE, TEMPS, DISTANCE, CALORIES ou POULS CIBLE. Dans ces programmes, l'ordinateur ajustera le niveau de résistance selon la fréquence cardiaque détectée. Par exemple, le niveau de résistance peut augmenter toutes les 20 secondes tandis que la fréquence cardiaque détectée est inférieure à la CIBLE H.R et alors l'ordinateur indiquera «RALENTISSEMENT» sur la fenêtre de message.

Réglages :

1. Employez les **touches UP et DOWN** pour choisir **un programme de P18 à P22**.
 2. Appuyez sur la touche **ENTER** pour entrer dans le programme.
 3. L'**AGE** clignotera **dans les programmes P18 à P21** et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler votre AGE. **L'âge par défaut est 35 ans.**
 4. Au **programme 22**, le **POULS CIBLE** clignotera et vous pouvez appuyer sur **les touches UP et DOWN** pour régler votre **POULS ciblé entre 80 et 180. Le pouls ciblé par défaut est 120.**
 5. Le **TEMPS** clignotera et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler votre TEMPS d'exercice. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre TEMPS désiré.
 6. La **DISTANCE** clignotera et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler votre DISTANCE ciblée. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre DISTANCE désirée.
 7. Les **CALORIES** clignoteront et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler vos CALORIES ciblées. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer les CALORIES désirées.
- Attention :** Vous ne pouvez configurer que l'un d'entre eux et le moniteur ira au réglage de fréquence cardiaque cible
8. Pédalez pour commencer l'exercice.

Programme de contrôle de watt : contrôle de watt

Le programme 23 est un programme indépendant de vitesse. Pressez sur la touche ENTER pour régler les valeurs WATT CIBLE, TEMPS, DISTANCE et CALORIES. Dans le mode exercice, le niveau de la résistance n'est pas réglable. Par exemple, le niveau de la résistance peut augmenter tandis que la vitesse est trop lente. Aussi le niveau de la résistance peut diminuer tandis que la vitesse est trop rapide. En conséquence, la valeur calculée WATT sera proche de la valeur WATT CIBLEE réglée par les utilisateurs. Les watts sont réglables entre 40 W (minimum) et 255 W (maximum). L'ajustement se fait par paliers de 10 watts dans le sens des aiguilles d'une montre et par paliers de 5 watts dans le sens antihoraire.

Réglages :

1. Employez les **touches UP et DOWN** pour choisir le programme contrôle de **watt P23**.
2. Appuyez sur la touche **ENTER** pour entrer dans le programme.
3. Le **TEMPS** clignotera et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler votre TEMPS d'exercice. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre TEMPS désiré.
4. La **DISTANCE** clignotera et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler votre DISTANCE ciblée. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre DISTANCE désirée.
5. Les **WATT** clignoteront et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler votre valeur WATT ciblée. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre valeur WATT ciblée.
La valeur par défaut est 100.
6. Les **CALORIES** clignoteront et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler vos CALORIES ciblées. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer les CALORIES désirées.
7. Le **POULS** clignotera et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler votre POULS ciblé. Appuyez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre pouls désiré.
8. Pédalez pour commencer l'exercice.

NOTE:

1. **WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03**
2. Dans ce programme, **la valeur WATT restera constante**. Cela signifie que si vous pédalez rapidement, le niveau de résistance diminuera et si vous pédalez lentement, le niveau de résistance augmentera. Essayez toujours de vous maintenir dans la même valeur de watt.

Programme graisse : graisse :

Le programme 24 est une conception de programme spéciale pour calculer le rapport de graisse du corps de l'utilisateur et pour offrir un profil spécifique de chargement pour les utilisateurs. Il y a 3 types de corps divisés selon le % calculé de graisse.

- **Type1 : % GRAISSE > 27**
- **Type2 : 20 < % GRAISSE < 27**
- **Type3 : % GRAISSE < 20**

L'ordinateur donnera les résultats du test de POURCENTAGE DE GRAISSE, BMI et BMR.

Réglages :

1. Utilisez les **touches UP et DOWN** pour choisir le **programme graisse (P24)**.
2. Appuyez sur la touche **ENTER** pour entrer dans votre programme d'entraînement.
3. La **TAILLE** clignotera et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler votre TAILLE. Pressez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre TAILLE. **La TAILLE par défaut est 170cm.**
4. Le **POIDS** clignotera et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler votre POIDS. Pressez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre POIDS. **Le POIDS par défaut est 70kgs.**
5. Le **SEXE** clignotera et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour choisir votre sexe. Le numéro **1** signifie **MASCULIN** et le numéro **0** signifie **FEMININ**. Pressez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre sexe. **Le sexe par défaut est 1 (HOMME).**
6. L'**ÂGE** clignotera et vous pouvez appuyer sur les **touches UP et DOWN** pour régler votre ÂGE. Pressez sur la touche **ENTER** pour confirmer votre ÂGE. **L'ÂGE par défaut est 35.**
7. **Appuyez sur la touche START/STOP** pour commencer la mesure de la graisse. Si la fenêtre indique **E**, assurez-vous que vos mains sont bien sur les poignées ou que la ceinture de poitrine est bien en contact avec votre corps. **Appuyez à nouveau sur la touche START/STOP** pour commencer la mesure de graisse.
8. Après avoir fini votre mesure, l'ordinateur indiquera les valeurs de **BMR, BMI et pourcentage de graisse sur l'écran d'affichage**. En outre, l'ordinateur indiquera votre propre profil d'exercice pour votre type de corps.
9. Pédalez pour commencer l'exercice.

GUIDE :

Mode veille : L'ordinateur entre en mode veille quand il n'y a aucun signal et qu'aucune touche n'est pressée après 4 minutes. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour réveiller l'ordinateur.

E. Connection application

Copier le lien ci-dessous dans votre navigateur (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc) :

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERLE> Et suivre les instructions détaillées.

AVERTISSEMENT !

Les systèmes de contrôle du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Le surentraînement peut conduire à des blessures graves ou à la mort. En cas de malaise, arrêter immédiatement l'entraînement.

Message d'erreur :

E1 (ERREUR 1) :

- État normal : Pendant la séance d'entraînement, quand le moniteur n'a pas obtenu de signal de compte du moteur depuis plus de 4 secondes et après les contrôles 3 fois de suite, l'écran indique E1.
- Energie en l'état : Le moteur retourne à zéro automatiquement, quand le signal du moteur ne peut pas être détecté pendant plus de 4 secondes alors le conducteur du moteur sera coupé immédiatement et l'écran indiquera E1. Tous les autres nombres et fonctions sont blancs, et les signaux sortants sont également coupés.

E2 (ERREUR 2) :

Quand le moniteur a lu les données de mémoire, si le code d'identification n'est pas correct ou que la mémoire IC est endommagée le moniteur indique E2 immédiatement au démarrage.

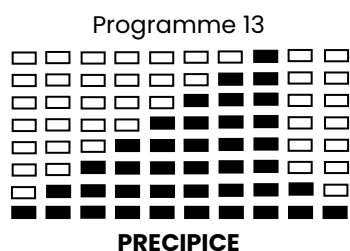
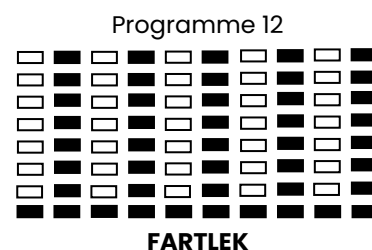
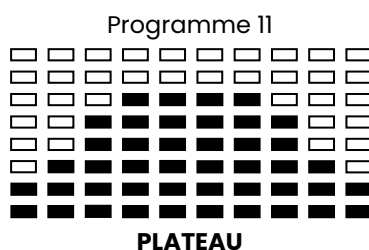
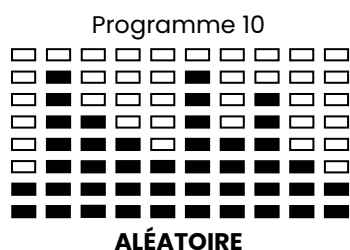
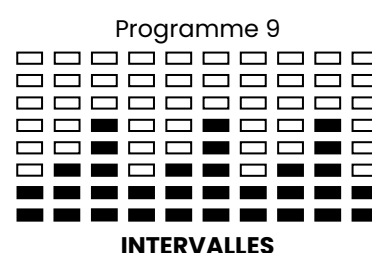
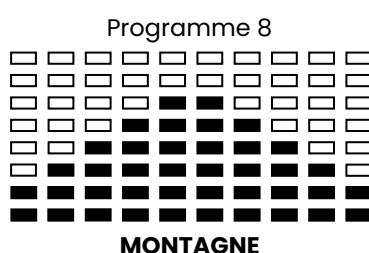
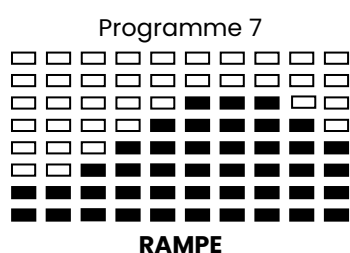
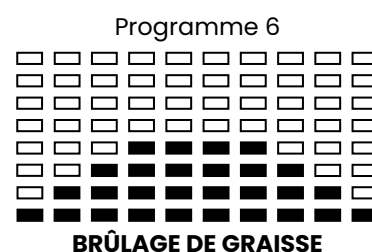
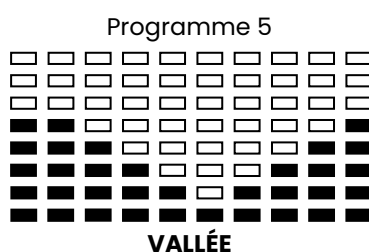
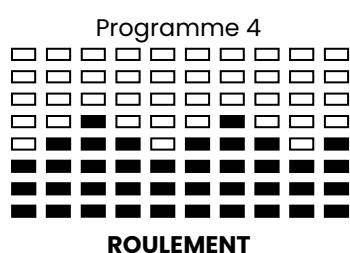
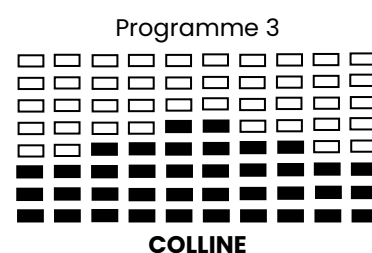
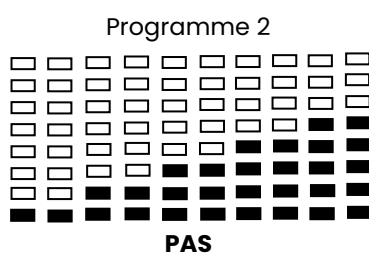
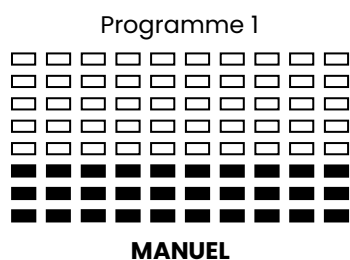
E3 (ERREUR 3) :

Après 4 secondes en mode démarrage, l'ordinateur détecte si le moteur défectueux n'a pas laissé un zéro, puis les barres d'affichage indiquent « E3 ».

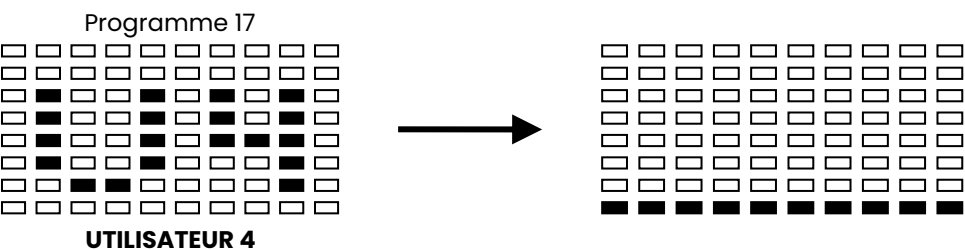
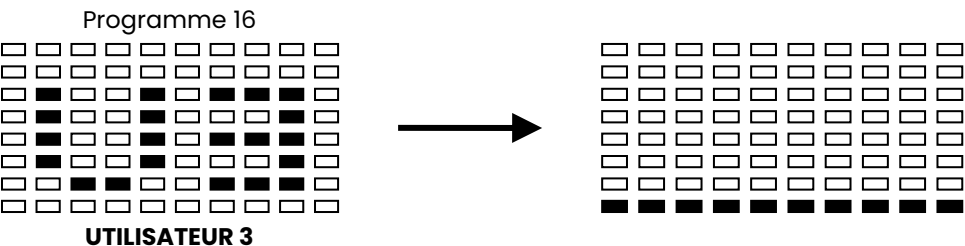
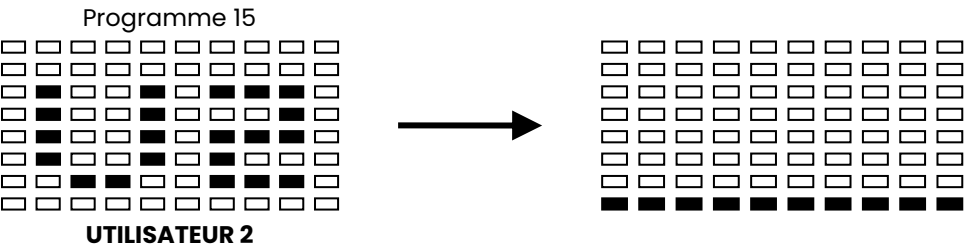
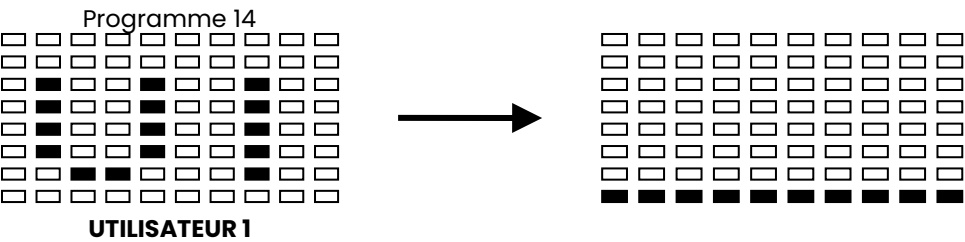
F. Graphiques d'entraînement LCD

FR

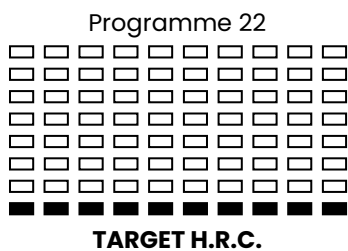
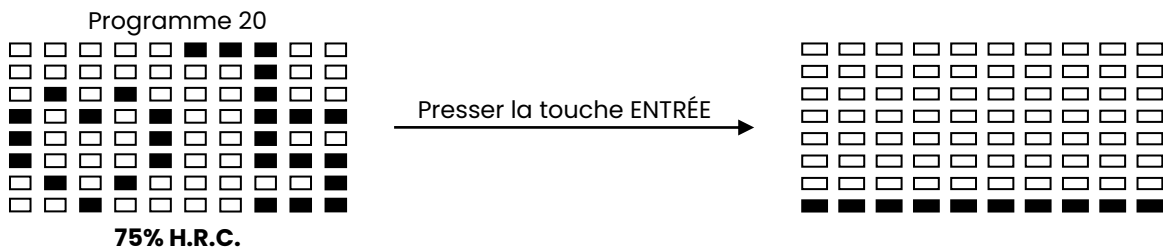
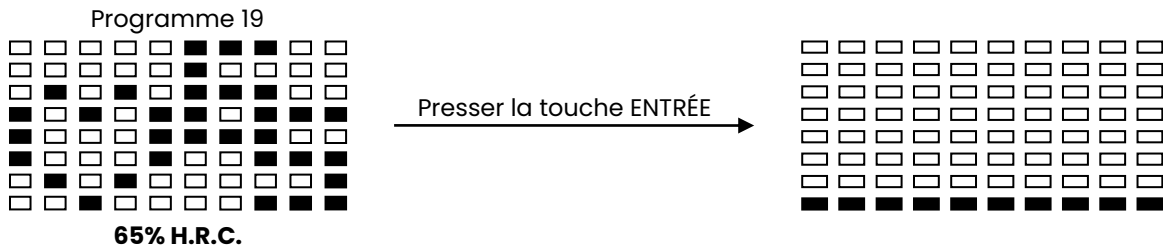
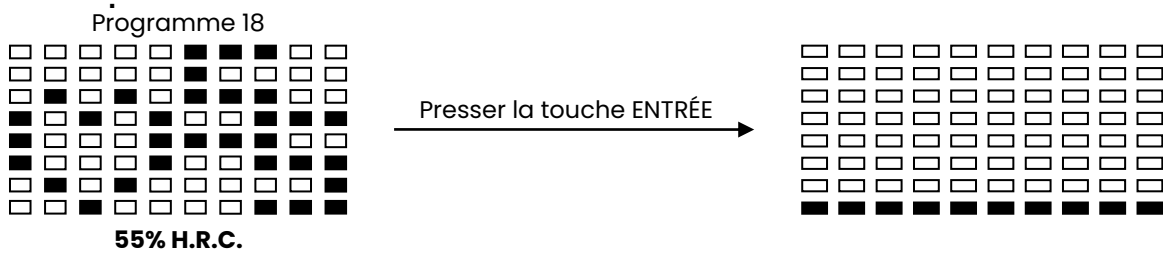
Profils de programme prééglés :



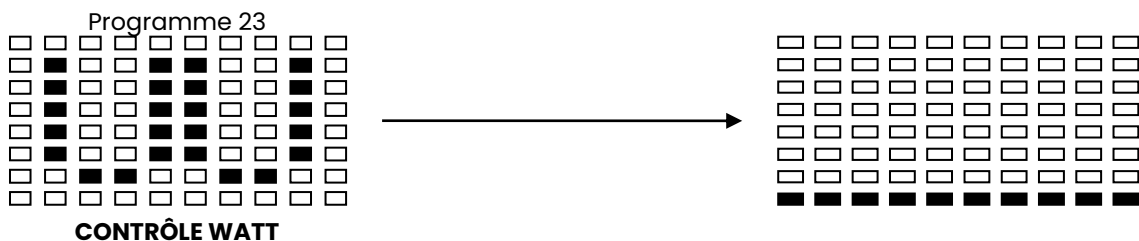
Profils de programme pré-réglés :



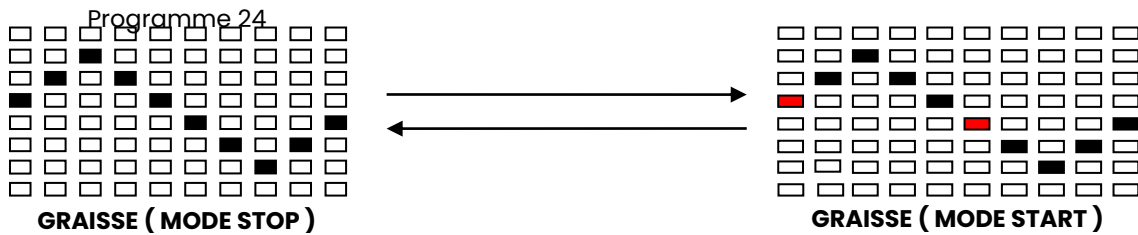
Profils de programme fréquence cardiaque :



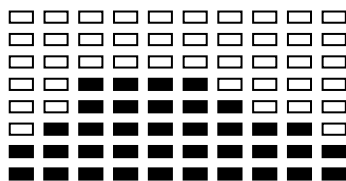
Programme contrôle WATT :



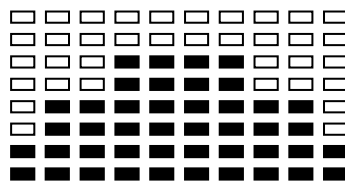
Programmes test graisse :



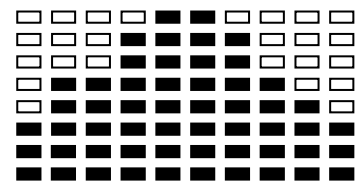
Un des six profiles suivants sera indiqué automatiquement après la mesure de votre graisse :



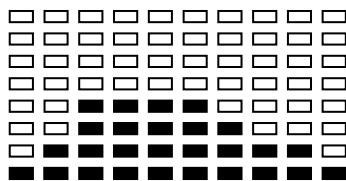
Durée entraînement : 40 min



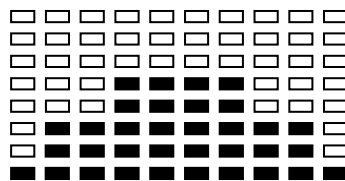
Durée entraînement : 40 min



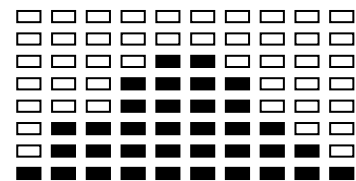
Durée entraînement : 20 min



Durée entraînement : 40 min



Durée entraînement : 40 min



Durée entraînement : 20 min

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 :

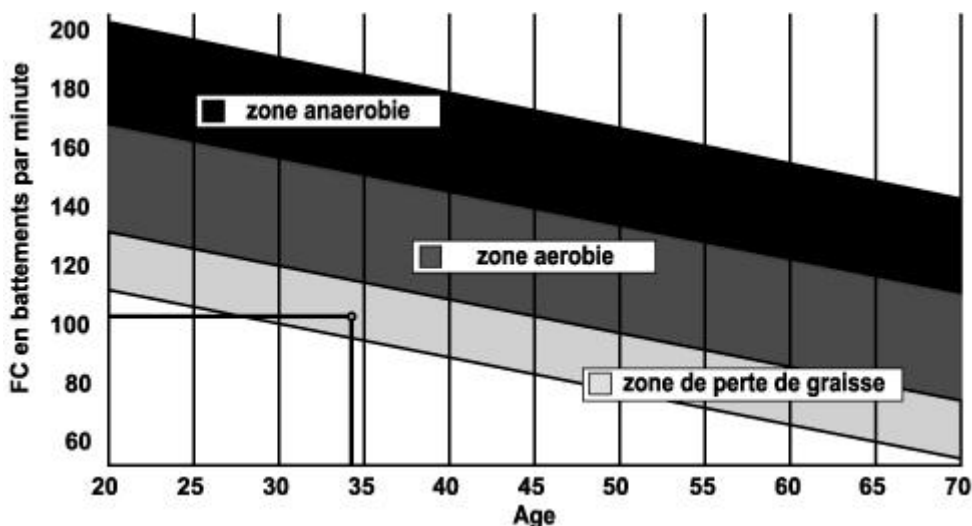
Il permet de développer le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).

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) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

- La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à 55% de votre FCM.
- La Zone de Perte de Graisse est comprise entre 55 / 65% de votre FCM.
- La Zone Aérobie est comprise entre 65 / 85% de votre FCM.
- La Zone Anaérobie, est comprise entre 85% de votre FCM et celle ci.



Les étapes d'un entraînement progressif :

1. Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif (10-20 mn, plus au-delà de 50 ans) qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à 55% de votre FCM (Fréquence Cardiaque Maximale).

Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.

Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2. Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, **perte de poids, amélioration de la résistance cardio - vasculaire** (travail aérobie), **développement de la résistance** (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 – 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les personnes reprenant une activité physique depuis longtemps oubliée, recherchant à éliminer un surcroît pondérale, ou exposées à des problèmes cardiaques. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes** par séance.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobie, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement**. En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : Au moins **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.

Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3. Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort **(10 à 20 mn)**. Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire **(55% de la FCM)** et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. **Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.** Etirez-vous lentement et doucement , il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant **30 à 60 secondes** en expirant.

Contrôlez votre progrès :

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une FC (fréquence cardiaque) qui se réduira. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il sera plus facile pour vous de vous y maintenir. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien.

Si au contraire, **votre FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement.

Fréquence d'entraînement :

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

- **Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.**
- **2 à 3 séances par semaine = environ 30 minutes par séance.**
- **1 à 2 séances par semaine = environ 50 minutes par séance.**

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

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 PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter

notre Service Après-Vente :

- **Le nom ou la référence du produit.**
- **Le numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
- **Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse** indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
- Contacter **du lundi au vendredi de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00 (sauf jour fériés).**

CARE Service Après-Vente

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex

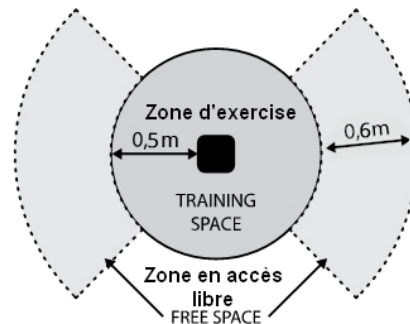
Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20

E-mail : <https://www.carefitness.com/sav>

Warnings :

Safety

- Read and keep this user manual carefully. Use this product only as described in the instructions.
- This equipment must be **assembled and used by adults only**.
- Your equipment complies with **EN-957 Class HA standards**, suitable for home use, gyms, or **any other public, club, or rental facilities**.
- For safe use, place the machine on a stable and level surface. Protect your floor with a mat. **Do not use this equipment in damp areas** (such as swimming pools, saunas, etc.).
- Ensure that the installation area is **flat and stable**.
- Keep **0.6 m (2 ft)** of free space around the equipment (see illustration below – the solid circle shows the workout area, and the dotted lines indicate at least **0.5 m (1.6 ft)** of additional free space on each side).



- **Do not allow children to play with the equipment.** CARE declines any responsibility for injuries they may sustain. Keep children away during training.
- CARE is not responsible for **any technical modifications** made by the user to our products.
- **Maximum user weight: 180 kg (397 lbs)**

Before starting any exercise, consult your physician to determine the appropriate level of training intensity. Overtraining or improper workouts can be harmful to your health.

- Keep your **back straight** during exercises.
- It is strongly recommended to **wear appropriate sports clothing and shoes**.
- Respect the **maximum adjustment positions** of all adjustable parts.

CAUTION: Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise can cause serious injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

Maintenance

- Regularly check that all **fastening parts**, such as screws and nuts, are properly tightened. To maintain safety, your equipment must be inspected periodically. **Replace any defective part immediately** and do not use the machine again until it has been completely repaired. Remember to **lubricate all moving parts regularly**.
- **Sweat is highly corrosive:** avoid contact with the **painted or chrome-plated parts** of the equipment, especially with **the computer**. Wipe the equipment clean immediately after each workout. Painted parts can be cleaned with **a sponge dampened with water**. **Do not use abrasive or corrosive cleaning products.**
- **Unit weight:** 35.3 kg
- **Dimensions:** 101,6 × 56 × 149 cm (0.84 m³)
- **The braking system operates independently of the speed.**
- This **crank-operated class HA training device is not suitable for precision exercises.**

Warranty : The frame is covered by a 5-year warranty. Wear parts are covered by a 2-year warranty. The warranty applies only to normal use by a private individual at home. Activate your product warranty online at : www.carefitness.com

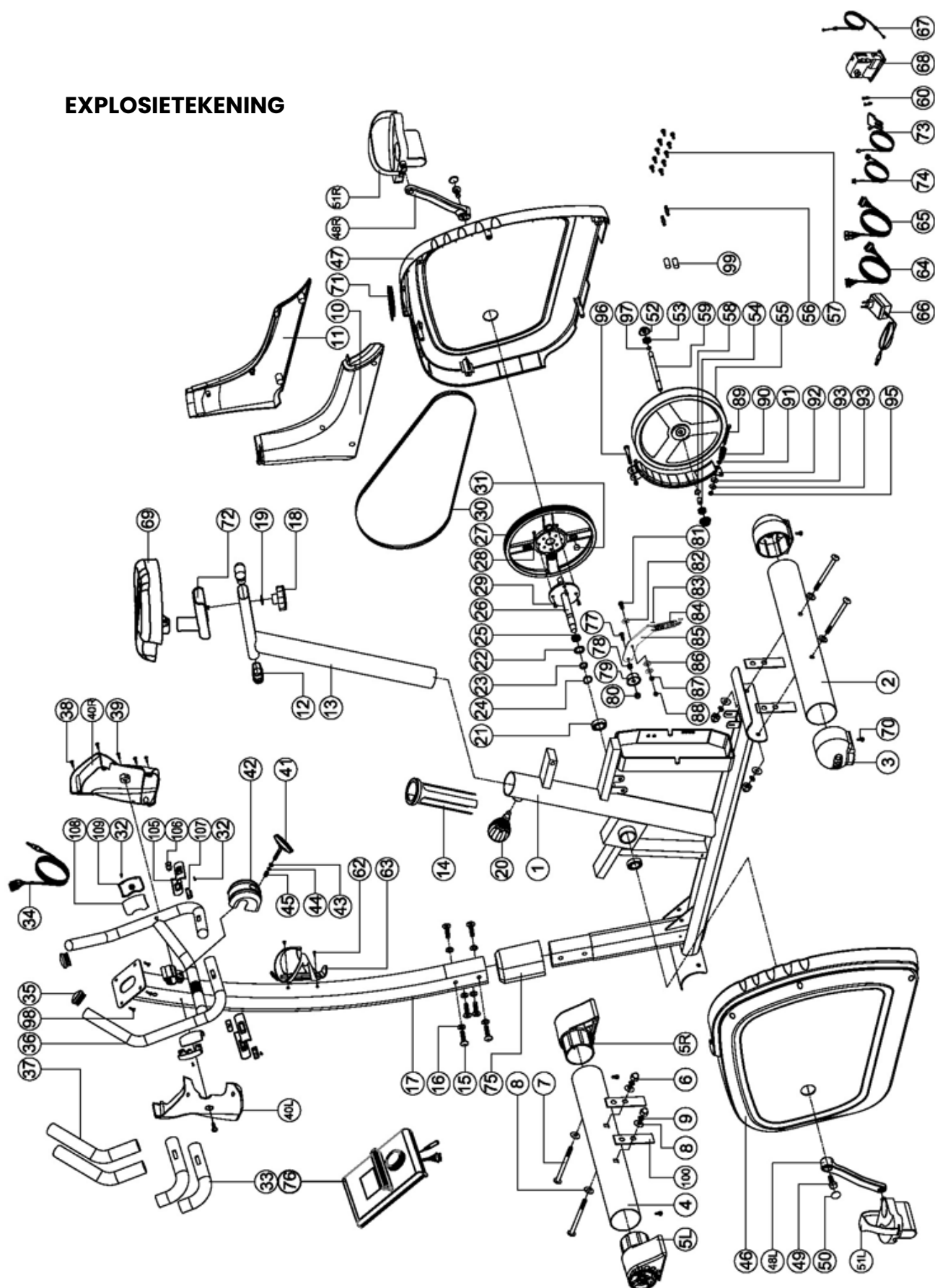
Recyclage



The crossed-out wheeled bin symbol indicates that this product and any batteries it contains must not be disposed of with household waste. They are subject to specific separate collection and recycling processes. Please take the batteries and your end-of-life electronic product to an authorized collection point for proper recycling. This recycling process helps protect the environment and your health.

*The parts most subject to wear are the grip foam and the end caps.

EXPLOSIETEKENING



LIJST VAN RESERVEONDERDELEN

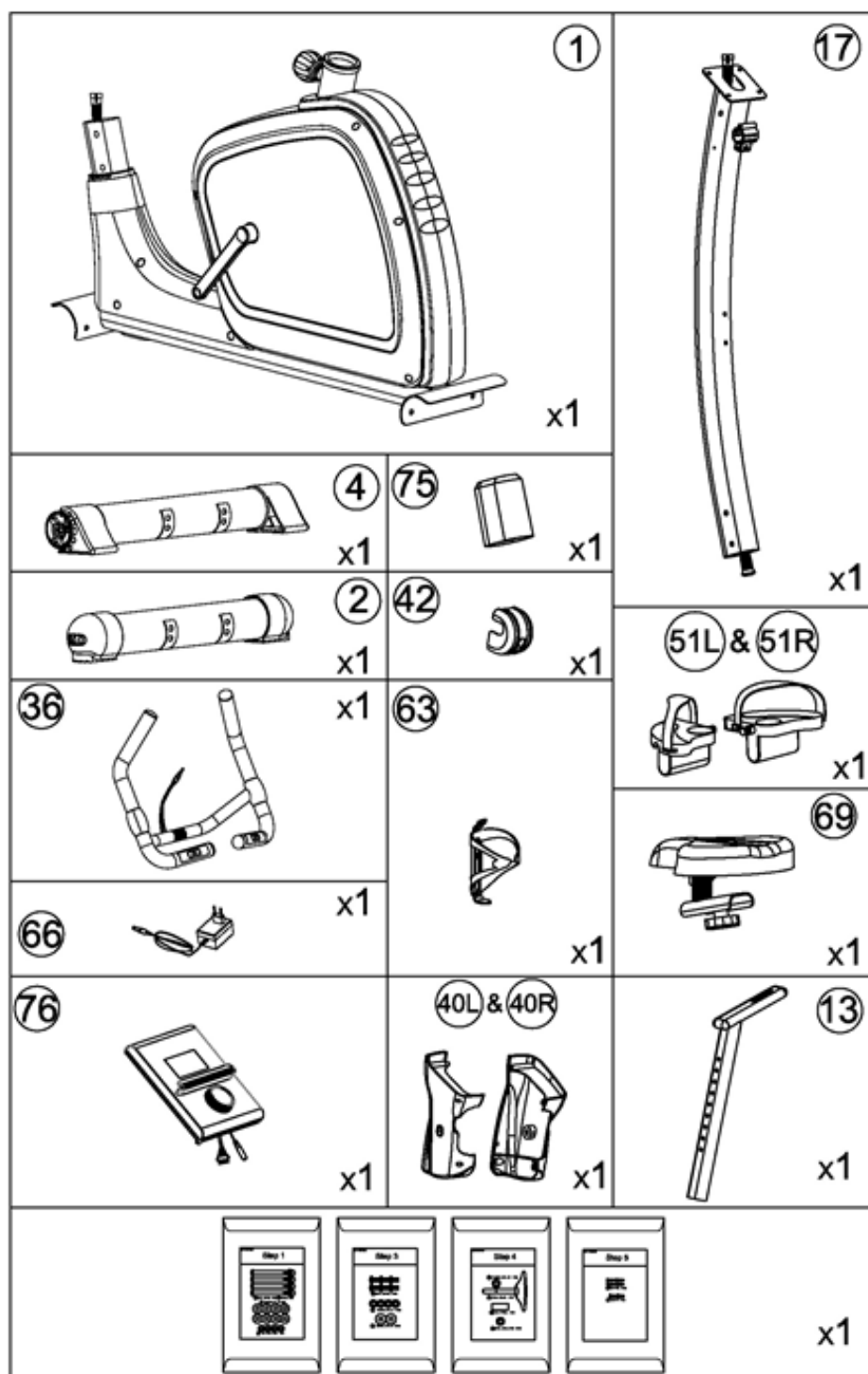
No.	Description	Specification	Qty	No.	Description	Specification	Qty
1	Main frame	—	1	52	Lock nut	3/8"-26 UNF × 6.5 T	2
2	Rear stabilizer	D76 × 1.5 T × 480 L, 2300	1	53	Hex nut	3/8"-26 UNF × 4 T	2
3	Adjustable foot cap	D76 × 86	2	54	Spacer	D34.9 × D31 × 3 T	1
4	Front stabilizer	D76 × 1.5 T × 480 L	1	55	Flywheel	D260 × 35 mm, 7 kg	1
5L	Rolling foot cap (Left)	D76 × 120 L	1	56	Pin	D6 × 26.5 × 7.7	2
5R	Rolling foot cap (Right)	D76 × 120 L	1	57	Screw	ST4.2 × 1.4 × 20 L	12
6	Dome nut	M8 × 1.25 × 15 L, 8.8	—	58	Circlip	S-10 (1 T)	1
7	Allen bolt	M8 × 1.25 × 95 L	—	59	Flywheel axle	D10 × 120 (3/8"-26 UNF)	1
8	Curved washer	D22 × D8.5 × 1.5 T	10	60	Screw	ST4.2 × 1.4 × 15 L	4
9	Spring washer	D15.4 × D8.2 × 2 T	4	62	Bolt	M5 × 0.8 × 15 L	2
10	Front carter (Left)	—	1	63	Bottle holder	152 × 82 ø18	1
11	Front carter (Right)	—	1	64	Upper computer cable	1050 L	1
12	Oval end cap	25 × 50 × 28 L	2	65	Lower computer cable	600 L	1
13	Seat post	—	1	66	Transformer	9 V 1 A	1
14	Inner tube	D66 × D52 × 170 L	1	67	Tension cable	D1.5 × 280 L	1
15	Allen bolt	M8 × 1.25 × 15 L	6	68	Motor	D10001	1
16	Flat washer	D16 × D8.5 × 1.2 T	4	69	Seat	DD-3618	1
17	Handlebar post	2300	1	70	Cross screw	ST4 × 1.41 × 10 L	4
18	Adjustment knob	D60 × 32 L (M8 × 1.25)	1	71	Ring for carter	60.5 × 72 × 7 T	1
19	Flat washer	D25 × D8.5 × 2 T	1	72	Adjustable seat tube	—	1
20	Adjustment knob	D50 × M16 × 22 × D8	1	73	Sensor cable	400 L	1
21	Bearing	6003-2RS	2	74	Power cable	700 L	1

22	Wave washer	D22 × D17 × 0.3 T	2	75	Oval protective carter	112.5 × 60 × 100.5 × 3 T	1
23	Flat washer	D23 × D17.2 × 1.5 T	1	76	Computer	B31858 (POB)	1
24	Circlip	S-17 (1 T)	1	77	Allen bolt	M10 × 1.5 × 35 L	1
25	Spacer	D22.5 × D17.2 × 6.4 T	1	78	Bushing	D8.2 × D12.7 × 33	1
26	Crank axle	—	1	79	Idle wheel	D42 × D38 × 24	1
27	Pulley	D260 × 19 × 2 T	1	80	Lock nut	M10 × 1.5 × 10 T	1
28	Nylon nut	M6 × 1 × 6 T	4	81	Bolt	M8 × 1.25 × 25 L	1
29	Hex bolt	M6 × 1 × 15 L	4	82	Flat washer	D30 × D8.5 × 2 T	1
30	Belt	430 (1092) PJ5	1	83	Plastic washer	D3 × 30 L	2
31	Round magnet	SI0042	1	84	Spring	D2.2 × D14 × 65	1
32	Round cross screw	ST3.5 × 1.41 × 15 L	4	85	Freewheel mounting plate	156 × 62.2 × 5 T	1
33	Handlebar foam	D30 × 3 T × 265 L	2	86	Plastic washer	D10 × D24 × 0.4 T	2
34	Handlebar pulse sensors	700 L	1	87	Allen nut	M8 × 1.25 × 6 T	1
35	Handlebar cap	1¼" × 29 L	4	88	Nylon nut	M8 × 1.25 × 8 T	2
36	Handlebar	9005M3	1	89	Bolt	M6 × 1 × 65 L	1
37	Handlebar foam	D30 × 3 T × 300 L	2	90	Spring	D1 × 55 L	1
38	Screw	ST4 × 1.41 × 15 L	4	91	Hex nut	M6 × 1 × 6 T	1
39	Bolt	M5 × 0.8 × 12 L	3	92	Magnet holder	—	1
40L	Left cover	—	1	93	Nylon washer	D6 × D19 × 1.5 T	2
40R	Right cover	—	1	95	Lock nut	M6 × 1 × 6 T	1
41	Knob	M8 × 1.25 × 65	1	96	Bolt	M8 × 1.25 × 52 L	1
42	Protective carter	80.6 × 56 × 52.5	1	97	Fixing ring	D13 × D10 × 1.9 T	1
43	Flat washer	D16 × D8.5 × 1.2 T	1	98	Bolt	M5 × 0.8 × 10 L	4
44	Spring washer	D15.4 × D8.2 × 2 T	1	99	Pad	D9 × D5.8 × 13	2
45	Bushing	D8.2 × D12.7 × 33	1	100	Pad	20 × 90 × 1.7 T	4

46	Left carter (chain)	—	1	105	Handlebar pulse sensor	100.3 × 29.5 × 0.4 T	4
47	Right carter (chain)	—	1	106	Upper sensor fixing plate	40 × 15.2	2
48L	Left crank	6½" × 9/16"—20 UNF	1	107	Lower sensor fixing plate	40 × 15.2	2
48R	Right crank	6½" × 9/16"—20 UNF	1	108	Left handlebar protection carter	D32 × 70	2
49	Hex bolt	M8 × 1.25 × 25 L	2	109	Right handlebar protection carter	D32 × 70	2
50	Screw cap	D26 × 11 L	2	/	Screw set bag	—	1
51L/R	Pedal set	J003	1 set				

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

EN



Assembly time
30 min



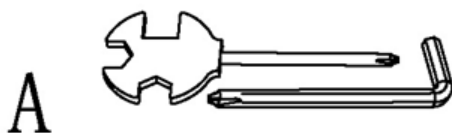
Tools
included



Difficulties
Easy

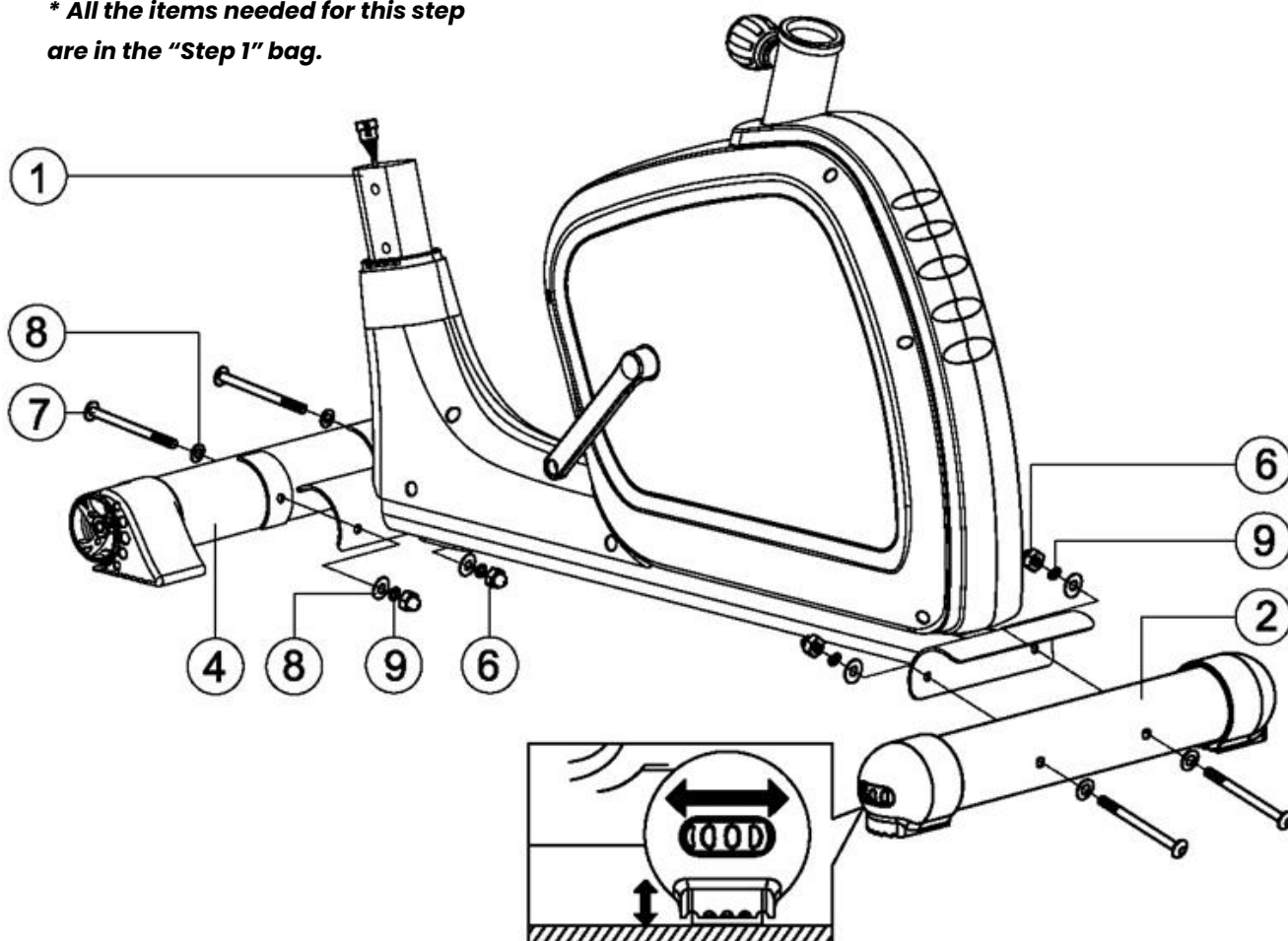
STEP 1: Installing the Stabilizers

Attach the front stabilizer (4) and the rear stabilizer (2) to the main frame (1) using: Dome nuts (6), Allen bolts (7), Curved washers (8) et Spring washers (9). Ensure all parts are firmly tightened and the base is stable.



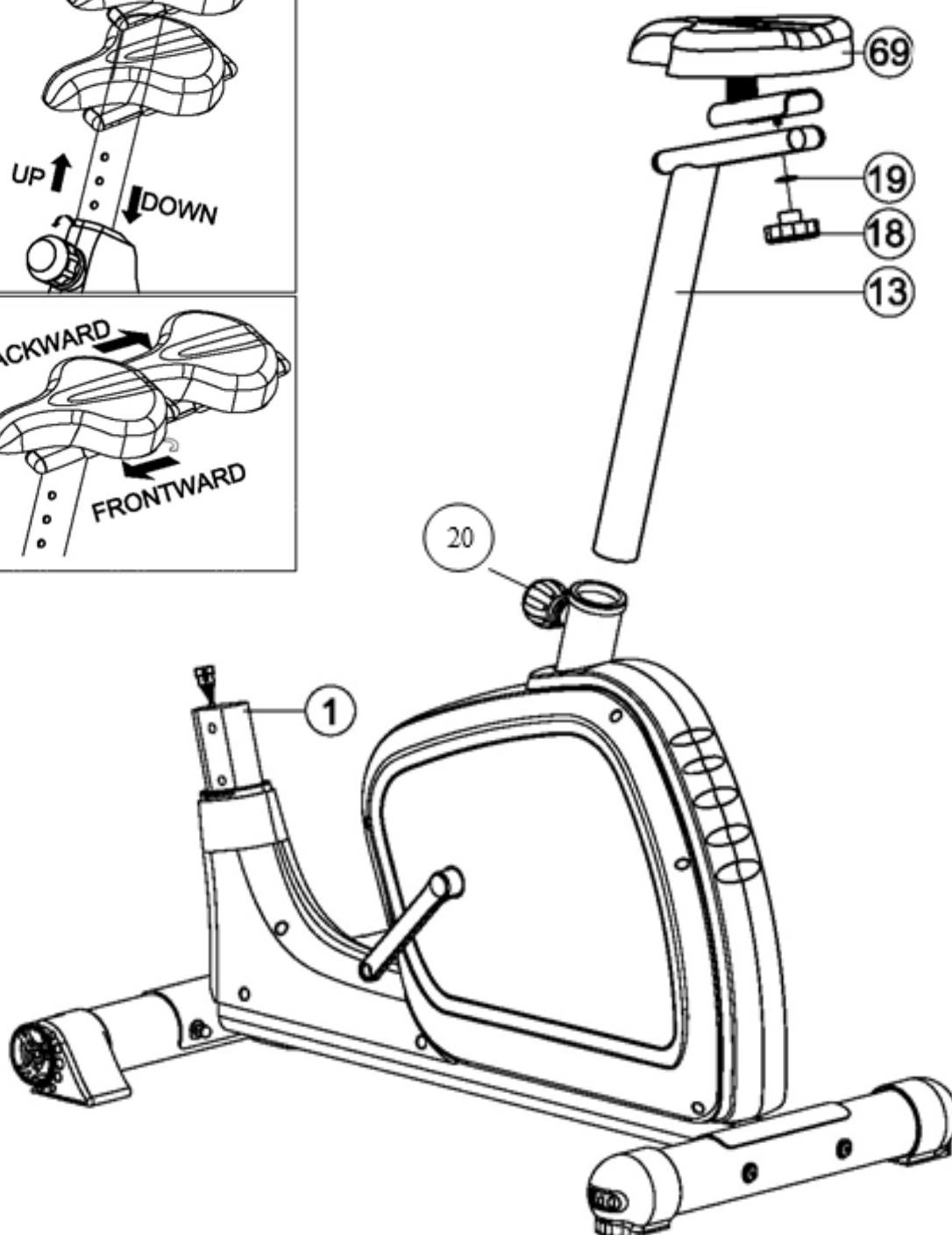
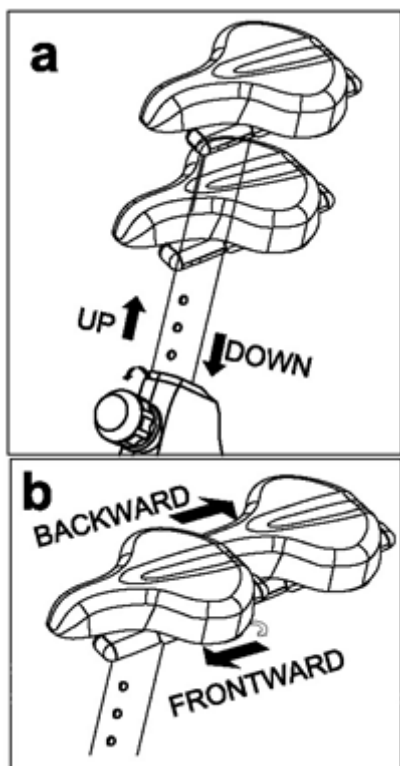
7&6		M8*1.25*95L M8*15L	x4
9		D15. 4xD8. 2x2T	x4
8		D22*D8. 5*1. 5T	x8

*** All the items needed for this step are in the "Step 1" bag.**



STEP 2: Installing the Seat Post and Seat

1. **Insert the seat post (13)** into the main frame. You can adjust the height of the seat using the adjustment knob (20). (See Figure a.)
2. **Attach the seat (69)** to the seat post (13) using the adjustment knob (18) and the flat washer (19). You can move the seat forward or backward. (See Figure b.).



STEP 3 : Installing the Handlebar Post and Bottle Holder

1. **Slide the oval protective carter (75)** onto the handlebar post (17) (see Figure a).
2. **Connect the upper computer cable (64)** to the lower computer cable (65, part B) as shown in Figure b. Then attach the handlebar post (17) to the main frame (part A) using Allen bolts (15), flat washers (16), and curved washers (8).
3. **Mount the bottle holder (63)** on the handlebar post (17) using the bolt (62).

a

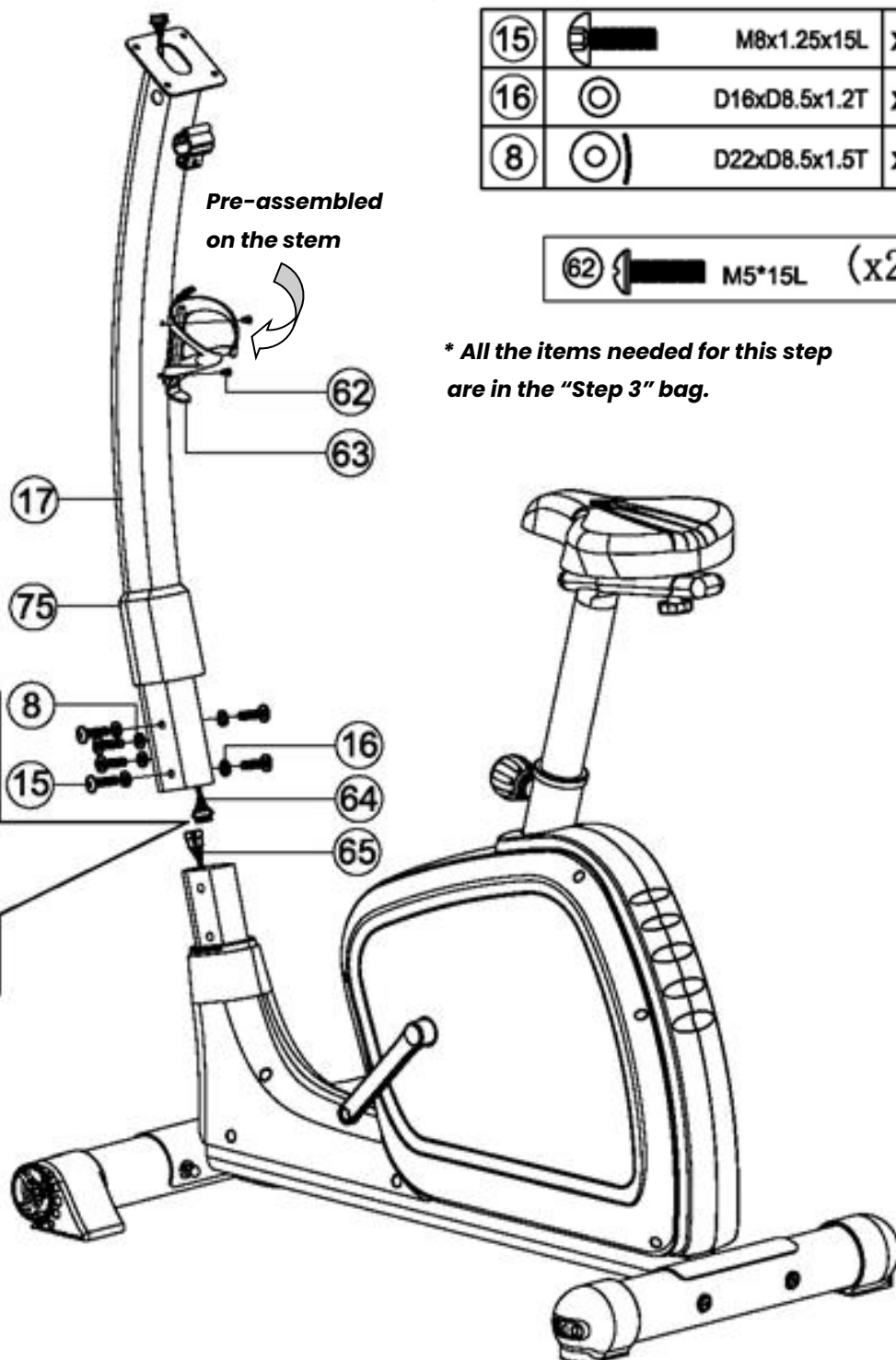
(C)

15		M8x1.25x15L	x6
16		D16xD8.5x1.2T	x2
8		D22xD8.5x1.5T	x2

62  M5*15L (x2)

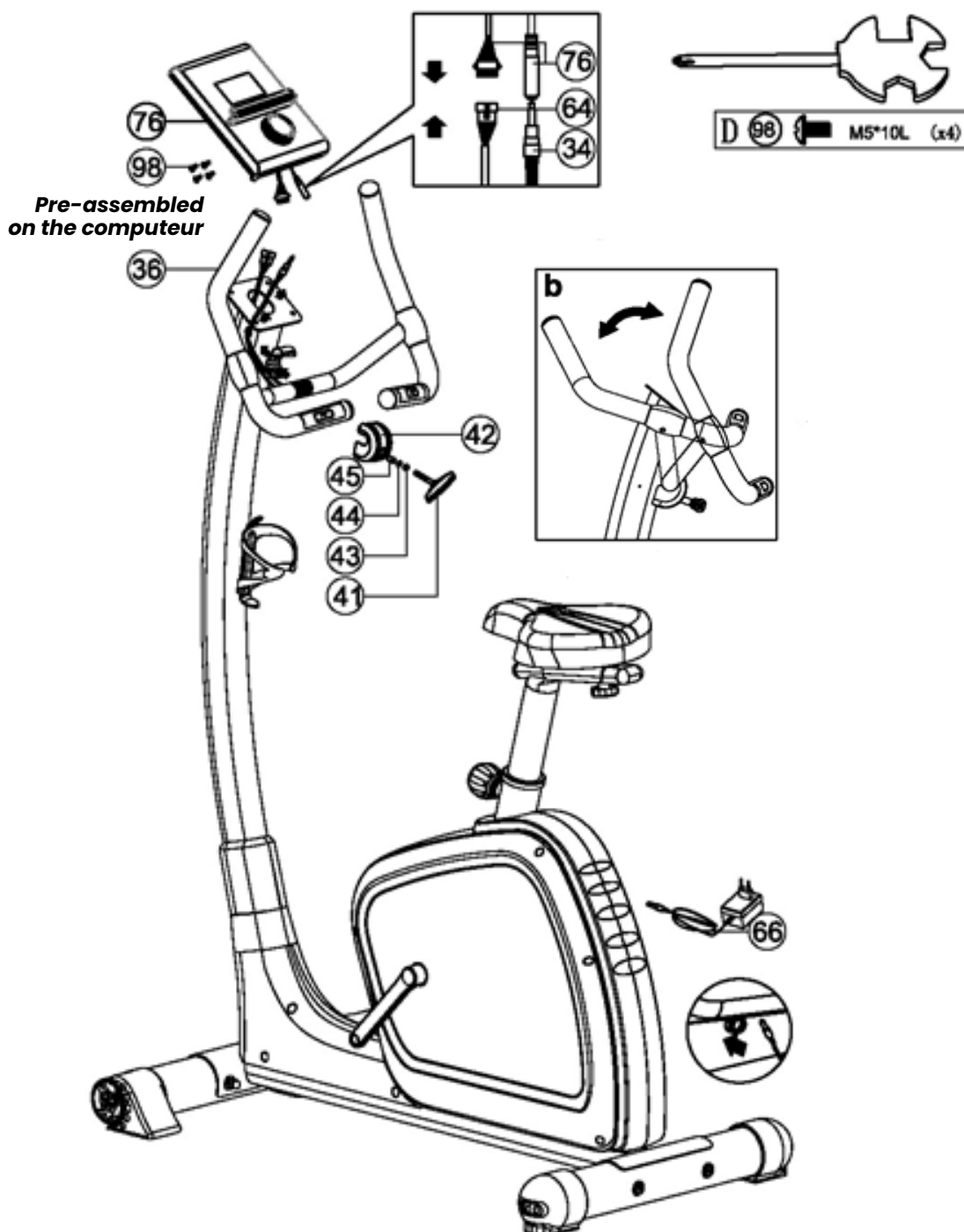
** All the items needed for this step are in the "Step 3" bag.*

(b)



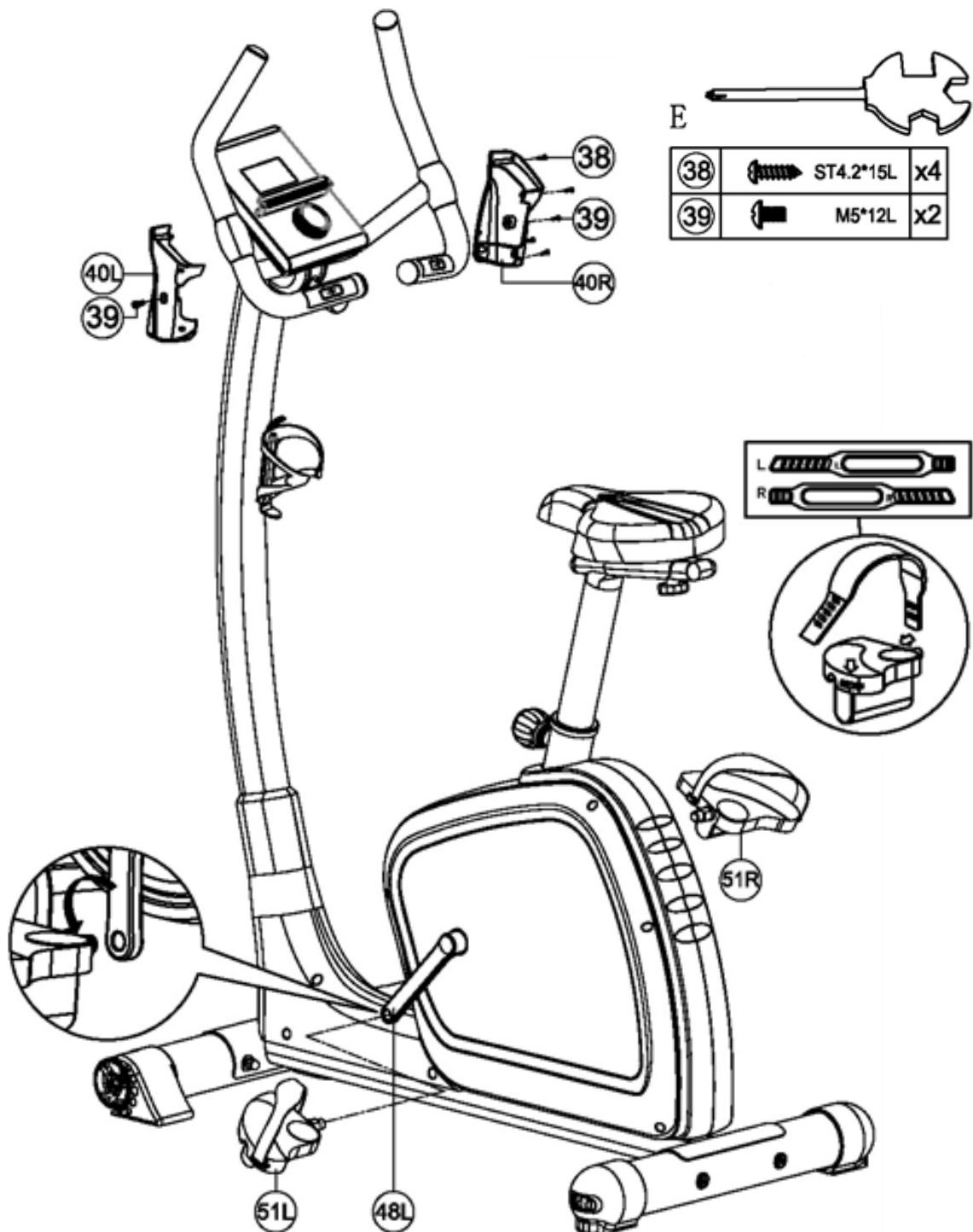
STEP 4 : Installing the Computer and Handlebar

1. **Pass the handlebar pulse sensor cable** (34) through the openings in the handlebar post.
2. **Connect the handlebar pulse sensor cable** (34) and the upper computer cable (64) to the computer cables (76). Then fix the computer (76) onto the post using the pre-assembled bolts (98) on the computer.
3. **Attach the handlebar** (36) to the post using the knob (41), the protective carter (42), a flat washer (43), a spring washer (44), and a bushing (45). The handlebar angle can be adjusted with the knob (41) (see Figure b).



STEP 5 : Installing the Computer Support and Pedals

1. **Assemble the left and right covers** (40L & 40R) using the screws (38) and bolts (39).
2. **Attach the pedals** (51L & 51R) to the corresponding cranks (48L & 48R).



ADJUSTING THE SEAT

Réglage en hauteur

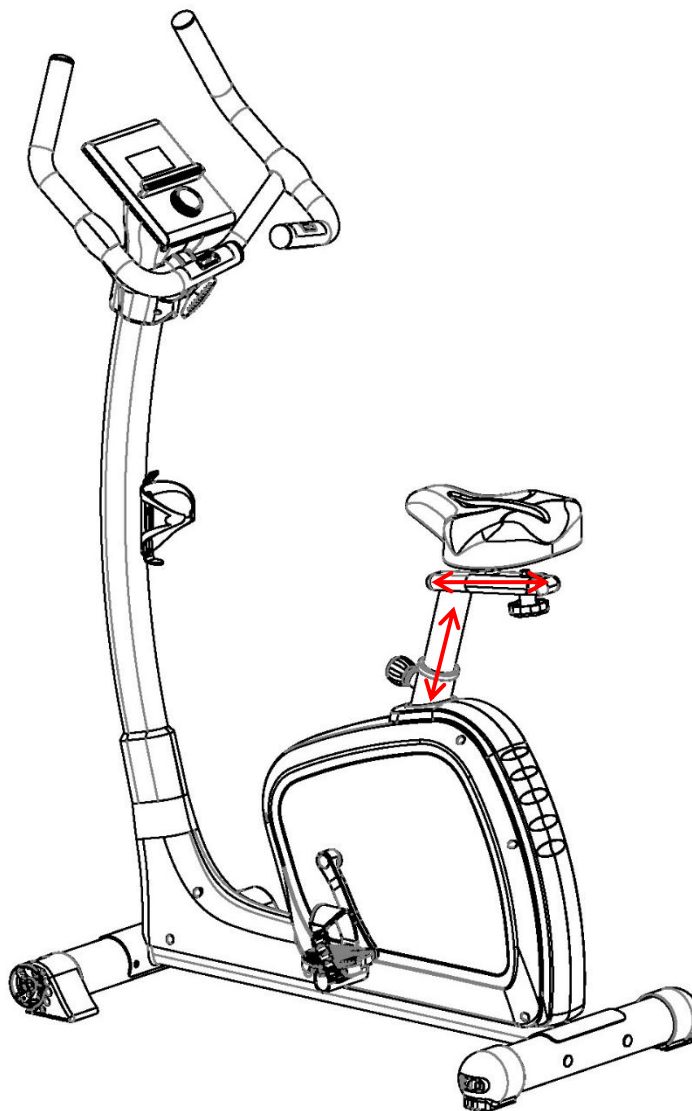
Height adjustment

Caution: The seat post has a "STOP" marking indicating the maximum insertion height. Do not exceed this limit.

1. **Loosen and pull the L-handle** to adjust the seat post height.
Caution: Ensure the L-handle audibly locks into one of the adjustment notches.
2. **Tighten the L-handle** again.

Horizontal adjustment

1. **Loosen and pull the L-handle** located under the seat to slide it forward or backward.
2. **Set the seat to the desired position.**
Caution: Ensure the L-handle locks properly.
3. **Tighten the L-handle (90°) again.**





The things you should know before exercise

- **Auto start and stop function**
 - Pedaling exercise equipment, the monitor will start immediately. Stop pedaling after 4 seconds will go to stop mode. You can select program and set up the exercise target only in the stop mode.
- **UP & DOWN function**
 - During the program setting mode, turn the button to increase (clockwise side) or decrease (reverse clockwise side) value.
 - During the exercise mode, turn the button to increase or decrease the resistance level.
- **Enter function (Enter)**
 - Press the button to confirm your program choosing or confirm your target value to do exercise. You can set up the exercise time, distance and calorie but only can choose one of them to be your exercise target every time.
- **Reset monitor function (Reset monitor)**
 - Press and hold button « ENTER » 3 seconds can reset the monitor.
- **Pulse Recovery function (Pulse Recovery)**
 - Once reach your exercise target, the monitor will have a beep sound 5 seconds. Please move your hand to the heart rate sensor. After one minute you can get your result.
 - Time starts counting from 01:00 – 00:59 – to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.

1.0 means OUTSTANDING

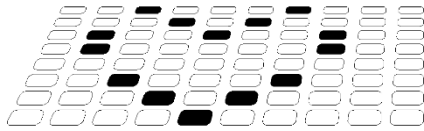
1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT

2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD

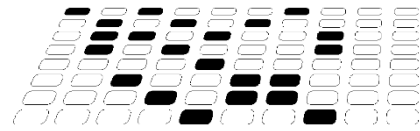
3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR

4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE

6.0 means POOR



Normal test picture



No heart rate input picture

- **Target heart rate**
 - You can set up your target heart rate value. Once reach your target, monitor will produce bi sound to remind you.

A. Program select and setting value

1. Turn the button to select program mode and then **press ENTER** to confirm your exercise mode.
2. At the Manual mode, turn the button to set up your exercise **TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE**. Press the button to confirm your target value.
3. 3. pedaling the machine to start exercise.
4. 4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and **go to pulse recovery function**.

B. Wake-Up Function

The monitor will entry **SLEEP mode (LCD off)** when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes. Press the screen to start the monitor.

C. Functions and Features

1. **TIME**: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
2. **DISTANCE**: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE..
3. **RPM**: Your pedal cadence.
4. **WATT**: The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise
5. **SPEED**: Montre votre vitesse d'entraînement en KM par heure.
6. **CALORIES**: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
7. **PULSE**: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
8. **ÂGE**: Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
9. **TARGET HEART RATE (TARGET PULSE)**: The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
10. **DISTANCE BAR**: Every bar indicates 100 meter or 0.1 mile.

D. Program Introduction & Operation

Manual Program: Manual (P1) :

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations :

1. **Use UP/DOWN** keys to select the MANUAL (P1) program.
2. Press the **ENTER** key to enter **MANUAL program**.
3. The **TIME** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to set your exercise TIME.
Press **ENTER** key to confirm your desired TIME.
4. The **DISTANCE** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to set your target DISTANCE.
Press **ENTER** key to confirm your desired DISTANCE.
5. The **CALORIES** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to set your exercise CALORIES.
Press **ENTER** key to confirm your desired CALORIES.
6. The **PULSE** will flash and then you can **press UP or DOWN** keys to set your exercise PULSE.
Press **ENTER** key to confirm your desired Pulse.
7. Pedaling the machine to begin exercise.

Preset Program (P2 to P13):

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program.

Program 2 to 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations :

1. **Use UP/DOWN** keys to select one of the above programs from P2 to P13.
2. Press the **ENTER** key to enter **your workout program**.
3. The **TIME** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to setting your exercise TIME.
Press **ENTER** key to confirm your desired TIME.
4. The **DISTANCE** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to setting your target DISTANCE.
Press **ENTER** key to confirm your desired DISTANCE.
5. The **CALORIES** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to setting your exercise CALORIES.
Press **ENTER** key to confirm your desired CALORIES.
6. The **PULSE** will flash and then you can **press UP or DOWN** keys to set your exercise PULSE.
Press **ENTER** key to confirm your desired Pulse.
7. Pedaling the machine to begin exercise.

User Setting Program: User 1, User 2, User 3 and User 4:

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

Operations :

1. **Use UP/DOWN** keys to select the USER program from P14 to P17.
2. Press the **ENTER** key to enter **your workout program**.
3. The **column 1** will flash, and then **use the UP/DOWN** keys to create your personal exercise profile. Press **ENTER** to confirm your first column of exercise profile. **The default level is load 1.**
4. The **column 2** will flash, and then **use the UP/DOWN** keys to create your personal exercise profile. Press **ENTER** to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above **description 5 and 6** to finish your personal exercise profiles. Press **ENTER** to confirm your desired exercise profile.
6. The **TIME** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to setting your exercise TIME. Press **ENTER** key to confirm your desired TIME.
7. The **DISTANCE** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to setting your target DISTANCE. Press **ENTER** key to confirm your desired DISTANCE.
8. The **CALORIES** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to setting your exercise CALORIES. Press **ENTER** key to confirm your desired CALORIES.
9. The **PULSE** will flash and then you can **press UP or DOWN** keys to set your exercise PULSE. Press **ENTER** key to confirm your desired Pulse.
10. Pedaling the machine to begin exercise.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

- **Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.**
- **Program 18 is the 55% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$**
- **Program 19 is the 65% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$**
- **Program 20 is the 75% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$**
- **Program 21 is the 85% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$**
- **Program 22 is the Target H.R.C. -- Workout by your target heart rate value.**

Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R and then the computer will show "SLOW DOWN" on the message window. Also the resistance level may decrease every 20 seconds while the heart rate detected is higher than the TARGET H.R and then the computer will show "HURRY UP" on the message window. As a result, the user's heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. between the range of TARGET H.R. +5 and TARGET H.R. -5 and then the computer will show "KEEP GOING" on the message window.

Operations :

1. Use **UP/DOWN** keys to select one of the heart rate control **program from P18 to P22**.
2. Press the **ENTER** key to enter your workout program
3. The **AGE** will flash at P18 to P21 programs and you can **press UP or DOWN** keys to set your AGE.
The default age is 35.
4. **At program 22**, the **TARGET PULSE** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to set your **TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.**
5. The **TIME** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to set your exercise TIME.
Press **ENTER** key to confirm your desired TIME.
6. The **DISTANCE** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to set your target DISTANCE.
Press **ENTER** key to confirm your desired DISTANCE.
7. The **CALORIES** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to set your exercise CALORIES.
Press **ENTER** key to confirm your desired CALORIES. You only can set up the target one of them and the monitor will go to the target heart rate setting
8. Pedaling the machine to begin exercise.

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users. Watts can be adjusted between 40 W (minimum) and 255 W (maximum). The adjustment increases in steps of 10 watts when turned clockwise and decreases in steps of 5 watts when turned counterclockwise.

Operations :

1. Use **UP or DOWN** key to select the **WATT CONTROL (P23) program**.
2. Press **ENTER** key to enter your workout program.
3. The **TIME** will flash and you can **press UP or DOWN** key to set your exercise TIME.
Press **ENTER** key to confirm your desired TIME.
4. The **DISTANCE** will flash and you can **press UP or DOWN** key to set your target DISTANCE.
Press **ENTER** key to confirm your desired DISTANCE.
5. The **WATT** will flash and you can **press UP or DOWN** key to set your target WATT value.
Press **ENTER** key to confirm your target WATT. **The default WATT value is 100.**
6. The **CALORIES** will flash and you can **press UP or DOWN** key to set your exercise CALORIES.
Press **ENTER** key to confirm your desired CALORIES.
7. The **PULSE** will flash and then you can **press UP or DOWN** keys to set your exercise PULSE.
Press **ENTER** key to confirm your desired Pulse.
8. Pedaling the machine to begin exercise.

NOTE: WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03

In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

Body Fat Program: Body Fat :

Program 24 is a special program design to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

- **Type1: BODY FAT% > 27**
- **Type2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$**
- **Type3: BODY FAT % < 20**

The computer will show the test results of FAT PERCENT, BMI and BMR.

Operations :

1. Use UP/DOWN keys to select **the BODY FAT (P24) program**.
2. Press the **ENTER** key to enter your workout program.
3. The **HEIGHT** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to set your HEIGHT.
Press **ENTER** key to confirm your HEIGHT. **The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).**
4. The **WEIGHT** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to set your WEIGHT.
Press **ENTER** key to confirm your WEIGHT. **The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.**
5. The **GENDER** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to select your sex.
Number 1 means man and number 0 means female. Press **ENTER** key to confirm your Gender.
The default sex is 1 (MAN).
6. The **AGE** will flash and you can **press UP or DOWN** keys to set your AGE.
Press **ENTER** key to confirm your AGE. **The default AGE is 35.**
7. **Press the START/STOP** key to begin body fat measurement. If **the window show E** on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then **press the START/STOP** key again to begin body fat measurement.
8. After finished your measurement, the computer will show the values of **BMR, BMI and FAT PERCENT on the LCD display**. Furthermore, the computer will show your own exercise profile for your body type.
9. Pedaling the machine to begin exercise *Pédalez pour commencer l'exercice.*

GUIDE :

Sleep Mode: The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.

E. Application connection

Copy the link here under to your browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc):

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>. And Follow the detailed instruction.

WARNING !

Rhythm control systems heart rate may be inaccurate. Overtraining can lead to serious injury or death. If you feel unwell, stop training immediately..

Error Message:

E1 (ERROR 1):

- Normal state : During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.
- Power on state : The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

E2 (ERROR 2):

When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

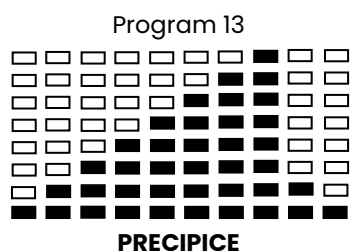
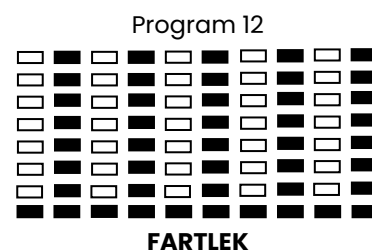
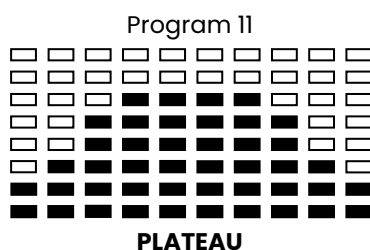
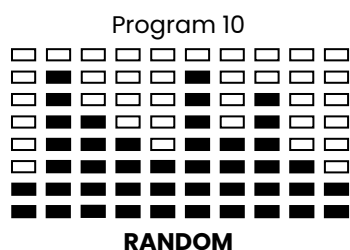
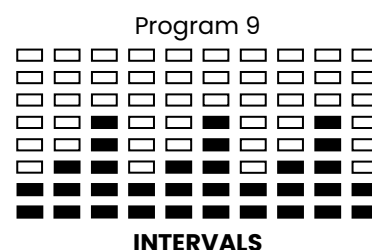
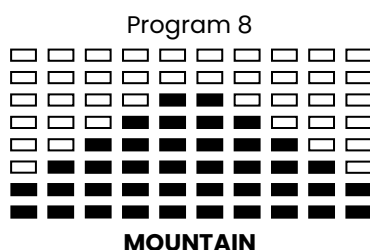
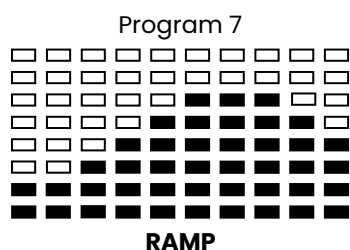
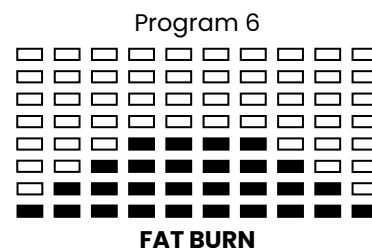
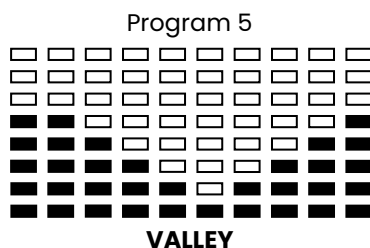
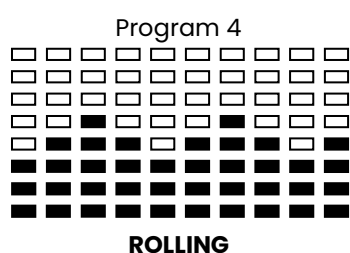
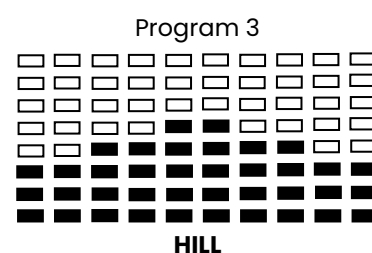
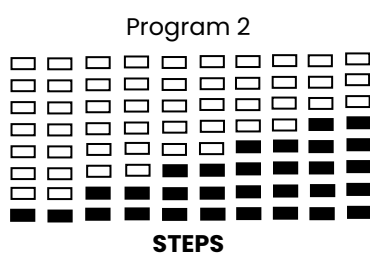
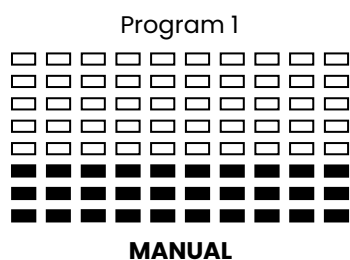
E3 (ERROR 3):

After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

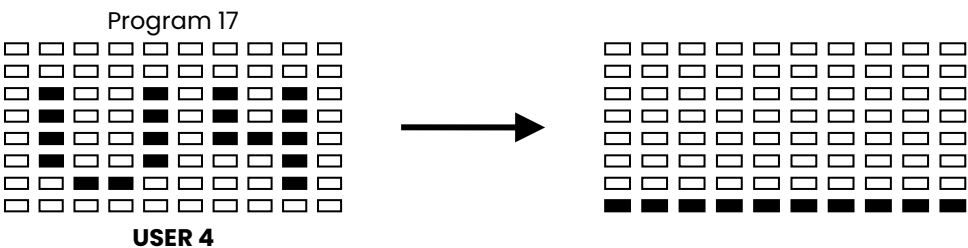
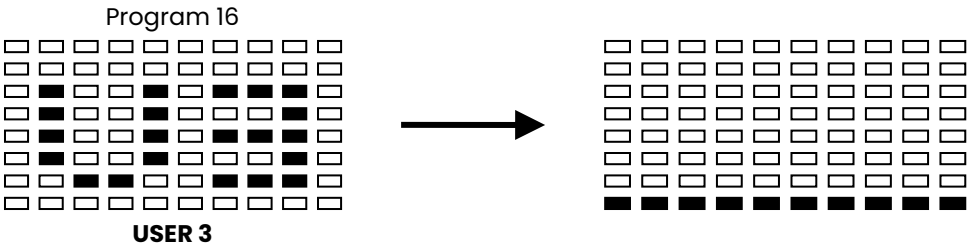
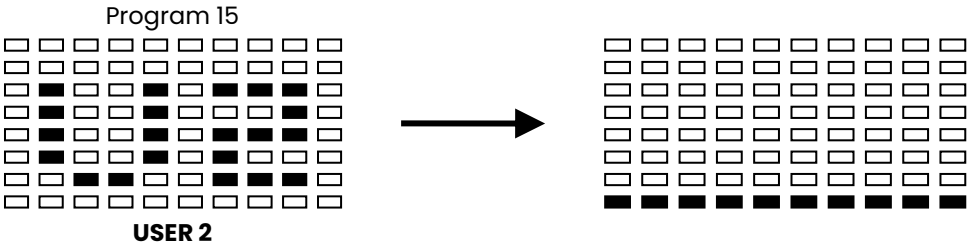
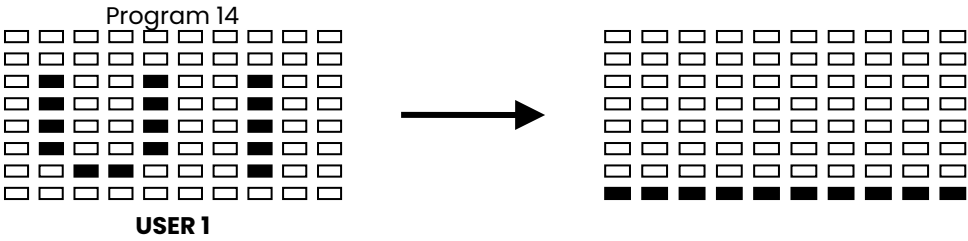
F. LCD Workout Graphics

EN

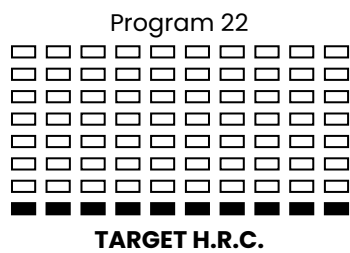
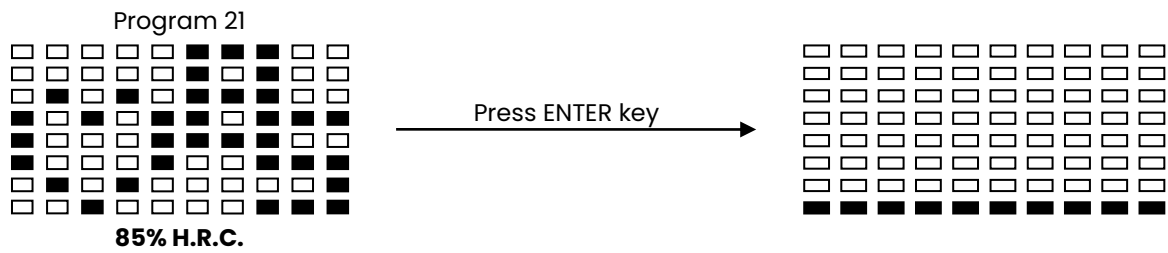
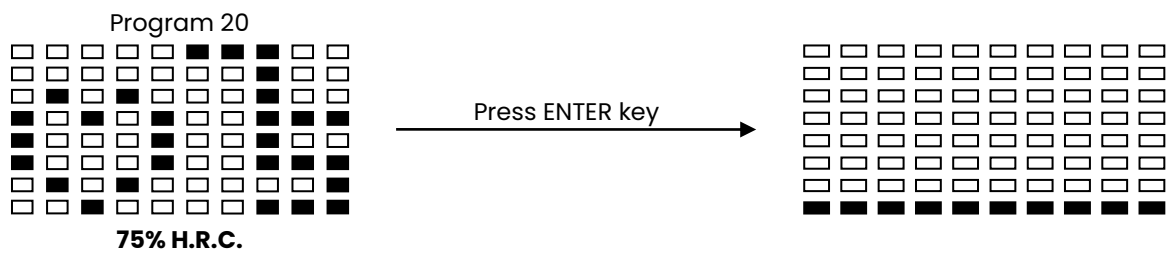
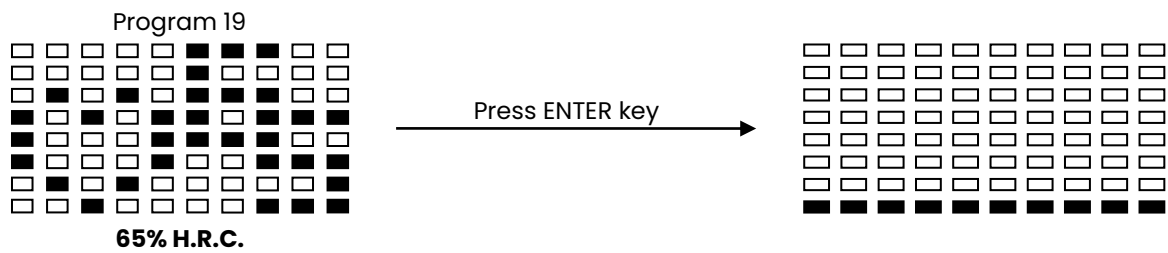
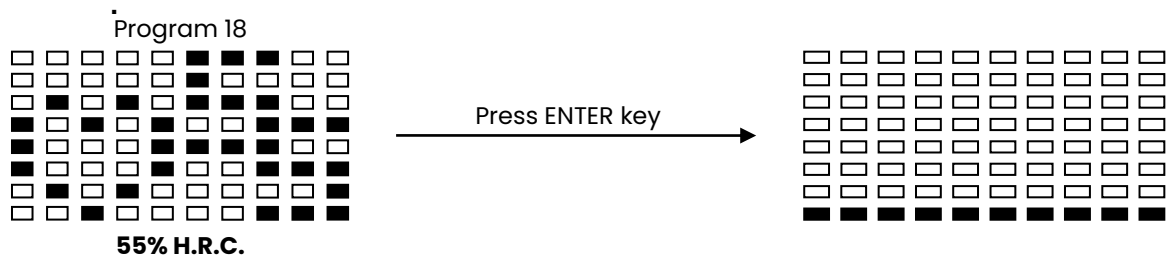
PRESET PROGRAM PROFILES:



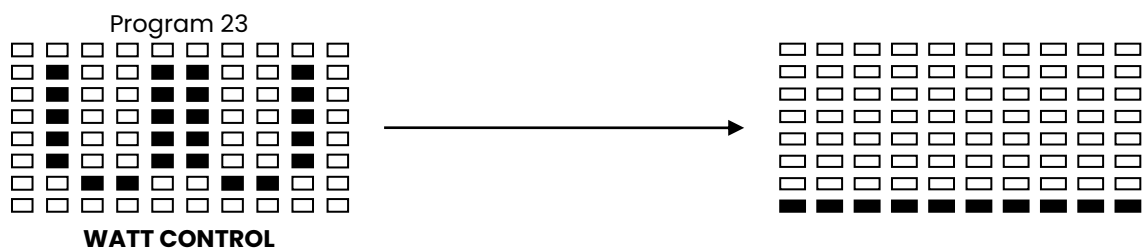
User setting program:



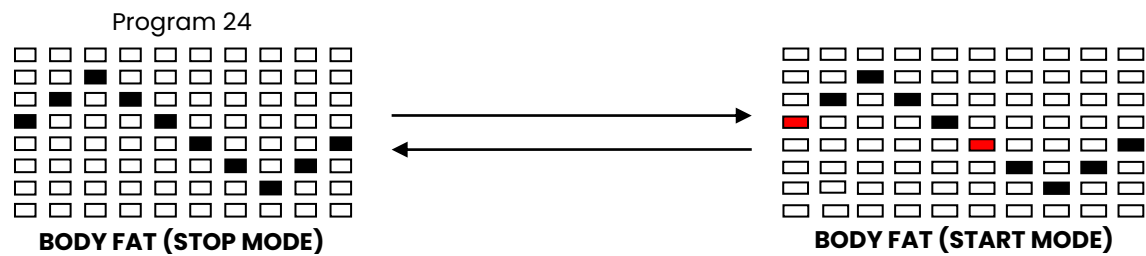
Heart rate program profiles:



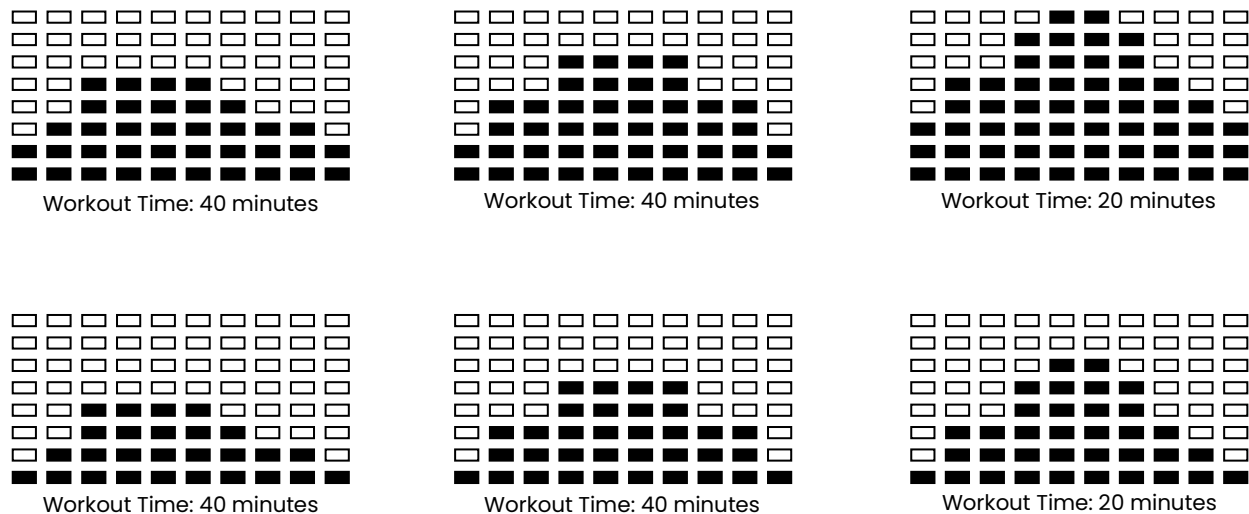
Watt control program:



Body fat test programs:



One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



Cardio – Training:

Caution : 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.

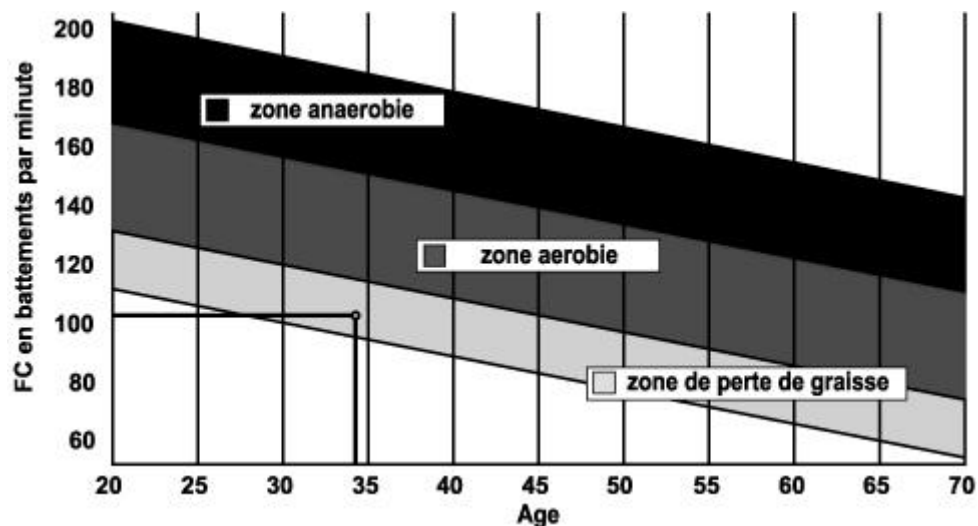
Training tips:

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) = $220 - \text{age}$ ($180 - \text{age}$ 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.



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..

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**.

The Aerobic Zone, 85%-FCM

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.

Fréquence d'entraînement :

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

- **Daily training = about 10 minutes per session.**
- **2 to 3 sessions per week = about 30 minutes per session.**
- **1 to 2 sessions per week = about 50 minutes per session.**

** These times correspond to the working phase. The durations indicated do not include warm-up or cool-down periods.*

Any defective equipment or parts can only be replaced after they have been received, returned at the sender's expense. No merchandise returns will be accepted without our prior approval.

POUR TO ORDER SPARE PARTS

For efficiency, please have the following information ready before **contacting our After-Sales Service:**

- **The name or reference number of the product.**
- **The serial number found** on the main frame and on the packaging box.
- **The number of the missing or defective** part as shown in the exploded view in this manual.

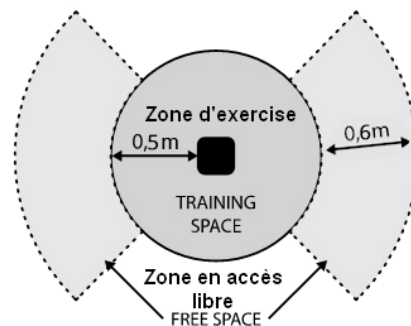
After-Sales Service

Email : service-uk@carefitness.com

WAARSCHUWINGEN:

Veiligheid

- Lees en bewaar deze handleiding zorgvuldig. Gebruik dit product uitsluitend volgens de aangegeven instructies.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Dit toestel voldoet aan de **EN-957 klasse HA**, geschikt voor thuisgebruik, sportscholen of andere openbare, verenigings- of verhuurlocaties.
- Voor veilig gebruik is een stabiele en vlakke ondergrond vereist. Bescherm uw vloer met een mat. Gebruik het toestel niet in vochtige ruimtes (zoals een zwembad of sauna).
- Zorg ervoor dat de ondergrond vlak en stabiel is.
- Houd 0,6 m vrije ruimte rondom het toestel (zie afbeelding hieronder – de volle cirkel geeft de trainingszone aan en de stippellijnen geven minstens 0,5 m extra vrije ruimte aan elke zijde weer).



- Laat kinderen niet met het toestel spelen. CARE is niet verantwoordelijk voor schade die zij kunnen oplopen. Houd kinderen tijdens het gebruik uit de buurt van het toestel.
- CARE is niet aansprakelijk voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan één van onze producten worden aangebracht.
- **Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg.**

Raadpleeg uw arts vóór u met de training begint, om de juiste trainingsintensiteit te bepalen. Overmatige of verkeerd geplande training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

- Houd uw rug recht tijdens de oefeningen.
- Het wordt sterk aanbevolen om geschikte kleding en sportschoenen te dragen.
- Houd rekening met de maximale posities van de verstelbare onderdelen.

LET OP: Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn.

Overmatige inspanning kan ernstig letsel of de dood veroorzaken.

Stop onmiddellijk met trainen als u zich onwel voelt.

Entr Onderhoud

- Controleer regelmatig het aandraaien van alle bevestigingsonderdelen, zoals bouten en moeren.
- Om de veiligheid te garanderen, moet het toestel regelmatig worden geïnspecteerd.
- Vervang onmiddellijk elk defect onderdeel en gebruik het toestel niet opnieuw voordat het volledig is hersteld. Vergeet niet om de bewegende delen regelmatig te smeren.
- Zweet is zeer corrosief: vermijd contact met de gelakte of verchroomde onderdelen van het toestel, vooral met de computer.
- Veeg het toestel onmiddellijk na de training schoon.
- Gelakte onderdelen kunnen worden gereinigd met een vochtige spons en water.
- Gebruik geen agressieve of bijtende schoonmaakmiddelen.
- Gewicht van het toestel: 35,3 kg
- Afmetingen: 101,6 × 56 × 149 cm (0,84 m³)
- Het remsysteem is onafhankelijk van de snelheid.
- Dit trainingsapparaat met handaandrijving van klasse HA is niet geschikt voor precisieoefeningen.

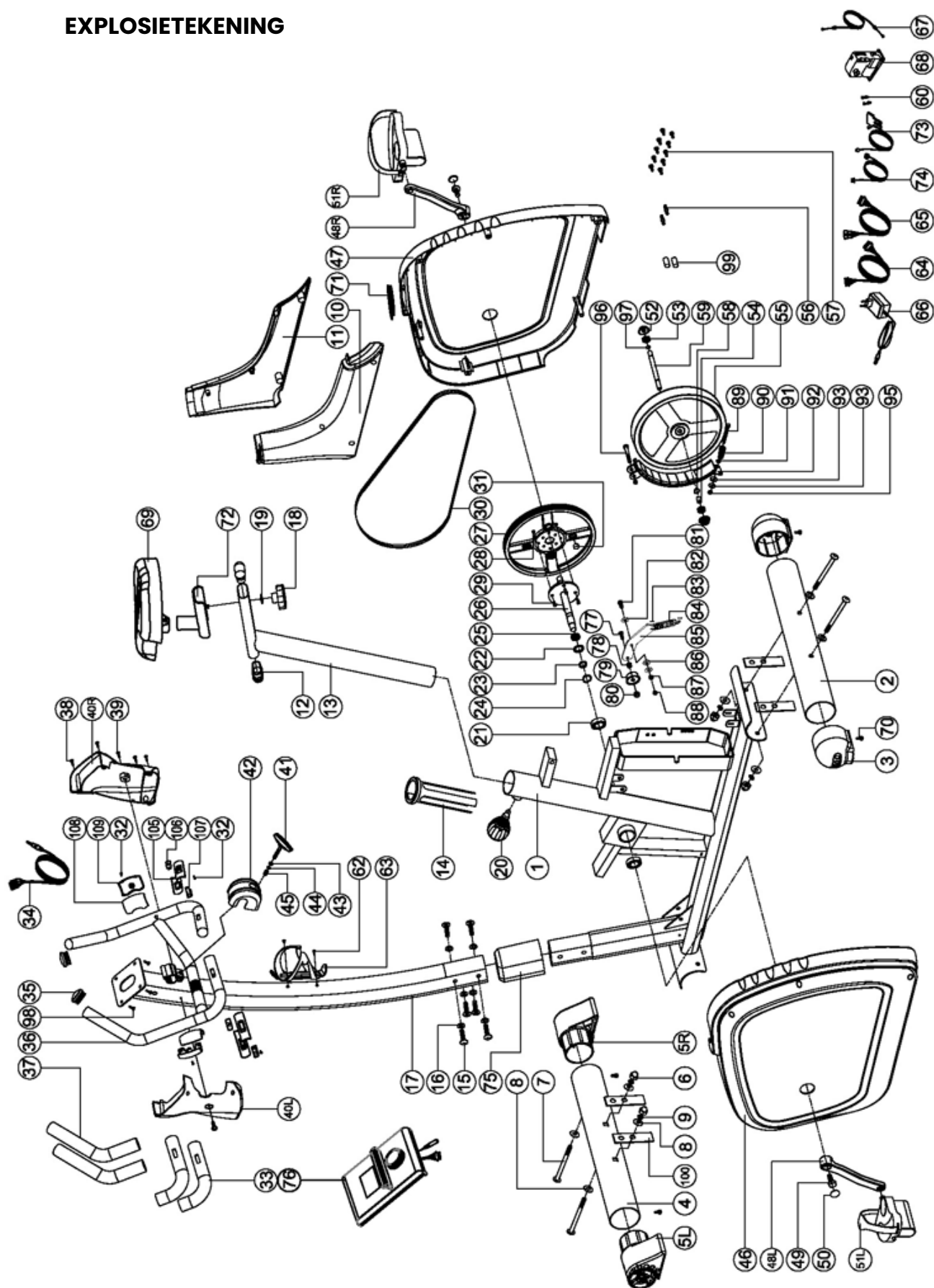
Garantie : Het frame heeft een garantie van 5 jaar. De slijtageonderdelen hebben een garantie van 2 jaar. De garantie is enkel geldig bij normaal gebruik door een particulier in huiselijke omgeving. Activeer de garantie van uw product online op: www.carefitness.com

Recyclage



Het symbool van de doorgestreepte vuilnisbak betekent dat dit product en de batterijen die het bevat niet met het huishoudelijk afval mogen worden weggegooid. Ze moeten worden afgevoerd naar een gescheiden inzamelpunt. Breng de batterijen en het elektronische product aan het einde van de levensduur naar een erkend inzamelpunt om ze te laten recyclen. Deze recyclage van elektronische afvalstoffen draagt bij tot de bescherming van het milieu en uw gezondheid.

EXPLOSIETEKENING



LIJST VAN RESERVEONDERDELEN

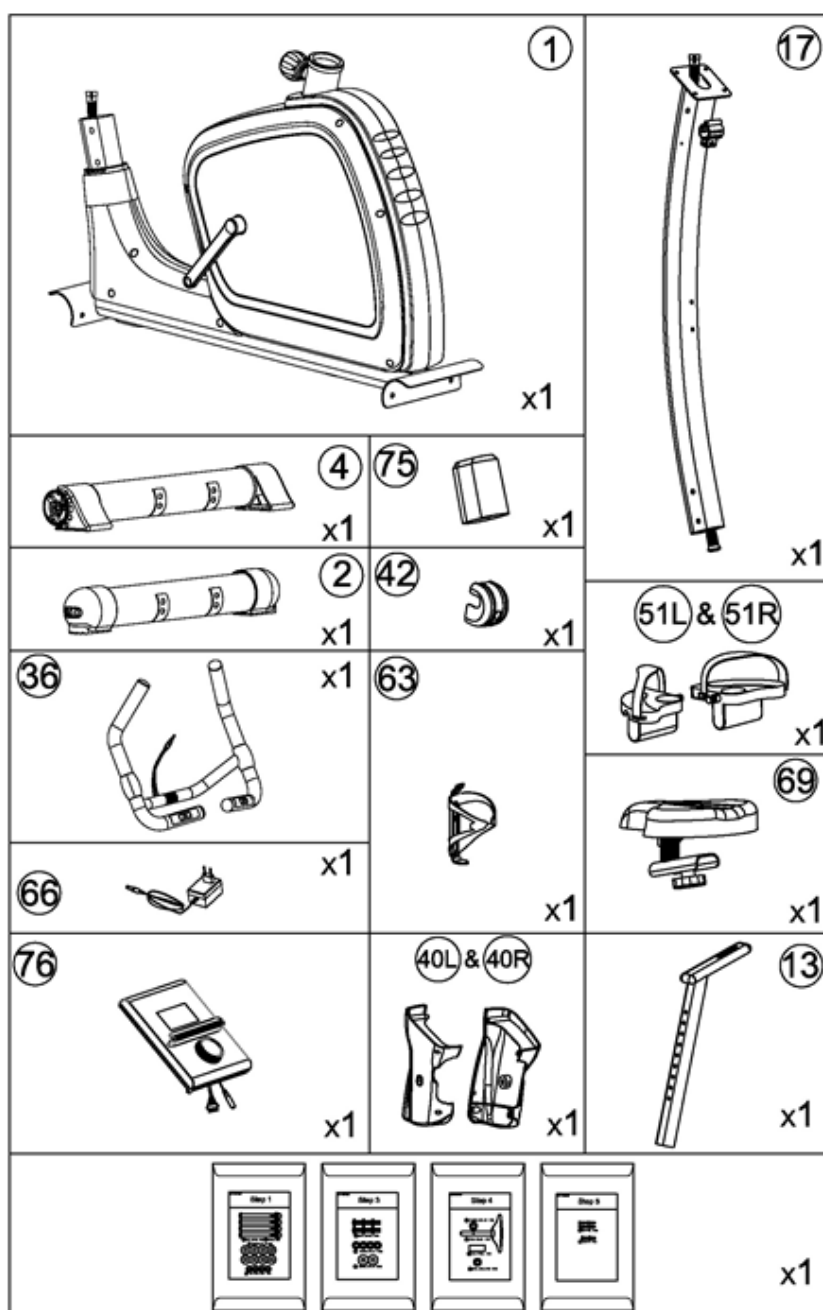


Nr.	Benaming	Specificatie	Aantal	Nr.	Benaming	Specificatie	Aantal
1	Hoofdframe	—	1	52	Borgmoer	3/8"-26 UNF × 6,5 T	2
2	Achterste stabilisator	D76 × 1,5 T × 480 L, 2300	1	53	Zeskantmoer	3/8"-26 UNF × 4 T	2
3	Verstelbare voetdop	D76 × 86	2	54	Afstandsbuis	D34,9 × D31 × 3 T	1
4	Voorste stabilisator	D76 × 1,5 T × 480 L	1	55	Vliegwiel	D260 × 35 mm, 7 kg	1
5L	Rollende voetdop (links)	D76 × 120 L	1	56	Pen	D6 × 26,5 × 7,7	2
5R	Rollende voetdop (rechts)	D76 × 120 L	1	57	Schroef	ST4,2 × 1,4 × 20 L	12
6	Halfronde moer	M8 × 1,25 × 15 L, 8.8	—	58	Borgring	S-10 (1 T)	1
7	Inbusschroef	M8 × 1,25 × 95 L	—	59	As van het vliegwiel	D10 × 120 (3/8"-26 UNF)	1
8	Gebogen ring	D22 × D8,5 × 1,5 T	10	60	Schroef	ST4,2 × 1,4 × 15 L	4
9	Veerring	D15,4 × D8,2 × 2 T	4	62	Bout	M5 × 0,8 × 15 L	2
10	Voorste carter (links)	—	1	63	Flessenhouder	152 × 82 ø18	1
11	Voorste carter (rechts)	—	1	64	Bovencable computer	1050 L	1
12	Ovale einddop	25 × 50 × 28 L	2	65	Onderkabel computer	600 L	1
13	Zadelpen	—	1	66	Transformator	9 V 1 A	1
14	Binnenbuis	D66 × D52 × 170 L	1	67	Spanningskabel	D1,5 × 280 L	1
15	Inbusschroef	M8 × 1,25 × 15 L	6	68	Motor	D10001	1
16	Platte ring	D16 × D8,5 × 1,2 T	4	69	Zadel	DD-3618	1
17	Stuurpen	2300	1	70	Kruiskopschroef	ST4 × 1,41 × 10 L	4
18	Stelknop	D60 × 32 L (M8 × 1,25)	1	71	Ring voor carter	60,5 × 72 × 7 T	1
19	Platte ring	D25 × D8,5 × 2 T	1	72	Verstelbare zadelbuis	—	1
20	Stelknop	D50 × M16 × 22 × D8	1	73	Sensorkabel	400 L	1
21	Lager	6003-2RS	2	74	Voedingskabel	700 L	1
22	Golfkring	D22 × D17 × 0,3 T	2	75	Ovale beschermcarter	112,5 × 60 × 100,5 × 3 T	1

23	Platte ring	D23 × D17,2 × 1,5 T	1	76	Computer	B31858 (POB)	1
24	Borgring	S-17 (1 T)	1	77	Inbusschroef	M10 × 1,5 × 35 L	1
25	Afstandsbuis	D22,5 × D17,2 × 6,4 T	1	78	Bus	D8,2 × D12,7 × 33	1
26	Crankas	—	1	79	Vrijloopwiel	D42 × D38 × 24	1
27	Poelie	D260 × 19 × 2 T	1	80	Borgmoer	M10 × 1,5 × 10 T	1
28	Nylon moer	M6 × 1 × 6 T	4	81	Bout	M8 × 1,25 × 25 L	1
29	Zeskantschroef	M6 × 1 × 15 L	4	82	Platte ring	D30 × D8,5 × 2 T	1
30	Riem	430 (1092) PJ5	1	83	Kunststof ring	D3 × 30 L	2
31	Ronde magneet	S10042	1	84	Veer	D2,2 × D14 × 65	1
32	Ronde kruiskopschroef	ST3,5 × 1,41 × 15 L	4	85	Vrijloop-bevestigingsplaat	156 × 62,2 × 5 T	1
33	Stuurfoam	D30 × 3 T × 265 L	2	86	Kunststof ring	D10 × D24 × 0,4 T	2
34	Hartslagsensoren stuur	700 L	1	87	Inbusmoer	M8 × 1,25 × 6 T	1
35	Stuurkap	1¼" × 29 L	4	88	Nylon moer	M8 × 1,25 × 8 T	2
36	Stuur	9005M3	1	89	Bout	M6 × 1 × 65 L	1
37	Stuurfoam	D30 × 3 T × 300 L	2	90	Veer	D1 × 55 L	1
38	Schroef	ST4 × 1,41 × 15 L	4	91	Zeskantmoer	M6 × 1 × 6 T	1
39	Bout	M5 × 0,8 × 12 L	3	92	Magneethouder	—	1
40L	Linker afdekking	—	1	93	Nylon ring	D6 × D19 × 1,5 T	2
40R	Rechter afdekking	—	1	95	Borgmoer	M6 × 1 × 6 T	1
41	Stelwiel	M8 × 1,25 × 65	1	96	Bout	M8 × 1,25 × 52 L	1
42	Beschermcarter	80,6 × 56 × 52,5	1	97	Bevestigingsring	D13 × D10 × 1,9 T	1
43	Platte ring	D16 × D8,5 × 1,2 T	1	98	Bout	M5 × 0,8 × 10 L	4
44	Veerring	D15,4 × D8,2 × 2 T	1	99	Demper	D9 × D5,8 × 13	2
45	Bus	D8,2 × D12,7 × 33	1	100	Demper	20 × 90 × 1,7 T	4
46	Linker carter (ketting)	—	1	105	Hartsensor stuur	100,3 × 29,5 × 0,4 T	4
47	Rechter carter (ketting)	—	1	106	Bovenste bevestigingsplaat sensor	40 × 15,2	2

48L	Linker crank	6½" × 9/16"-20 UNF	1	10 7	Onderste bevestigingsplaat sensor	40 × 15,2	2
48R	Rechter crank	6½" × 9/16"-20 UNF	1	10 8	Linker beschermcarter stuur	D32 × 70	2
49	Zeskantschroef	M8 × 1,25 × 25 L	2	10 9	Rechter beschermcarter stuur	D32 × 70	2
50	Schroefdop	D26 × 11 L	2	/	Schroevenset (zakje)	—	1
51L/ R	Pedaalset	J003	1 set				

ONDERDELENLIJST



MONTAGE-INSTRUCTIES

NL



Montagetijd
30 min



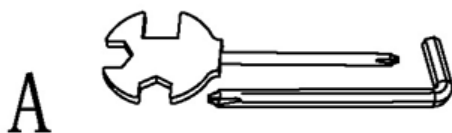
Gereedschap
inbegrepen

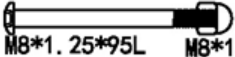


Moeilijkheidsgraad
eenvoudig

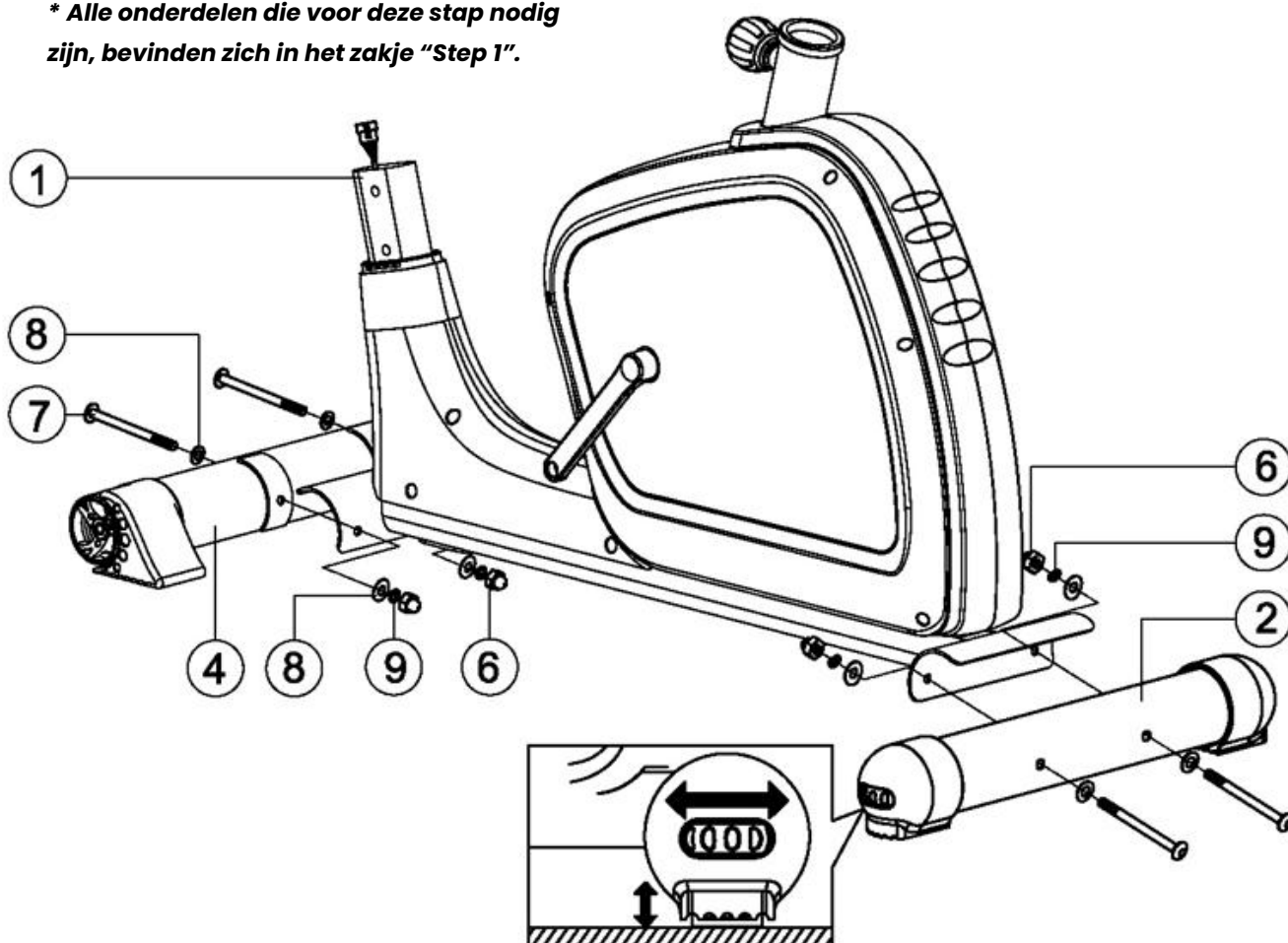
STAP 1: Montage van de stabilisatoren

Bevestig de voorste stabilisator (4) en de achterste stabilisator (2) op het hoofdkader (1) met behulp van een bolle moer (6), een inbusschroef (7), een gebogen ring (8) en een veerring (9). Zorg ervoor dat de onderdelen stevig zijn vastgedraaid om de stabiliteit van het toestel te garanderen.



7&6		x4
9	 D15. 4xD8. 2x2T	x4
8	 D22*Ø8. 5*1. 5T	x8

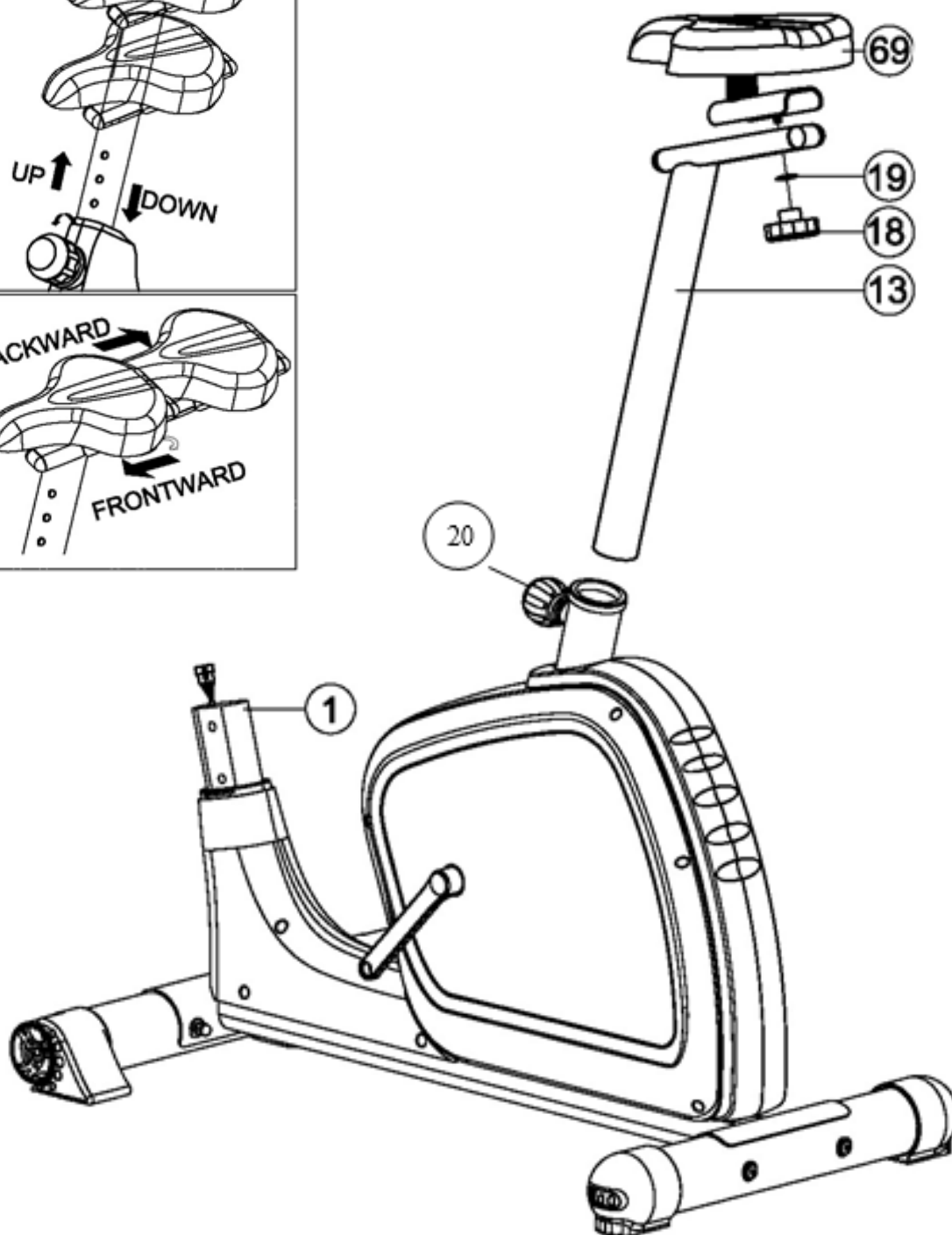
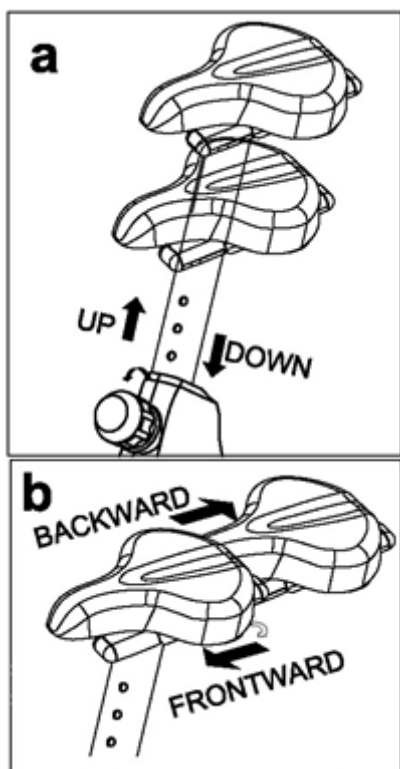
** Alle onderdelen die voor deze stap nodig zijn, bevinden zich in het zakje "Step 1".*



STAP 2: Montage van de zadelpen en het zadel

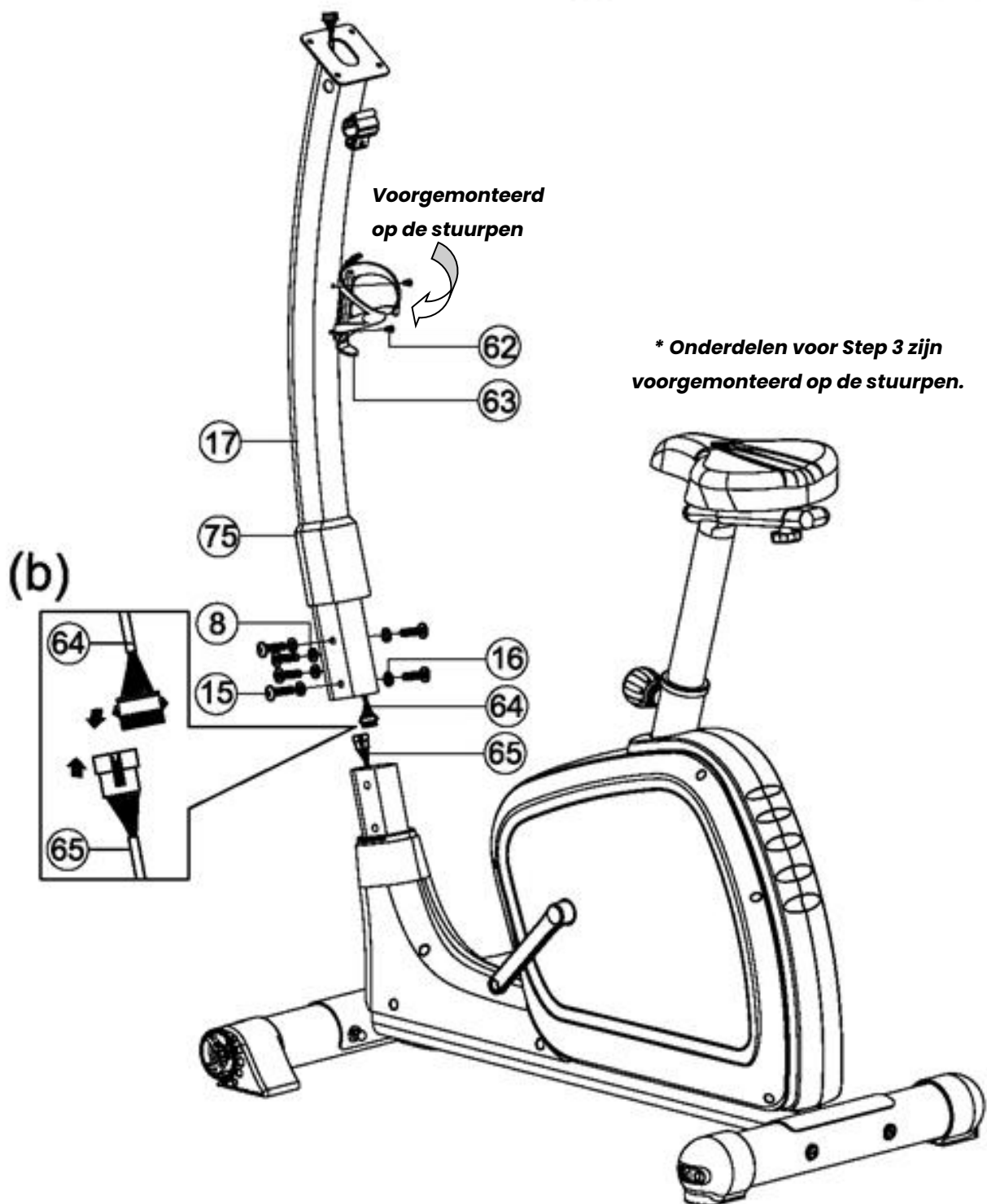
1. **Steek de zadelpen (13)** in het hoofdkader. U kunt de hoogte van het zadel instellen met de stelknop (20). (zie afbeelding a)
2. **Bevestig het zadel (69)** op de zadelpen (13) met behulp van de stelknop (18) en de platte ring (19). Het zadel kan naar voren of naar achteren worden verschoven. (zie afbeelding b)

Opgelet: Ga niet voorbij de markering "STOP" die op de zadelpen staat aangegeven.



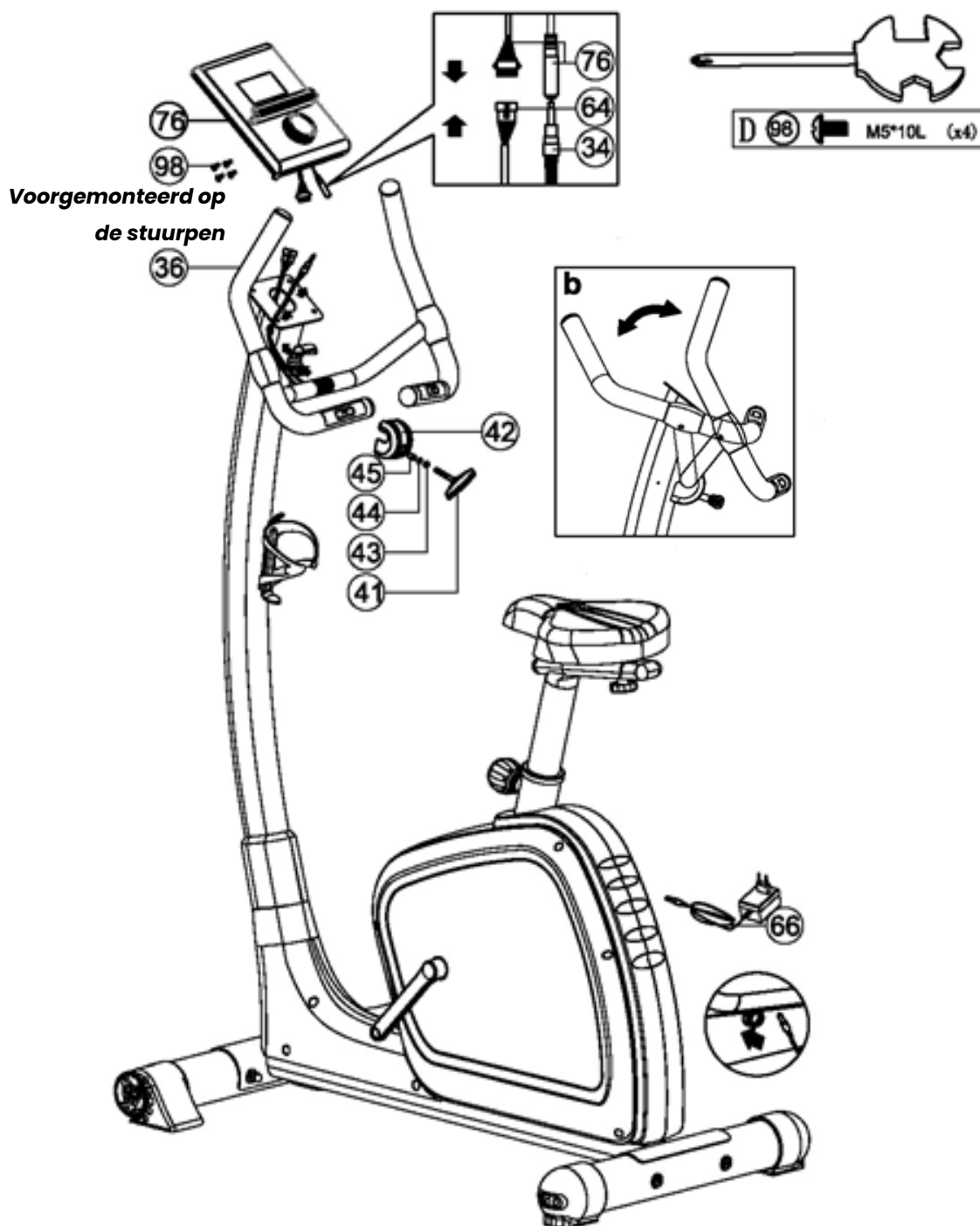
STAP 3 : Montage van de stuurpen en de flessenhouder

1. **Schuif de ovale beschermkap (75)** over de stuurpen (17). (zie afbeelding a)
2. **Verbind de bovensnoer van de compteur (64)** met de ondersnoer van de compteur (65) (onderdeel B), zoals aangegeven in afbeelding b.
3. **Bevestig vervolgens de stuurpen (17)** op het hoofdkader (onderdeel A) met de inbusschroeven (15), platte ringen (16) en gebogen ringen (8).
4. **Monteer de fleshouder (63) op de stuurpen (17)** met behulp van de bout (62).



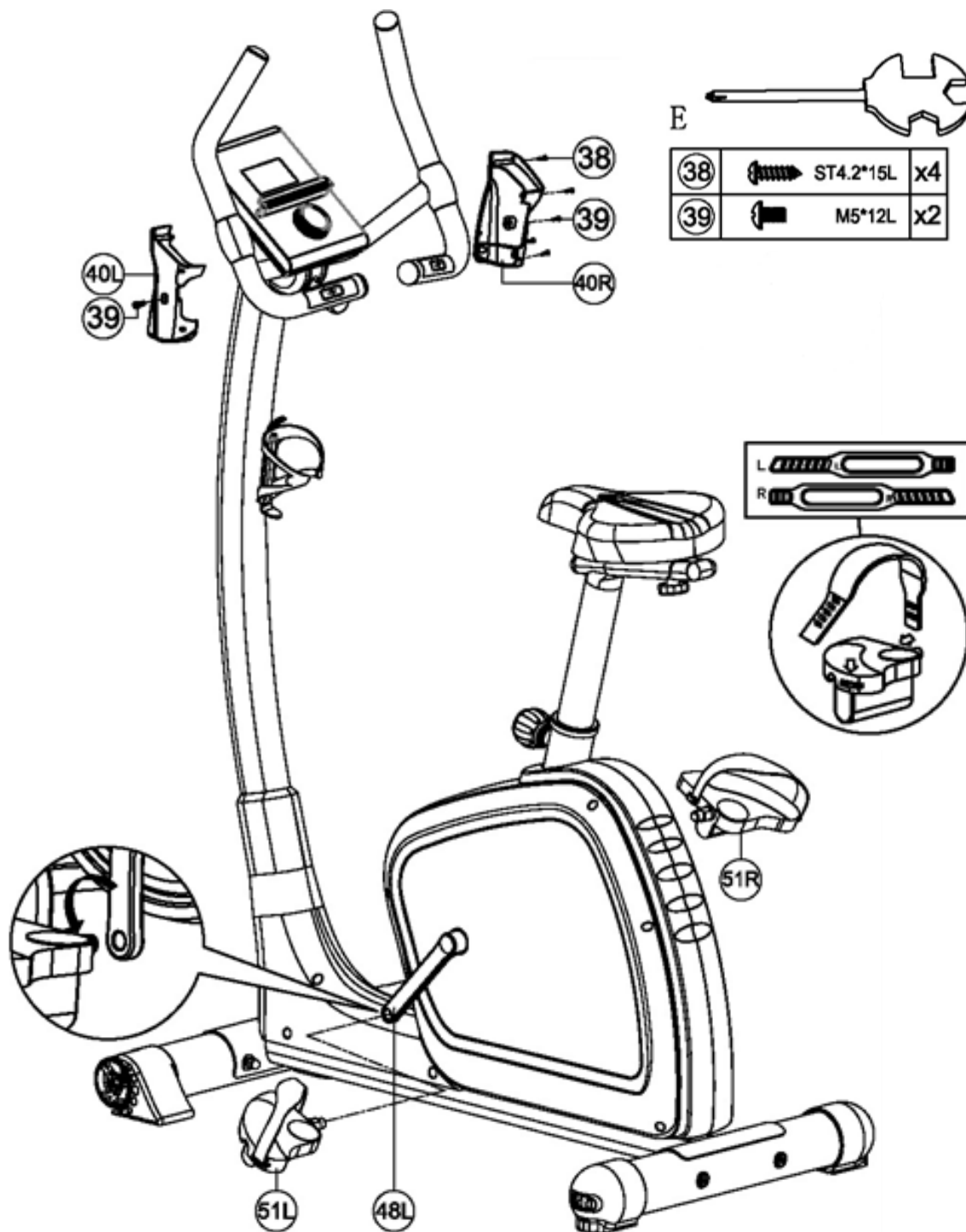
STAP 4 : Montage van de compteur en het stuur

1. **Leid de kabel van de handpuls-sensor (34)** door de openingen in de stuurpen.
2. **Verbind de kabel van de handpuls-sensor (34)** en de bovensnoer van de compteur (64) met de kabels van de compteur (76). Bevestig vervolgens de compteur (76) op de stuurpen met de bouten (98) die reeds op de compteur zijn voormonteerd.
3. **Bevestig het stuur (36)** op de stuurpen met behulp van de stelknop (41), het beschermcarter (42), een platte ring (43), een veerring (44) en een bus (45). De hoek van het stuur kan worden aangepast met de stelknop (41). (zie afbeelding b)



STAP 5 : Montage van de compteursteun en de pedalen

1. **Monteer de linker en rechter afdekkappen** (40 L & 40 R) met behulp van de schroeven (38) en bouten (39).
2. **Bevestig de pedalen** (51 L & 51 R) op de overeenkomstige cranks (48 L & 48 R).



ATTEINSTELLUNG

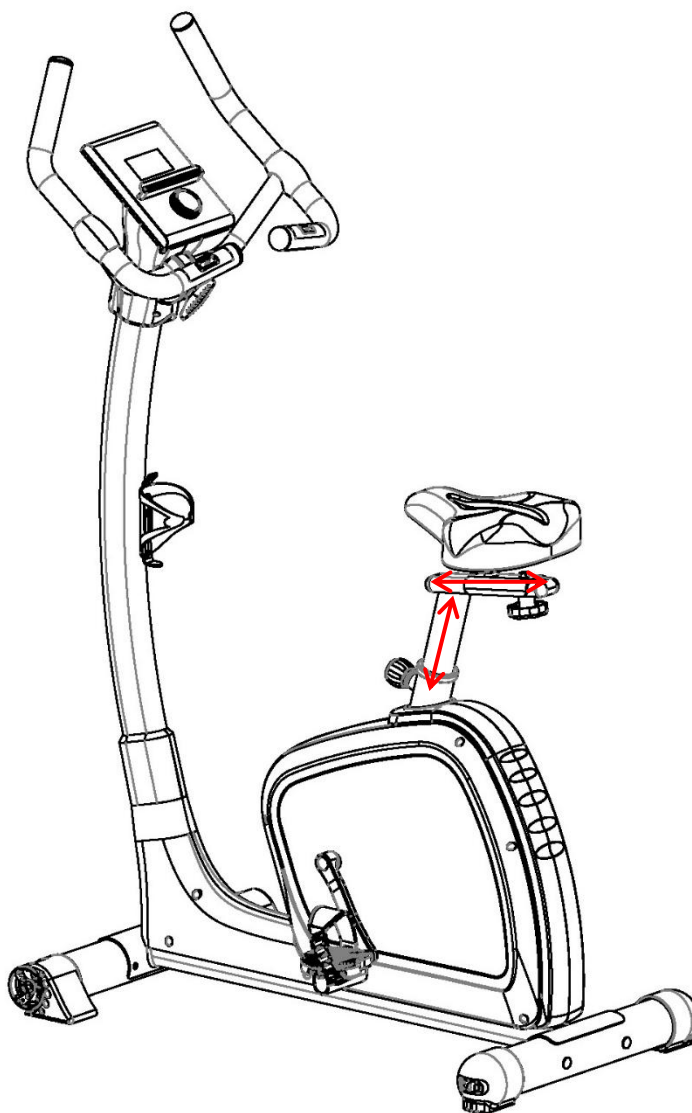
Afstelling van het zadel

LET OP: De zadelbuis is gemarkeerd met "STOP", wat de maximale insteekhoogte aangeeft. Overschrijd deze limiet niet.

1. **Draai de L-handgreep** los en trek deze eruit om de hoogte van de zadelbuis aan te passen. Controleer of de L-handgreep hoorbaar vastklikt in een van de sleuven.
2. **Draai de L-handgreep** weer stevig vast.

Horizontale verstelling

1. **Draai de L-handgreep** onder het zadel los om het zadel naar voren of naar achteren te schuiven.
2. **Stel het zadel** in op de gewenste positie.
Controleer of de L-handgreep goed vastklikt.
3. **Draai de L-handgreep** weer stevig vast.

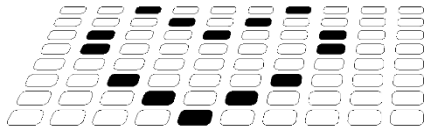




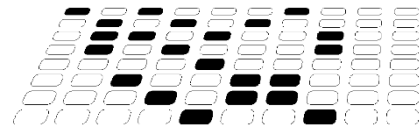
Wat u moet weten voordat u gaat trainen

- **Autostart en stopfunctie**
 - Door op de trainingsapparatuur te trappen, schakelt de monitor zich automatisch in. Als u stopt met trappen, schakelt de apparatuur na 4 seconden automatisch naar stopmodus. Alleen in de stopmodus kunt u een programma selecteren en een oefeningsdoel instellen.
- **OMHOOG- en OMLAAGFUNCTIE**
 - In de programma-instelmodus draait u de knop (met de klok mee) om de waarde te verhogen of te verlagen (tegen de klok in).
 - 2. In de oefeningsmodus draait u de knop om het weerstandsniveau te verhogen of verlagen.
- **Functie invoeren (Enter)**
 - Druk op de knop om uw programma te kiezen of uw doelwaarden voor de oefening te bevestigen. U kunt de oefeningstijd, afstand en calorieën instellen, maar kunt er slechts één kiezen om elke keer uw oefeningsdoel te zijn.
- **Resetten van de monitorfunctie**
 - U kunt de monitor resetten door de knop ENTER 3 seconden ingedrukt te houden.
- **Hartslagherstelfunctie**
 - Als u uw oefeningsdoel bereikt hebt, laat de monitor gedurende 5 seconden een piepgeluid horen. Verplaats uw hand naar de hartslagsensor. Na een minuut ontvangt u uw resultaat.
 - de tijd begint met tellen van 01:00 – 00:59 – – tot 00:00. Zodra 00:00 is bereikt, toont de computer uw hartslagherstelstatus in de klassen F1.0 tot F6.0.

1.0 betekent UITMUNTEND
1.0 < F < 2.0 betekent UITSTEKEND
2.0 ≤ F ≤ 2.9 betekent GOED
3.0 ≤ F ≤ 3.9 betekent REDELIJK
4.0 ≤ F ≤ 5.9 betekent ONDER HET GEMIDDELDE
6.0 betekent SLECHT



Gewone testafbeelding



Geen afbeelding voor hartinvoer

- **Doel hartslag**

- U kunt de waarde voor uw doelhartslag instellen. Zodra u uw doel bereikt hebt, laat de monitor ter herinnering een piepgeluid horen.

A. Programma selecteren en waarde instellen

1. Draai aan de knop om de programmamodus te kiezen en druk daarna op **ENTER** om uw oefeningsmodus te bevestigen.
2. In de handmatige modus kunt u aan de knop draaien om de **TIJD, AFSTAND, CALORIEËN EN HARTSLAG** van uw oefening in te stellen. Druk op de knop om uw doelwaarde te bevestigen.
3. Begin met trappen op de apparatuur om met de oefening te starten.
4. Zodra u het doel bereikt hebt, laat de computer een piepgeluid horen en gaat naar de hartslagherstelfunctie.

B. Wekker Functie

De monitor zet in de **SLEEP mode in (LCD staat uit)** als er geen signaal doorkomt of als na 4 minuten op geen enkele toets wordt gedrukt. Druk op het scherm om de monitor opnieuw te starten.

C. Functies en Kenmerken

1. **TIME**: Geeft de verstreken trainingstijd aan in minuten en seconden. De computer telt automatisch de seconden op van 0:00 tot 99:59. U kunt ook de computer zo programmeren dat hij aftelt vanaf een ingestelde waarde door de UP en DOWN toetsen te gebruiken. Als u doorgaat met trainen wanneer u bij 0:00 bent, begint de computer te piepen ten teken dat de training af is en gaat terug naar de eerder ingestelde tijdswaarde.
2. **DISTANCE (afstand)**: Geeft de afstand aan die tijdens de training is afgelegd met een maximum van 99.9 km/Mph.
3. **RPM (omwentelingen per minuut)**: Uw trapritme.
4. **WATT**: De hoeveelheid mechanische kracht die de computer door middel van uw inspanning ontvangt.
5. **SPEED (snelheid)**: Geeft de waarde van uw trainingssnelheid weer in Km/Mph.
6. **CALORIES**: De computer maakt op ieder moment van de training een schatting van de hoeveelheid door u verbrande calorieën.
7. **PULSE (pols)**: De computer geeft tijdens de training uw polsslag weer in hartslag per minuut.
8. **AGE (leeftijd)**: De computer heeft de mogelijkheid de leeftijd te programmeren van 10-99 jaar. Bij het niet instellen van de leeftijd gaat de computer uit van een default leeftijd van 35 jaar.
9. **TARGET HEART RATE (doelstelling hartslag)**: De ten doel gestelde hartslag is de Target Heart Rate, uitgedrukt in slagen per minuut.
10. **AFSTANDSLIJN**: Elk streepje geeft 100 meter aan of 0.1 mijl.

D. Programma Inleiding en Functies

Manual Programma: Handmatig:

P1 is een handmatig programma. De gebruiker kan de training starten door op de START/STOP toets te drukken. Het default weerstandsniveau is 5. De gebruiker kan op elk gewenst weerstandsniveau, voor elke tijdsduur of met elke gewenste hoeveelheid te verbranden calorieën trainen door de UP/DOWN toetsen te gebruiken.

Functies :

1. **Gebruik de UP/DOWN** toetsen voor het selecteren van het programma manual (P1).
2. Druk op de **ENTER** toets om het handmatige (manual) programma in te stellen.
3. Als **Time** flinkt kunt u de gewenste tijdsduur van de training instellen **door de UP/DOWN** toetsen te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
4. Als **Distance** flinkt kunt u de gewenste afstand van de training instellen **door de UP/DOWN** toetsen te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
5. Als **Calories** flinkt kunt u de gewenste hoeveelheid te verbranden calorieën tijdens de training instellen **door de UP/DOWN** toetsen te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
6. Als **Pulse** flinkt kunt u het gewenste hartritme tijdens de training instellen **door de UP/DOWN** toetsen te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
7. Begin met trappen op de apparatuur om met de oefening te beginnen

Vooraf Ingestelde programma's:

Stappen, Heuvel, Rollen, Valleien, Vetverbranding, Helling, Berg, Pause, Random, Hoogvlakte, Fartlek, Afgrond Programma

De Programma's 2 tot 13 zijn vooraf ingestelde programma's. De gebruiker kan op verschillende niveaus en met verschillende tussentijden trainen zoals uit de profielen blijkt. Elk gewenst weerstandsniveau, elke afstand en elke hoeveelheid te verbranden calorieën kunnen tijdens de training met de UP/DOWN toetsen worden ingesteld.

Functies :

1. **Gebruik de UP/DOWN** toetsen voor het selecteren van een van de bovengenoemde programma's P2-P13.
2. Druk op de **ENTER** toets om het handmatige (manual) programma in te stellen.
3. Als **Time** flinkt kunt u de gewenste tijdsduur van de training instellen **door de UP/DOWN** toetsen te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
4. Als **Distance** flinkt kunt u de gewenste afstand van de training instellen **door de UP/DOWN** toetsen te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
5. Als **Calories** flinkt kunt u de gewenste hoeveelheid te verbranden calorieën tijdens de training instellen **door de UP/DOWN** toetsen te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
6. Als **Pulse** flinkt kunt u het gewenste hartritme tijdens de training instellen **door de UP/DOWN** toetsen te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
7. Begin met trappen op de apparatuur om met de oefening te beginnen.

Gebruikersprogramma's: Gebruiker 1, Gebruiker 2, Gebruiker 3, Gebruiker 4:

De programma's 14 tot 17 zijn programma's die door de gebruiker moeten worden ingesteld. U kunt zelf de waarden selecteren van TIME, DISTANCE, CALORIES (tijdsduur, afstand en calorieën) en het weerstandsniveau in 10 kolommen. De waarden en de profielen worden na het instellen in het geheugen van de computer opgeslagen. De gebruiker kan de waarden in de kolom veranderen tijdens het trainen door de UP en DOWN toetsen te gebruiken. Het in het geheugen opgeslagen weerstandsniveau verandert niet.

Functies:

1. **Gebruik de UP/DOWN toetsen** voor het selecteren van de gebruikersprogramma's P14 tot P17.
2. Druk op de **ENTER** toets om uw trainingsprogramma in te stellen.
3. U kunt met het samenstellen van uw persoonlijk trainingsprofiel beginnen door de **toetsen UP en DOWN** te gebruiken als kolom 1 begint te fllikken. Druk op **ENTER** om de eerste kolom van uw profiel te bevestigen. Het default belastings niveau is 1.
4. Stel u persoonlijk trainingsprofiel samen als kolom twee fllikkert door de **toetsen UP en DOWN** te gebruiken. Druk op **ENTER** om de keuze van de tweede kolom te bevestigen.
5. Volg de bovenstaande instructies om uw persoonlijke trainingsprofielen af te maken. Druk op **ENTER** om de keuzes te bevestigen.
6. Als **Time** fllikkert kunt u de gewenste tijdsduur van de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
7. Als **Distance** fllikkert kunt u de gewenste afstand van de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
8. Als **Calories** fllikkert kunt u de gewenste hoeveelheid te verbranden calorieën tijdens de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
9. Als **Pulse** fllikkert kunt u het gewenste hartritme tijdens de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
10. Begin met trappen op de apparatuur om met de oefening te beginnen.

Hartslagcontrole Programma: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C. (Doelstelling Hartslagcontrole)

- De Programma's 18 tot 22 zijn Hartslagcontroleprogramma's. Programma 22 is een Hartslag doelstellingsprogramma (Target H.C.R.).
- Programma 18: $55\% \text{ Max H.R.C.} - \text{Target H.R.} = (220 - \text{LEEFTIJD}) \times 55\%$
- Programma 19: $65\% \text{ Max H.R.C.} - \text{Target H.R.} = (220 - \text{LEEFTIJD}) \times 65\%$
- Programma 20: $75\% \text{ Max H.R.C.} - \text{Target H.R.} = (220 - \text{LEEFTIJD}) \times 75\%$
- Programma 21: $85\% \text{ Max H.R.C.} - \text{Target H.R.} = (220 - \text{LEEFTIJD}) \times 85\%$
- Programma 22 is een programma met Target H.R.C. - Training met een eigen hartslagwaarde target.

Gebruikers kunnen trainen in overeenstemming met een hartslag Programma naar keuze, door het instellen van de LEEFTIJD, TIJDSDUUR, AFSTAND, CALORIEEN of TARGET POLS. Tijdens het trainen met deze programma's regelt de computer het weerstandsniveau, in overeenstemming met de waargenomen hartslag. Een voorbeeld: het weerstandsniveau wordt elke 20 seconden verhoogd, omdat de waargenomen hartslag lager is dan de ingestelde Target H.C.R. Of het weerstandsniveau zakt elke 20 seconden omdat de waargenomen hartslag hoger is dan de ingestelde Target H.C.R.

Functies :

1. Gebruik de UP/DOWN toetsen voor het selecteren van de hartslagcontrole programma's P18-P22.
2. Druk op de **ENTER** toets om uw trainingsprogramma in te stellen.
3. Als **AGE** (leeftijd) flinkt in de programma's van P18-P21 kunt u door de **toetsen UP/DOWN** te gebruiken uw leeftijd instellen. **De default leeftijd is 35.**
4. Als bij **programma 22 TARGET PULSE** flinkt, kunt u door de **toetsen UP/DOWN** te gebruiken uw Pols Target tussen **80 – 180 instellen. Het default Pols Target is 120.**
5. Als **Time** flinkt kunt u de gewenste tijdsduur van de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
6. Als **Distance** flinkt kunt u de gewenste afstand van de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
7. Als **Calories** flinkt kunt u de gewenste hoeveelheid te verbranden calorieën tijdens de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
8. Begin met trappen op de apparatuur om met de oefening te beginnen.

Programma Watt Controle: Watt Controle

Het Programma 23 is niet Afhankelijk van Afstand. Druk op de ENTER toets om de WATT TARGET waarden, TIJD, AFSTAND en CALORIEËN in te stellen. In de exercise mode (training mode) is het weerstandsniveau niet regelbaar. Een voorbeeld: het weerstandsniveau gaat omhoog wanneer de snelheid te laag is. En het weerstandsniveau gaat omlaag wanneer de snelheid te hoog is. Met als resultaat dat de berekende WATT waarden dicht bij de waarden van de door de gebruiker ingestelde WATT TARGET waarden blijven. Het wattage kan worden ingesteld tussen 40 W (minimum) en 255 W (maximum). De instelling gebeurt in stappen van 10 watt met de klok mee en in stappen van 5 watt tegen de klok in.

Functies:

1. Gebruik de UP/DOWN toetsen voor het selecteren van het WATT CONTROL programma (P23).
2. Druk op de **ENTER** toets om uw trainingsprogramma in te stellen.
3. Als **Time** flinkt kunt u de gewenste tijdsduur van de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
4. Als **Distance** flinkt kunt u de gewenste afstand van de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
5. Als **WATT** flinkt kunt u de gewenste WATT Target waarde instellen door de **toetsen UP en DOWN** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen. **De Default Watt waarde is 100.**
6. Als **Calories** flinkt kunt u de gewenste hoeveelheid te verbranden calorieën tijdens de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
7. Als **Pulse** flinkt kunt u het gewenste hartritme tijdens de training instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen.
8. Begin met trappen op de apparatuur om met de oefening te beginnen.

NOTE: WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03

In dit programma blijft de Watt waarde onveranderd. Als u snel trapt, **gaat het weerstandsniveau omlaag en als u langzaam trapt**, gaat het weerstandsniveau omhoog. De Watt waarde blijft op hetzelfde niveau.

NL

Body Fat Programma: Lichaamsvet:

Programma 24 is speciaal ontworpen om de waarde van het lichaamsvet van de gebruiker te bepalen. Het programma biedt de gebruiker een specifiek belastingsprofiel.

Er zijn 3 lichaamstypes, verdeeld in overeenstemming met het berekend percentage VET.

- **Type1: LICHAAMSVET% > 27**
- **Type2: $27 \geq \text{LICHAAMSVET\%} \geq 20$**
- **Type3: LICHAAMSVET % < 20**

De computer geeft de testresultaten van het vetpercentage, BMI (Body Mass Index) en BMR (Basaal Metabolisme) weer.

Functies :

1. Gebruik de **UP/DOWN toetsen** voor het selecteren van het **BODY FAT programma (P24)**.
2. Druk op de **ENTER** toets om uw trainingsprogramma in te stellen.
3. Als **HEIGHT** (lengte) flinkt kunt u uw lengte instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen. **De Default lengte is 170 cm of 5' 07"**.
4. Als **WEIGHT** (gewicht) flinkt kunt u uw gewicht instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen. **Het Default gewicht is 70 kg of 155 lbs.**
5. Als **GENDER** (geslacht) flinkt kunt u uw geslacht instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen. **Het Default geslacht is 1 (man).**
6. Als **AGE** (leeftijd) flinkt kunt u uw leeftijd instellen door de **UP/DOWN toetsen** te gebruiken. Druk op de **ENTER** toets om uw keuze te bevestigen. **De Default leeftijd is 35.**
7. Druk op de **START/STOP** toets om uw lichaamsvetpercentage te bepalen. Controleer of de borstband in contact is met het lichaam of houd met beide handen de handvaten vast wanneer het display E weergeeft. Druk dan opnieuw op de **START/STOP** toets om het lichaamsvetpercentage te bepalen.
8. Als de meting is verricht, geeft de computer de waarden van **BMR, BMI en het Vetpercentage aan op het LCD scherm**. De computer wijst u een trainingsprofiel dat geschikt is voor uw lichaamstype.
9. Begin met trappen op de apparatuur om met de oefening te beginnen.

WEGWIJZER : Sleep Mode (Stand-by) : De computer gaat op de Sleep Mode over als er geen signaal wordt ontvangen en er op geen enkele toets wordt gedrukt gedurende 4 minuten. Door op een willekeurige toets te drukken treedt de computer opnieuw in werking.

E. Applicatie-verbinding

Kopieer de link hieronder naar uw browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari enz.):

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>. En volg de gedetailleerde instructie.

WAARSCHUWING !

Ritmecontrolesystemen hartslag kan onnauwkeurig zijn. Overtraining kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Als u zich onwel voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

Foutmelding:

E1 (ERROR 1):

- Normale Staat : Als tijdens de training de monitor voor langer dan 4 seconden geen tellings signaal ontvangt van de motor, 3 maal achtereenvolgend herhaald, geeft het LCD scherm E1 aan.
- Power on Staat: De motor valt automatisch terug op nul, als er voor meer dan 4 minuten geen signaal van de motor wordt ontvangen. De driver van de motor houdt onmiddellijk op te functioneren en het LCD scherm geeft E1 weer. Alle andere digitale signalen en functietekens worden blank en ook alle uitgaande signalen vallen uit.

E2 (ERROR 2):

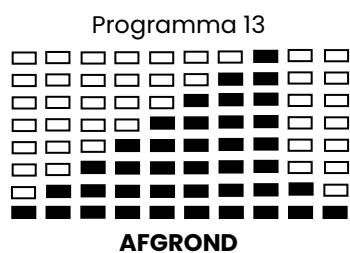
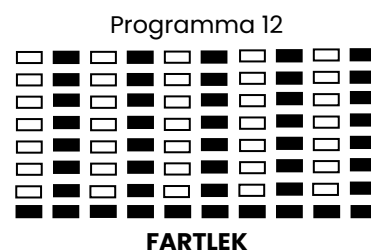
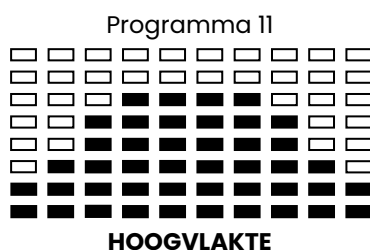
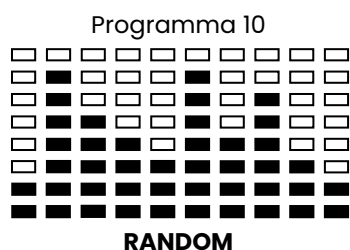
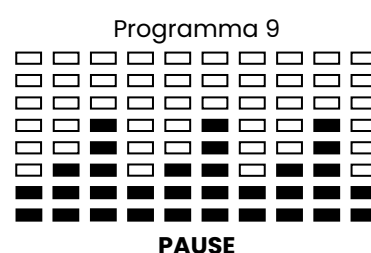
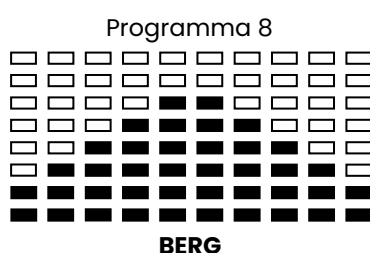
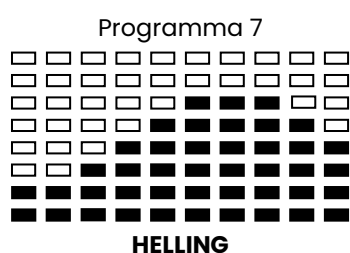
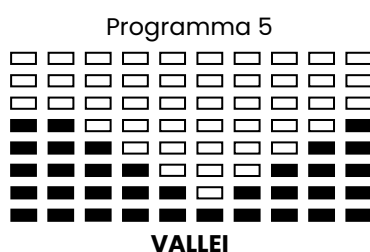
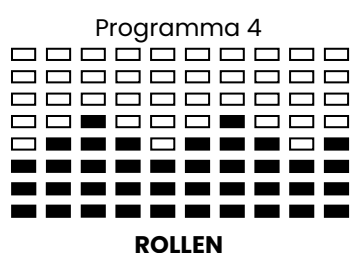
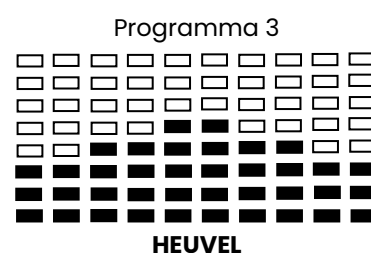
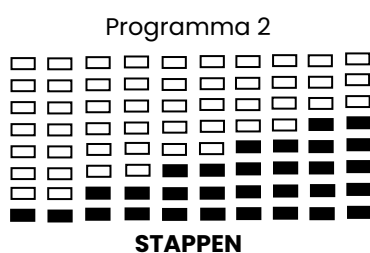
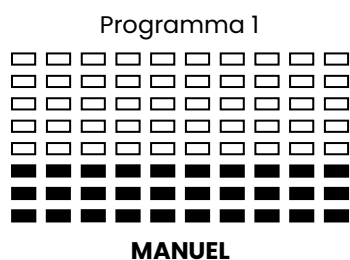
Als de monitor de gegevens uit het geheugen leest en de ID code niet correct is, of het IC geheugen beschadigd is, geeft de monitor onmiddellijk E2 aan bij Power on.

E3 (ERROR 3):

Als in de start mode na 4 seconden de defecte motor het nulpunt nog niet voorbij is, geeft de LCD balk "E3" aan.

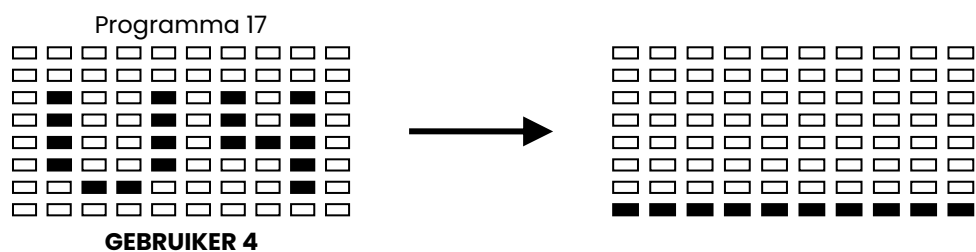
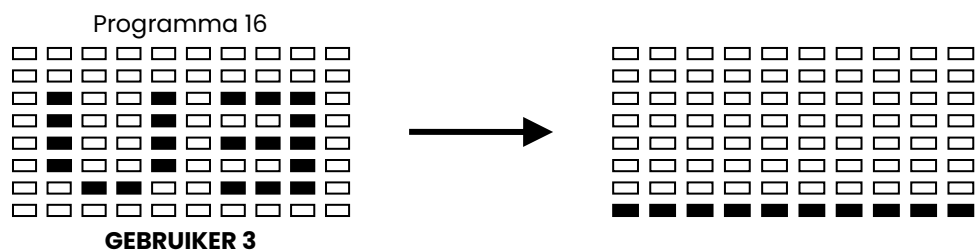
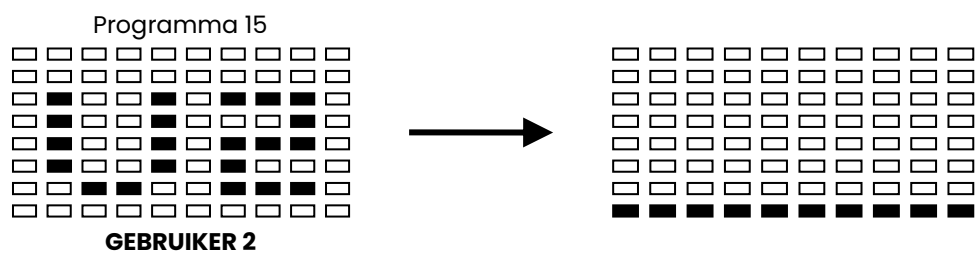
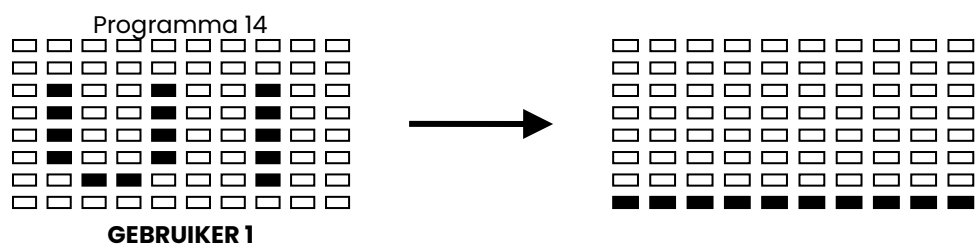
F. LCD Trainingsgrafiek

Vooraf ingestelde programma profielen:

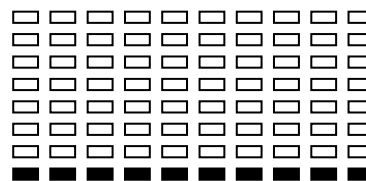


PROGRAMMA IN TE STELLEN DOOR GEBRUIKER:

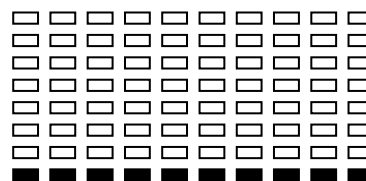
NL



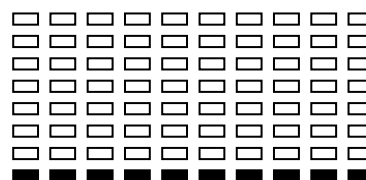
Druk op de ENTER-toets



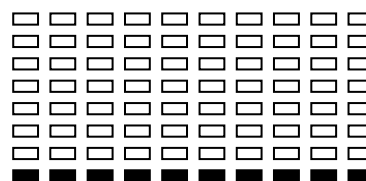
Druk op de ENTER-toets



Druk op de ENTER-toets

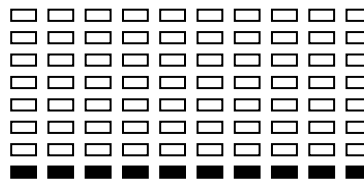


Druk op de ENTER-toets

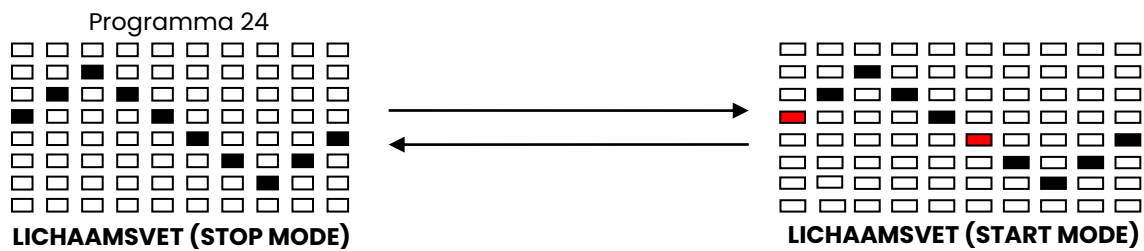


A 10x10 grid of squares. The top 9 rows are white, and the bottom row is black.

WATT controle programma:

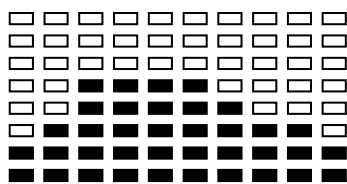


Lichaamsvet test programma's:

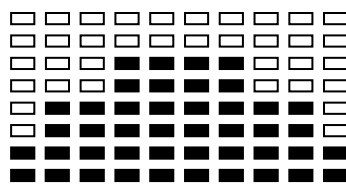


NL

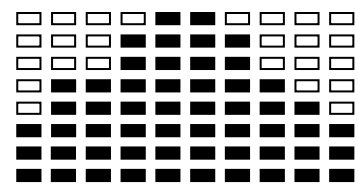
Een van de volgende zes profielen verschijnt automatisch op het scherm na het meten van uw lichaamsvetgraisse :



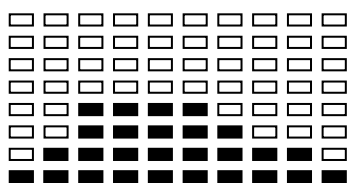
Trainingstijd: 40 minuten



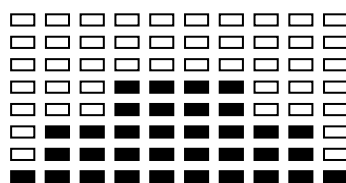
Trainingstijd: 40 minuten



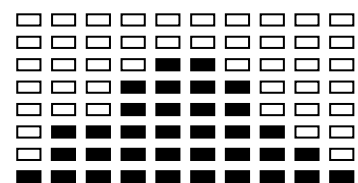
Trainingstijd: 20 minuten



Trainingstijd: 40 minuten



Trainingstijd: 40 minuten



Trainingstijd: 20 minuten

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):

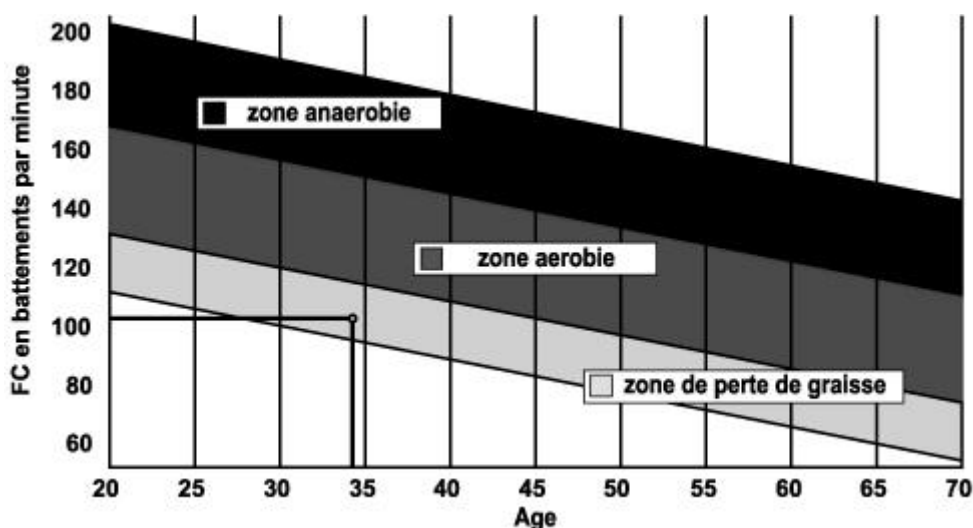
Deze training heeft tot doel uw hart en bloedvaten te versterken.

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) = $220 - \text{leeftijd}$ ($180 - \text{leeftijd}$ 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%-FCM

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 te 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:

Laat u niet ontmoedigen door uw eerste trainingssessies: motiveer u door vaste trainingstijden te plannen. Veel succes!

- **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.*

Gebrekkige goederen of stukken kunnen pas worden vervangen na hun terugzending op kosten van de transporteur. Er zal geen enkele teruggave van goederen aanvaard worden zonder voorafgaand akkoord.

POU RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor een optimale efficiëntie raden wij u aan de volgende zaken bij de hand te hebben voordat u contact opneemt met onze klantenservice:

- De naam of referentie van het product.
- Het productienummer staat vermeld op het hoofdachassis en op de verpakking.
- Het nummer van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de exploded view van het product in deze handleiding staat vermeld

C.A.R.E. Klantendienst

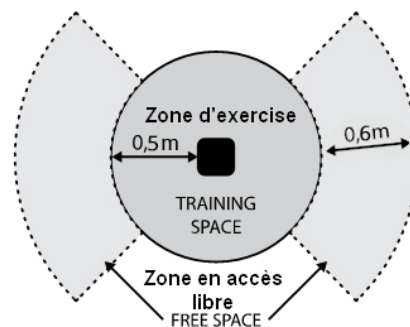
E-mail: service-nl@carefitness.com

AVER WARNHINWEISE :

DE

Sicherheit

- Lesen und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig auf. Verwenden Sie dieses Produkt nur gemäß den angegebenen Anweisungen.
- Dieses Gerät darf nur von Erwachsenen montiert und benutzt werden.
- Ihr Gerät entspricht der Norm **EN-957 Klasse HA**, geeignet für den Hausgebrauch, Fitnessstudios oder andere öffentliche, gemeinschaftliche oder vermietete Einrichtungen.
- Für eine sichere Nutzung ist eine stabile und ebene Fläche erforderlich. Schützen Sie Ihren Boden mit einer Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchten Räumen (z. B. Schwimmbad, Sauna usw.).
- Stellen Sie sicher, dass die Aufstellfläche eben und stabil ist.
- Halten Sie 0,6 m Freiraum um das Gerät herum (siehe Abbildung unten – der volle Kreis zeigt den Trainingsradius, die gestrichelten Linien zeigen mindestens 0,5 m zusätzlichen Freiraum auf jeder Seite an).



- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät spielen. CARE übernimmt keine Haftung für eventuelle Schäden. Halten Sie Kinder während des Trainings vom Gerät fern.
- CARE übernimmt keine Verantwortung für technische Änderungen, die vom Benutzer an einem unserer Produkte vorgenommen wurden.
- **Maximales Benutzergewicht: 150 kg**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um die geeignete Trainingsintensität festzulegen. Ein übermäßiges oder falsch geplantes Training kann Ihrer Gesundheit schaden.

- Halten Sie während der Übungen den Rücken gerade.
- Es wird dringend empfohlen, geeignete Kleidung und Sportschuhe zu tragen.
- Beachten Sie die maximalen Einstellpositionen der verstellbaren Teile.

ACHTUNG: Herzfrequenzmesssysteme können ungenaue Werte liefern. Ein zu intensives Training kann schwere Verletzungen oder den Tod verursachen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, brechen Sie das Training sofort ab.

Entartung

Überprüfen Sie regelmäßig den Sitz aller Befestigungselemente, wie Schrauben und Muttern.

Um die Sicherheit zu gewährleisten, muss das Gerät regelmäßig überprüft werden.

Defekte Teile müssen unbedingt ersetzt werden, und das Gerät darf erst nach vollständiger Reparatur wieder benutzt werden. Denken Sie außerdem daran, die beweglichen Teile regelmäßig zu schmieren.

- Überprüfen Sie regelmäßig den Sitz aller Befestigungselemente, wie Schrauben und Muttern. Um die Sicherheit zu gewährleisten, muss das Gerät regelmäßig überprüft werden. Defekte Teile müssen unbedingt ersetzt werden, und das Gerät darf erst nach vollständiger Reparatur wieder benutzt werden. Denken Sie außerdem daran, die beweglichen Teile regelmäßig zu schmieren. Schweiß ist sehr korrosiv: vermeiden Sie den Kontakt mit den lackierten oder verchromten Teilen des Geräts, insbesondere mit dem Computer. Wischen Sie das Gerät sofort nach dem Training ab. Lackierte Teile können mit einem feuchten Schwamm und Wasser gereinigt werden. Aggressive oder korrosive Reinigungsmittel dürfen nicht verwendet werden.
- Gerätegewicht: 35,3 kg
- Abmessungen: 101,6 × 56 × 149 cm (0,84 m³)
- Das Bremssystem arbeitet unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Dieses Trainingsgerät mit Kurbelantrieb der Klasse HA ist nicht für Präzisionsübungen geeignet.

Garantie : Der Rahmen hat eine Garantie von 5 Jahren. Die Verschleißteile sind 2 Jahre lang garantiert. Die Garantie gilt nur bei normalem Gebrauch durch Privatpersonen im häuslichen Bereich. Aktivieren Sie die Garantie Ihres Produkts online unter: www.carefitness.com

Reciclage

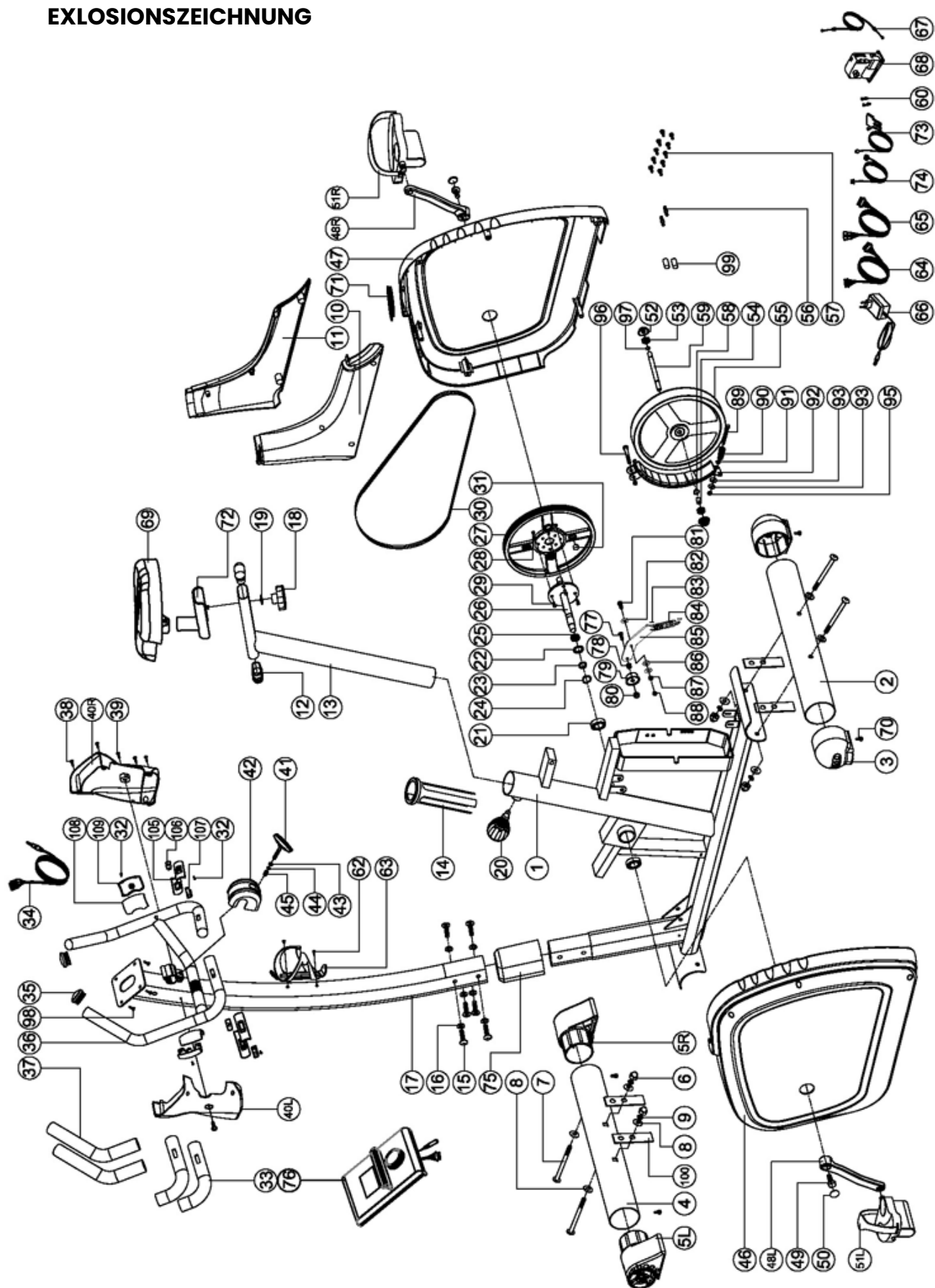


Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass dieses Produkt und die enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie müssen einer gesonderten Sammelstelle zugeführt werden. Geben Sie die Batterien sowie das elektronische Produkt am Ende seiner Lebensdauer in einer autorisierten Sammelstelle ab, um es zu recyceln. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle trägt zum Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit bei.

*Die am stärksten beanspruchten Teile sind der Griffschaumstoff und die Endkappe.

EXPOSITIONSZEICHNUNG

DE



ERSATZTEILLISTE

DE

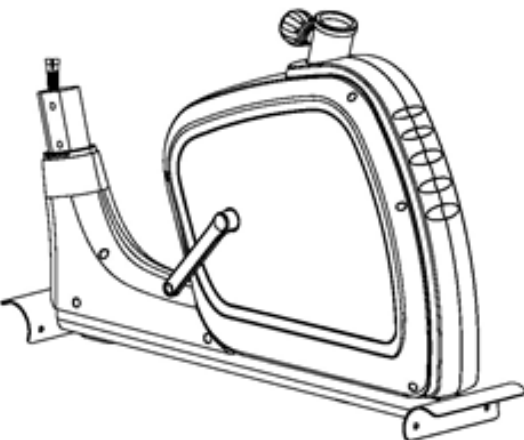
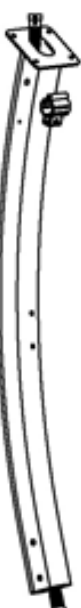
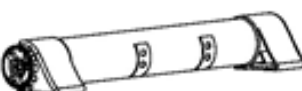
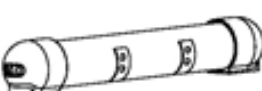
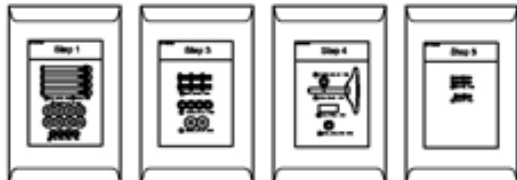
Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
1	Hauptrahmen	—	1	52	Selbstsichernde Mutter	3/8"-26 UNF × 6,5 T	2
2	Hintere Stabilisierungsstange	D76 × 1,5 T × 480 L, 2300	1	53	Sechskantmutter	3/8"-26 UNF × 4 T	2
3	Verstellbare Fußkappe	D76 × 86	2	54	Abstandshalter	D34,9 × D31 × 3 T	1
4	Vordere Stabilisierungsstange	D76 × 1,5 T × 480 L	1	55	Schwungrad	D260 × 35 mm, 7 kg	1
5L	Rollfußkappe (links)	D76 × 120 L	1	56	Stift	D6 × 26,5 × 7,7	2
5R	Rollfußkappe (rechts)	D76 × 120 L	1	57	Schraube	ST4,2 × 1,4 × 20 L	12
6	Halbrundmutter	M8 × 1,25 × 15 L, 8.8	—	58	Sicherungsring	S-10 (1 T)	1
7	Innensechskantschraube	M8 × 1,25 × 95 L	—	59	Schwungradachse	D10 × 120 (3/8"-26 UNF)	1
8	Gewölbte Unterlegscheibe	D22 × D8,5 × 1,5 T	10	60	Schraube	ST4,2 × 1,4 × 15 L	4
9	Federscheibe	D15,4 × D8,2 × 2 T	4	62	Bolzen	M5 × 0,8 × 15 L	2
10	Vorderer Carter (links)	—	1	63	Flaschenhalter	152 × 82 ø18	1
11	Vorderer Carter (rechts)	—	1	64	Oberes Computerkabel	1050 L	1
12	Ovales Endstück	25 × 50 × 28 L	2	65	Unteres Computerkabel	600 L	1
13	Sattelstütze	—	1	66	Transformator	9 V 1 A	1
14	Innentube	D66 × D52 × 170 L	1	67	Spannkabel	D1,5 × 280 L	1
15	Innensechskantschraube	M8 × 1,25 × 15 L	6	68	Motor	D10001	1
16	Flache Unterlegscheibe	D16 × D8,5 × 1,2 T	4	69	Sattel	DD-3618	1
17	Lenkervorbau (Potence)	2300	1	70	Kreuzschlitzschraube	ST4 × 1,41 × 10 L	4
18	Einstellknäuf	D60 × 32 L (M8 × 1,25)	1	71	Ring für Carter	60,5 × 72 × 7 T	1
19	Flache Unterlegscheibe	D25 × D8,5 × 2 T	1	72	Verstellbares	—	1

					Sattelrohr		
20	Einstellknauf	D50 × M16 × 22 × D8	1	73	Sensorkabel	400 L	1
21	Lager	6003-2RS	2	74	Netzkabel	700 L	1
22	Wellenfeder	D22 × D17 × 0,3 T	2	75	Ovaler Schutzcarter	112,5 × 60 × 100,5 × 3 T	1
23	Flache Unterlegscheibe	D23 × D17,2 × 1,5 T	1	76	Computer	B31858 (POB)	1
24	Sicherungsring	S-17 (1 T)	1	77	Innensechskantschraube	M10 × 1,5 × 35 L	1
25	Abstandshalter	D22,5 × D17,2 × 6,4 T	1	78	Buchse	D8,2 × D12,7 × 33	1
26	Kurbelachse	—	1	79	Freilauf	D42 × D38 × 24	1
27	Riemenscheibe	D260 × 19 × 2 T	1	80	Selbstsichernde Mutter	M10 × 1,5 × 10 T	1
28	Nylonmutter	M6 × 1 × 6 T	4	81	Bolzen	M8 × 1,25 × 25 L	1
29	Sechskantschraube	M6 × 1 × 15 L	4	82	Flache Unterlegscheibe	D30 × D8,5 × 2 T	1
30	Riemen	430 (1092) PJ5	1	83	Kunststoffscheibe	D3 × 30 L	2
31	Runder Magnet	S10042	1	84	Feder	D2,2 × D14 × 65	1
32	Kreuzschlitzschraube (rund)	ST3,5 × 1,41 × 15 L	4	85	Freilauf-Befestigungsplatte	156 × 62,2 × 5 T	1
33	Lenker-Schaumstoffgriff	D30 × 3 T × 265 L	2	86	Kunststoffscheibe	D10 × D24 × 0,4 T	2
34	Pulssensoren am Lenker	700 L	1	87	Innensechskantmutter	M8 × 1,25 × 6 T	1
35	Lenkerkappe	1¼" × 29 L	4	88	Nylonmutter	M8 × 1,25 × 8 T	2
36	Lenker	9005M3	1	89	Bolzen	M6 × 1 × 65 L	1
37	Lenker-Schaumstoffgriff	D30 × 3 T × 300 L	2	90	Feder	D1 × 55 L	1
38	Schraube	ST4 × 1,41 × 15 L	4	91	Sechskantmutter	M6 × 1 × 6 T	1
39	Bolzen	M5 × 0,8 × 12 L	3	92	Magnethalterung	—	1
40L	Abdeckung links	—	1	93	Nylonscheibe	D6 × D19 × 1,5 T	2
40R	Abdeckung rechts	—	1	95	Selbstsichernde	M6 × 1 × 6 T	1

					Mutter		
41	Einstellrad	M8 × 1,25 × 65	1	96	Bolzen	M8 × 1,25 × 52 L	1
42	Schutzcarter	80,6 × 56 × 52,5	1	97	Befestigungsring	D13 × D10 × 1,9 T	1
43	Flache Unterlegscheibe	D16 × D8,5 × 1,2 T	1	98	Bolzen	M5 × 0,8 × 10 L	4
44	Federscheibe	D15,4 × D8,2 × 2 T	1	99	Gummipuffer	D9 × D5,8 × 13	2
45	Buchse	D8,2 × D12,7 × 33	1	100	Gummipuffer	20 × 90 × 1,7 T	4
46	Linker Carter (Kette)	—	1	105	Pulssensor am Lenker	100,3 × 29,5 × 0,4 T	4
47	Rechter Carter (Kette)	—	1	106	Obere Sensor-Halteplatte	40 × 15,2	2
48L	Linke Kurbel	6½" × 9/16"-20 UNF	1	107	Untere Sensor-Halteplatte	40 × 15,2	2
48R	Rechte Kurbel	6½" × 9/16"-20 UNF	1	108	Linker Lenker-Schutzcarter	D32 × 70	2
49	Sechskantschraube	M8 × 1,25 × 25 L	2	109	Rechter Lenker-Schutzcarter	D32 × 70	2
50	Schraubenkappe	D26 × 11 L	2	/	Schraubensatz (Tüte)	—	1
51L/ R	Pedalsatz	J003	1 Satz				

ERSATZTEILLISTE

DE

 ① x1		 ①7 x1
 ④ x1	 ⑦5 x1	
 ② x1	 ④2 x1	
 ③6 x1	 ⑥3 x1	 ⑤1L & ⑤1R x1
 ⑥6 x1		 ⑥9 x1
 ⑦6 x1	 ④0L & ④0R x1	 ⑬ x1
 x1		

MONTAGEANLEITUNG

DE



Montagezeit
30 min



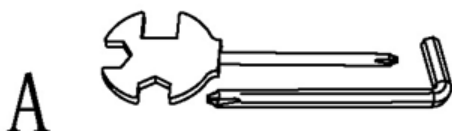
Werkzeuge
enthalten

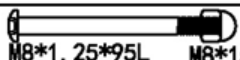


Schwierigkeitsgrad
Einfach

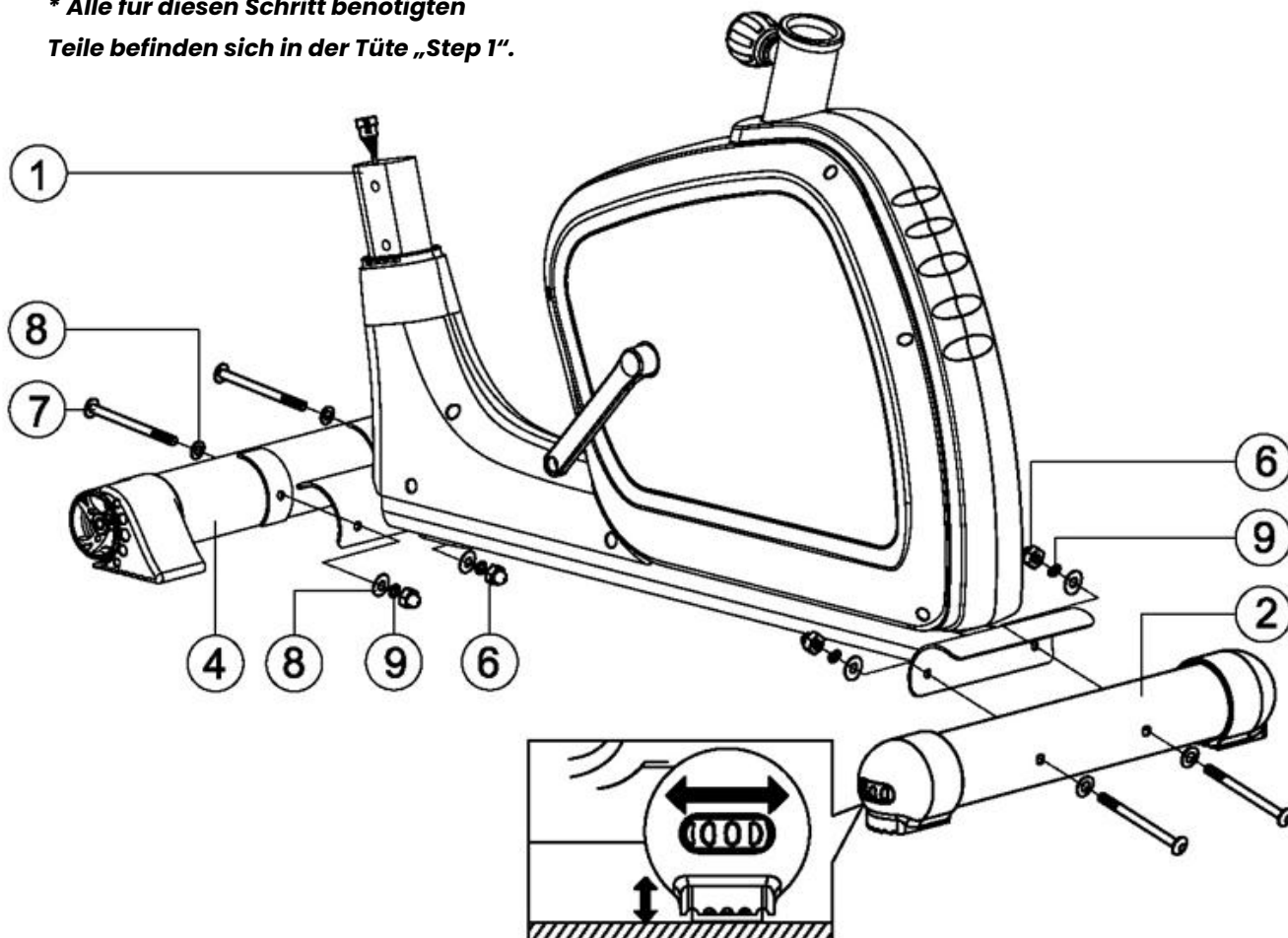
Schritt 1: Montage der Stabilisatoren

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (4) und den hinteren Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mit: Halbrundmuttern (6), Innensechskantschrauben (7), Gewölbten Unterlegscheiben (8), Federscheiben (9). Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind und das Gerät stabil steht.



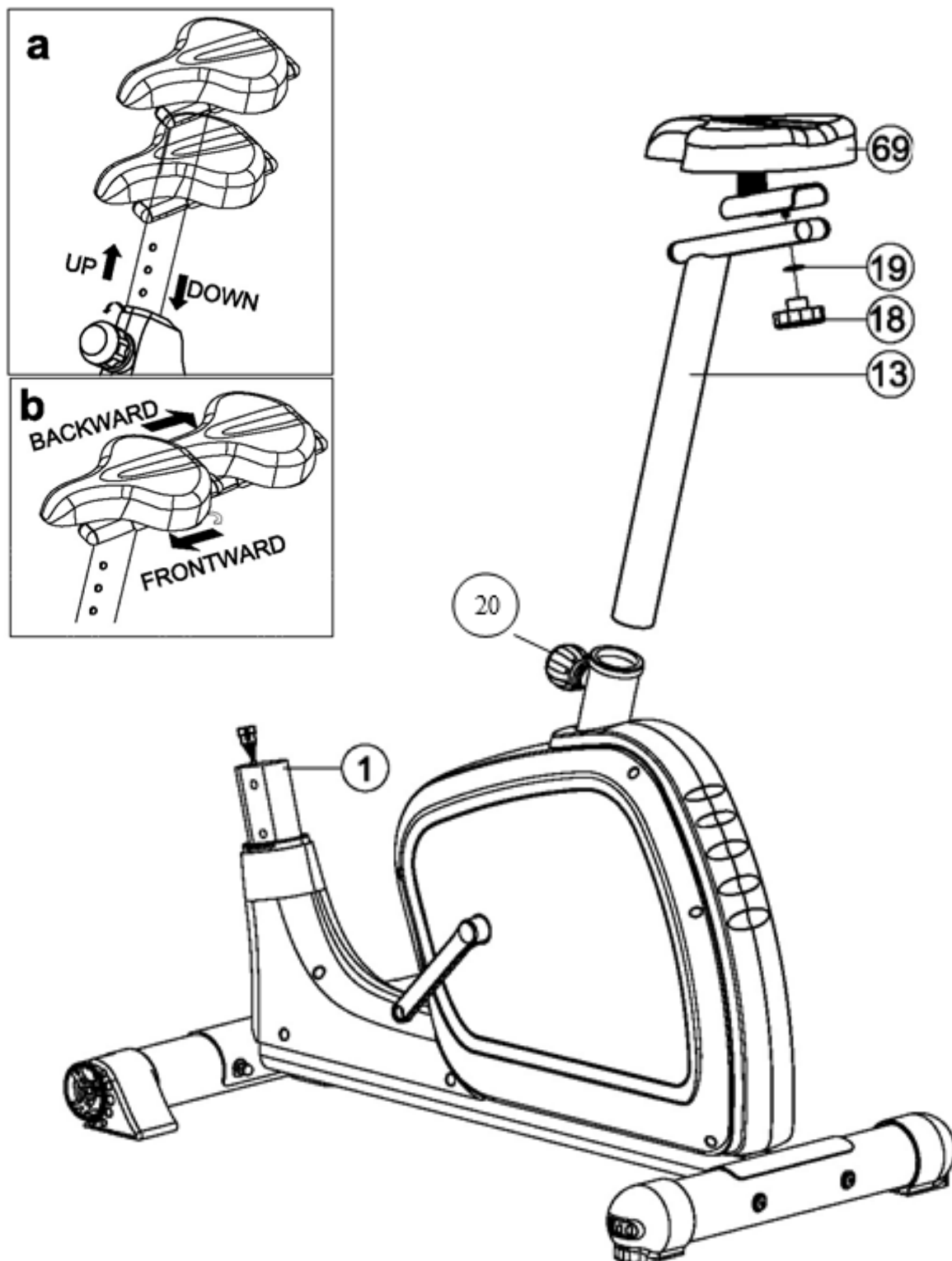
7&6		M8*1.25*95L M8*15L	x4
9		D15. 4xD8. 2x2T	x4
8		D22*D8. 5*1. 5T	x8

*** Alle für diesen Schritt benötigten Teile befinden sich in der Tüte „Step 1“.**



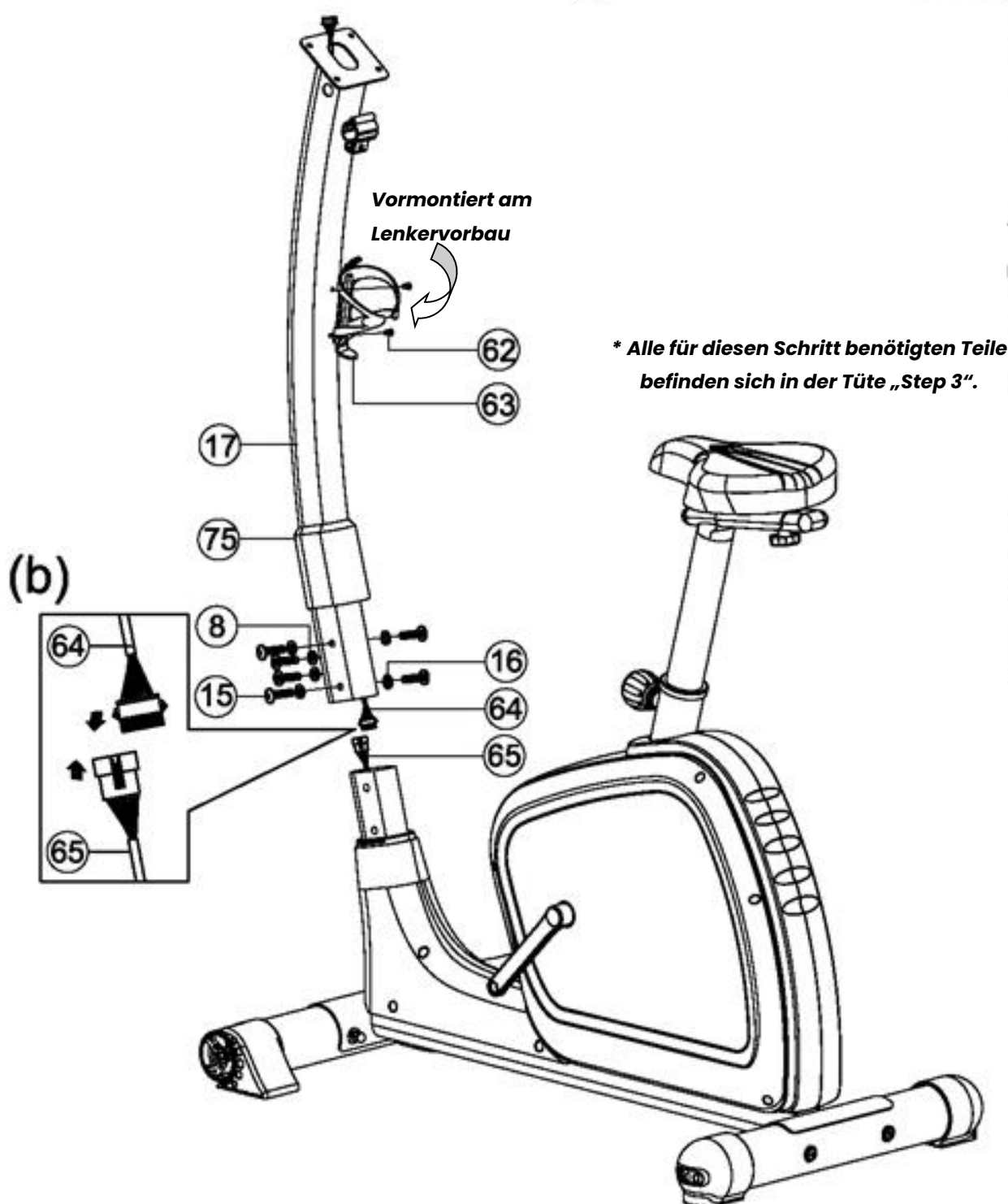
Schritt 2: Montage der Sattelstütze und des Sattels

1. **Führen Sie die Sattelstütze (13)** in den Hauptrahmen ein. Die Höhe des Sattels kann mit dem Einstellknopf (20) reguliert werden. (Siehe Abbildung a.)
2. **Befestigen Sie den Sattel (69)** an der Sattelstütze (13) mit dem Einstellknopf (18) und der flachen Unterlegscheibe (19). Der Sattel kann vor- oder zurückgeschoben werden. (Siehe Abbildung b.)



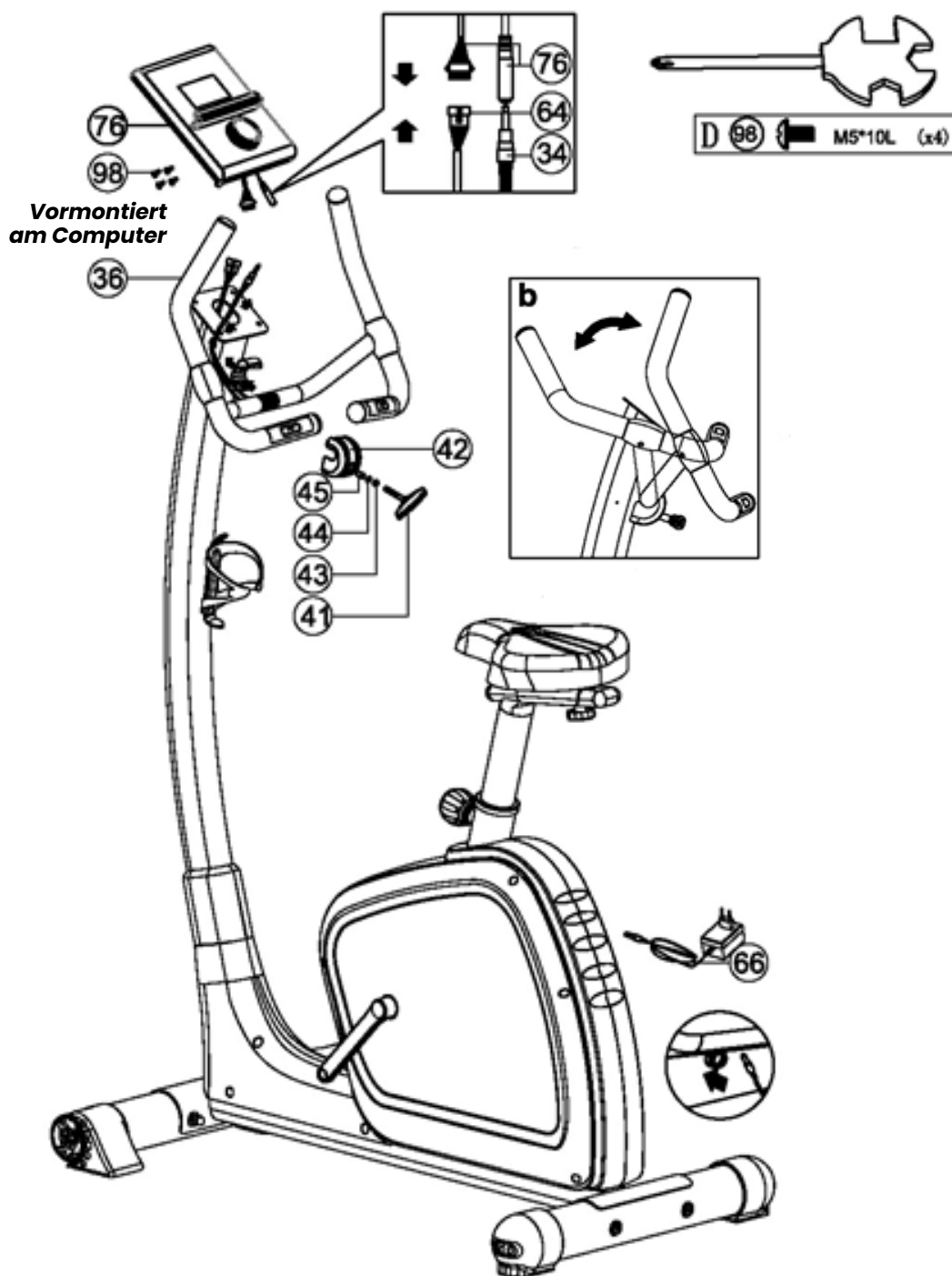
Schritt 3 : Montage des Lenkervorbaus und des Flaschenhalters

1. **Schieben Sie den ovalen Schutzcarter (75)** auf den Lenkervorbau (17) (siehe Abbildung a).
2. **Verbinden Sie das obere Computerkabel (64)** mit dem unteren Computerkabel (65, Teil B), wie in Abbildung b gezeigt.
3. **Befestigen Sie anschließend den Lenkervorbau (17)** am Hauptrahmen (Teil A) mit den Innensechskantschrauben (15), flachen Unterlegscheiben (16) und gewölbten Unterlegscheiben (8). Befestigen Sie den Flaschenhalter (63) am Lenkervorbau (17) mit dem Bolzen (62).



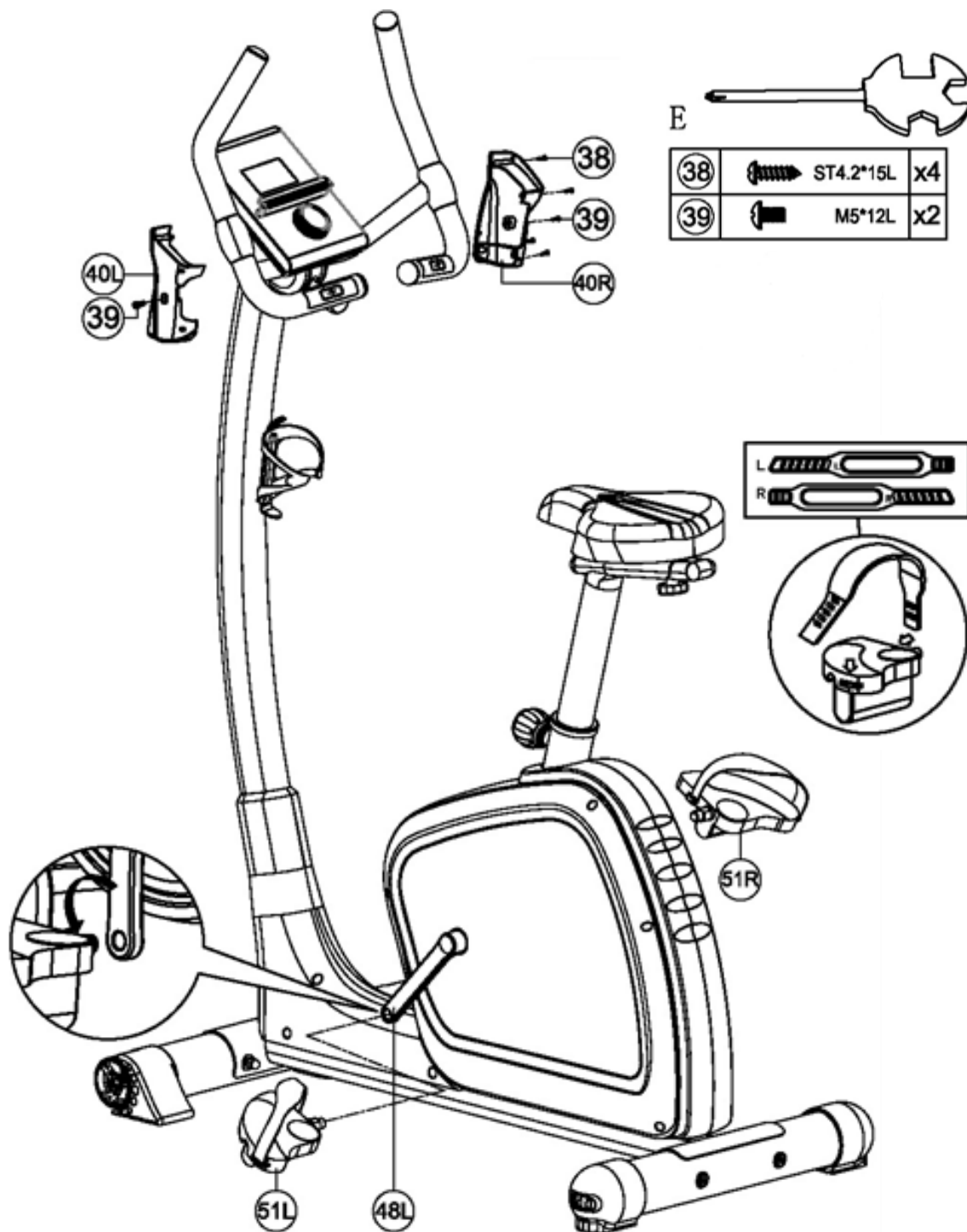
Schritt 4 : Montage des Computers und des Lenkers

1. **Führen Sie das Pulssensorkabel des Lenkers (34)** durch die Öffnungen im Lenkervorbau.
2. **Verbinden Sie das Pulssensorkabel (34)** und das obere Computerkabel (64) mit den Computeranschlusskabeln (76). Befestigen Sie anschließend den Computer (76) mit den bereits vormontierten Bolzen (98) am Lenkervorbau.
3. **Befestigen Sie den Lenker (36)** am Vorbau mit dem Einstellrad (41), dem Schutzcarter (42), einer flachen Unterlegscheibe (43), einer Federscheibe (44) und einer Buchse (45). Der Winkel des Lenkers kann mit dem Einstellrad (41) angepasst werden. (Siehe Abbildung b.)



Schritt 5 : Montage der Computerhalterung und der Pedale

1. **Montieren Sie die linke und rechte Abdeckung** (40L & 40R) mit den Schrauben (38) und Bolzen (39).
2. **Befestigen Sie die Pedale** (51L & 51R) an den entsprechenden Kurbeln (48L & 48R).



ATTEINSTELLUNG

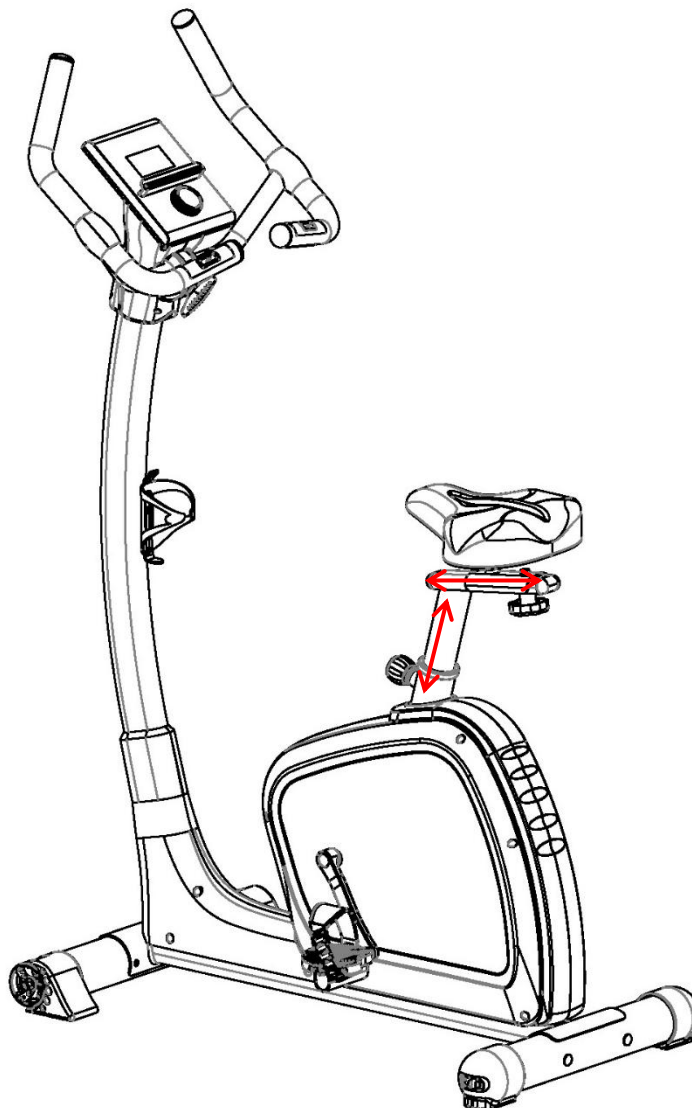
Höhenverstellung

ACHTUNG: Die Sattelstütze ist mit der Markierung „STOP“ versehen, die die maximale Einschubhöhe angibt. Überschreiten Sie diese Grenze nicht.

1. **Lösen und ziehen Sie den L-Griff** heraus, um die Höhe der Sattelstütze einzustellen.
Achten Sie darauf, dass der L-Griff hörbar in eine der Rastkerben einrastet.
2. **Ziehen Sie den L-Griff** wieder fest.

Horizontale Einstellung

1. **Lösen und ziehen Sie den L-Griff** unter dem Sattel heraus, um ihn nach vorne oder hinten zu verschieben.
2. **Positionieren Sie den Sattel in der gewünschten Position.** Achten Sie darauf, dass der L-Griff korrekt einrastet.
3. **Ziehen Sie den L-Griff** wieder fest.
4. **Resserrer la poignée.**

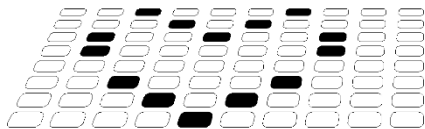




Vor Trainingsbeginn zu beachten

- **Auto-Start und-Stoppfunktion**
 - Radfahr-Trainingsausrüstung, der wird sofort aktiviert. Nach 4 Sekunden Tretpause wird der Stopp-Modus aktiviert. Sie können nur im Stopp-Modus ein Programm wählen und das Übungsziel einstellen.
- **Funktion UP & DOWN**
 - Drehen Sie den Schalter während der Programmeinstellung im Uhrzeigersinn, um den Wert zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu mindern.
 - Drehen Sie den Schalter im Trainingsmodus, um den Widerstand zu erhöhen oder zu mindern.
- **Die Funktion Enter**
 - Drücken Sie die Taste, um Ihre Programmwahl zu bestätigen oder bestätigen Sie Ihren Zielwert, um das Training zu beginnen. Sie können die Trainingsdauer, die Entfernung und Kalorien einstellen, jedoch nur jeweils eines als Trainingsziel wählen.
- **Die Reset-Funktion des Monitors**
 - Drücken und halten Sie die Taste "ENTER" 3 Sekunden lang, um den Monitor zurückzusetzen. Die Funktion Pulsregeneration.
- **Herzfrequenz-Erholungsfunktion**
 - Nachdem Sie Ihr Trainingsziel erreicht haben, gibt der Monitor 5 Sekunden lang einen Signalton aus. Legen Sie Ihre Hand auf den Herzfrequenzsensor. Nach einer Minute erhalten Sie Ihr Ergebnis.
 - Die Zeit wird vom 01:00 – 00:59 – – bis 00:00 gezählt. Sobald 00:00 erreicht ist, zeigt der Computer den Status Ihrer Herzfrequenzregeneration mit der Stufe F1.0 bis F6.0 an.

1.0 bedeutet Hervorragend
 $1.0 < F < 2.0$ bedeutet Ausgezeichnet
 $2.0 \leq F \leq 2.9$ bedeutet Gut
 $3.0 \leq F \leq 3.9$ bedeutet Mässig
 $4.0 \leq F \leq 5.9$ bedeutet Unter dem Durchschnitt
6.0 bedeutet Schlecht



Normales Testbild

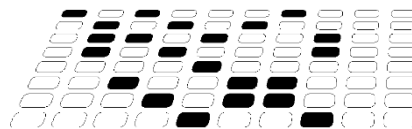


Bild Keine Herzfrequenzeingabe

- **Zielherzfrequenz**

- Vous Sie können den Wert Ihrer Zielherzfrequenz eingeben. Nachdem Ihr Ziel erreicht ist, ertönt ein Signalton, der darauf hinweist.

A. Programmauswahl und Einstellen des Werts

1. Drehen Sie den Schalter, um den Programm-Modus zu wählen und drücken Sie **ENTER**, um Ihren Trainingsmodus zu bestätigen.
2. Im manuellen Betrieb drehen Sie den Schalter, um die **ZEIT, DISTANZ, KALORIEN und den PULS** für Ihr Training einzustellen. Drücken Sie die Taste, um Ihren Zielwert zu bestätigen.
3. Treten Sie Pedale des Geräts, um das Training zu beginnen.
4. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, **gibt der Computer Signaltöne aus und öffnet** die Funktion Pulsregeneration.

B. Schlaffunktion

Der Monitor geht in den SCHLAF-Modus über, wenn er 4 Minuten lang kein Signal empfängt und keine Taste gedrückt wird. Auf den Bildschirm drücken, um Monitor zu starten.

C. Funktionen und Features

1. **TIME:** Zeigt die Trainingsdauer in Minuten und Sekunden an. Ihr Computer wird automatisch von 0:00 bis zu 99:59 in Intervallen zu jeweils einer Sekunde aufzählen. Sie können Ihren Computer auch so einstellen, dass er von einem vorgegeben Wert herab zählt. Nutzen Sie hierzu die Auf (UP) und Ab (DOWN) Tasten. Sollten Sie nach Erreichen der 0:00 Marke das Training fortsetzen, wird der Computer einen Ton abgeben um das Ende Ihres Trainings zu signalisieren und die ursprüngliche Zeiteinstellung wiederherstellen.
2. **DISTANCE:** Zeigt die, über sämtliche Trainingseinheiten aufsummierte, zurückgelegte Trainingsdistanz bis zu einem Höchstwert von 99.9 KM/MILE an.
3. **RPM:** Ihre Pedal Umdrehungen pro Minute.
4. **WATT:** Die Menge der, durch Ihr Training, erzeugter Energie die der Computer misst.
5. **SPEED:** Zeigt Ihre Geschwindigkeit in KM/MILE pro Stunde an.
6. **CALORIES:** Der Computer wird zu jeder beliebigen Trainingszeit einen aktuellen Schätzwert über die verbrauchten Kalorien anzeigen.
7. **PULSE:** Der Computer gibt den Pulsschlag pro Minute während des Trainings an..
8. **AGE:** Das Alter kann zwischen 10 und 99 Jahren beliebig eingestellt werden. Sollten Sie kein Alter eingestellt haben, so wird das Alter automatisch auf einen Standardwert von 35 Jahren festgesetzt.
9. **TARGET HEART RATE (TARGET PULSE):** Der Pulsschlag, den Sie während des Trainings beibehalten sollten, wird als Ihr angestrebter Zielpulsschlag bezeichnet.
10. **STRECKENSÄULEN:** Jede Säule steht für 100 Meter oder 0,1 Meile.

D. Programmbeschreibung & -abläufe

Manuelles Programm (P1):

P1 ist ein manuelles Programm. Der Nutzer kann das Training durch Betätigen der START/STOP Taste aufnehmen. Der voreingestellte Widerstandslevel beträgt 5. Der Nutzer kann in jedweden beliebigen Widerstandsgrad (die Werte können Sie jederzeit während des Trainings durch UP/DOWN anpassen), innerhalb einer gewissen Zeitperiode, bis zu einer bestimmten Kalorienanzahl oder einer bestimmten Entfernung trainieren.

Abläufe:

1. **Benutzen Sie UP/DOWN um das** MANUAL (P1) Programm auszuwählen.
2. Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
3. **TIME** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Trainingszeit einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
4. **DISTANCE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Trainingsstrecke festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
5. **CALORIES** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die zu verbrennen gewünschte Kalorienanzahl festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
6. **PULSE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** den gewünschten Pulsschlag einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
7. Treten Sie die Pedale des Geräts, um das Training zu beginnen.

Voreingestellte Programme:

Steps (Schritte), Hill (hügelig), Rolling (rollend), Valley (Tal), Fat Burn (Fettverbrennung), Ramp (ansteigend), Mountain (Berg), Intervals (Intervall), Random (Zufall), Plateau (Plateau), Fartlek, Precipe (Abgrund) Programm

Die Programme P2 bis P13 sind vorinstallierte Programme. Der Nutzer kann in verschiedenen Levels und Intervallen, wie es das Trainingsprofil vorgibt, zu trainieren. Der Nutzer kann in jedweden beliebigen Widerstandsgrad (die Werte können Sie jederzeit während des Trainings durch UP/DOWN anpassen), innerhalb einer gewissen Zeitperiode, bis zu einer bestimmten Kalorienanzahl oder einer bestimmten Entfernung trainieren.

Abläufe:

1. Benutzen **Sie UP/DOWN** um das gewünschte Programm aus den Programmen (P2 – P13) zu wählen. Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
2. **TIME** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Trainingszeit einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
3. **DISTANCE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Trainingsstrecke festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
4. **CALORIES** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die zu verbrennen gewünschte Kalorienanzahl festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
5. **PULSE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** den gewünschten Pulsschlag einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
6. Treten Sie die Pedale des Geräts, um das Training zu beginnen.

Nutzerspezifische Programme: User 1, User 2, User 3, User 4:

Die Programme P14 bis P17 sind nutzerspezifische Programme. Der Nutzer kann je nach Belieben Werte für TIME, DISTANCE, CALORIES und den Widerstandsgrad in 10 Säulen. Die Werte und Profile werden nach dem Einstellen in den Speicher geschrieben. Der Nutzer kann auch den jeweiligen Widerstandsgrad der einzelnen Säulen neu definieren – diese Einstellungen beeinflussen die ursprünglich im Speicher abgelegten Widerstandslevel nicht.

Abläufe:

1. Benutzen **Sie UP/DOWN** um das gewünschte Programm aus den Programmen (P14 – P17) zu wählen.
2. Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
3. Die Säule 1 wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** Ihr ganz spezielles Trainingsprofil erstellen. Drücken Sie **ENTER** um die Einstellungen Ihrer ersten Säule zu bestätigen.
Der **standardmäßige Widerstandslevel liegt bei 1**.
4. Die Säule 2 wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** Ihr ganz spezielles Trainingsprofil erstellen. Drücken Sie **ENTER** um die Einstellungen Ihrer ersten Säule zu bestätigen.
Der **standardmäßige Widerstandslevel liegt bei 1**.
5. Folgen Sie den obigen **Schritten 3 und 4** um Ihr persönliches Trainingsprofil zu vervollständigen. Bestätigen Sie Ihre persönlichen Trainingsprofil-Einstellungen abschließend mit **ENTER**.
6. **TIME** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Trainingszeit einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
7. **DISTANCE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Trainingsstrecke festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
8. **CALORIES** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die zu verbrennen gewünschte Kalorienanzahl festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
9. **PULSE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** den gewünschten Pulsschlag einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
10. Treten Sie die Pedale des Geräts, um das Training zu beginnen.

Pulsschlag-Kontroll-Programm: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C. (angestrebter Pulsschlag).

- **Die Programme P18 bis P22 sind Pulsschlag-Kontroll-Programme, wobei P22 für das Programm zum individuell angestrebten Pulsschlag steht.**
- **P18 steht für das 55% Max H.R.C. – Zielpuls = $(220 - \text{Alter}) * 55\%$**
- **P19 steht für das 65% Max H.R.C. – Zielpuls = $(220 - \text{Alter}) * 65\%$**
- **P20 steht für das 75% Max H.R.C. – Zielpuls = $(220 - \text{Alter}) * 75\%$**
- **P21 steht für das 85% Max H.R.C. – Zielpuls = $(220 - \text{Alter}) * 85\%$**
- **P22 steht für das Target H.R.C. – Training mit Ihrem individuellen Zielpuls.**

Der Nutzer kann, in Abhängigkeit von seinem ausgewählten Pulsprogramm, speziell nach seinen Angaben für AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES oder TARGET PULSE trainieren. In diesen Programmen regelt der Computer automatisch den Widerstandslevel nach dem erfassten Pulsschlag. Zum Beispiel wird der Widerstandsgrad alle 20 Sekunden erhöht, solange der gemessene Pulsschlag geringer als der angestrebte Zielpuls ist. Dementsprechend wird der Widerstandsgrad alle 20 Sekunden verringert, solange der gemessene Pulsschlag höher als der angestrebte Zielpuls ist.

Abläufe:

1. Benutzen **Sie UP/DOWN** um das gewünschte Programm aus den Programmen (P18 – P22) zu wählen.
2. Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
3. Im P22 wird **TARGET PULSE** aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** den gewünschten Zielpuls im Bereich **von 80 – 180 einstellen. Der Standardwert liegt bei einem Pulsschlag von 120.**
4. **TIME** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Trainingszeit einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
5. **DISTANCE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Trainingsstrecke festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
6. **CALORIES** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die zu verbrennen gewünschte Kalorienanzahl festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
7. **PULSE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** den gewünschten Pulsschlag einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
8. Treten Sie die Pedale des Geräts, um das Training zu beginnen.

Pro Watt Kontrolle Programm: WATT CONTROL

P23 ist ein geschwindigkeitsunabhängiges Programm. Drücken Sie **ENTER** um die Werte für **TARGET WATT** (angestrebte Watt Leistung), **TIME**, **DISTANCE** und **CALORIES** einzustellen. Während des Trainings Modus ist der Widerstandsgrad nicht veränderbar. Zum Beispiel wird der Widerstandsgrad erhöht, wenn die Geschwindigkeit zu langsam ist. Dementsprechend wird der Widerstandsgrad verringert, wenn die Geschwindigkeit zu schnell ist. Das Ergebnis ist, das der errechnete **WATT** Wert nahe dem voreingestellten **TARGET WATT** Wert liegt. Die Wattzahl kann zwischen 40 W (Minimum) und 255 W (Maximum) eingestellt werden. Die Einstellung erfolgt in Schritten von 10 Watt im Uhrzeigersinn und in Schritten von 5 Watt gegen den Uhrzeigersinn.

Abläufe:

1. Benutzen **Sie UP/DOWN** um das gewünschte Programm (P23) zu wählen.
2. Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
3. **TIME** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Trainingszeit einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
4. **DISTANCE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Trainingsstrecke festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
5. **WATT** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die gewünschte Watt Leistung festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER. Der Standardwert für die Watt Leistung liegt bei 100.**
6. **CALORIES** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** die zu verbrennen gewünschte Kalorienanzahl festlegen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
7. **PULSE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** den gewünschten Pulsschlag einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**.
8. Treten Sie die Pedale des Geräts, um das Training zu beginnen

BEACHT:

1. **WATT = Drehmoment (KGM) * Umdrehungen pro Minute * 1.03**
2. Innerhalb dieses Programms wird der **WATT Wert auf einem konstanten Level gehalten.** Das bedeutet, wenn Sie schnell treten wird der Widerstandsgrad verringert und wenn Sie langsam treten erhöht. Alles um Sie auf einem konstanten **WATT Leistungsgrad** zu halten.

Fettverbrennungs-Programm: BODY FAT:

P24 ist ein spezielles Programm, welches so gestaltet wurde, dass der Körperfett Anteil des Nutzers berechnet werden kann und bietet ein spezielles Schwierigkeitsgradprofil. Es gibt 3 Körpertypen, in Abhängigkeit von dem errechneten Körperfettanteil..

- **Typ1: Körperfettanteil > 27**
- **Typ2: $27 \geq \text{Körperfettanteil} \geq 20$**
- **Typ3: Körperfettanteil < 20**

Der Computer wird probenhalber die Ergebnisse für den Fettanteil, den BMI und BMR anzeigen.

Abläufe:

1. Benutzen **Sie UP/DOWN** um das gewünschte Programm (P24) zu wählen.
2. Bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER**.
3. **HEIGHT** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** Ihre Körpergröße einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**. **Der Standardwert liegt bei 170 cm.**
4. **WEIGHT** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** Ihr Körpergewicht einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**. **Der Standardwert liegt bei 70 Kg.**
5. **GENDER** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** Ihr Geschlecht auswählen. Die **Ziffer 1 steht für männlich, Ziffer 0 bedeutet weiblich**. Bestätigen Sie mit **ENTER**. **Der Standardwert ist 1 (männlich).**
6. **AGE** wird aufleuchten und Sie können **mit UP/DOWN** Ihr Alter einstellen. Bestätigen Sie mit **ENTER**. **Der Standardwert liegt bei 35.**
7. Drücken Sie **START/STOP** um mit der Messung des Körperfettanteils zu beginnen. Sollte im Anzeigenfenster ein „E“ erscheinen, vergewissern Sie sich, dass Sie mit Ihren Händen die Handgriffe ordentlich umfassen oder der Brustgurt anständig befestigt ist. Drücken Sie anschließend **START/STOP** erneut, um die Messung zu wiederholen.
8. Nachdem die Messung beendet ist, werden auf dem Anzeigenfenster die Werte für **BMR, BMI und der Körperfettanteil ausgegeben**. Außerdem wird der Computer ein ganz speziell auf Ihren Körpertyp ausgerichtetes Trainingsprofil anzeigen.
9. Treten Sie die Pedale des Geräts, um das Training zu beginnen.

Methoden Übersicht :

Schlaf Modus: Der Computer wird in den Schlaf Modus wechseln, wenn für mehr als 4 Minuten kein Eingangssignal oder Tasteneingabe erfolgt ist. Sie können mit jedweder Taste den Computer reaktivieren.

E. Anwendungsverbindung

Kopieren Sie den Link hier unten auf Ihren Browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari usw.) :

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Und folgen Sie der detaillierten Anleitung.

WARNUNG!

Rhythmuskontrollsysteme. Die Herzfrequenz ist möglicherweise ungenau. Übertraining kann dazu führen schwere Verletzung oder Tod. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.

Fehlermeldungen:

E1 (ERROR 1):

- normaler Status : Wenn der Computer während des Trainings für mehr als vier Sekunden kein Signal vom Antriebsmotor erhält, selbst nach dreimaliger fortlaufender Überprüfung, wird auf der Anzeige „E1“ ausgegeben.
- im Betrieb Status : Der Antriebsmotor wird automatisch auf null zurückgesetzt, wenn das Signal des Motors für mehr als vier Sekunden nicht erkannt werden kann. In diesem Fall wird die Welle sofort vom Antriebsmotor genommen und auf der Anzeige wird „E1“ ausgegeben. Alle anderen Digitalanzeigen und Funktionalitäten werden ausgeblendet, bzw. abgeschaltet und auch die Ausgangssignale werden unterdrückt.

E2 (ERROR 2):

Wenn der Monitor die gespeicherten Daten einliest und der ID Code nicht korrekt, oder die gespeicherten Daten fehlerhaft sind, wird auf der Anzeige sofort „E2“ ausgegeben werden.

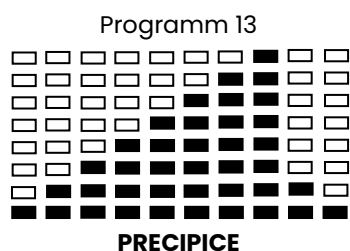
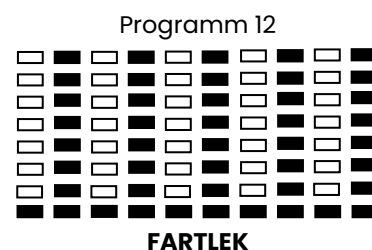
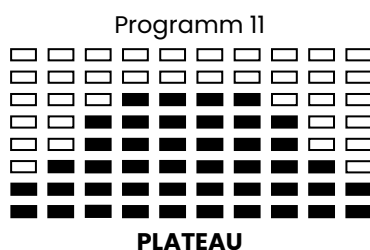
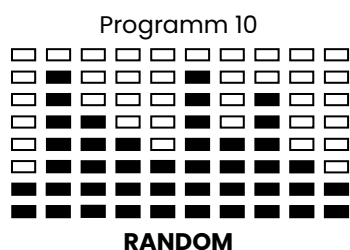
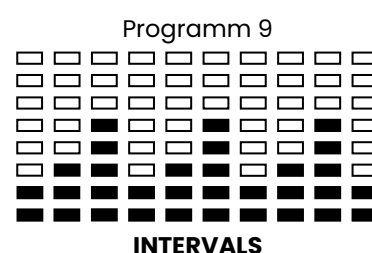
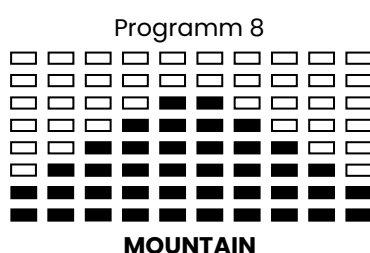
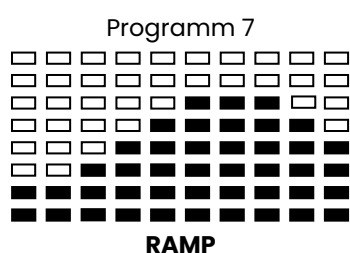
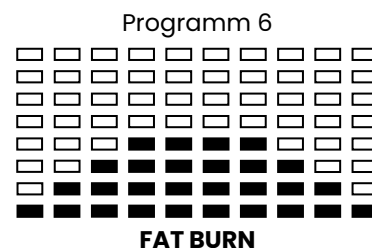
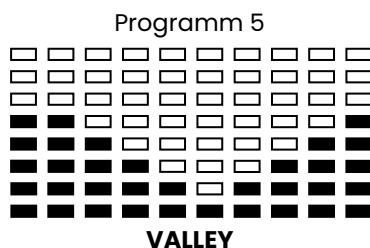
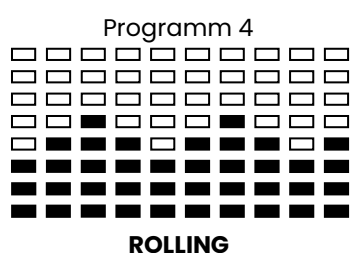
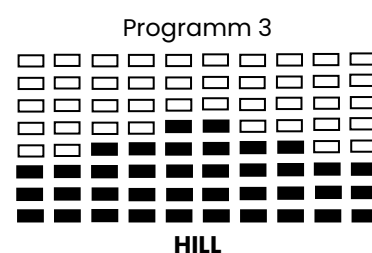
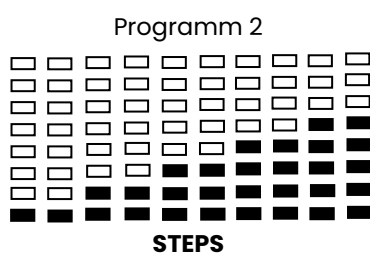
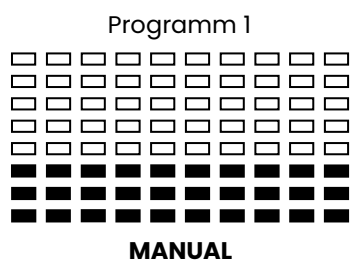
E3 (ERROR 3):

Wenn der Computer nach vier Sekunden ab dem Start Modus kein Signal von dem (fehlerhaften) Motor erhält, der sich nicht aus der Nullstellung bewegt, wird auf der Anzeige „E3“ ausgegeben werden.

F. Technische Daten des gegenwärtigen Adapters

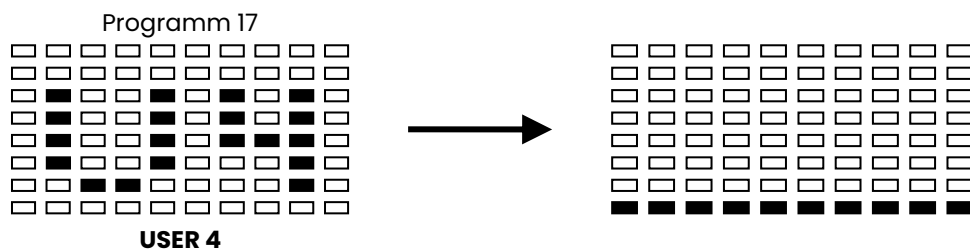
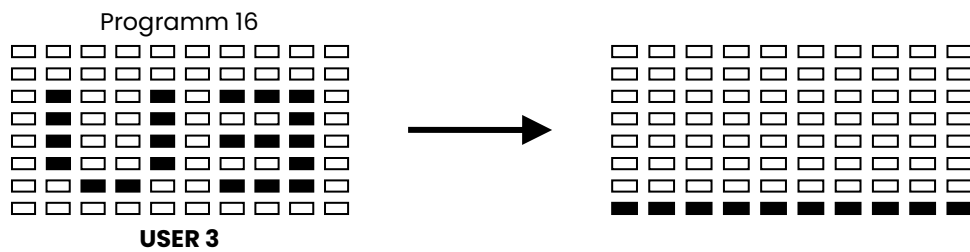
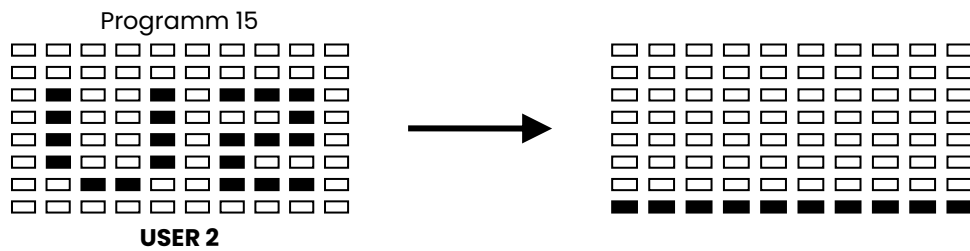
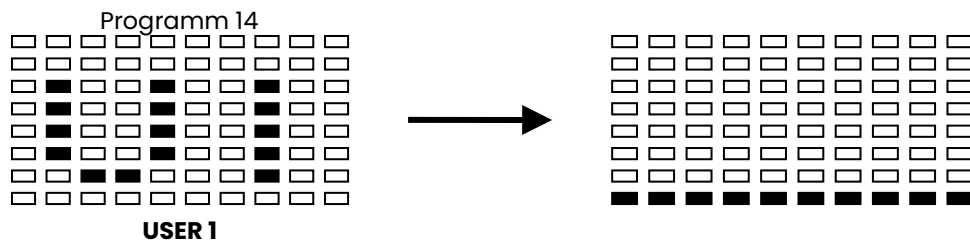
DE

Voreingestellte Programmprofile:

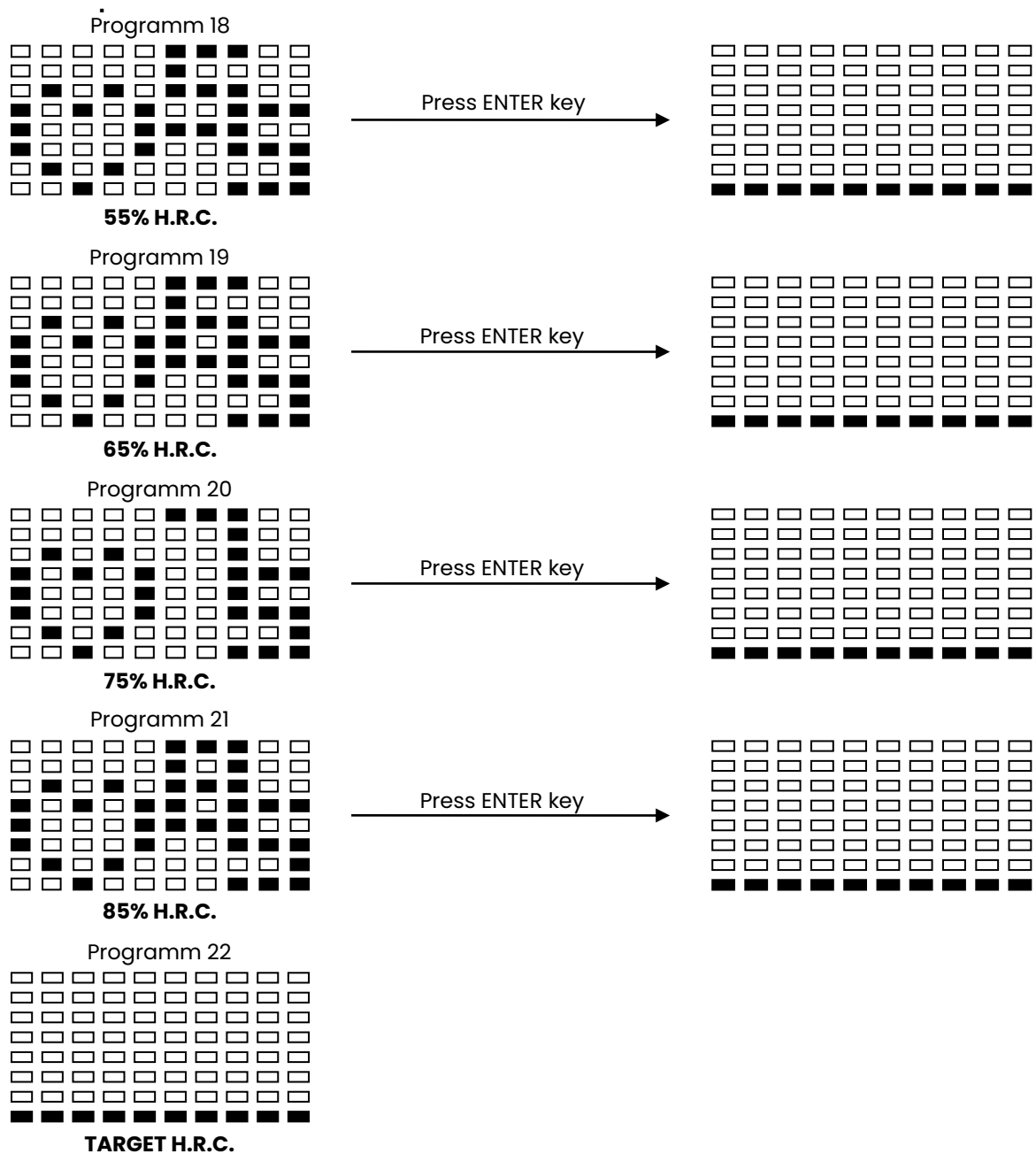


Nutzerspezifische Programm:

DE



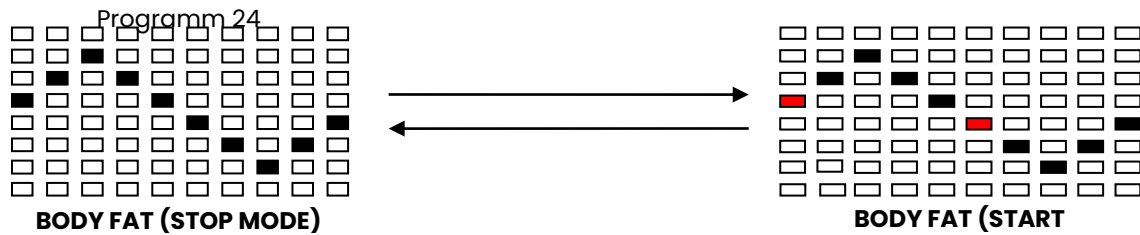
Pulsschlag Programmprofile:



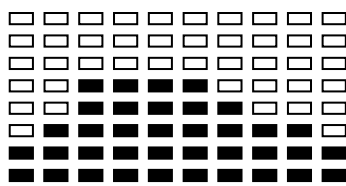
WATT Programmprofil:



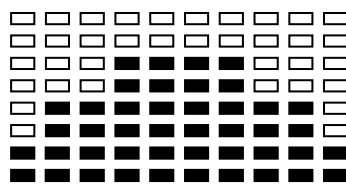
Körperfett Test-Programm:



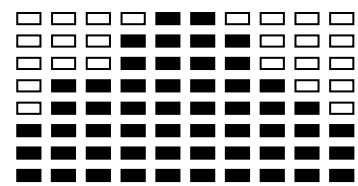
Nach der Messung Ihres Körperfettanteils wird automatisch eines der folgenden sechs Profile angezeigt:



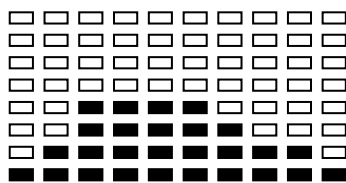
Trainingszeit: 40 Minuten



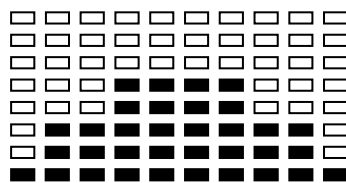
Trainingszeit: 40 Minuten



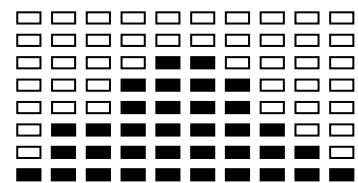
Trainingszeit: 20 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 20 Minuten

TIPPS ZUM TRAINING:

Warnung: 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:

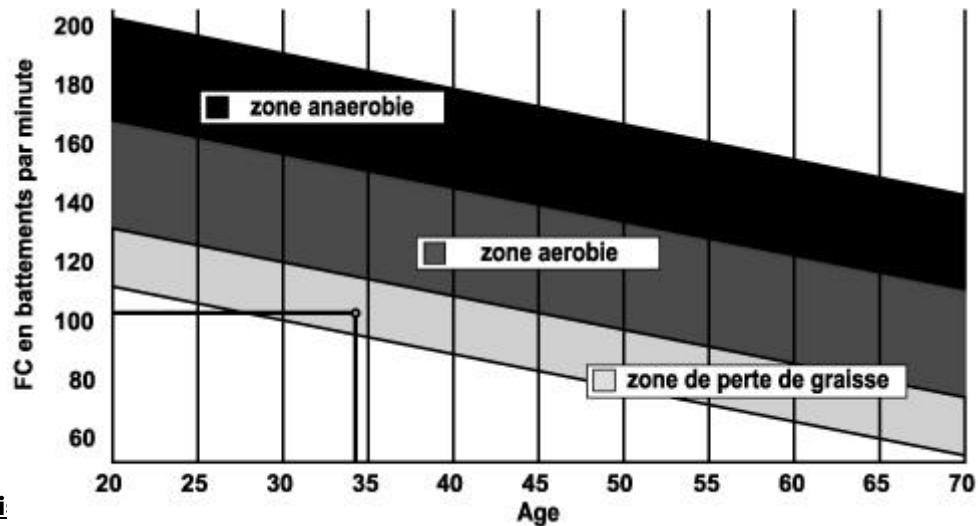
Es ermöglicht eine Förderung des Herz-Kreislauf-Systems (Tonus Herz / Blutgefäße).

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) = $220 - \text{Alter}$ ($180 - \text{Alter}$ 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.



Schemati

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%

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 anaerobische Bereich, 85%–FCM

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.

Trainingsfrequenz:

Lassen Sie sich nicht durch die ersten Trainingseinheiten entmutigen. Motivieren Sie sich, indem Sie feste Trainingszeiten planen. Viel Erfolg!

- **Tägliches Training = ca. 10 Minuten pro Einheit.**
- **2 bis 3 Einheiten pro Woche = ca. 30 Minuten pro Einheit.**
- **1 bis 2 Einheiten pro Woche = ca. 50 Minuten pro Einheit.**

** Dies bezieht sich auf die Arbeitsphase. Die angegebenen Zeiten berücksichtigen weder Aufwärm- noch Abkühlphasen.*

Alle beschädigten Geräte oder Teile werden erst ersetzt, nachdem sie auf Kosten des Versenders verschickt und bei uns eingegangen sind. Einer Warenrücksendung ohne unsere vorherige Genehmigung wird nicht stattgegeben

ERSATZTEILE BESTELLEN

Aus Effizienzgründen halten Sie bitte die folgenden Gegenstände bereit, bevor **Sie unseren Kundendienst kontaktieren:**

- **Der Name** oder **die Referenz des Produkts.**
- **Die Herstellungsnummer ist** auf dem Hauptgehäuse und auf dem Verpackungskarton angegeben.
- **Die Nummer des fehlenden oder defekten** Teils ist auf der Explosionszeichnung des Produkts in diesem Handbuch angegeben.

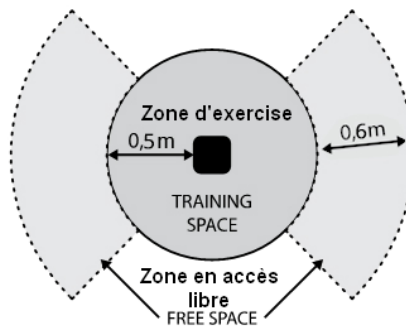
Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com

ADVERTENCIAS :

Seguridad

- Lea y conserve cuidadosamente este manual del usuario. Utilice este producto únicamente según las indicaciones.
- Este aparato debe ser montado y utilizado por adultos.
- Este aparato cumple con la **norma EN-957 clase HA**, apta para uso doméstico, en gimnasios o en cualquier otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para un uso seguro, coloque el aparato sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice este aparato en lugares húmedos (piscina, sauna, etc.).
- Asegúrese de que la base de instalación esté nivelada y estable. Mantenga 0,6 m de espacio libre alrededor del aparato (ver la imagen más abajo: el círculo lleno indica el radio de la zona de entrenamiento y las líneas discontinuas muestran 0,5 m de espacio libre adicional a cada lado de la máquina).



- No permita que los niños jueguen con el aparato. CARE no se hace responsable de los daños que puedan sufrir. Mantenga a los niños alejados del aparato durante el entrenamiento.
- CARE declina toda responsabilidad en caso de modificaciones técnicas realizadas por el usuario en cualquiera de nuestros productos.
- **Peso máximo del usuario: 150 kg.**

Antes de comenzar su entrenamiento, consulte a su médico para determinar el nivel de intensidad adecuado para su programa. Un entrenamiento excesivo o mal planificado puede ser perjudicial para su salud.

- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Se recomienda encarecidamente usar ropa y calzado adecuados.
- Respete las posiciones máximas de las piezas ajustables.

ATENCIÓN: Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos.

Un ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

Si siente malestar, detenga el ejercicio inmediatamente.

Mantenimiento

Verifique regularmente el apriete de los elementos de fijación, como tornillos y tuercas. Para mantener el nivel de seguridad, el aparato debe ser inspeccionado de manera periódica. Es imprescindible sustituir cualquier pieza defectuosa y no utilizar el aparato hasta su completa reparación. Piense también en lubricar regularmente las piezas móviles.

- El sudor es muy corrosivo: evite el contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente con el contador. Limpie el aparato inmediatamente después del entrenamiento.
- Las partes esmaltadas pueden limpiarse con una esponja humedecida en agua. No utilice productos agresivos ni corrosivos.
- Peso del aparato: 35,3 kg
- Dimensiones: 101,6 × 56 × 149 cm (0,84 m³)
- El sistema de frenado es independiente de la velocidad.
- Este aparato de entrenamiento con manivela de clase C no es adecuado para ejercicios de alta precisión.

Garantía : El chasis está garantizado durante 5 años. Las piezas de desgaste están garantizadas durante 2 años. La garantía se aplica únicamente en caso de uso normal por un particular en el hogar. Active la garantía de su producto en línea en: www.carefitness.com

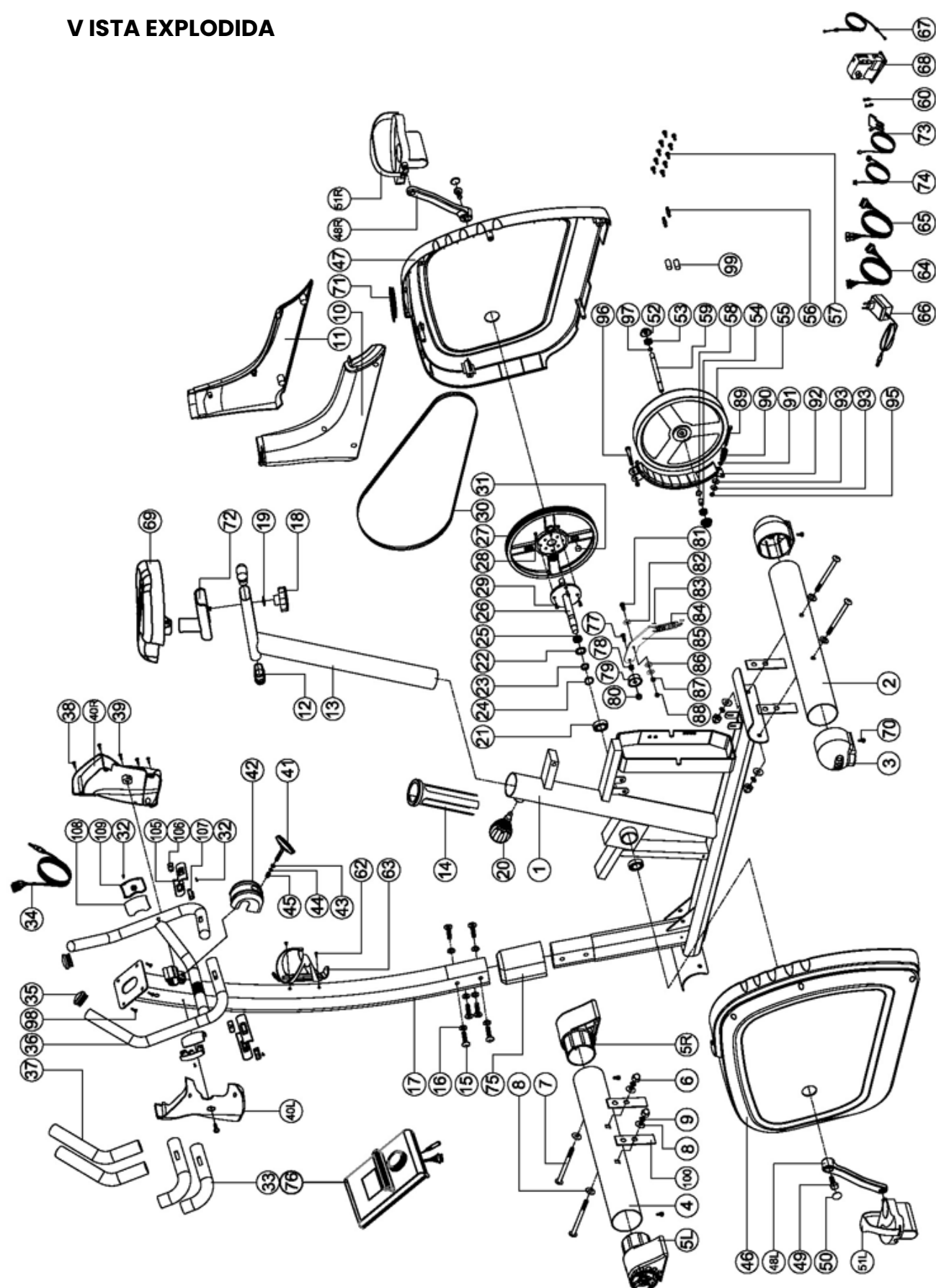
Reciclaje



El símbolo del contenedor tachado indica que este producto y las pilas que pueda contener no deben eliminarse con los residuos domésticos. Deben ser objeto de una recogida selectiva específica. Deposite las pilas y su producto electrónico al final de su vida útil en un punto de recogida autorizado para su reciclaje. Esta valorización de los residuos electrónicos contribuye a la protección del medio ambiente y de su salud.

*Las piezas más propensas al desgaste son la espuma de agarre y el tapón de extremo.

VISTA EXPLODIDA



LISTA DE PIEZAS DE REPUESTO

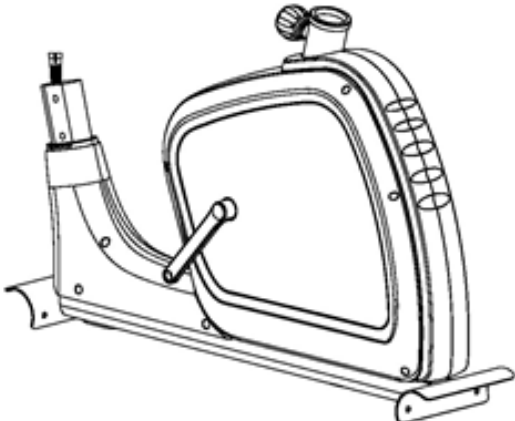
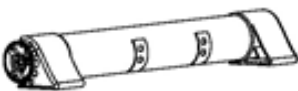
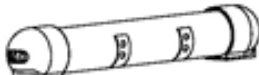
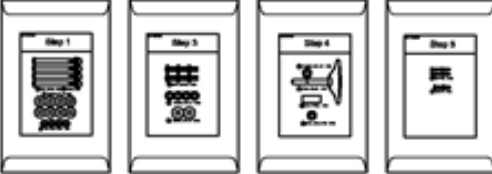
Nº	Denominación francesa	Especificación	Cantidad	Nº	Denominación francesa	Especificación	Cantidad
1	Bastidor principal		1	52	Tuerca autoblocante	3/8"-26 UNF × 6,5 T	2
2	Estabilizador trasero	D76 × 1,5 T × 480 L, 2300	1	53	Tuerca hexagonal	3/8"-26 UNF × 4 T	2
3	Tapón de pie ajustable	D76 × 86	2	54	Espaciador	D34,9 × D31 × 3 T	1
4	Estabilizador delantero	D76 × 1,5 T × 480 L	1	55	Volante de inercia	D260 × 35 mm, 7 kg	1
5 L	Tapón de pie con rueda (izquierdo)	D76 × 120 L	1	56	Pasador	D6 × 26,5 × 7,7	2
5 R	Tapón de pie con rueda (derecho)	D76 × 120 L	1	57	Tornillo	ST4,2 × 1,4 × 20 L	12
6	Tuerca abombada	M8 × 1,25 × 15 L, 8.8		58	Anillo de retención	S-10 (1 T)	1
7	Tornillo Allen	M8 × 1,25 × 95 L		59	Eje del volante	D10 × 120 (3/8"-26 UNF)	1
8	Arandela curva	D22 × D8,5 × 1,5 T	10	60	Tornillo	ST4,2 × 1,4 × 15 L	4
9	Arandela elástica	D15,4 × D8,2 × 2 T	4	62	Perno	M5 × 0,8 × 15 L	2
10	Carter delantero (izquierdo)		1	63	Porta-botellas	152 × 82 ø18	1
11	Carter delantero (derecho)		1	64	Cable superior del contador	1050 L	1
12	Tapón ovalado	25 × 50 × 28 L	2	65	Cable inferior del contador	600 L	1
13	Tija del sillín		1	66	Transformador	9 V 1 A	1
14	Tubo interior	D66 × D52 × 170 L	1	67	Cable de tensión	D1,5 × 280 L	1
15	Tornillo Allen	M8 × 1,25 × 15 L	6	68	Motor	D10001	1
16	Arandela plana	D16 × D8,5 × 1,2 T	4	69	Sillín	DD-3618	1

17	Potencia	2300	1	70	Tornillo Phillips	ST4 × 1,41 × 10 L	4
18	Perilla de ajuste	D60 × 32 L (M8 × 1,25)	1	71	Anillo para el carter	60,5 × 72 × 7 T	1
19	Arandela plana	D25 × D8,5 × 2 T	1	72	Tubo ajustable del sillín		1
20	Perilla de ajuste	D50 × M16 × 22 × D8	1	73	Cable del sensor	400 L	1
21	Rodamiento	6003-2RS	2	74	Cable de alimentación	700 L	1
22	Arandela ondulada	D22 × D17 × 0,3 T	2	75	Carter protector ovalado	112,5 × 60 × 100,5 × 3 T	1
23	Arandela plana	D23 × D17,2 × 1,5 T	1	76	Contador	B31858 (POB)	1
24	Anillo de retención	S-17 (1 T)	1	77	Tornillo Allen	M10 × 1,5 × 35 L	1
25	Espaciador	D22,5 × D17,2 × 6,4 T	1	78	Casquillo	D8,2 × D12,7 × 33	1
26	Eje de manivela		1	79	Rueda libre	D42 × D38 × 24	1
27	Polea	D260 × 19 × 2 T	1	80	Tuerca autoblocante	M10 × 1,5 × 10 T	1
28	Tuerca de nylon	M6 × 1 × 6 T	4	81	Perno	M8 × 1,25 × 25 L	1
29	Tornillo hexagonal	M6 × 1 × 15 L	4	82	Arandela plana	D30 × D8,5 × 2 T	1
30	Correa	430 (1092) PJ5	1	83	Arandela plástica	D3 × 30 L	2
31	Imán redondo	S10042	1	84	Resorte	D2,2 × D14 × 65	1
32	Tornillo redondo Phillips	ST3,5 × 1,41 × 15 L	4	85	Placa de fijación de la rueda libre	156 × 62,2 × 5 T	1
33	Espuma del manillar	D30 × 3 T × 265 L	2	86	Arandela plástica	D10 × D24 × 0,4 T	2
34	Sensores de pulso del manillar	700 L	1	87	Tuerca Allen	M8 × 1,25 × 6 T	1
35	Tapón del manillar	1¼" × 29 L	4	88	Tuerca de nylon	M8 × 1,25 × 8 T	2
36	Manillar	9005M3	1	89	Perno	M6 × 1 × 65 L	1
37	Espuma del	D30 × 3 T × 300 L	2	90	Resorte	D1 × 55 L	1

	manillar						
38	Tornillo	ST4 × 1,41 × 15 L	4	91	Tuerca hexagonal	M6 × 1 × 6 T	1
39	Perno	M5 × 0,8 × 12 L	3	92	Soporte de fijación del imán		1
40 L	Cubierta izquierda		1	93	Arandela de nailon	D6 × D19 × 1,5 T	2
40 R	Cubierta derecha		1	95	Tuerca autoblocante	M6 × 1 × 6 T	1
41	Perilla	M8 × 1,25 × 65	1	96	Perno	M8 × 1,25 × 52 L	1
42	Carter protector	80,6 × 56 × 52,5	1	97	Anillo de fijación	D13 × D10 × 1,9 T	1
43	Arandela plana	D16 × D8,5 × 1,2 T	1	98	Tornillo	M5 × 0,8 × 10 L	4
44	Arandela elástica	D15,4 × D8,2 × 2 T	1	99	Amortiguador	D9 × D5,8 × 13	2
45	Casquillo	D8,2 × D12,7 × 33	1	100	Amortiguador	20 × 90 × 1,7 T	4
46	Carter izquierdo (cadena)		1	105	Sensor de pulso del manillar	100,3 × 29,5 × 0,4 T	4
47	Carter derecho (cadena)		1	106	Placa superior de fijación del sensor	40 × 15,2	2
48 L	Manivela izquierda	6½" × 9/16"-20 UNF		107	Placa inferior de fijación del sensor	40 × 15,2	2
48 R	Manivela derecha	6½" × 9/16"-20 UNF	1	108	Carter de protección del manillar (izquierdo)	D32 × 70	2
49	Tornillo hexagonal	M8 × 1,25 × 25 L	2	109	Carter de protección del manillar (derecho)	D32 × 70	2
50	Tapa de tornillo	D26 × 11 L	2	/	Bolsa de tornillería		1
51 L/R	Juego de pedales	J003					

LISTA DE PIEZAS

ES

 ① x1		 ①7 x1
 ④ x1	 ⑦5 x1	
 ② x1	 ④2 x1	
 ③6 x1	 ⑥3 x1	 ⑤1L & ⑤1R x1
 ⑥6 x1		 ⑥9 x1
 ⑦6 x1	 ④0L & ④0R x1	 ①3 x1
 x1		

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES



Tiempo de montaje
30 min



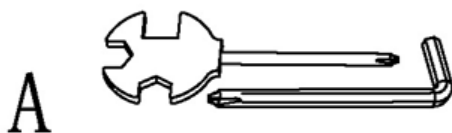
Herramientas
incluidas



Dificultad
Sencillo

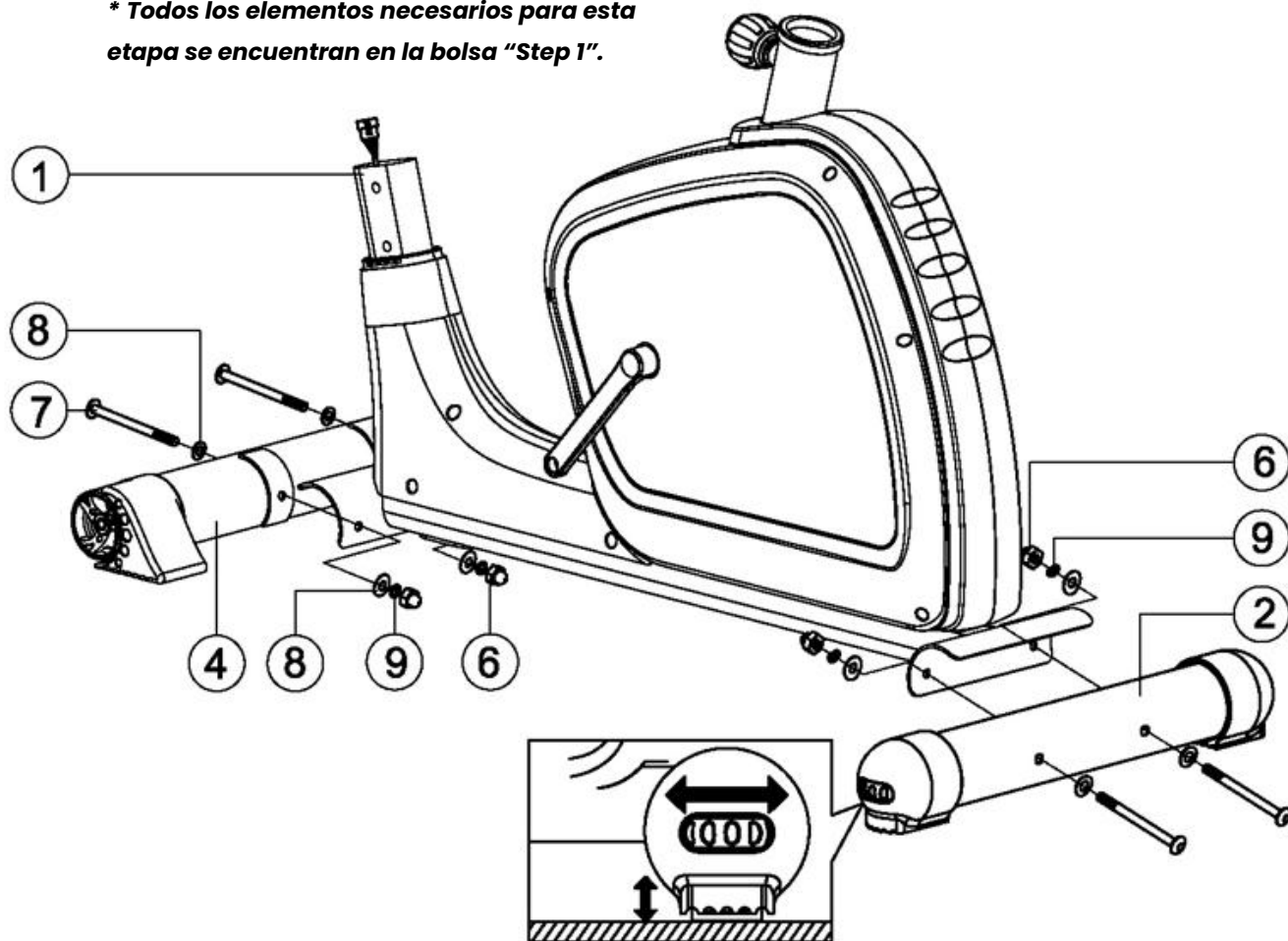
PASO 1: Montaje de los estabilizadores

Fije el estabilizador delantero (4) y el estabilizador trasero (2) al bastidor principal (1) utilizando una tuerca abombada (6), un tornillo Allen (7), una arandela curva (8) y una arandela elástica (9). Asegúrese de que todas las piezas estén firmemente apretadas para garantizar la estabilidad del aparato.



7&6		M8*1.25*95L M8*15L	x4
9		D15. 4xD8. 2x2T	x4
8		D22*D8. 5*1.5T	x8

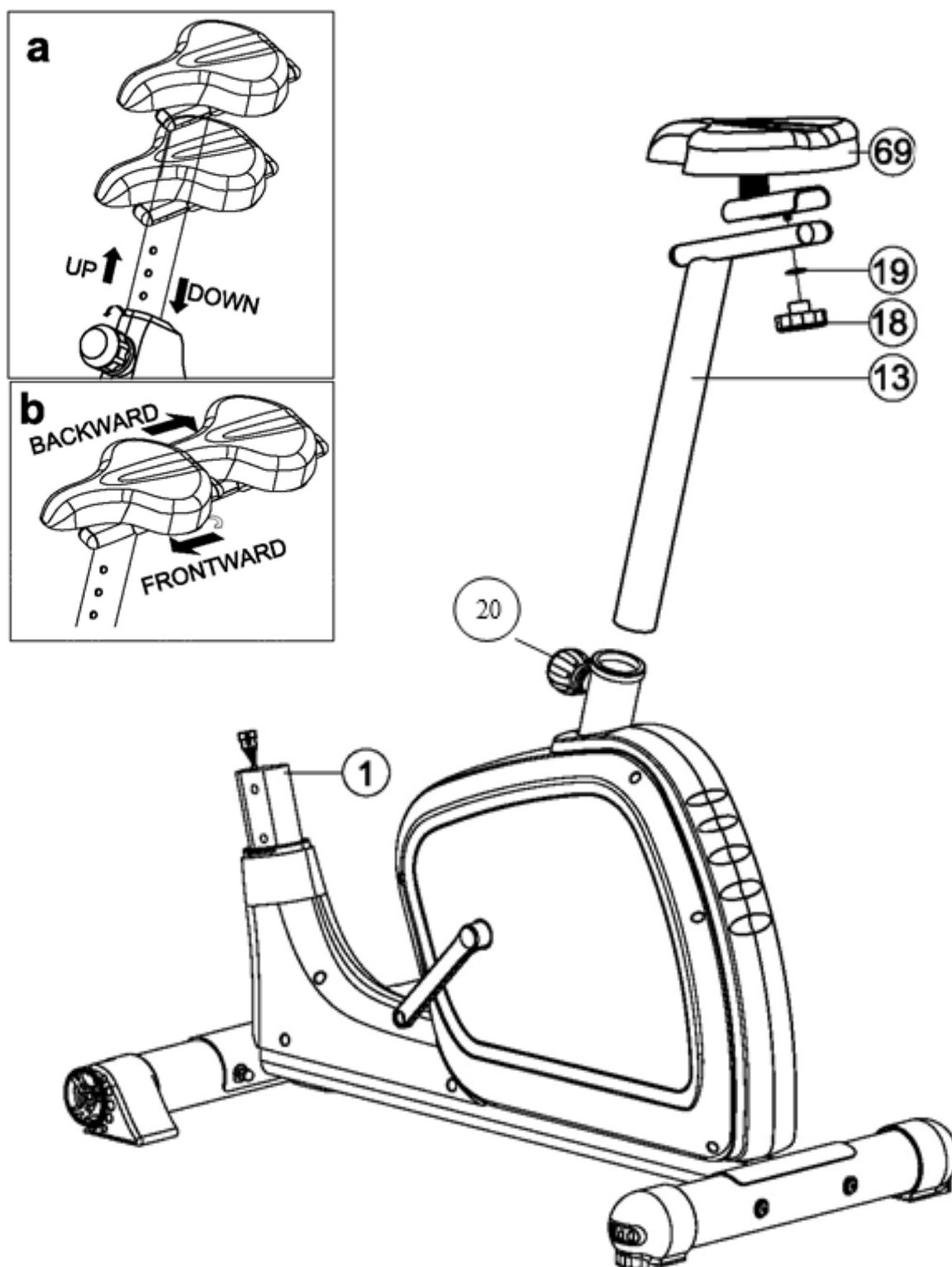
*** Todos los elementos necesarios para esta etapa se encuentran en la bolsa "Step 1".**



PASO 2 : Montaje de la tija del sillín y del sillín

1. **Inserte la tija del sillín (13)** en el bastidor principal. Puede ajustar la altura del sillín mediante la perilla de ajuste (20). (ver figura a)
2. **Fije el sillín (69)** a la tija del sillín (13) utilizando la perilla de ajuste (18) y la arandela plana (19). El sillín puede desplazarse hacia adelante o hacia atrás. (ver figura b)

ATENCIÓN: No sobrepase la marca "STOP" indicada en la tija del sillín.



PASO 3 : Montaje de la potencia y del porta-botellas

1. **Deslice el carter protector ovalado** (75) sobre la potencia (17). (ver figura a)
2. **Conecte el cable superior del contador** (64) con el cable inferior (65), como se indica en la figura b.
3. **A continuación, fije la potencia** (17) al bastidor principal (A) con los tornillos Allen (15), las arandelas planas (16) y las arandelas curvas (8).
4. **Monte el porta-botellas** (63) en la potencia (17) utilizando el perno (62).

a

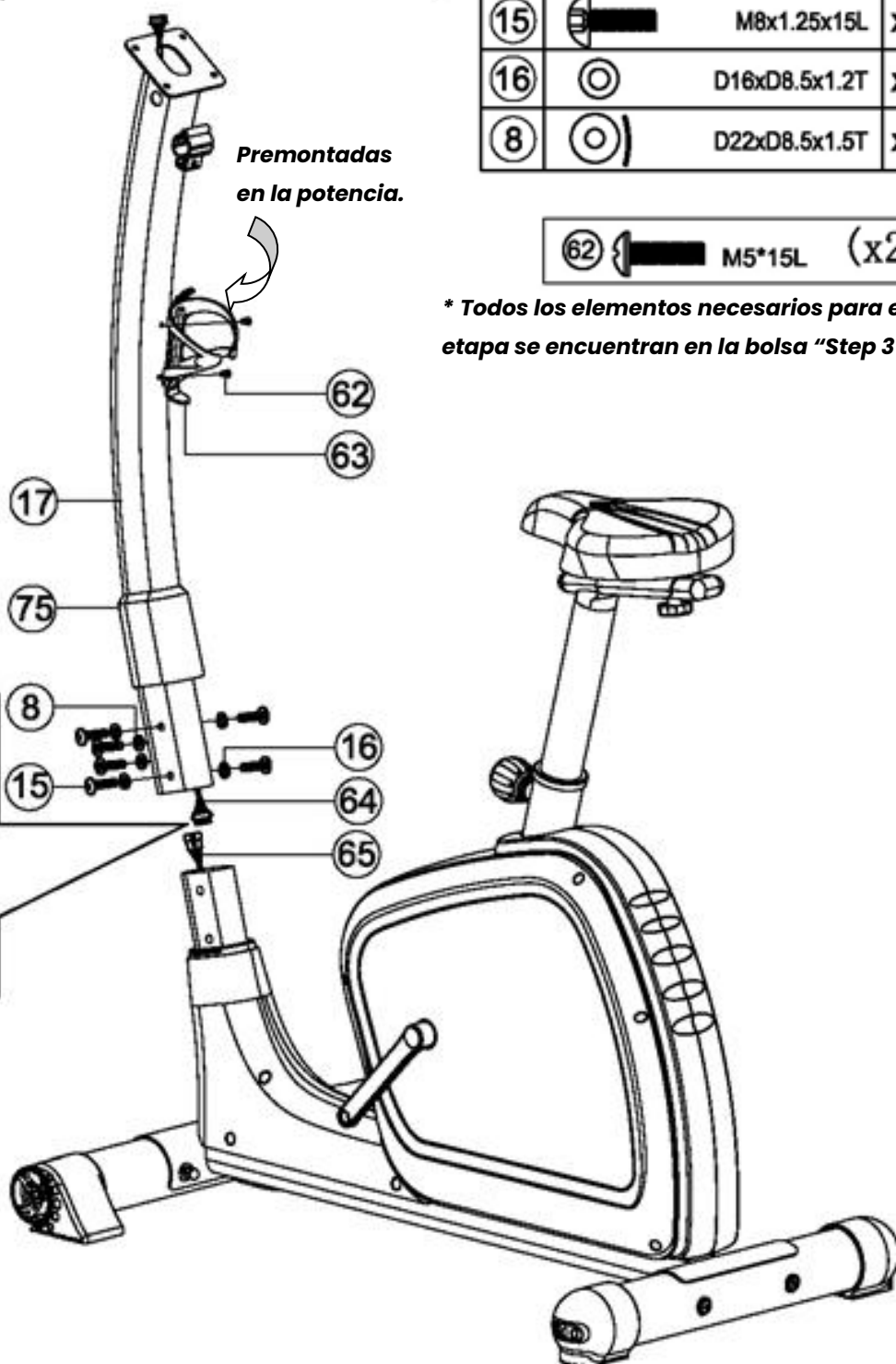
(C)

15		M8x1.25x15L	x6
16		D16xD8.5x1.2T	x2
8		D22xD8.5x1.5T	x2

62  M5*15L (x2)

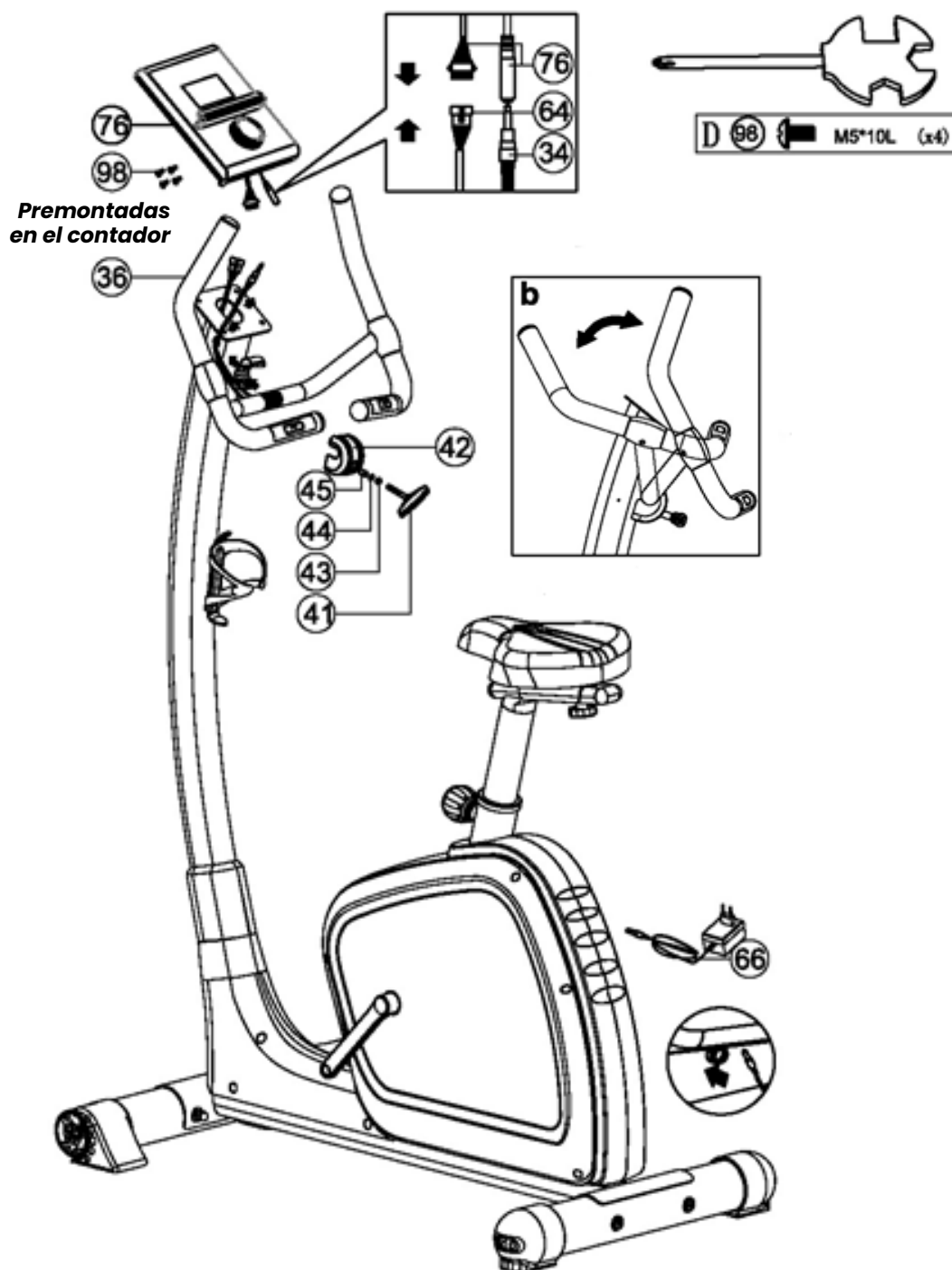
* Todos los elementos necesarios para esta etapa se encuentran en la bolsa "Step 3".

(b)



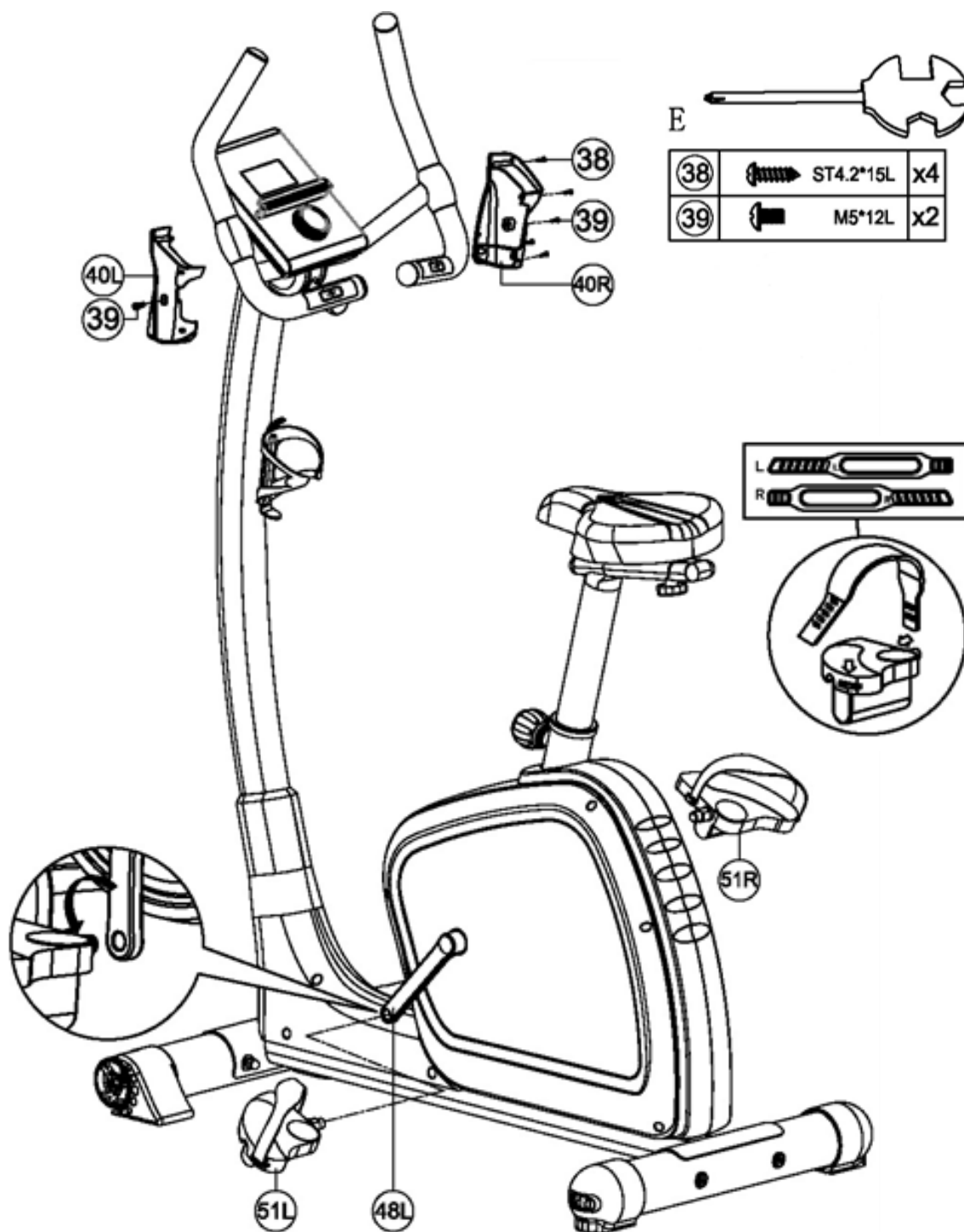
PASO 4 : Montaje del contador y del manillar

1. **Pase el cable del sensor de pulso del manillar (34)** a través de los orificios previstos en la potencia.
2. **Conecte el cable del sensor de pulso (34)** y el cable superior del contador (64) a los cables del contador (76). Fije después el contador (76) en la potencia con los tornillos (98) que ya vienen premontados en el contador.
3. **Fije el manillar (36)** a la potencia mediante la perilla (41), el carter protector (42), una arandela plana (43), una arandela elástica (44) y un casquillo (45). El ángulo del manillar se puede ajustar con la perilla (41). (ver figura b)



PASO 5 : Montaje del soporte del contador y de los pedales

1. **Ensamble las cubiertas izquierda y derecha** (40 L & 40 R) utilizando los tornillos (38) y los pernos (39).
2. **Fije los pedales** (51 L & 51 R) a las manivelas correspondientes (48 L & 48 R).



AJUSTE DEL SILLÍN

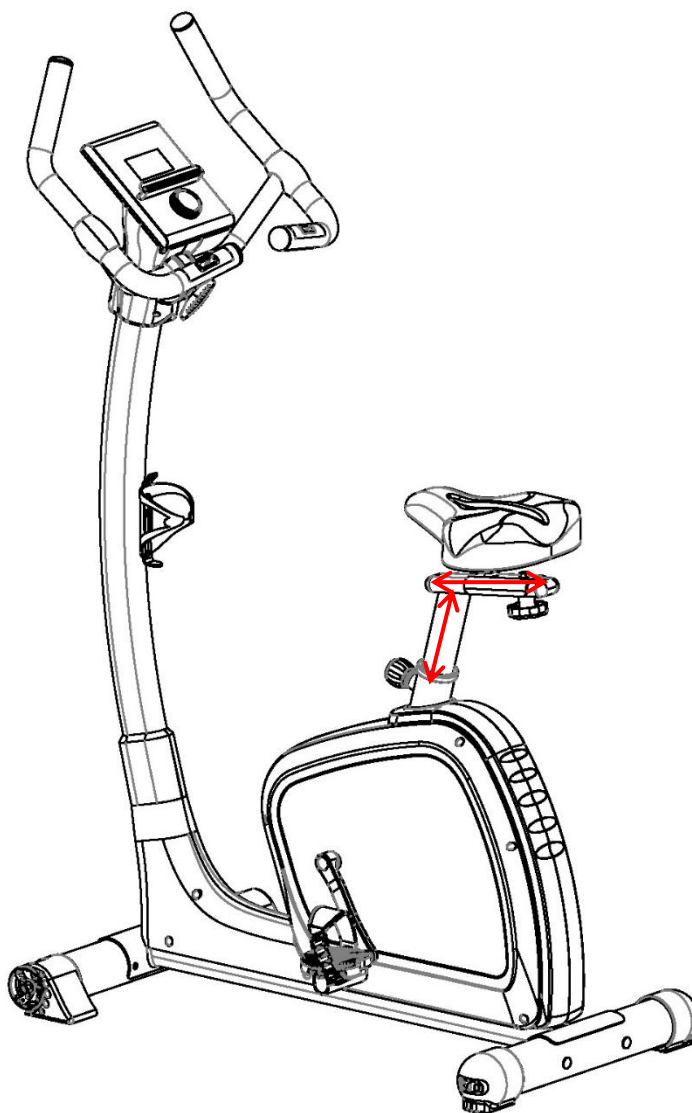
Altura

ATENCIÓN: La tija del sillín está marcada con la inscripción "STOP", que indica la altura máxima de inserción. No sobrepase este límite.

1. **Afloje y tire de la palanca en L** para ajustar la altura de la tija del sillín.
ATENCIÓN: Verifique que la palanca en L encaje correctamente en una de las ranuras.
2. **Vuelva a apretar la palanca en L.**

Ajuste horizontal

1. **Afloje y tire de la palanca en L** situada debajo del sillín hasta poder deslizarlo hacia adelante o hacia atrás.
2. **Coloque el sillín en la posición deseada.**
ATENCIÓN: Verifique que la palanca en L encaje correctamente.
3. **Apriete nuevamente la palanca en L.**





Cosas que debería saber antes de hacer ejercicio

- **Función de inicio y parada automáticos**
 - Si empieza a pedalear, el monitor se iniciará inmediatamente. Si deja de pedalear, pasará a modo de parada pasados cuatro segundos. Solo se puede seleccionar el programa y ajustar el ejercicio objetivo en modo de parada.
- **Función ARRIBA y ABAJO**
 - 1. En el modo de ajuste del programa, gire el botón para incrementar el valor (en sentido horario) o para reducirlo (sentido antihorario).
 - 2. En el modo de ejercicio, gire el botón para aumentar o reducir el nivel de resistencia.
- **Función Enter**
 - Pulse el botón para confirmar el programa elegido o el valor objetivo del ejercicio. Puede ajustar el tiempo, la distancia y las calorías, pero solo puede elegir uno de estos valores para que sea el objetivo del ejercicio cada vez.
- **Función de restablecimiento del monitor**
 - Mantenga pulsado el botón "ENTER" durante tres segundos para restablecer el monitor.
- **Función de recuperación del pulso**
 - Una vez alcanzado el objetivo del ejercicio, el monitor emitirá un pitido durante cinco segundos. Coloque la mano en el sensor del ritmo cardíaco. Pasado un minuto se mostrará el resultado.
 - El tiempo empieza a contar desde 01:00, 00:59... hasta 00:00. En cuanto llega a 00:00, el ordenador muestra el estado de recuperación del ritmo cardíaco con el grado de F1.0 a F6.0.

1.0 significa ESPECTACULAR

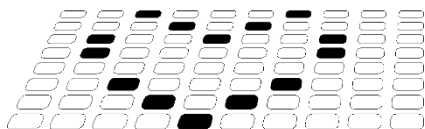
$1.0 < F < 2.0$ significa EXCELENTE

$2.0 \leq F \leq 2.9$ significa BUENO

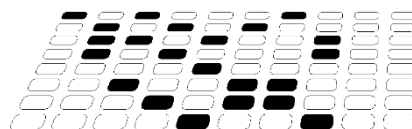
$3.0 \leq F \leq 3.9$ significa PASABLE

$4.0 \leq F \leq 5.9$ significa POR DEBAJO DE LA MEDIA

6.0 significa MALO



Icono de prueba normal



Icono de falta de datos del pulso cardíaco

- **Ritmo cardíaco objetivo**

- Puede ajustar el valor objetivo para el ritmo cardíaco. Una vez alcanzado el objetivo, el monitor emitirá un pitido para indicárselo.

A. Selección del programa y ajuste del valor

1. Gire el botón para seleccionar el programa de ejercicio y pulse **ENTER** para confirmarlo.
2. En modo manual, gire el botón para ajustar el ejercicio: **TIME (tiempo)**, **DISTANCE (distancia)**, **CALORIES (calorías)** y **PULSE (pulso)**. Pulse el botón para confirmar el valor objetivo.
3. Pedalee para empezar el ejercicio.
4. Cuando alcance el objetivo, **el ordenador emitirá pitidos y pasará a la función de recuperación del pulso.**

B. Wake-Up Function. Función de Despertar

El monitor entrará en modo de **SUSPENCIÓN (pantalla apagada)** cuando no hay entrada de señal y ninguna tecla ha sido presionada después de 4 minutos. Presione la pantalla para empezar el monitor..

C. Funciones

1. **TIEMPO:** Muestra el tiempo de ejercicio que ha elapsado en minutos y segundos. La computadora automáticamente contará de 0:00 á 99:59 en intervals dE un Segundo. También puede programar su computadora para que cuente regresivamente de un valor ya programado usando las teclas ARRIBA ó ABAJO (UP or DOWN). Si continua ejercitando una vez que el tiempo haya alcanzado 0:00, la computadora seguirá sonando, y se auto-reseteará al tiempo programado original, dejándole saber que el ejercicio ha terminado.
2. **DISTANCIA:** Presenta la distancia acumulada durante cada ejercicio hasta una distancia maxima de 99.9K/Milla.
3. **RPM:** Revoluciones por minuto.
4. **WATT:** La cantidad de poder mecánico que la computadora recibe de sus ejercicios.
5. **VELOCIDAD:** Presenta la velocidad del ejercicio en KM/MILLAS por hora.
6. **CALORIAS:** La computadora estimará la cantidad de calories quemadas durante cualquier momento mientras ejercita.
7. **PULSO:** La computadora estimará su pulso por minuto durante su ejercicio.
8. **EDAD:** La computadora se puede programar con la edad de 10-99 años. Si no programa ninguna edad, la computadora siempre va a programar el ejercicio para una persona de 35 años.
9. **LATIDOS DEL CORAZON (PULSO):** Es el pulso que debe mantener por minuto mientras ejercita.
10. **BARRA DE DISTANCIA:** Cada barra indica 100 metros o 0,1 millas.

D. Prográma de introducción y Operación

Prográma Manual: Manual:

P1 es un prográma manual. Usuarios pueden empezar a ejercitar presionando la tecla COMENZAR/PARAR (START/STOP). El nivel de resistencia original es 5. Usuarios pueden ejercitar bajo cualquier nivel de resistencia deseado (usando las teclas ARRIBA/ABAJO durante el ejercicio) con un período de tiempo, una cantidad de calories o una distancia.

Operaciones :

1. Use la tecla **ARRIBA/ABAJO (UP/DOWN)** para seleccionar el prográma MANUAL (P1)
2. Presione **ENTER** para entrar al prográma MANUAL
3. El **TIEMPO** va a titilar y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el tiempo de ejercicio. Luego presione **ENTER** para confirmar el TIEMPO deseado.
4. La **DISTANCIA** va a titular y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar su objetivo de DISTANCIA. Presione **ENTER** para confirmar la DISTANCIA desada.
5. Las **CALORIAS** titilaran y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar su ejercicio de CALORIAS. Presione **ENTER** para confirmar que tantas calorías desea quemar.
6. El **PULSO** va a titular y luego puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el PULSO del ejercicio. Presione **ENTER** para confirmar su pulso deseado.
7. Pedalee para empezar el ejercicio..

Programas de ejercicio (P2 á P13):

Pasos, Colina, Valle, Rampa, Montaña, Intervalos, Al azár, Plateau, Fartlek.

PROGRAMA 2 á PROGRAMA 13 son los prográmas de ejercicio. Los usuarios pueden hacer ejercicio con diferentes niveles y con diferentes intervals como los perfiles muestran. Usuarios pueden ejercitar bajo cualquier nivel de resistencia (ajustando la tecla ARRIBA/ABAJO durante el ejercicio) con un período de tiempo ó un número de calorías ó una cierta distancia.

Operaciones :

1. Use la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar cualquiera de los prográmas de P2 á P13.
2. Presione **ENTER** para seleccionar el prográma.
3. El **TIEMPO** va a titilar y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el tiempo de ejercicio. Luego presione **ENTER** para confirmar el TIEMPO deseado.
4. La **DISTANCIA** va a titular y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar su objetivo de DISTANCIA. Presione **ENTER** para confirmar la DISTANCIA desada.
5. Las **CALORIAS** titilaran y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar su ejercicio de CALORIAS. Presione **ENTER** para confirmar que tantas calorías desea quemar.
6. El **PULSO** va a titular y luego puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el PULSO del ejercicio. Presione **ENTER** para confirmar su pulso deseado.
7. Pedalee para empezar el ejercicio.

Programa de Usuario: Usuario 1, Usuario 2, Usuario 3 y Usuario:

Programas 14 al 17 son los programas de usuarios. El usuario tiene libertad de crear valores en el orden de TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS y el nivel de resistencia en 10 columnas. Los valores y perfiles serán guardados en la memoria después de seleccionarlos. Usuarios también pueden cambiar la carga continua en cada columna presionando la tecla ARRIBA/ABAJO (UP/DOWN), y estas no cambiarán el nivel de resistencia guardado en la memoria.

Operaciones:

1. Use la tecla **ARRIBA/ABAJO (UP/DOWN)** para seleccionar el programa de USUARIO de P14 a P17.
2. Presione **ENTER** para seleccionar el programa de ejercicio.
3. La **columna 1** va a titilar, luego use la tecla **ARRIBA/ABAJO (UP/DOWN)** para crear su perfil de ejercicio. Presione **ENTER** para confirmar el perfil de la primera columna. El nivel pre-determinado es carga 1.
4. La **columna 2** va a titilar, luego use la tecla **ARRIBA/ABAJO (UP/DOWN)** para crear su perfil de ejercicio. Presione **ENTER** para confirmar el perfil de la segunda columna.
5. Siga las instrucciones anteriores para terminar sus perfiles de ejercicios. Presione **ENTER** para confirmar su perfil de ejercicio deseado.
6. El **TIEMPO** va a titilar y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el tiempo de ejercicio. Luego presione **ENTER** para confirmar el TIEMPO deseado.
7. La **DISTANCIA** va a titilar y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar su objetivo de DISTANCIA. Presione **ENTER** para confirmar la DISTANCIA desada.
8. Las **CALORIAS** titilaran y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar su ejercicio de CALORIAS. Presione **ENTER** para confirmar que tantas calorías desea quemar.
9. El **PULSO** va a titilar y luego puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el PULSO del ejercicio. Presione **ENTER** para confirmar su pulso deseado.
10. Pedalee para empezar el ejercicio.

Programas de control de pulso del corazón (H.R.C): 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Objetivo H.R.C..

- **Programa 18 a Programa 22 es el Programa de control de pulso del corazón y Programa 22 is the Objetivo para el pulso del corazón.**
- **Programa 18 es el 55% Max H.R.C. -- Objetivo H.R. = $(220 - \text{edad}) \times 55\%$**
- **Programa 19 es el 65% Max H.R.C. -- Objetivo H.R. = $(220 - \text{edad}) \times 65\%$**
- **Programa 20 es el 75% Max H.R.C. -- Objetivo H.R. = $(220 - \text{edad}) \times 75\%$**
- **Programa 21 es el 85% Max H.R.C. -- Objetivo H.R. = $(220 - \text{edad}) \times 85\%$**
- **Programa 22 es el Objetivo H.R.C. -- Ejercite de acuerdo a su objetivo para el pulso del corazón.**

Usuarios pueden ejercitar de acuerdo a su programa de pulso de corazón deseado al seleccionar su EDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORIAS u OBJETIVO DE PULSO. En estos programas, la computadora ajustará el nivel de resistencia de acuerdo al pulso percibido. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar cada 20 segundos mientras que el pulso del corazón percibido es más bajo que el Objetivo de H.R.C entonces la computadora mostrará "DISMINUYA" (SLOW DOWN) en la ventana de mensajes. También el nivel de resistencia puede disminuir cada 20 segundos mientras el pulso percibido es más alto que el objetivo H.R. C y la computadora mostrará "ACELERE" (HURRY UP) en la ventana de mensajes. Por eso, el pulso del usuario será ajustado para cerrar el objetivo de pulso (H.R.C) entre un rango de H.R +5 y -5, así la computadora mostrará "CONTINUE" (KEEP GOING) en la ventana de mensajes.

Operaciones :

1. Use la tecla **ARRIBA/ABAJO (UP/DOWN)** para seleccionar uno de los programas de **PULSO USUARIO de P18 a P22**.
2. Presione **ENTER** para seleccionar el programa de ejercicio.
3. La **EDAD** va a titilar desde el programa P18 al P21, puede presionar las teclas **ARRIBA ó ABAJO (UP or DOWN)** para seleccionar su edad. **La edad pre-determinada es de 35.**
4. **En el programa 22**, el OBJETIVO DE PULSO titilará y así puede presionar las teclas **ARRIBA ó ABAJO (UP or DOWN)** para seleccionar su PULSO **entre 80 y 180**. **El PULSO pre-determinado es 120.**
5. El **TIEMPO** va a titilar y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el tiempo de ejercicio. Luego presione **ENTER** para confirmar el TIEMPO deseado.
6. La **DISTANCIA** va a titilar y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar su objetivo de DISTANCIA. Presione **ENTER** para confirmar la DISTANCIA deseada.
7. Las **CALORIAS** titilarán y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar su ejercicio de CALORIAS. Presione **ENTER** para confirmar que tantas calorías desea quemar.
8. El **PULSO** va a titilar y luego puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el PULSO del ejercicio. Presione **ENTER** para confirmar su pulso deseado.
9. Pedalee para empezar el ejercicio.

Programa de Control de Energía (Watt)

Programa 23 es un programa independiente de velocidad. Presione ENTER para seleccionar los valores de ENERGIA, TIEMPO, DISTANCIA y CALORIAS. Durante el ejercicio, el nivel de resistencia no es ajustable. Por ejemplo, el nivel de resistencia puede aumentar mientras la velocidad muy baja. También el nivel de resistencia puede disminuir si la velocidad es muy alta. Como resultado, el valor calculado de energía (Watt) estará cerca al valor de meta de energía por los usuarios. Los vatios se pueden ajustar entre 40 W (mínimo) y 255 W (máximo). El ajuste se realiza en incrementos de 10 vatios en el sentido de las agujas del reloj y en incrementos de 5 vatios en el sentido contrario a las agujas del reloj.

Operaciones :

1. Use las teclas **ARRIBA ó ABAJO (UP or DOWN)** para seleccionar el control de energía (WATT CONTROL), programa P23.
2. Presione **ENTER** para seleccionar el programa de ejercicio.
3. El **TIEMPO** va a titilar y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el tiempo de ejercicio. Luego presione **ENTER** para confirmar el TIEMPO deseado.
4. La **DISTANCIA** va a titilar y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar su objetivo de DISTANCIA. Presione **ENTER** para confirmar la DISTANCIA desada.
5. Las **CALORIAS** titilaran y puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar su ejercicio de CALORIAS. Presione **ENTER** para confirmar que tantas calorías desea quemar.
6. El **PULSO** va a titilar y luego puede presionar la tecla **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el PULSO del ejercicio. Presione **ENTER** para confirmar su pulso deseado.
7. Pedalee para empezar el ejercicio.

NOTE:

1. **WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03**
2. En este programa, **el valor de ENERGIA (WATT) se mantendrá constante**. Quiere decir que si pedalea muy rápido, el nivel de resistencia disminuirá y si pedalea muy lento, el nivel de resistencia va a aumentar. Siempre trate de permanecer en el mismo valor de energía (watt).

Programa de Grasa Corporal:

El programa 24 es un programa especial para calcular el porcentaje de grasa al cuerpo y para ofrecer un perfil específico al usuario. Hay 3 tipos de cuerpo de acuerdo al porcentaje de grasa calculado.

- **Tipo 1: % Grasa corporal > 27**
- **Tipo 2: % Grasa corporal entre 20 y 27**
- **Tipo 3: % Grasa corporal < 20**

La computadora mostrará los resultados de la prueba en % grasa, BMI y BMR.

Operaciones :

1. Use la tecla **ARRIBA/ABAJO (UP/DOWN)** para seleccionar el programa de grasa corporal (P24).
2. Presione **ENTER** para seleccionar su programa de ejercicio.
3. La **ESTATURA** va a titilar y puede presionar las teclas **ARRIBA ó ABAJO (UP or DOWN)** para seleccionar su estatura. Presione **ENTER** para confirmar su ESTATURA. **La pre-determinada es de 1,70cm o 5'07" (5 pies, 7 pulgadas).**
4. El **PESO** titilará y puede presionar las teclas **ARRIBA ó ABAJO (UP or DOWN)** para seleccionar su PESO. Presione **ENTER** para confirmar su PESO. **El peso pre-determinado es de 70kgs o 155lbs.**
5. El **GENERO** titilará y puede presionar las teclas **ARRIBA ó ABAJO (UP or DOWN)** para seleccionar su sexo. **1 es para hombre y 0 para mujer. El sexo pre-determinado es 1 (hombre)**
6. La **EDAD** va a titilar, puede presionar las teclas **ARRIBA ó ABAJO (UP or DOWN)** para seleccionar su edad. **La edad pre-determinada es de 35.**
7. Presione la tecla **COMENZAR/PARAR** para empezar a medir la grasa del cuerpo. Si la ventana muestra una E, asegúrese que sus manos agarren bien las manillas ó que el cinturón de pecho esté bien colocado. Entonces presione la tecla **COMENZAR/PARAR** otra vez para empezar a medir la grasa corporal.
8. Después que la medida haya terminado, la computadora mostrará **los valores de BMR, BMI y %** de grasa en la pantalla. Luego, la computadora mostrará su perfil de ejercicio para su tipo de cuerpo.
9. Pedalee para empezar el ejercicio.

GUIA DE OPERACION :

Modo de Descanso: La computadora entrará en modo de descanso cuando no haya entrada de señal y ninguna tecla se ha presionado después de 4 minutos. Puede presionar cualquier tecla para 'despertar' la computadora.

E. Conexión de la aplicación

Copie el enlace aquí debajo en su navegador (Edge, Firefox, Chrome, Safari, etc.):

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL> Y Follow las instrucciones detalladas.

ADVERTENCIA !

Sistemas de control del ritmo. la frecuencia cardíaca puede ser inexacta. El sobreentrenamiento puede provocar lesiones graves o la muerte. Si no se siente bien, deje de entrenar inmediatamente.

Mensaje de Error:

E1 (ERROR 1):

- Estado normal: Durante el ejercicio, cuando el monitor no reciba la señal de conteo de el motor por más de 4 segundos y revisa sucesivamente 3 veces, la pantalla va a mostrar E1.
- Energía en estado: El motor volverá a cero automáticamente, cuando la señal del motor no puede ser detectada por más de 4 segundos entonces la velocidad del motor se apagará inmediatamente y mostrará E1 en la pantalla. Todas las otras funciones digitales son marcadas, y las señales de salida también se apagarán.

E2 (ERROR 2):

Cuando el monitor lea la data de la memoria, si el código de identificación no es correcto o si la memoria se daña, entonces el monitor mostrará E2 una vez que se encienda la máquina.

E3 (ERROR 3):

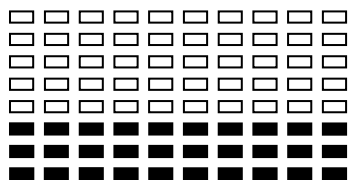
Después de 4 segundos al empezar, la computadora detecta que el motor no dejó el punto cero entonces la pantalla mostrará "E3".

F. Gráficos de ejercicios en la pantalla

ES

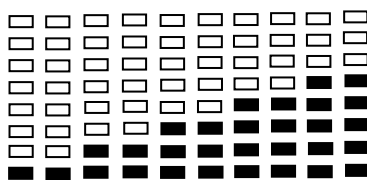
PRESET PROGRAM PROFILES:

Programa 1



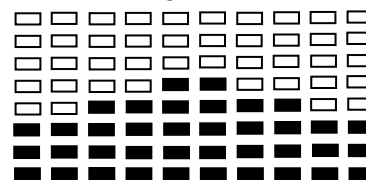
MANUAL

Programa 2



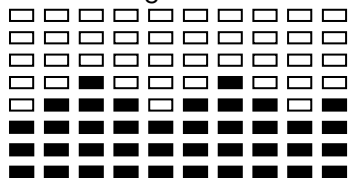
PASOS

Programa 3



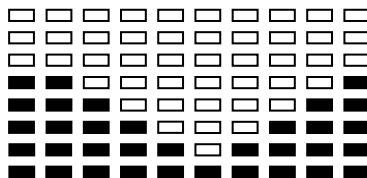
COLINA

Programa 4



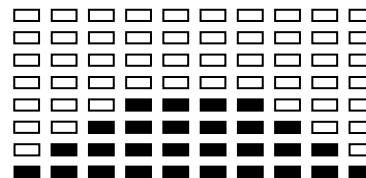
RODAR

Programa 5



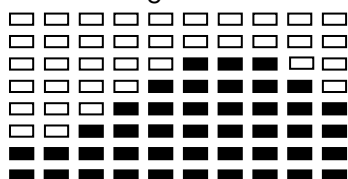
VALLE

Programa 6



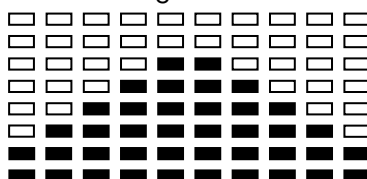
QUEMADOR DE GRASA

Programa 7



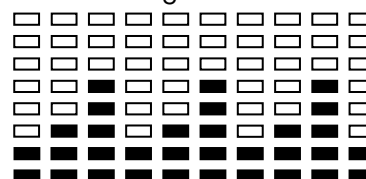
RAMPA

Programa 8



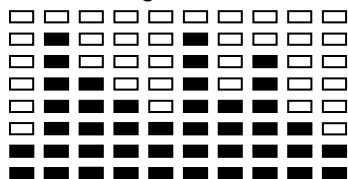
MONTAÑA

Programa 9



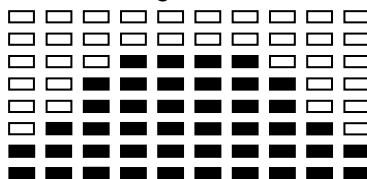
INTERVALES

Programa 10



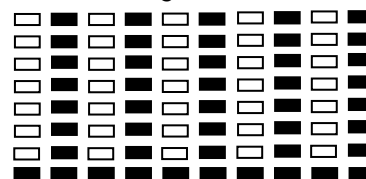
ALAZAR

Programa 11



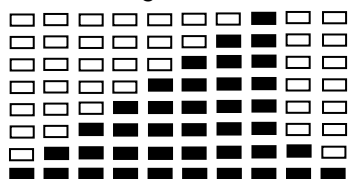
PLATEAU

Programa 12



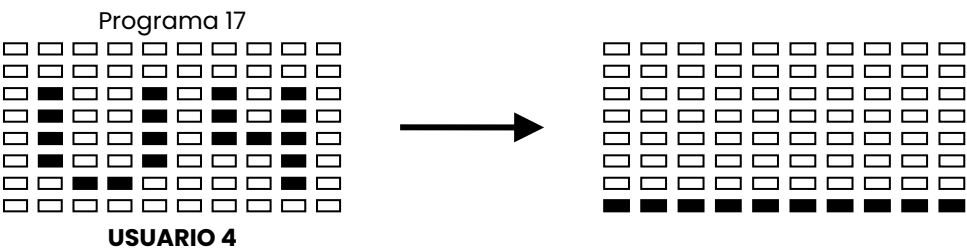
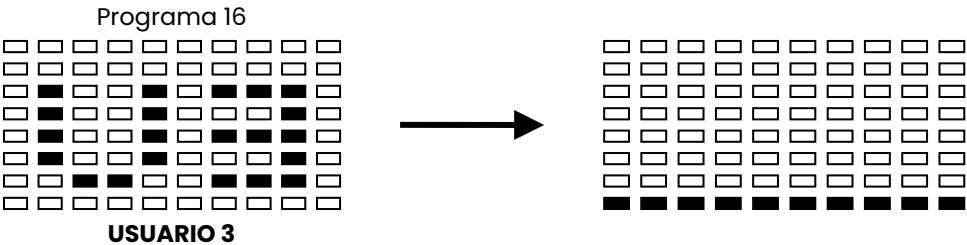
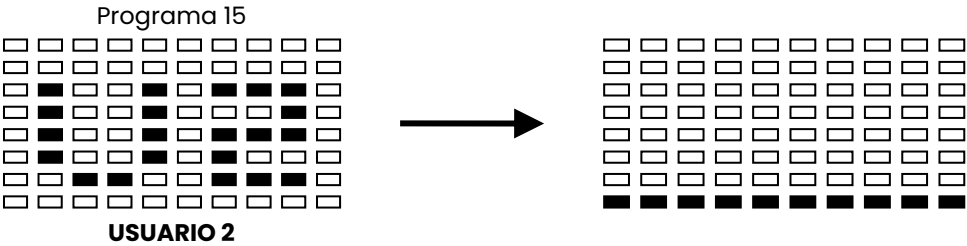
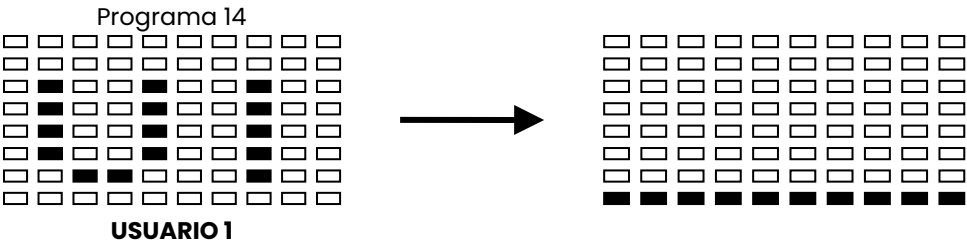
FARTLEK

Programa 13

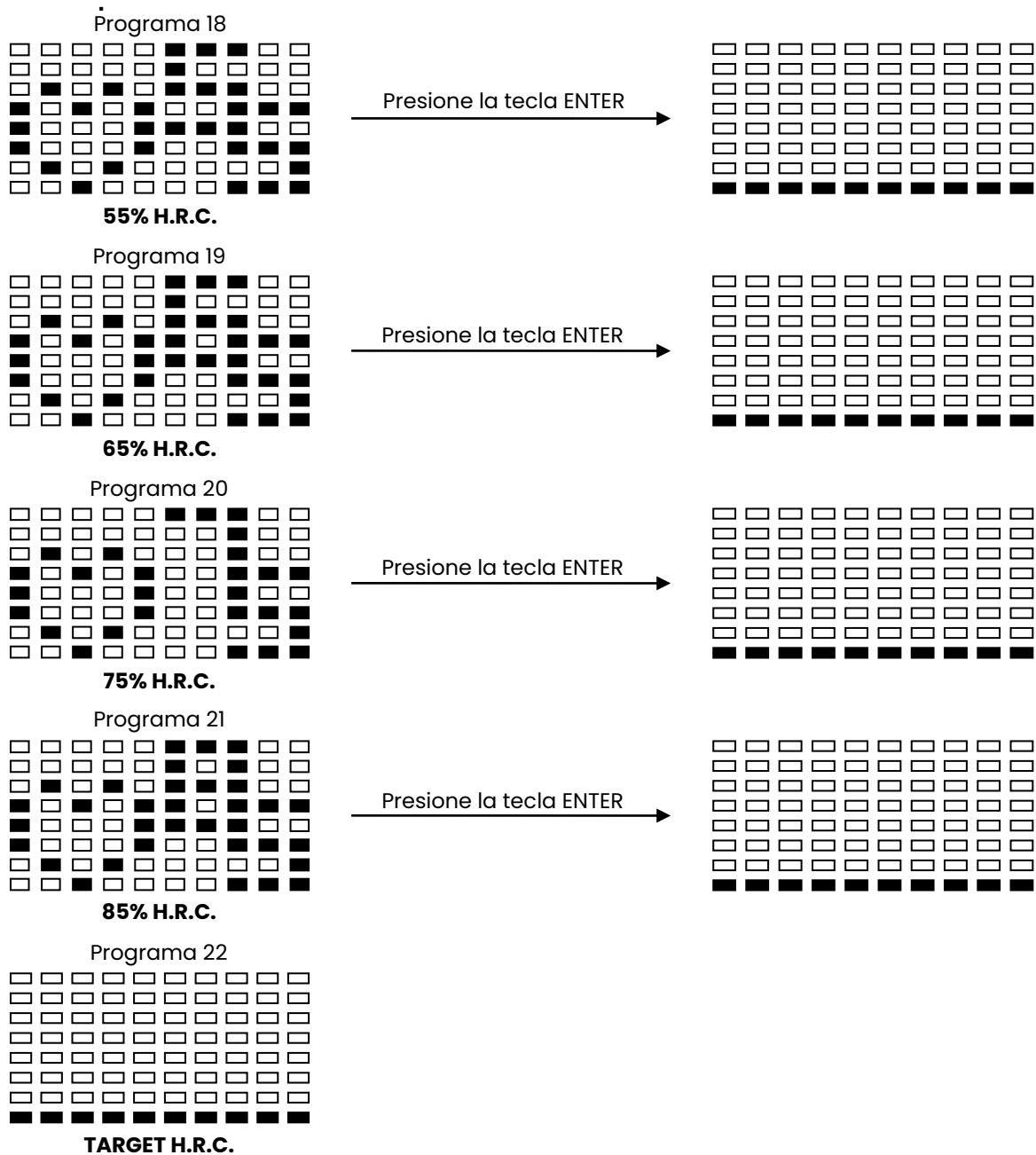


PRECIPICIO

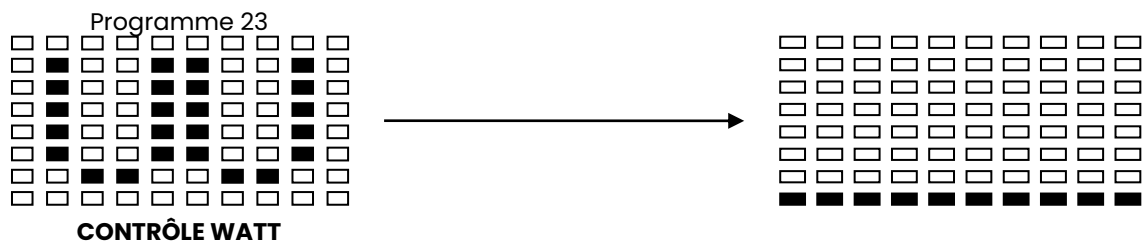
Programa de usuario:



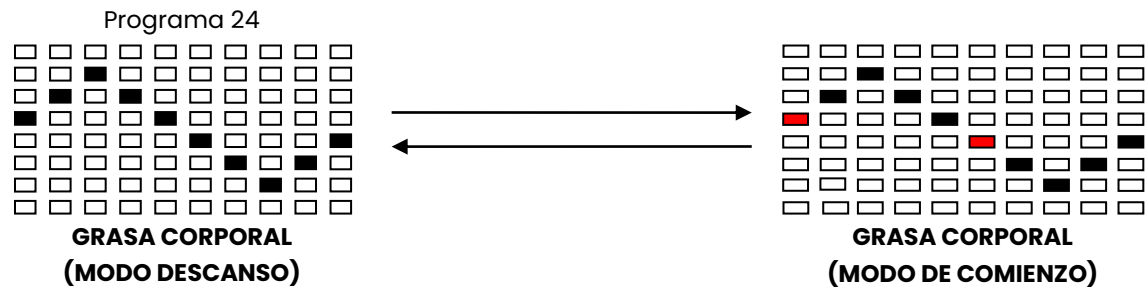
Perfiles de programas de pulso :



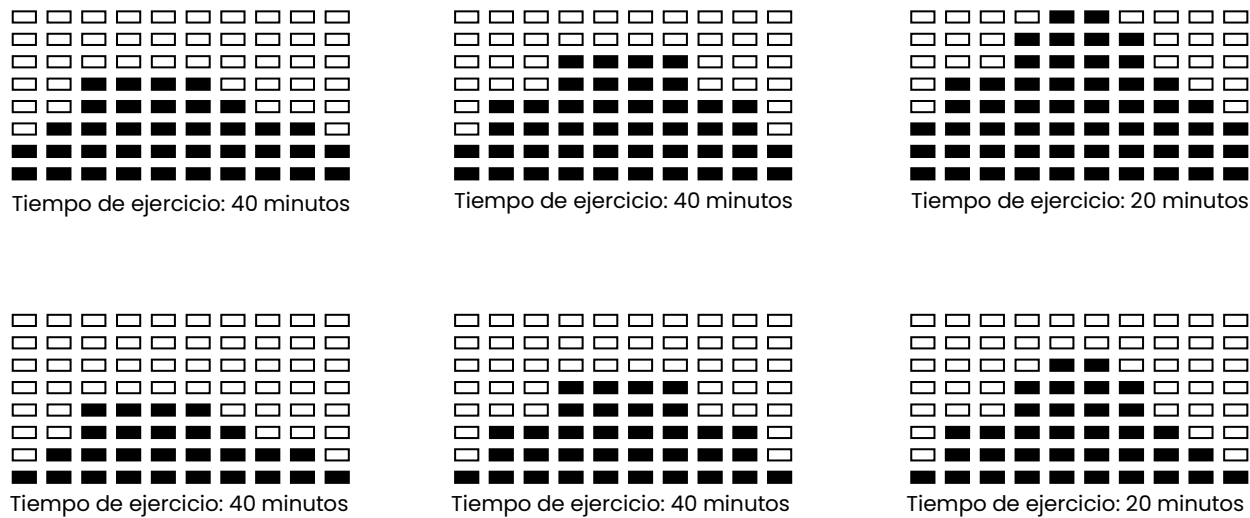
Programme contrôle WATT :



Programas de prueba de grasa corporal:



Uno de los siguientes perfiles presentará automáticamente su grasa corporal después de medida:



Consejos de entrenamiento:

Attention : 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 consultar 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:

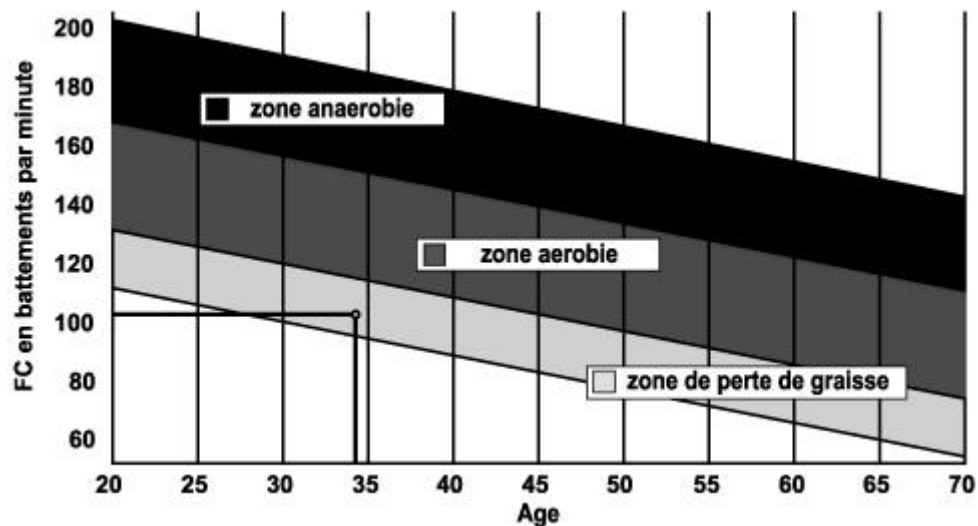
Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardiaca / vasos sanguíneos).

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 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) = $220 - \text{edad}$ ($180 - \text{edad}$, 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.



Las etapas de un entrenamiento progresivo :

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 cardiaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el 55% de su FCM (frecuencia cardiaca máxima).

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

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

2. Una fase de trabajo :

Dependiendo de su forma física de partida y 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 cardiaca 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 cardiaca (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 Anaérobica, 85%-FCM

Esta zona está prevista únicamente para atletas confirmados, 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 cardíaca 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 cardíaca en reposo es más alta de lo normal, tendrá que reposar o reducir la intensidad del entrenamiento.

Frecuencia de entrenamiento:

No se desanime durante las primeras sesiones, motive-se planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánimo!

- **Entrenamiento diario = aproximadamente 10 minutos por sesión.**
- **2 a 3 sesiones por semana = aproximadamente 30 minutos por sesión.**
- **1 a 2 sesiones por semana = aproximadamente 50 minutos por sesión.**

** Se trata de la fase de trabajo. Las duraciones indicadas no tienen en cuenta las fases de calentamiento y vuelta a la calma.*

Todo material o pieza defectuosa solo podrá ser reemplazado tras su recepción y devolución a cargo del remitente. No se aceptará ninguna devolución de mercancía sin nuestro acuerdo previo.

PARA PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para mayor eficiencia , tenga los siguientes elementos listos antes de comunicarse con nuestro Servicio Posventa:

- **El nombre o referencia del producto.**
- **El número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.
- **El número de la pieza faltante o defectuosa** que se indica en la vista ampliada del producto en este manual.

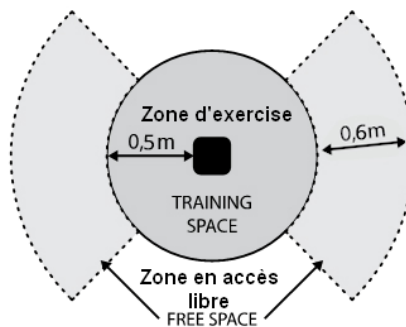
Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com

AVVERTENZE :

Sicurezza

- Leggere e conservare con cura questo manuale d'uso. Utilizzare il prodotto solo secondo le istruzioni.
- Questo apparecchio deve essere assemblato e utilizzato da adulti.
- L'apparecchio è conforme alla norma **EN-957 classe HA**, adatto per uso domestico, in palestra o in qualsiasi altro luogo pubblico, associativo o a noleggio.
- Per un utilizzo sicuro è necessaria una superficie stabile e piana. Proteggete il pavimento con un tappetino. Non utilizzare l'apparecchio in ambienti umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Assicurarsi che la base d'installazione sia in piano e stabile. Mantenere 0,6 m di spazio libero intorno alla macchina (vedere l'immagine sotto: il cerchio pieno indica il raggio dell'area di allenamento e le linee tratteggiate indicano almeno 0,5 m di spazio libero aggiuntivo su ciascun lato).



- **Non lasciare che i bambini giochino con l'apparecchio.** CARE declina ogni responsabilità per eventuali danni subiti. Tenere i bambini lontani durante l'allenamento.
- CARE declina ogni responsabilità per modifiche tecniche apportate dall'utente su uno dei nostri prodotti.
- **Peso massimo dell'utente: 150 kg.**

Prima di iniziare l'allenamento, è fondamentale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità più adatto. Un allenamento eccessivo o mal programmato può nuocere alla salute.

- Tenere la schiena dritta durante gli esercizi.
- Si raccomanda vivamente di indossare abbigliamento e calzature adeguati.
- Rispettare le posizioni massime delle parti regolabili.

ATTENZIONE : I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un esercizio eccessivo può causare gravi lesioni o persino la morte. Se si avverte un malessere, interrompere immediatamente l'attività.

Manutenzione

- Verificare regolarmente il serraggio degli elementi di fissaggio, come viti e dadi.
- Per mantenere il livello di sicurezza, l'apparecchio deve essere controllato periodicamente.
- È obbligatorio sostituire qualsiasi pezzo difettoso e non utilizzare l'apparecchio finché non sia stato completamente riparato.
- Ricordarsi di lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Il sudore è molto corrosivo: evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare con il contatore.
- Pulire l'apparecchio subito dopo l'allenamento.
- Le parti smaltate si puliscono con una spugna inumidita con acqua.
- Non utilizzare prodotti aggressivi o corrosivi.
- Peso dell'apparecchio: 35,3 kg
- Dimensioni: 101,6 × 56 × 149 cm (0,84 m³)
- Il sistema di frenaggio è indipendente dalla velocità.
- Questo apparecchio di allenamento a manovella di classe C non è adatto per esercizi di alta precisione

Garanzia : Il telaio è garantito per 5 anni. Le parti soggette a usura sono garantite per 2 anni. La garanzia è valida solo in caso di uso domestico da parte di un privato. Attivare la garanzia del prodotto online su: www.carefitness.com

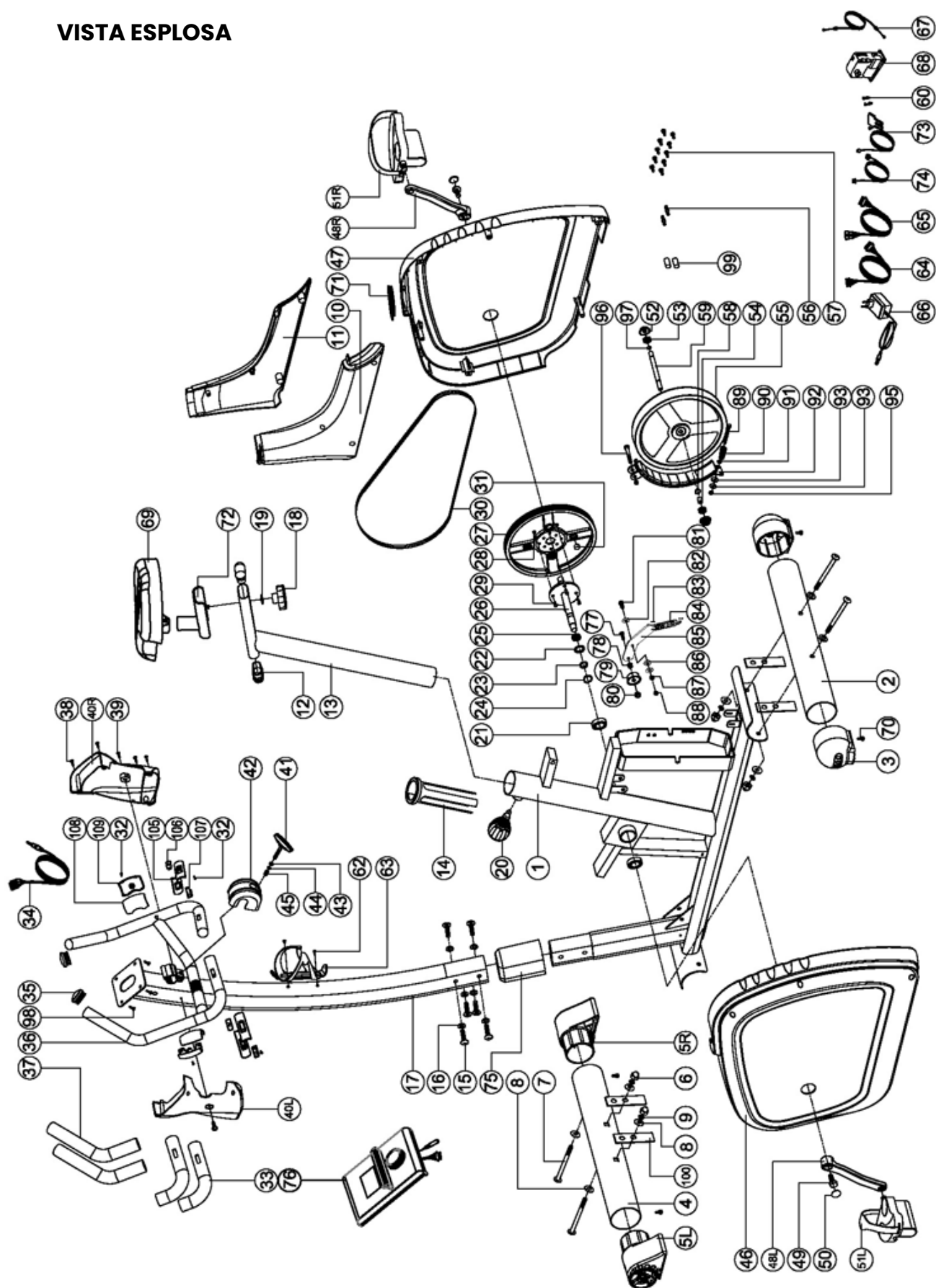
Riciclaggio



Il simbolo del cassonetto barrato indica che questo prodotto e le batterie in esso contenute non devono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Devono essere oggetto di una raccolta differenziata specifica. Conferire le batterie e il prodotto elettronico a fine vita in un centro di raccolta autorizzato per consentirne il riciclaggio. Questo processo di valorizzazione dei rifiuti elettronici contribuisce alla protezione dell'ambiente e della salute.

*Le parti soggette a maggiore usura sono la schiuma di presa e il tappo terminale.

VISTA ESPLOSA



ELENCO DEI PEZZI DI RICAMBIO



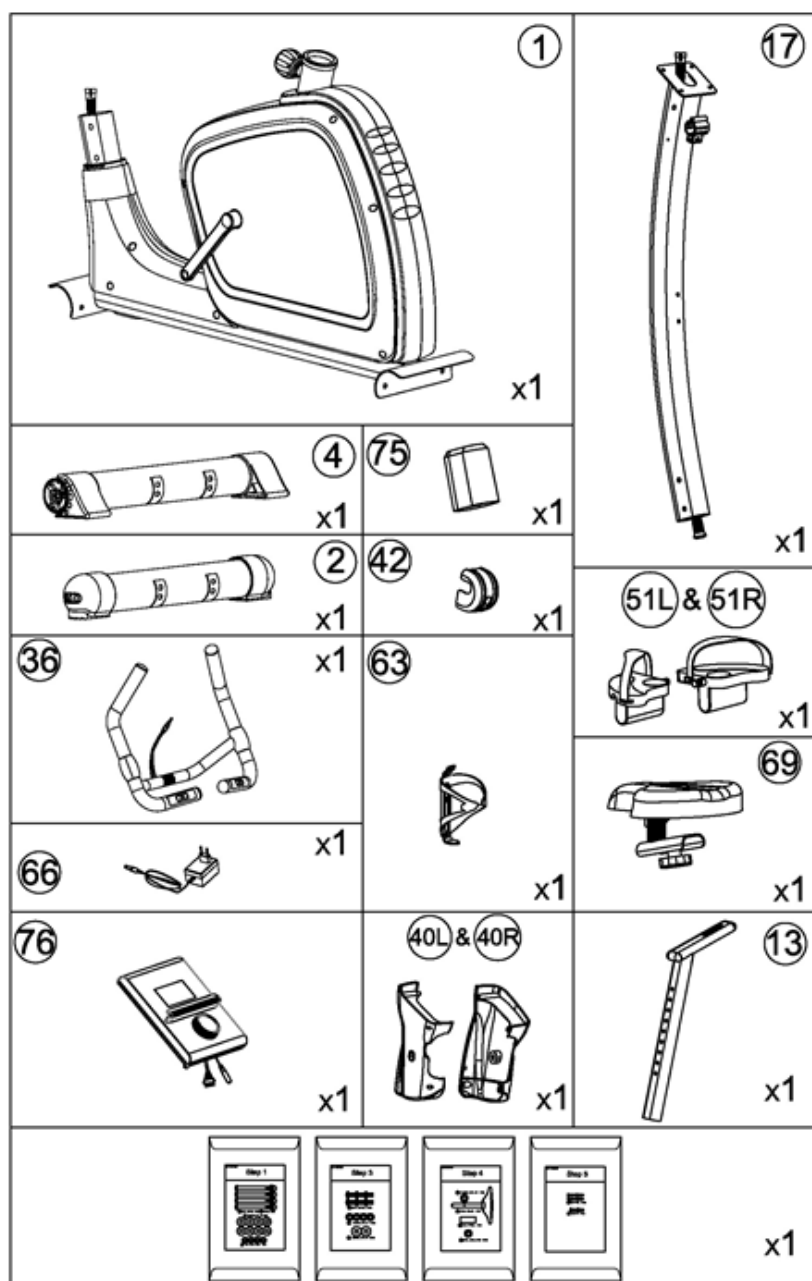
N°	Denominazione	Specifica	Quantità	N°	Denominazione	Specifica	Quantità
1	Telaio principale		1	52	Dado autobloccante	3/8"-26 UNF × 6,5 T	2
2	Stabilizzatore posteriore	D76 × 1,5 T × 480 L, 2300	1	53	Dado esagonale	3/8"-26 UNF × 4 T	2
3	Tappo del piedino regolabile	D76 × 86	2	54	Distanziale	D34,9 × D31 × 3 T	1
4	Stabilizzatore anteriore	D76 × 1,5 T × 480 L	1	55	Volano	D260 × 35 mm, 7 kg	1
5 L	Tappo piedino con ruota (sinistro)	D76 × 120 L	1	56	Pernetto	D6 × 26,5 × 7,7	2
5 R	Tappo piedino con ruota (destro)	D76 × 120 L	1	57	Vite	ST4,2 × 1,4 × 20 L	12
6	Dado bombato	M8 × 1,25 × 15 L, 8.8		58	Seeger (anello di sicurezza)	S-10 (1 T)	1
7	Vite Allen	M8 × 1,25 × 95 L		59	Asse del volano	D10 × 120 (3/8"-26 UNF)	1
8	Rondella curva	D22 × D8,5 × 1,5 T	10	60	Vite	ST4,2 × 1,4 × 15 L	4
9	Rondella elastica	D15,4 × D8,2 × 2 T	4	62	Bullone	M5 × 0,8 × 15 L	2
10	Carter anteriore (sinistro)		1	63	Porta borraccia	152 × 82 ø18	1
11	Carter anteriore (destro)		1	64	Cavo superiore del contatore	1050 L	1
12	Tappo ovale	25 × 50 × 28 L	2	65	Cavo inferiore del contatore	600 L	1
13	Reggisella		1	66	Trasformatore	9 V 1 A	1
14	Tubo interno	D66 × D52 × 170 L	1	67	Cavo di tensione	D1,5 × 280 L	1

15	Vite Allen	M8 × 1,25 × 15 L	6	6 8	Motore	D10001	1
16	Rondella piatta	D16 × D8,5 × 1,2 T	4	6 9	Sella	DD-3618	1
17	Attacco manubrio	2300	1	7 0	Vite a croce	ST4 × 1,41 × 10 L	4
18	Manopola di regolazione	D60 × 32 L (M8 × 1,25)	1	71	Anello per carter	60,5 × 72 × 7 T	1
19	Rondella piatta	D25 × D8,5 × 2 T	1	7 2	Tubo regolabile della sella		1
20	Manopola di regolazione	D50 × M16 × 22 × D8	1	7 3	Cavo del sensore	400 L	1
21	Cuscinetto	6003-2RS	2	7 4	Cavo di alimentazione	700 L	1
22	Rondella ondulata	D22 × D17 × 0,3 T	2	7 5	Carter protettivo ovale	112,5 × 60 × 100,5 × 3 T	1
23	Rondella piatta	D23 × D17,2 × 1,5 T	1	7 6	Contatore	B31858 (POB)	1
24	Seeger (anello di sicurezza)	S-17 (1 T)	1	7 7	Vite Allen	M10 × 1,5 × 35 L	1
25	Distanziale	D22,5 × D17,2 × 6,4 T	1	7 8	Boccola	D8,2 × D12,7 × 33	1
26	Asse della manovella		1	7 9	Ruota libera	D42 × D38 × 24	1
27	Puleggia	D260 × 19 × 2 T	1	8 0	Dado autobloccante	M10 × 1,5 × 10 T	1
28	Dado in nylon	M6 × 1 × 6 T	4	81	Bullone	M8 × 1,25 × 25 L	1
29	Vite esagonale	M6 × 1 × 15 L	4	8 2	Rondella piatta	D30 × D8,5 × 2 T	1
30	Cinghia	430 (1092) PJ5	1	8 3	Rondella in plastica	D3 × 30 L	2
31	Magnete rotondo	S10042	1	8 4	Molla	D2,2 × D14 × 65	1

32	Vite a croce tonda	ST3,5 × 1,41 × 15 L	4	8 5	Piastra di fissaggio della ruota libera	156 × 62,2 × 5 T	1
33	Schiuma del manubrio	D30 × 3 T × 265 L	2	8 6	Rondella in plastica	D10 × D24 × 0,4 T	2
34	Sensori di pulsazioni del manubrio	700 L	1	8 7	Dado Allen	M8 × 1,25 × 6 T	1
35	Tappo del manubrio	1¼" × 29 L	4	8 8	Dado in nylon	M8 × 1,25 × 8 T	2
36	Manubrio	9005M3	1	8 9	Bullone	M6 × 1 × 65 L	1
37	Schiuma del manubrio	D30 × 3 T × 300 L	2	9 0	Molla	D1 × 55 L	1
38	Vite	ST4 × 1,41 × 15 L	4	91	Dado esagonale	M6 × 1 × 6 T	1
39	Bullone	M5 × 0,8 × 12 L	3	9 2	Supporto di fissaggio del magnete		1
40 L	Copertura sinistra		1	9 3	Rondella in nylon	D6 × D19 × 1,5 T	2
40 R	Copertura destra		1	9 5	Dado autobloccante	M6 × 1 × 6 T	1
41	Manopola	M8 × 1,25 × 65	1	9 6	Bullone	M8 × 1,25 × 52 L	1
42	Carter di protezione	80,6 × 56 × 52,5	1	9 7	Anello di fissaggio	D13 × D10 × 1,9 T	1
43	Rondella piatta	D16 × D8,5 × 1,2 T	1	9 8	Vite	M5 × 0,8 × 10 L	4
44	Rondella elastica	D15,4 × D8,2 × 2 T	1	9 9	Tampone	D9 × D5,8 × 13	2
45	Boccola	D8,2 × D12,7 × 33	1	10 0	Tampone	20 × 90 × 1,7 T	4
46	Carter sinistro (catena)		1	10 5	Sensore di pulsazioni del manubrio	100,3 × 29,5 × 0,4 T	4
47	Carter destro (catena)		1	10 6	Piastra superiore di fissaggio del sensore	40 × 15,2	2

48 L	Pedivella sinistra	6½" × 9/16"-20 UNF		10 7	Piastra inferiore di fissaggio del sensore	40 × 15,2	2
48 R	Pedivella destra	6½" × 9/16"-20 UNF	1	10 8	Carter di protezione del manubrio (sinistro)	D32 × 70	2
49	Vite esagonale	M8 × 1,25 × 25 L	2	10 9	Carter di protezione del manubrio (destro)	D32 × 70	2
50	Coprivite	D26 × 11 L	2	/	Sacche		
51 L/R	Coppia di pedali	J003					

LISTE DES PIÈCES



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



Tempo di montaggio
30 min



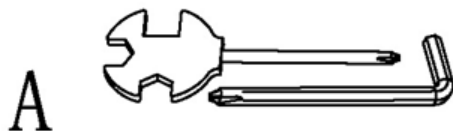
Attrezzi
inclusi



Difficoltà
Semplice

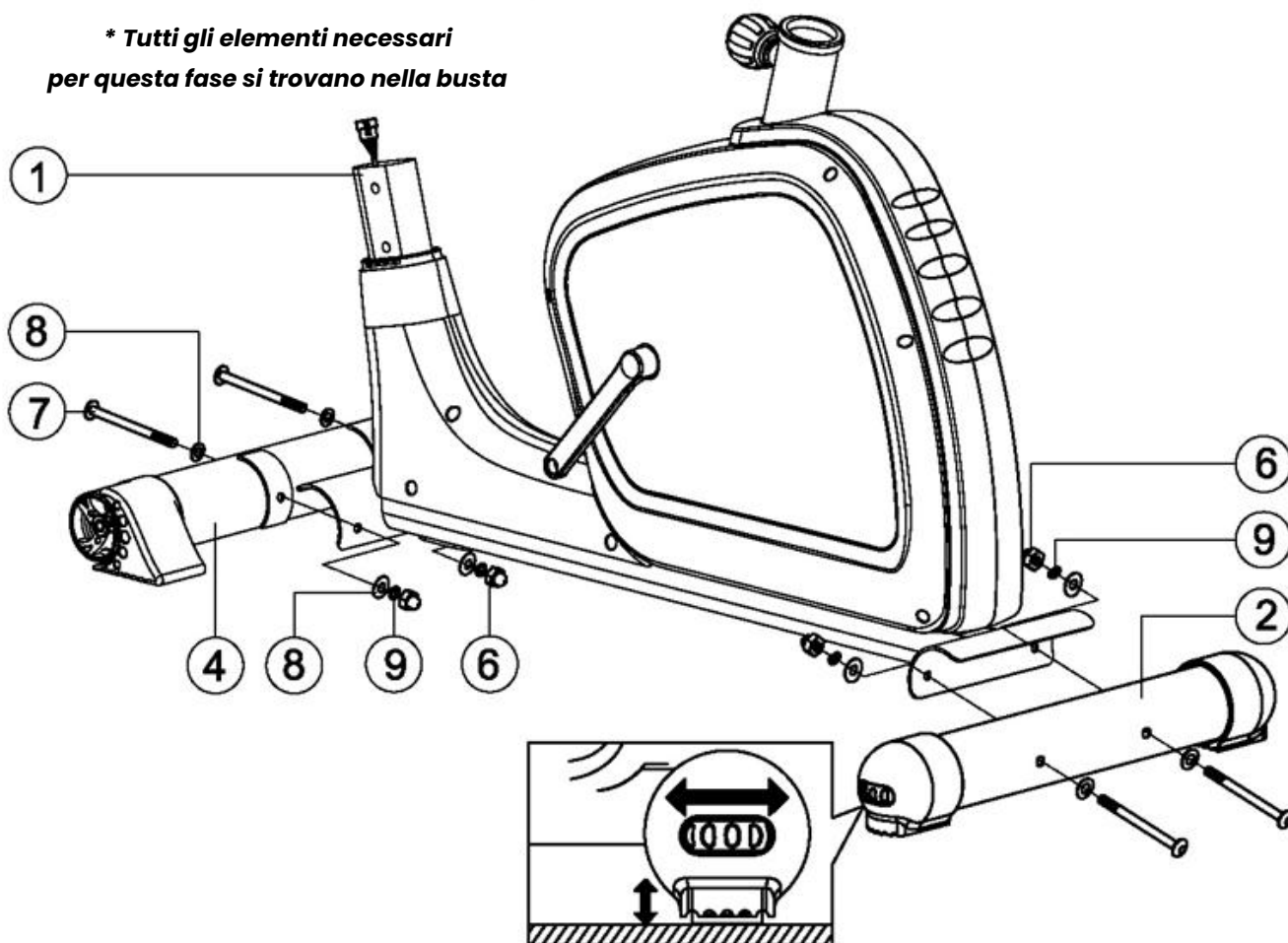
PASSAGGIO 1: Montaggio degli stabilizzatori

Fissare lo stabilizzatore anteriore (4) e lo stabilizzatore posteriore (2) al telaio principale (1) utilizzando un dado bombato (6), una vite Allen (7), una rondella curva (8) e una rondella elastica (9). Assicurarsi che tutti i componenti siano ben serrati per garantire la stabilità dell'attrezzo.



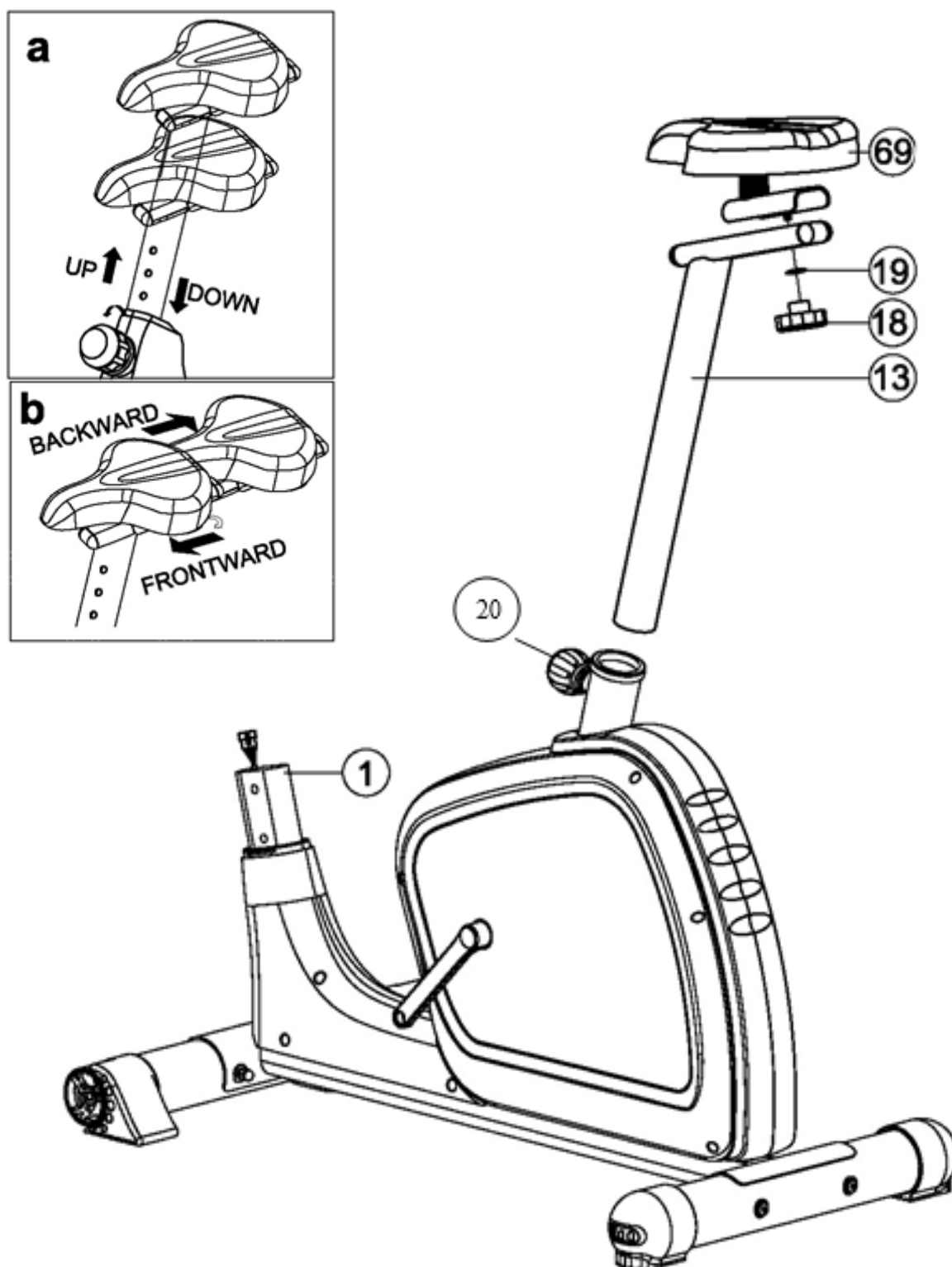
7&6		M8*1.25*95L M8*15L	x4
9		D15. 4xD8. 2x2T	x4
8		D22*D8. 5*1.5T	x8

*** Tutti gli elementi necessari
per questa fase si trovano nella busta**



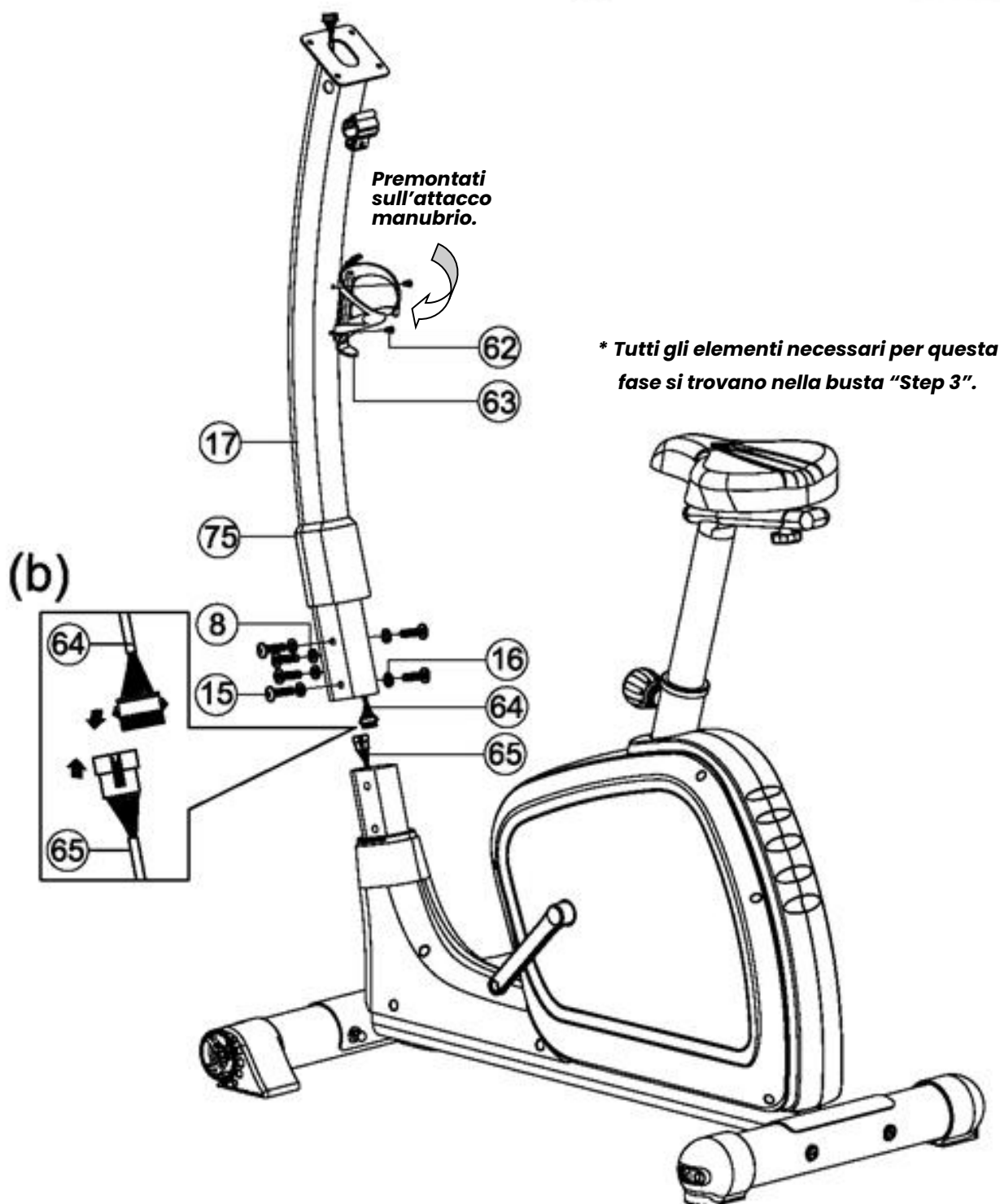
PASSAGGIO 2: Montaggio del reggisella e della sella

1. **Inserire il reggisella (13)** nel telaio principale. È possibile regolare l'altezza della sella tramite la manopola di regolazione (20). (vedi figura a)
2. **Fissare la sella (69)** al reggisella (13) utilizzando la manopola di regolazione (18) e la rondella piatta (19). La sella può essere spostata in avanti o indietro. (vedi figura b)
ATTENZIONE: Non superare il segno "STOP" indicato sul reggisella.



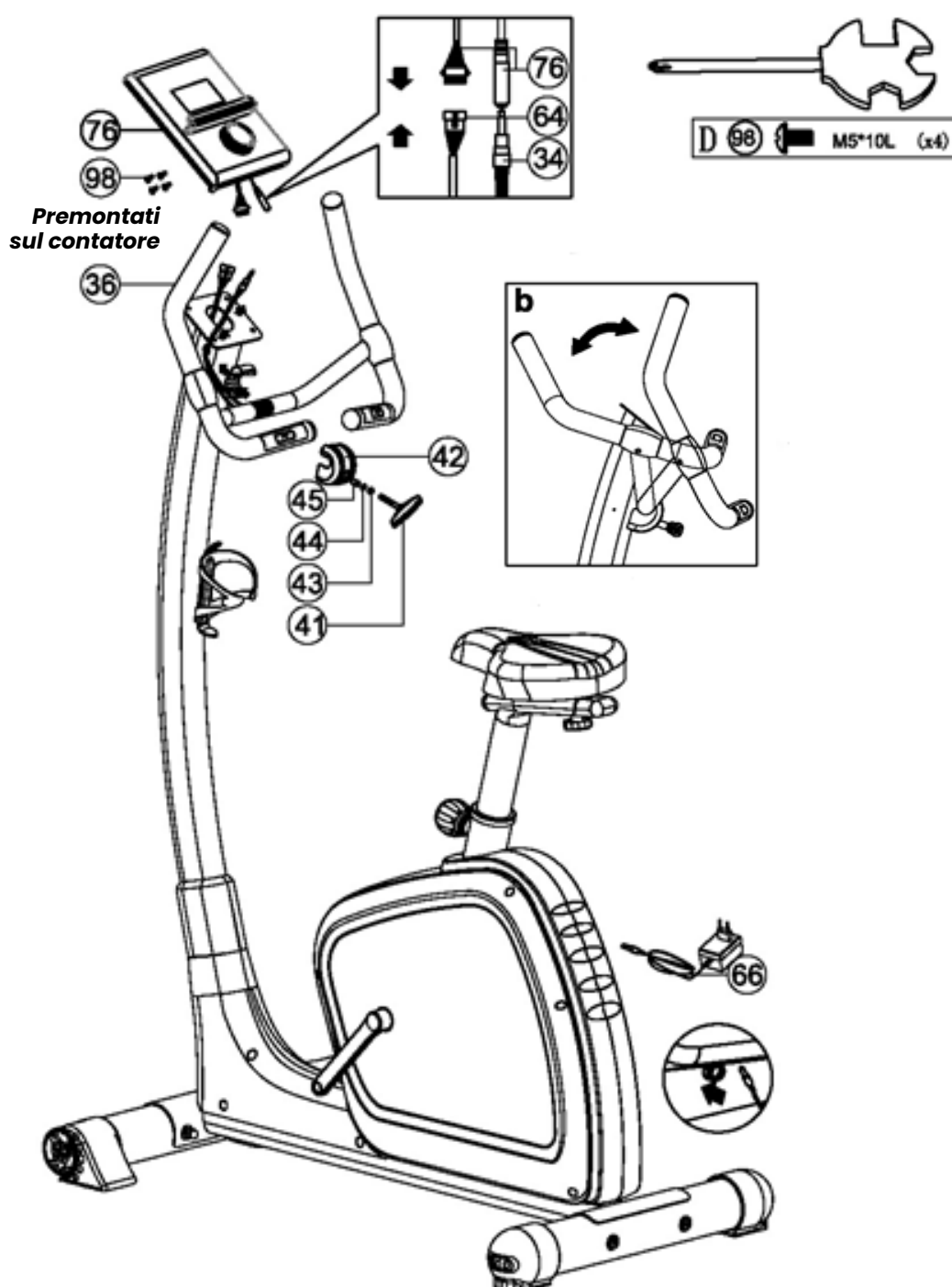
PASSAGGIO 3 : Montaggio dell'attacco manubrio e del portaborraccia

1. **Far scorrere il carter protettivo ovale (75)** sull'attacco manubrio (17). (vedi figura a)
2. **Collegare il cavo superiore del contatore (64)** al cavo inferiore (65),
come indicato nella figura b. Successivamente fissare l'attacco manubrio (17)
al telaio principale (A) mediante le viti Allen (15), le rondelle piatte (16) e le rondelle curve (8).
3. **Fissare il portaborraccia (63)** all'attacco manubrio (17) utilizzando il bullone (62).



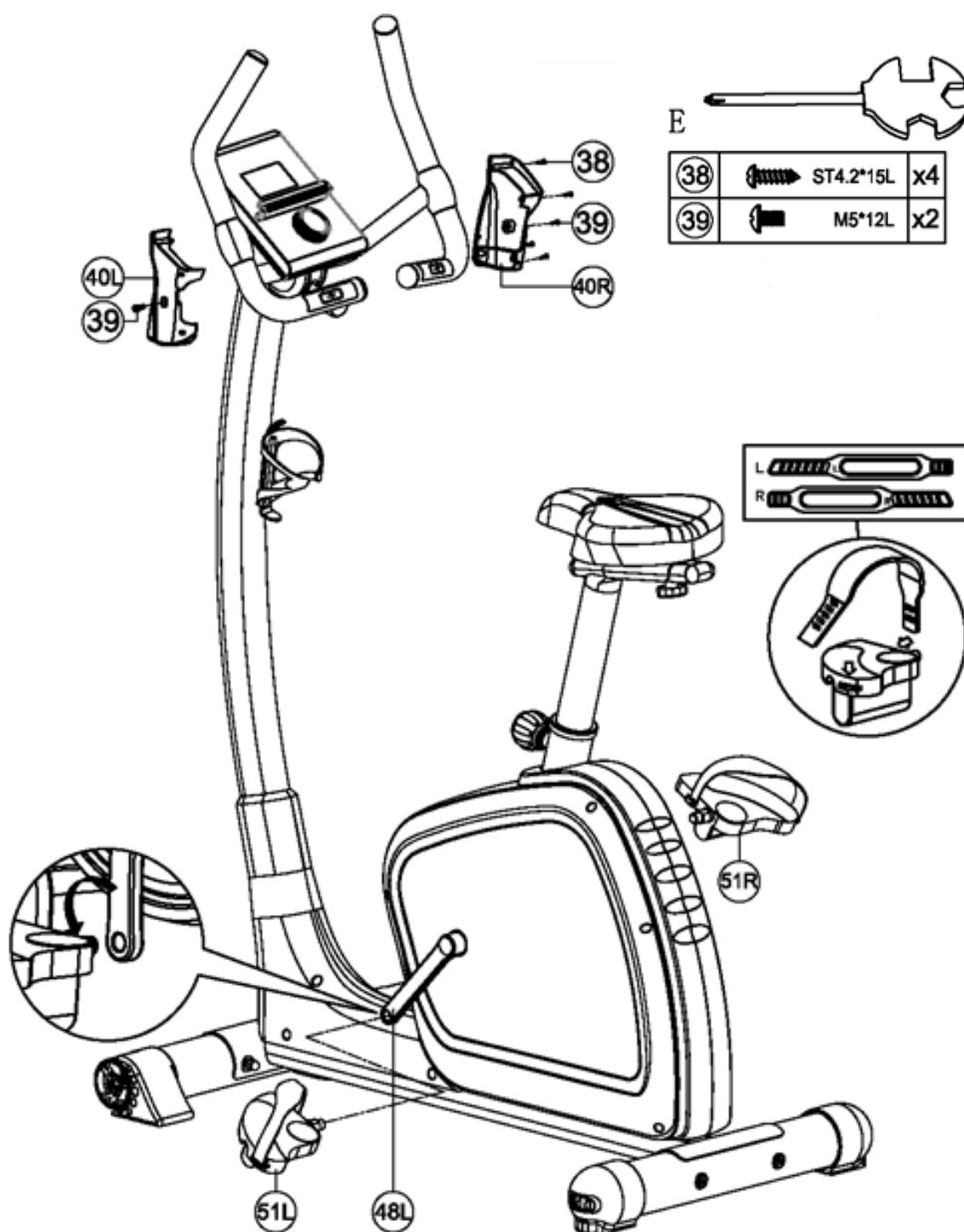
PASSAGGIO 4: Montaggio del contatore e del manubrio

1. **Far passare il cavo del sensore di pulsazioni del manubrio** (34) attraverso i fori previsti nell'attacco manubrio.
2. **Collegare il cavo del sensore di pulsazioni** (34) e il cavo superiore del contatore (64) ai cavi del contatore (76). Fissare poi il contatore (76) sull'attacco manubrio utilizzando le viti (98) premontate sul contatore.
3. **Fissare il manubrio** (36) all'attacco manubrio con la manopola (41), il carter protettivo (42), una rondella piatta (43), una rondella elastica (44) e una boccola (45). L'inclinazione del manubrio può essere regolata tramite la manopola (41). (vedi figura b)



PASSAGGIO 5 : Montaggio del supporto del contatore e dei pedali

1. **Assemblare le coperture sinistra e destra** (40 L e 40 R) utilizzando le viti (38) e i bulloni (39).
2. **Fissare i pedali** (51 L e 51 R) alle pedivelle corrispondenti (48 L e 48 R).



REGOLAZIONE DELLA SELLA

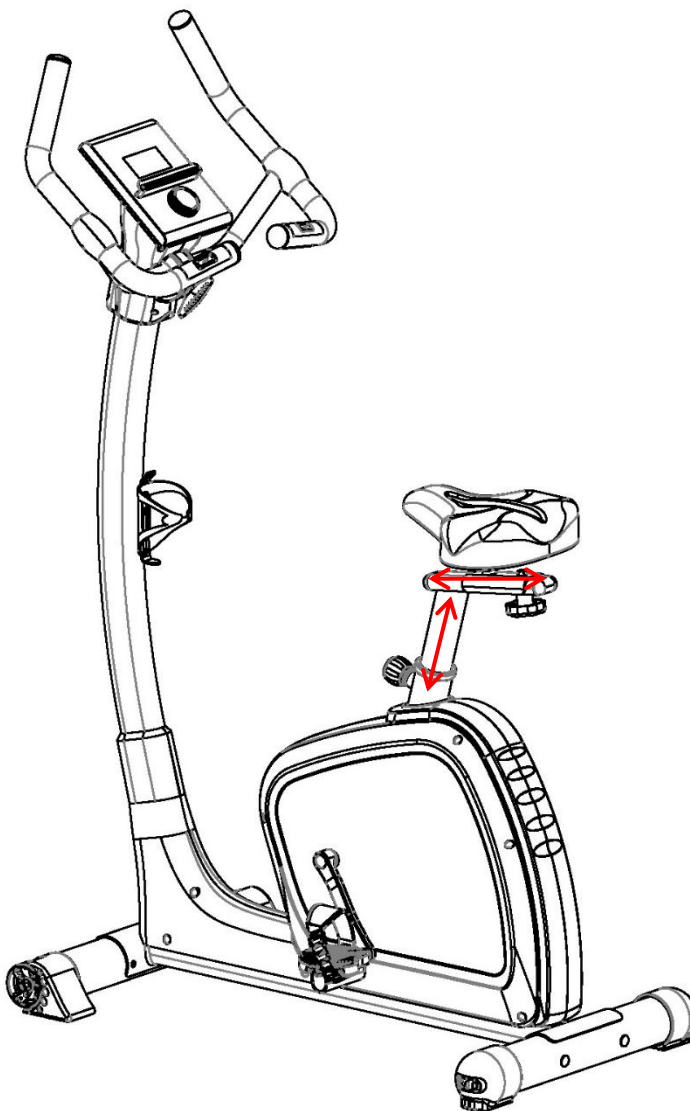
Regolazione in altezza

ATTENZIONE: Il tubo della sella presenta la marcatura "STOP", che indica l'altezza massima di inserimento. Non superare questo limite.

1. **Allentare e tirare la leva a L** per regolare l'altezza del tubo della sella.
Verificare che la leva a L si inserisca correttamente in una delle scanalature.
2. **Serrare nuovamente la leva a L.**

Regolazione orizzontale

1. **Allentare e tirare la leva a L** posta sotto la sella per poterla far scorrere avanti o indietro.
2. **Posizionare la sella** nella posizione desiderata.
Verificare che la leva a L si inserisca correttamente.
3. **Serrare la leva a L.**





Cose da sapere prima dell'esercizio fisico

- **Funzione di avvio e arresto automatico**
 - Pedalando con l'attrezzatura da ginnastica, il monitor si avvierà immediatamente. Interrompendo la pedalata dopo 4 secondi, si passa alla modalità stop. È possibile selezionare il programma e impostare l'obiettivo dell'esercizio solo nella modalità di arresto.
- **Funzione SU e GIU'**
 - 1. Durante la modalità di impostazione del programma, ruotare il pulsante per aumentare (senso orario) o diminuire (senso antiorario) il valore.
 - 2. Durante la modalità di esercizio, ruotare il pulsante per aumentare o diminuire il livello di resistenza.
- **Inserire la funzione**
 - Premere il pulsante per confermare il programma scegliendo o confermare il valore target per fare esercizio. E' possibile impostare il tempo di esercizio, la distanza e le calorie, ma solo uno di questi può essere il vostro obiettivo di esercizio ogni volta.
- **Funzione di reset del monitor**
 - Premere e tenere premuto il pulsante ENTER per 3 secondi per resettare il monitor
- **Funzione E.Pulse Recovery (recupero impulsi)**
 - Una volta raggiunto l'obiettivo di esercizio, il monitor avrà un suono di 5 secondi. Spostare la mano verso il sensore della frequenza cardiaca. Dopo un minuto è possibile ottenere il risultato.
 - il tempo inizia a contare dalle 01:00 - 00:59 - alle 00:00. Non appena si raggiungono le 00:00, il computer mostra lo stato di recupero della frequenza cardiaca con il grado da F1.0 a F6.0..

1.0 significa ECCEZIONALE
 $1.0 < F < 2.0$ significa ECCELLENTE
 $2.0 \leq F \leq 2.9$ significa BUONO
 $3.0 \leq F \leq 3.9$ significa DISCRETO
 $4.0 \leq F \leq 5.9$ significa SOTTO LA MEDIA
6.0 significa SCARSO

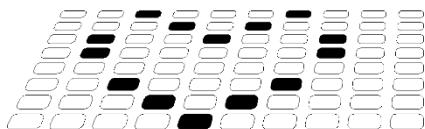
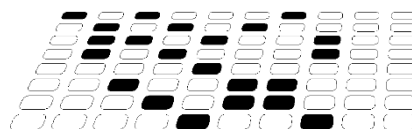


Immagine normale del test



Nessuna immagine di ingresso frequenza cardiaca

IT

- **Frequenza cardiaca target**

- E' possibile impostare il proprio obiettivo di frequenza cardiaca. Una volta raggiunto l'obiettivo, il monitor produrrà un suono bi per ricordarvi.

A. Selezione del programma e valore di impostazione

1. Ruotare il tasto per selezionare la modalità programma e poi premere **ENTER** per confermare la modalità esercizio.
2. In modalità manuale, ruotare il pulsante per impostare l'ORA dell'esercizio, **la DISTANZA, le CALORIE, i BATTITI. Premere il pulsante** per confermare il valore target.
3. Pedalare per iniziare l'esercizio.
4. Quando si raggiunge l'obiettivo, il computer emette un segnale acustico e passa alla funzione di recupero impulsi.

B. La Funzione Sveglia

Il monitor entra in modalità **SLEEP/stand-by (LCD spento)** quando non riceve più alcun segnale e nessun tasto è premuto dopo 4 minuti. Premere sullo schermo per far partire il monitor..

C. Funzioni e Caratteristiche

1. **TEMPO**: Visualizza il tempo trascorso in allenamento in minuti e secondi. Il computer conta automaticamente e progressivamente da 0:00 fino a 99:59. Si può anche programmare il computer a contare alla rovescia, da un valore impostato, usando i tasti UP e DOWN (su e giù). Se si continua l'allenamento, una volta raggiunto il valore 0:00, il computer emette una serie di "bip" e riavvolge automaticamente il valore tempo, segnalando che l'allenamento è stato completato.
2. **DISTANZA**: Visualizza la distanza percorsa durante ogni allenamento fino ad un massimo di 99.9 km/miglio.
3. **RPM**: La cadenza della pedalata.
4. **WATT**: La potenza meccanica trasmessa al computer dal vostro esercizio.
5. **VELOCITA**: Visualizza la velocità dell'allenamento in Km/h-MpH.
6. **CALORIE**: Il computer può fare una stima delle calorie accumulate e bruciate in ogni momento dell'allenamento.
7. **POLSO**: Il computer visualizza la frequenza del polso in battiti al minuto durante l'allenamento..
8. **ETA**: Il computer può programmare l'età da 10-99 anni. Se non si imposta alcun età, il valore di default è di 35 anni.
9. **TARGET FREQUENZA CARDIACA/POLSO**: La frequenza cardiaca desiderata è chiamata Target Frequenza Cardiaca in battiti al minuto. ed assicurarsi che ambedue le mani siano in contatto con i sensori del manubrio oppure che la cinghia pettorale sia ben aderente al corpo.
10. **BARRA DELLA DISTANZA**: Ogni barra indica 100 metro o 0,1 miglio.

D. Introduzione del Programma e la sua Funzione

Programma Manuale (P1):

P1 è un programma manuale. L'utente può iniziare l'esercizio premendo il tasto START/STOP. Il livello di resistenza di default è di 5. L'utente può selezionare il livello di resistenza, la durata, il numero di calorie o la distanza azionando il tasto UP/DOWN (su/giù).

Funzioni:

1. Usare il tasto **UP/DOWN** per selezionare il programma MANUALE (P1)
2. Premere il tasto **ENTER** per avviare il programma MANUALE.
3. **TIME** lampeggia, quindi si può impostare la durata dell'esercizio premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere **ENTER** per confermare la DURATA selezionata.
4. **DISTANZA** lampeggia, quindi si può impostare la distanza dell'esercizio premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione della DISTANZA.
5. **CALORIES** lampeggia, quindi si possono impostare le calorie da bruciare durante l'esercizio. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione delle calorie.
6. **PULSE** lampeggia, quindi si può impostare il valore desiderato della frequenza del polso durante l'esercizio. Premere **ENTER** per confermare la selezione.
7. Pedalare per iniziare l'esercizio.

Programmi Preimpostati (de P2 a P13):

Passi, Colline, Rotolare, Vallata, Bruciagrassi, Rampa, Montagna, Intervallo, Random, Altopiano, Fartlek, Precipizio.

I programmi da 2 a 13 sono programmi preimpostati. L'utente può esercitarsi con diversi livelli di carico, con intervalli differenti come mostrano i profili. L'utente può esercitarsi ad ogni livello di resistenza desiderato, agendo sui tasti UP/DOWN durante l'esercizio, selezionare la durata, il numero di calorie da bruciare o la distanza.

Funzioni:

1. Agire sui tasti **UP/DOWN** per selezionare i **programmi da P2 a P13**.
2. Premere il tasto **ENTER** per impostare il programma di allenamento.
3. **TIME** lampeggia, quindi si può impostare la durata dell'esercizio premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere **ENTER** per confermare la DURATA selezionata.
4. **DISTANZA** lampeggia, quindi si può impostare la distanza dell'esercizio premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione della DISTANZA.
5. **CALORIES** lampeggia, quindi si possono impostare i calorie da bruciare durante l'esercizio. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione delle calorie.
6. **PULSE** lampeggia, quindi si può impostare il valore desiderato della frequenza del polso durante l'esercizio. Premere **ENTER** per confermare la selezione.

Programma Impostazione Utente: Utente 1, Utente 2, Utente 3, Utente 4:

I **programmi da 14 a 17** possono essere impostati dall'utente. Gli utenti sono liberi di selezionare i valori in ordine di TIME, DISTANCE, CALORIES e il livello di resistenza in 10 colonne. I valori ed i profili saranno salvati nella memoria dopo l'impostazione. Gli utenti possono anche cambiare i valori in corso agendo sui tasti UP/DOWN senza cambiare il livello di resistenza salvato nella memoria.

Funzioni:

1. Agire sui tasti **UP/DOWN** per selezionare i **programmi utente da P14 a P17**.
2. Premere il tasto **ENTER** per impostare il programma di allenamento.
3. **La prima colonna lampeggia**, quindi agire sui tasti **UP/DOWN** per creare un proprio profilo di allenamento. Premere **ENTER** per confermare la prima colonna con il profilo degli esercizi.
Il livello di default è a carico 1.
4. **La seconda colonna lampeggia**, quindi agire sui tasti **UP/DOWN** per creare un proprio profilo di allenamento. Premere **ENTER** per confermare la seconda colonna con il profilo degli esercizi.
5. Seguire le descrizioni summenzionate per finire i profili degli esercizi 5 e 6. Premere **ENTER** per confermare il profilo d'esercizio selezionato.
6. **TIME** lampeggia, quindi si può impostare la durata dell'esercizio premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere **ENTER** per confermare la DURATA selezionata.
7. **DISTANZA** lampeggia, quindi si può impostare la distanza dell'esercizio premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione della DISTANZA.
8. **CALORIES** lampeggia, quindi si possono impostare i calorie da bruciare durante l'esercizio. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione delle calorie.
9. **PULSE** lampeggia, quindi si può impostare il valore desiderato della frequenza del polso durante l'esercizio. Premere **ENTER** per confermare la selezione.
10. Pedalare per iniziare l'esercizio.

Programmi per il Controllo della Frequenza Cardiaca : 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

- I programmi da 18 a 22 sono dei programmi per il Controllo della Frequenza Cardiaca. Il programma 22 è il programma per il target della Frequenza Cardiaca.
- **Programma 18: 55% Max H.R.C. – Target H.R. = $(220 - \text{ETA}') \times 55\%$**
- **Programma 19: 65% Max H.R.C. – Target H.R. = $(220 - \text{ETA}') \times 65\%$**
- **Programma 20: 75% Max H.R.C. – Target H.R. = $(220 - \text{ETA}') \times 75\%$**
- **Programma 21: 85% Max H.R.C. – Target H.R. = $(220 - \text{ETA}') \times 85\%$**
- **Programma 22: Target H.R.C. – Allenamento seguendo il target della Frequenza Cardiaca.**

L'utente può allenarsi secondo la Frequenza Cardiaca desiderata, impostando la propria ETA', la DURATA, la DISTANZA, le CALORIE o il target del POLSO. Nel programma, il computer regola il livello di resistenza secondo la frequenza cardiaca rilevata. Per esempio, il livello di resistenza può aumentare ogni 20 secondi, quando la frequenza cardiaca rilevata è sotto il target H.R.C. Oppure il livello di resistenza può diminuire ogni 20 secondi quando la frequenza cardiaca è sopra il target H.C.R.

Réglages :

1. Agire sui tasti **UP/DOWN** per selezionare i programmi per il controllo della frequenza cardiaca da P18 a P22.
2. Premere il tasto **ENTER** per impostare il programma di allenamento.
3. **AGE/età** lampeggia nei **programmi da P18-P21**, quindi si può agire sui tasti **UP/DOWN** per selezionare l'età. **L'età di default è 35 anni.**
4. Nel **programma 22**, **TARGET PULSE** lampeggia, quindi si può agire sui tasti **UP/DOWN** per impostare il **TARGET del POLSO tra 80 e 180. Il valore TARGET di default è di 120.**
5. **TIME** lampeggia, quindi si può impostare la durata dell'esercizio premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere **ENTER** per confermare la DURATA selezionata.
6. **DISTANZA** lampeggia, quindi si può impostare la distanza dell'esercizio premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione della DISTANZA.
7. **CALORIES** lampeggia, quindi si possono impostare le calorie da bruciare durante l'esercizio. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione delle calorie.
8. Pedalare per iniziare l'esercizio.

Programma per il Controllo Watt: Controllo Watt

Il programma 23 è un programma indipendente dalla velocità. Premere il tasto ENTER per impostare i valori TARGET WATT, TIME, DISTANCE e CALORIES (watt, durata, distanza e calorie.). In modalità esercizio non è possibile regolare il livello di resistenza. Per esempio, il livello di resistenza aumenta se la velocità è troppo lenta. Oppure, il livello di resistenza diminuisce se la velocità è troppo alta. Il risultato è che il valore calcolato dei WATT rimane vicino al valore TARGET WATT impostato dall'utente. I watt sono regolabili tra 40 W (minimo) e 255 W (massimo). La regolazione avviene a incrementi di 10 watt in senso orario e a incrementi di 5 watt in senso antiorario.

Funzioni:

1. Agire sui tasti **UP/DOWN** per selezionare **il programma del CONTROLLO dei WATT (P23)**.
2. Premere il tasto **ENTER** per impostare il programma di allenamento.
3. **TIME** lampeggia, quindi si può impostare la durata dell'esercizio premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere **ENTER** per confermare la DURATA selezionata.
4. **DISTANZA** lampeggia, quindi si può impostare la distanza dell'esercizio premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione della DISTANZA.
5. **WATT** lampeggia, quindi si può agire sui tasti **UP/DOWN** per impostare il valore TARGET dei WATT. Premere **ENTER** per confermare la selezione TARGET dei WATT. **Il valore WATT di default è di 100.**
6. **CALORIES** lampeggia, quindi si possono impostare le calorie da bruciare durante l'esercizio. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione delle calorie.
7. **PULSE** lampeggia, quindi si può agire sui tasti **UP/DOWN** per impostare il valore PULSE dell'esercizio. Premere **ENTER** per confermare la selezione.
8. Pedalare per iniziare l'esercizio.

NOTA:

1. **WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03**
2. In questo programma, **il valore WATT rimane costante**. Significa che quando si pedala velocemente, il livello di resistenza diminuisce e quando si pedala lentamente, il livello di resistenza aumenta, cercando di mantenere il valore WATT costante.

Programma Grasso Corporeo: Grasso Corporeo:

Il programma 24 è un programma progettato per calcolare l'indice del grasso corporeo con un profilo specifico per utente. Ci sono 3 tipi corporei, divisi secondo la percentuale di GRASSO calcolata.

- **Tipo 1: GRASSO CORPOREO % > 27**
- **Tipo 2: $27 \geq \text{GRASSO CORPOREO \%} \geq 20$**
- **Tipo 3: GRASSO CORPOREO % < 20**

Il computer visualizza i risultati del test della PERCENTUALE DI GRASSO, del BMI e del BMR.

Funzioni:

1. Agire sui tasti **UP/DOWN** per selezionare **il programma del GRASSO CORPOREO (P24)**.
2. Premere il tasto **ENTER** per impostare il programma di allenamento.
3. **HEIGHT (altezza)** lampeggia, quindi si può impostare la propria altezza premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere **ENTER** per confermare l'altezza selezionata. **L'altezza di default è di 170 cm oppure 5'7" (5 piedi, 7 pollici)**.
4. **WEIGHT (peso)** lampeggia, quindi si può impostare il proprio peso premendo il tasto **UP/DOWN**. Premere il tasto **ENTER** per confermare il proprio peso. **Il peso di default è di 70 kg oppure 155 lbs.**
5. **GENDER (sesso)** lampeggia, quindi si può agire sui tasti **UP/DOWN** per impostare il proprio sesso. Premere **ENTER** per confermare la selezione. **Il sesso di default è 1 (uomo)**.
6. **AGE (età)** lampeggia, quindi si può impostare la propria età. Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione. **L'età di default è 35 anni.**
7. Premere il tasto **START/STOP** per iniziare la misurazione del grasso corporeo. Quando la finestra visualizza E, assicurarsi che ambedue le mani siano posate sul manubrio oppure che la cinghia pettorale sia indossata correttamente. Quindi premere di nuovo il tasto **START/STOP** per iniziare la misurazione del grasso corporeo.
8. Una volta terminata la misurazione, il computer visualizza i valori del **BMR, BMI e la percentuale** del GRASSO CORPOREO sul display LCD. In più, il computer visualizza il profilo adatto alla vostra corporatura.
9. Pedalare per iniziare l'esercizio.

Guida alle Funzioni :

La modalità Sleep (stand-by). Il computer entra nella modalità sleep (stand-by, quando non riceve alcun segnale e nessun tasto è premuto per più di 4 minuti.

E. Connessione e applicazioni

Copia il link qui sotto sul tuo browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari ecc.):

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL> E Follow le istruzioni dettagliate.

AVVERTIMENTO !

Sistemi di controllo del ritmo la frequenza cardiaca potrebbe essere imprecisa. Il sovrallenamento può portare a lesioni gravi o morte. Se non ti senti bene, interrompi immediatamente l'allenamento.

Messaggi di Errore:

E1 (ERROR 1):

- In stato normale: Se il monitor durante l'allenamento non riceve il segnale di conteggio dal motore per più di 4 secondi, ripetuto per 3 volte, l'LCD visualizza E1.
- Sotto alimentazione: Il motore torna a zero automaticamente, quando il segnale dal motore non perviene per più di 4 secondi. Il driver del motore sarà immediatamente staccato e sul display si visualizza E1. Tutte le altre indicazioni di funzione e digitali restano bianche. Saranno tagliati anche tutti gli altri segnali in uscita.

E2 (ERROR 2):

Quando il monitor legge i dati della memoria e il codice I.D. non è corretto, oppure se la memoria è danneggiata, il monitor quando è sotto alimentazione visualizza immediatamente E1.

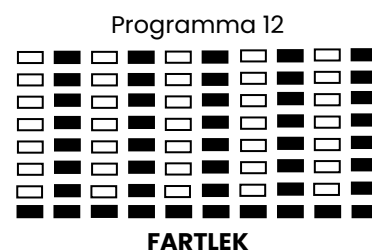
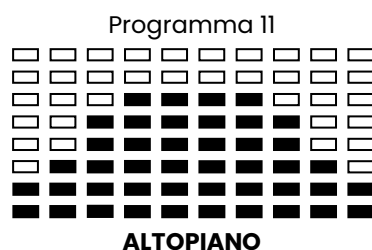
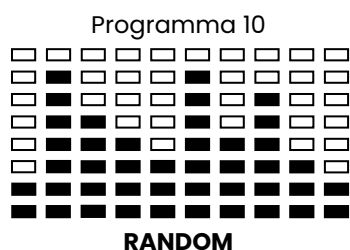
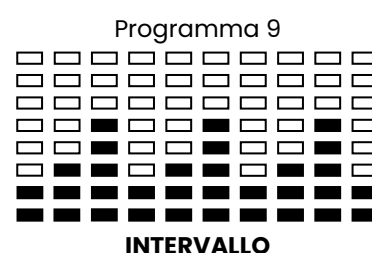
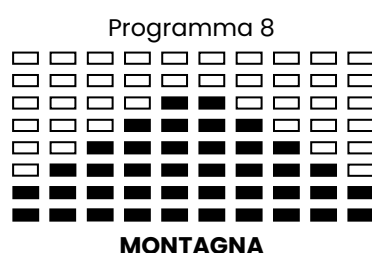
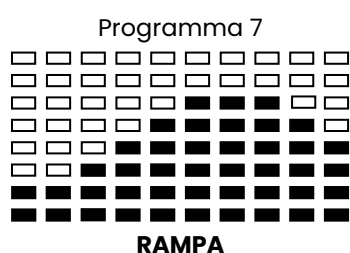
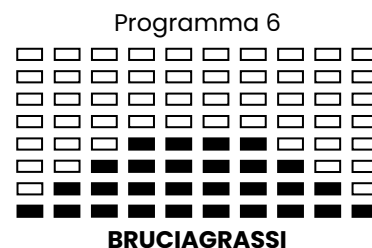
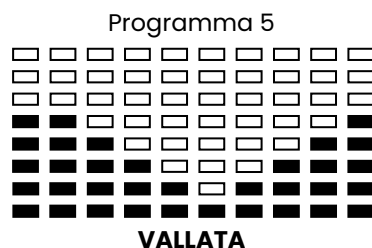
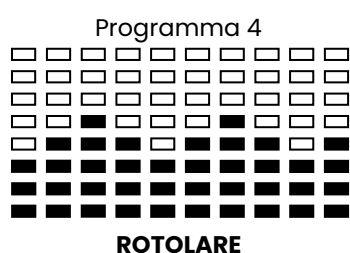
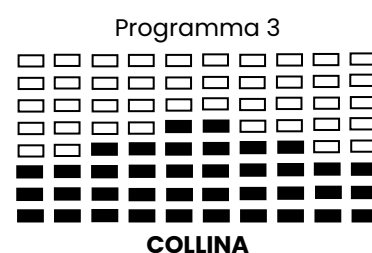
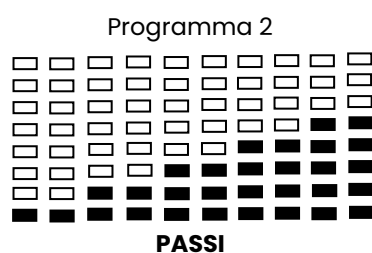
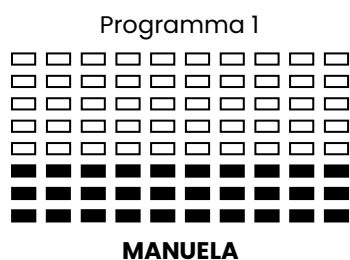
E3 (ERROR 3):

In modalità start, quando il computer rileva che il motore difettoso non è partito dal punto zero, la barra LCD visualizza "E3".

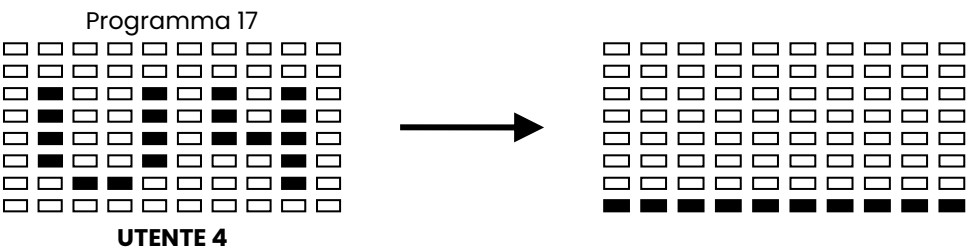
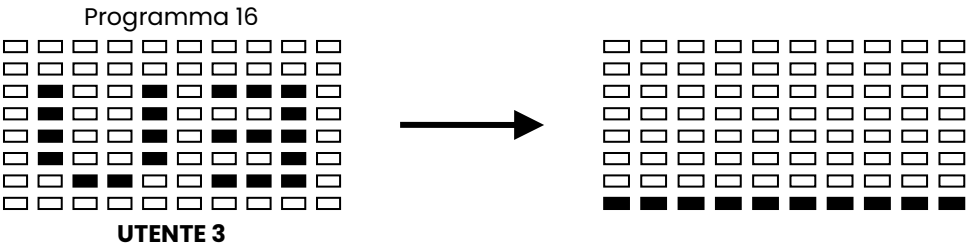
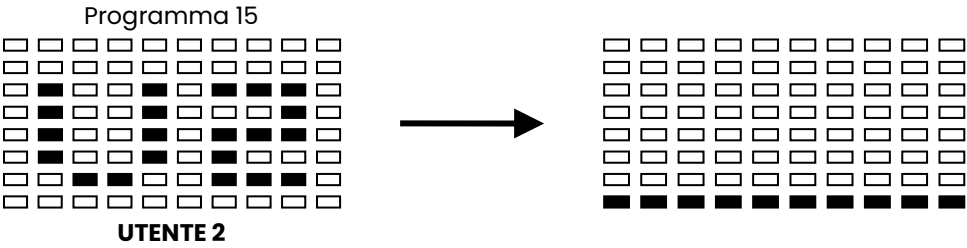
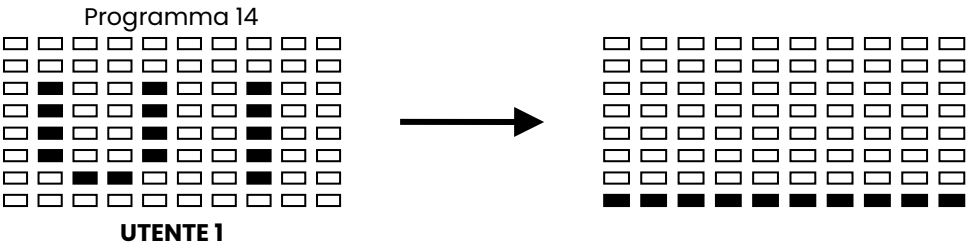
F. LCD Grafici di Allenamento

IT

Profili di programmi preselezionati:

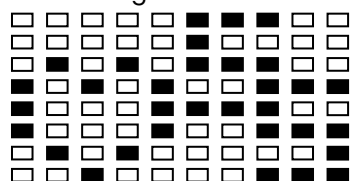


Programma da impostare dall'utente:



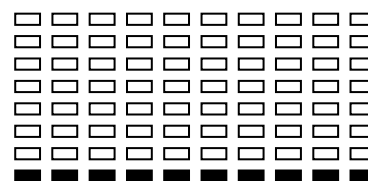
Profili della frequenza cardiaca (H.C.R):

Programma 18

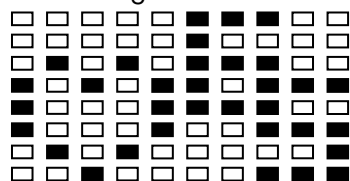


55% H.R.C.

Premere il tasto ENTER

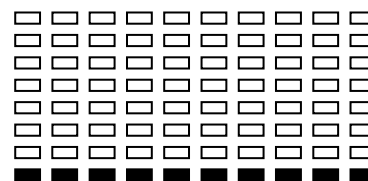


Programma 19

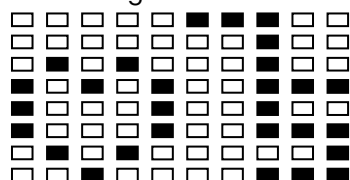


65% H.R.C.

Premere il tasto ENTER

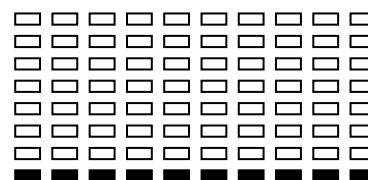


Programma 20

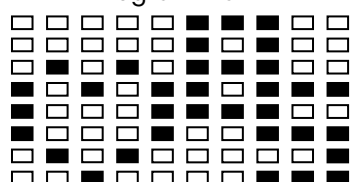


75% H.R.C.

Premere il tasto ENTER

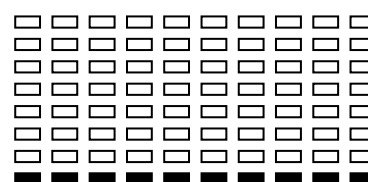


Programma 21

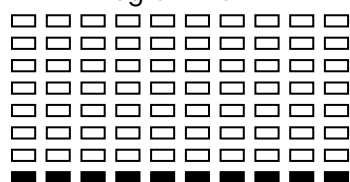


85% H.R.C.

Premere il tasto ENTER

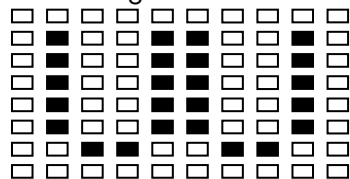


Programma 22

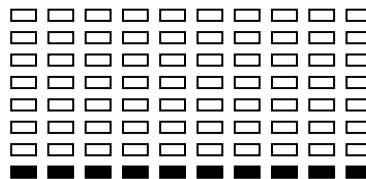
**TARGET H.R.C.**

Programma per il controllo dei WATT:

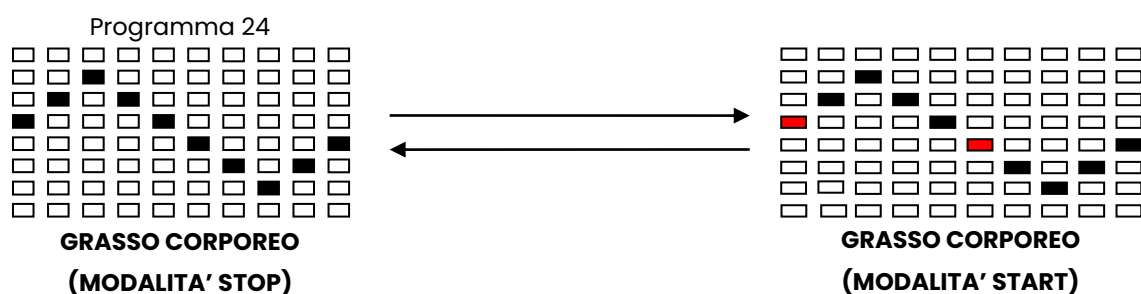
Programma 23



CONTROLLO WATT



Programmi per il test del grasso corporeo:



Uno dei Seguenti 6 Profili si Visualizzano Automaticamente dopo la misurazione del GRASSO CORPOREO :



Consigli per l'allenamento:

Attenzione : Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile considerare la propria età, in particolare per le persone oltre i 35 anni, come pure le proprie condizioni fisiche. Se si conduce una vita sedentaria senza svolgere attività fisica regolare, è assolutamente necessario consultare il proprio medico per stabilire l'intensità dell'allenamento. Una volta determinato, non cercare di dare il massimo sin dai primi allenamenti. È necessario avere pazienza e le proprie prestazioni aumenteranno rapidamente.

Allenamento Cardio – Training :

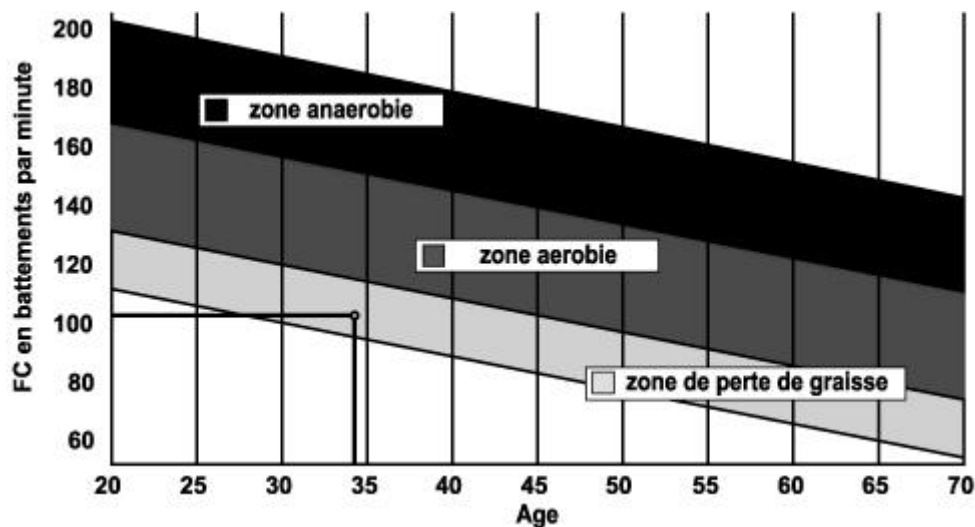
Permette di sviluppare il sistema cardio-vascolare (tonicità del cuore / vasi sanguigni).

Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli hanno bisogno di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le scorie. Il cuore accelera il proprio ritmo e per mezzo del sistema cardio-vascolare trasporta verso l'organismo una quantità maggiore di ossigeno. Più si fanno esercizi in maniera regolare e ripetitiva più il cuore si sviluppa come un muscolo normale. Nella vita di tutti i giorni ciò si traduce nella facoltà di sostenere degli sforzi fisici più considerevoli e di aumentare le proprie facoltà intellettive.

Definizione dell'area dello sforzo:

Ritmo cardiaco massimo (RCM) = 220 – età (180 – età per le persone sedentarie).

- L'area di riscaldamento e di ritorno al riposo è uguale al 55% del proprio RCM.
- L'area di perdita di grasso è compresa tra il 55 e il 65% del proprio RCM
- L'area aerobica è compresa tra il 65 e l'85% del proprio RCM
- L'area anaerobica è compresa tra l'85% del proprio RCM e l'RCM stesso.



Fasi di un allenamento progressivo:

1. Fase di riscaldamento:

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo (10-20 minuti, di più se si hanno più di 50 anni) che risveglierà i muscoli e aumenterà adagio il ritmo cardiaco. Aumentare lentamente le pulsazioni al 55% del proprio RCM (ritmo cardiaco massimo).

Mantenere il ritmo cardiaco a questo livello per tutta la durata del riscaldamento.

Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare il pericolo di danneggiare tendini e muscoli.

2. Fase di sforzo:

E' la parte principale dell'allenamento.

Secondo i propri scopi specifici e le condizioni di partenza del proprio fisico: **perdita di peso**, **miglioramento della resistenza cardio-vascolare** (sforzo aerobico), **sviluppo della resistenza** (sforzo anaerobico); è possibile scegliere l'area obiettivo adeguata.

Area di perdita di grasso, 55 - 65%

Il ritmo cardiaco deve essere basso e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'area è consigliata per le persone che riprendono un'attività fisica dopo molto tempo, cercando di eliminare un sovrappeso ponderale o che sono soggette a disturbi di tipo cardiaco. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento, la durata dell'esercizio deve essere almeno di 30 minuti e il Ritmo Cardiaco (RC) compreso tra 55 e 65% dell'RCM.

- Aumentare gradatamente da **30 a 60 minuti per seduta**
- Esercitarsi almeno **3 o 4 volte** la settimana.

Area aerobica, 65-85%

Quest'area è consigliata per coloro che si trovano in buone condizioni fisiche **e che si allenano regolarmente**. Allenandosi in quest'area, è possibile migliorare le condizioni del proprio fisico evitando di sovraffaticarlo.

- Durata: da **20 a 30 minuti per seduta**.
- Frequenza: almeno **3 o 4 volte** la settimana.

Area anaerobica, 85%-FCM

Quest'area è prevista unicamente per atleti e non può essere mai consigliata senza approvazione o controllo medico. E' destinata solamente a persone molto allenate ed è utilizzata per un allenamento a intervalli (o per brevi corse di scatto) per aiutare a migliorare o misurare i livelli di resistenza.

Il tempo trascorso in quest'area deve essere breve per evitare incidenti.

3. Fase di ritorno al riposo:

Si tratta della riduzione dello sforzo **(da 10 a 20 minuti)**. Ciò consente un ritorno al riposo del sistema cardio-vascolare **(55% dell'RCM)** e di evitare o ridurre i dolori muscolari quali crampi e indolenzimenti.

Lo stretching deve seguire la seduta di allenamento mentre le articolazioni sono ancora calde. **Così facendo si distendono i muscoli e si possono evitare gli indolenzimenti.** Tirarsi lentamente e adagio, mai fino a raggiungere un punto in cui si prova dolore. Mantenere ogni posizione di stiramento dai **30 ai 60 secondi espirando**.

Controllare i propri progressi:

Migliorando, il sistema cardio-vascolare nella fase di riposo avrà un RC che si ridurrà.
 Si impiegherà più tempo per raggiungere la propria area obiettivo e sarà più facile mantenerla.
 Le sedute sembreranno sempre più facili e aumenterà la resistenza alle fatiche quotidiane.

Se al contrario **il proprio RC a riposo è più alto del solito**, è necessario riposarsi o diminuire l'intensità dell'allenamento.

Fréquence d'entraînement :

Non bisogna farsi scoraggiare dalle prime sedute ma motivarsi, pianificando delle sedute di allenamento fisse. Coraggio!

- **Il nome o il riferimento del prodotto.**
- **Il numero di serie indicato sul telaio principale e sul cartone dell'imballaggio.**
- **Il numero del pezzo mancante o difettoso indicato sull'esploso del prodotto presente in queste istruzioni.**

** Si riferisce alla fase di lavoro. Le durate indicate non tengono conto delle fasi di riscaldamento e defaticamento..*

Qualsiasi materiale o pezzo difettoso potrà essere sostituito solo dopo la sua ricezione, restituito a spese del mittente. Nessun reso di merce sarà accettato senza il nostro previo accordo.

PER ORDINARE RICAMBI

Per una maggiore efficienza , prima di contattare il nostro servizio post-vendita, ti preghiamo di tenere a portata di mano i seguenti elementi:

- **Il nome o il riferimento del prodotto.**
- **Il numero di fabbricazione** è indicato sul telaio principale e sulla scatola di imballaggio.
- **Il numero della parte mancante o difettosa** è indicato nella vista esplosa del prodotto nel presente manuale.

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com



FR

**Cet appareil
se recycle**

A DEPOSER
EN MAGASIN



OU

A DEPOSER
EN DÉCHÈTE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !