

MED 2040 AeroMagnetic

Réf : 2040

F

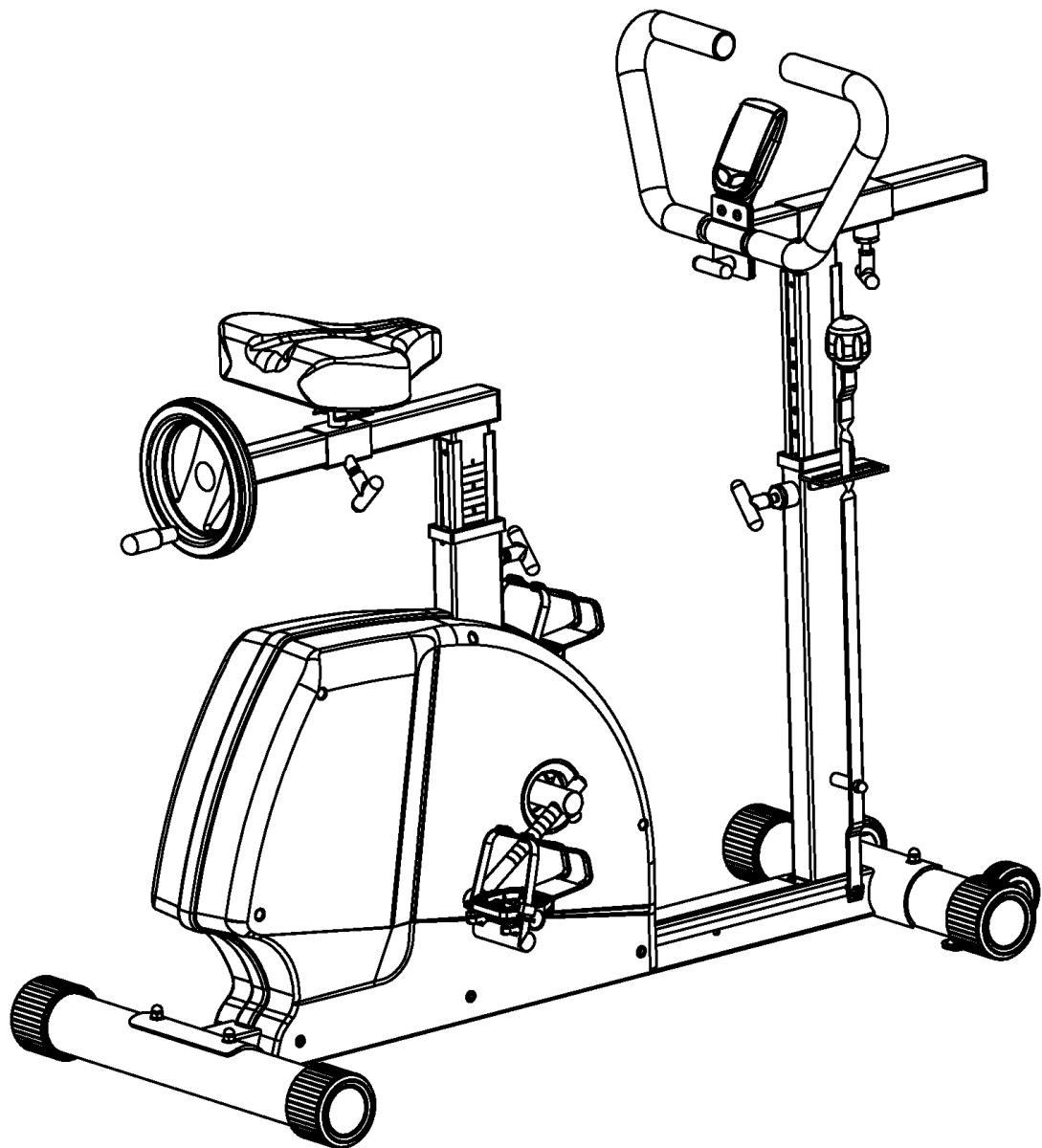
GB

D

E

I

NL



AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à les normes EN ISO 20957-1 et EN 957-5 classe IC pour une utilisation à 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.) et pas destiné à un usage thérapeutique.
- 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: 120 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 et bonne posture.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

Entretien

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

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

Important: Read these instructions before using the equipment!

Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN ISO 20957-1 and EN 957-5 standards, classification IC for use in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.) and not suitable for therapeutic purposes.
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 120 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use and correct posture.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Guarantee: the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!

Sicherheit

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norms EN ISO 20957-1 und EN 957-5, Klasse IC, für eine Verwendung zu Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.) und nicht geeignet für therapeutische.
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 120 kg
- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden und die richtige Haltung.**
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.

Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause. Garantie anmelden www.carefitness.com

Recycling : Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass diesesProdukt wie auch die darin enthaltenen Battzrien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer eektronischen Abfälle hilft die Umwelt und llhre Gesundheit zu schützen.

¡Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!

Seguridad

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de las normas EN ISO 20957-1 y EN 957-5 clase IC para utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.) y no es adecuado para fines terapéuticos.
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 120 kg
- **Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud y la postura correcta.**
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

Mantenimiento

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

Garantía: el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio. Activar la garantía de su producto en línea www.carefitness.com

Reciclaje : El símbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

Attenzione: leggere attentamente queste accomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !

Sicurezza

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi Indicati.
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla normas EN ISO 20957-1 e EN 957-5 classe IC per un utilizzo in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.) e non è adatto per uso terapeutico.
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate al nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 120 kg.
- **Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute e la postura corretta.**
- Durante gli esercizi mantenere la schiena dritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

Manutenzione

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia: il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 annos. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio. . Registrare la garanzia www.carefitness.com

Riciclaggio : Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gattati insieme ai rifiuti domertici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti electtronici permettera di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norms EN ISO 20957-1 en EN 957-5 categorie IC voor privé-gebruik sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt en niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 120 kg.
- **Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden en de juiste houding.**
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

Onderhoud

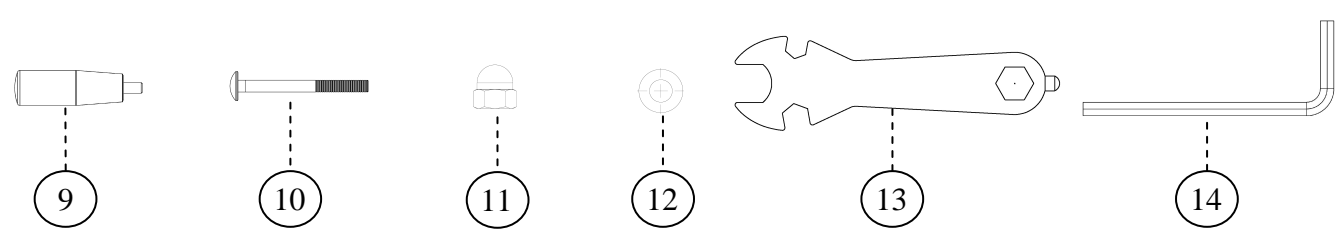
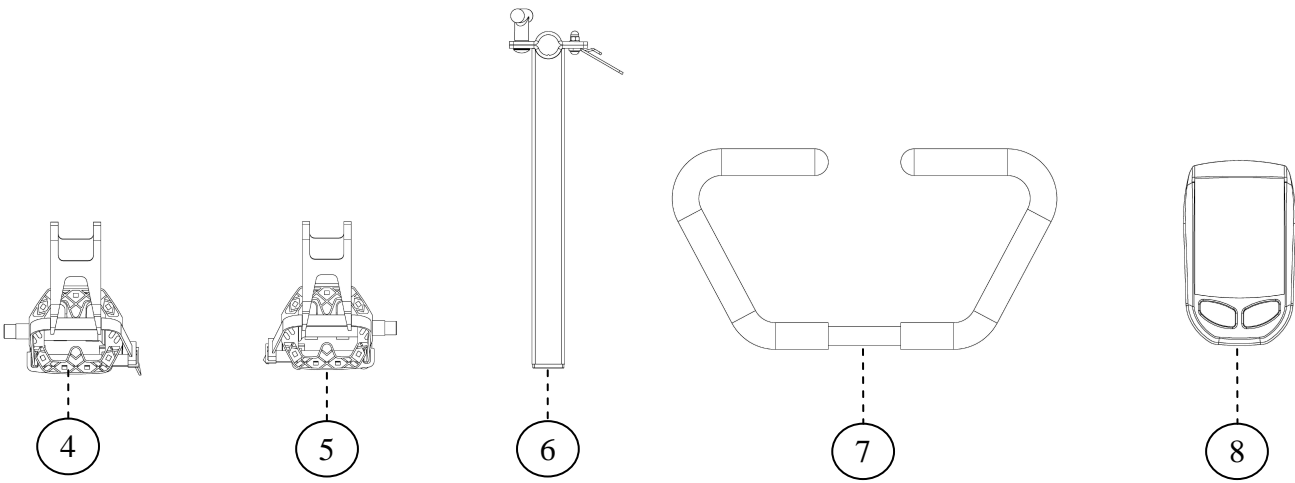
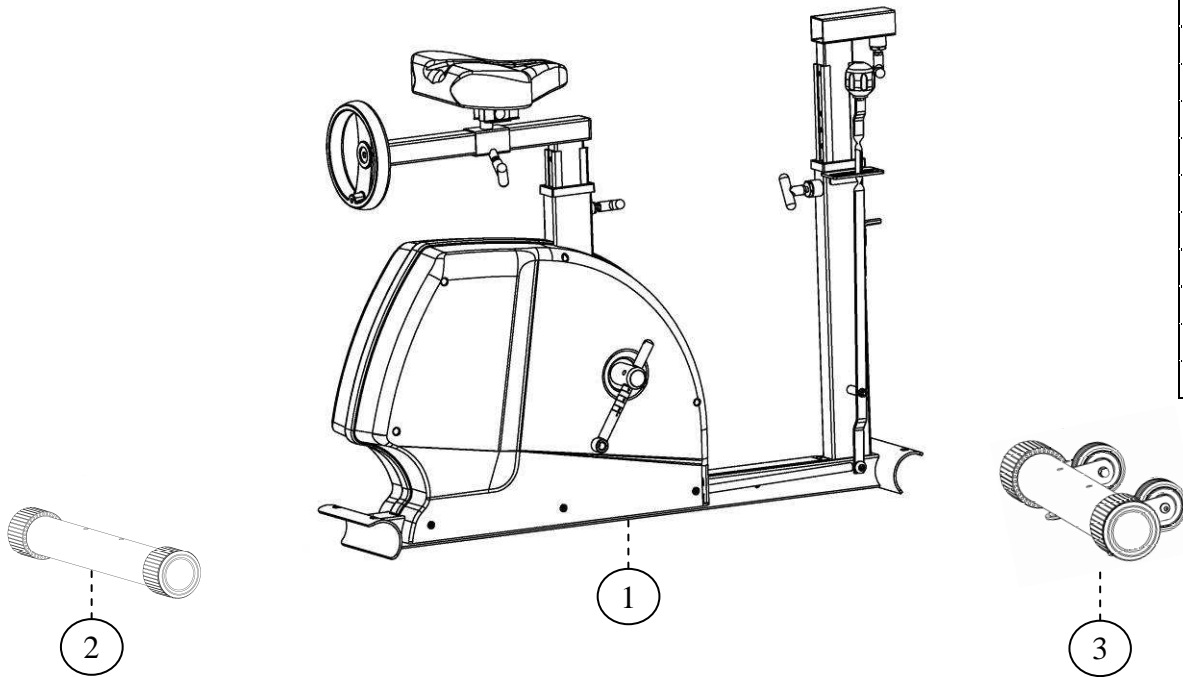
- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchromde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

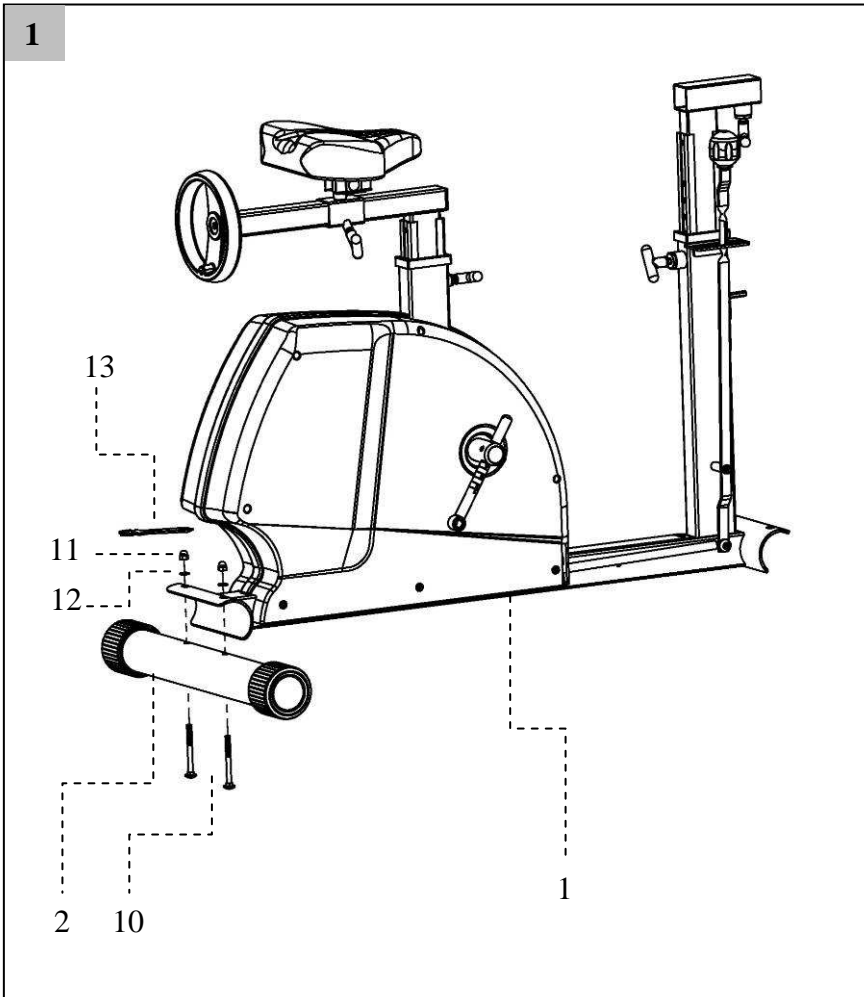
Garantie

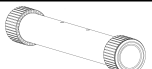




Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen. Garantie registratie www.carefitness.com

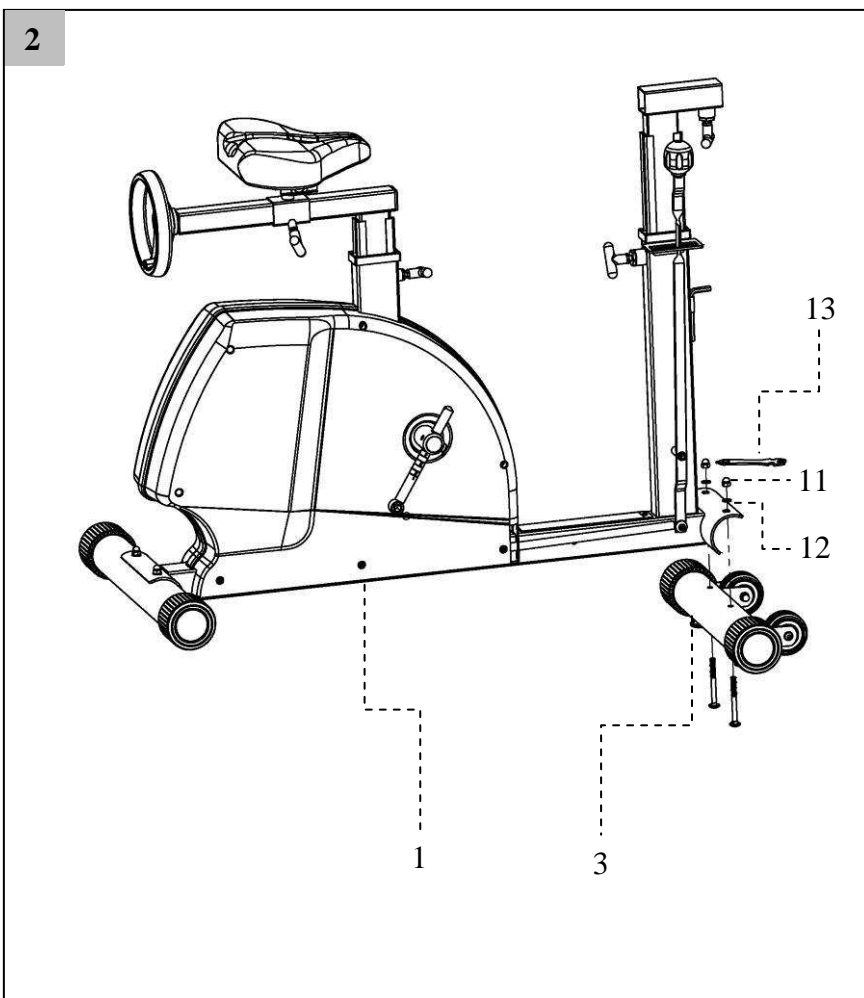
Recyclage : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.






No.	Qty.
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	4
11	4
12	4
13	1
14	1
15	1



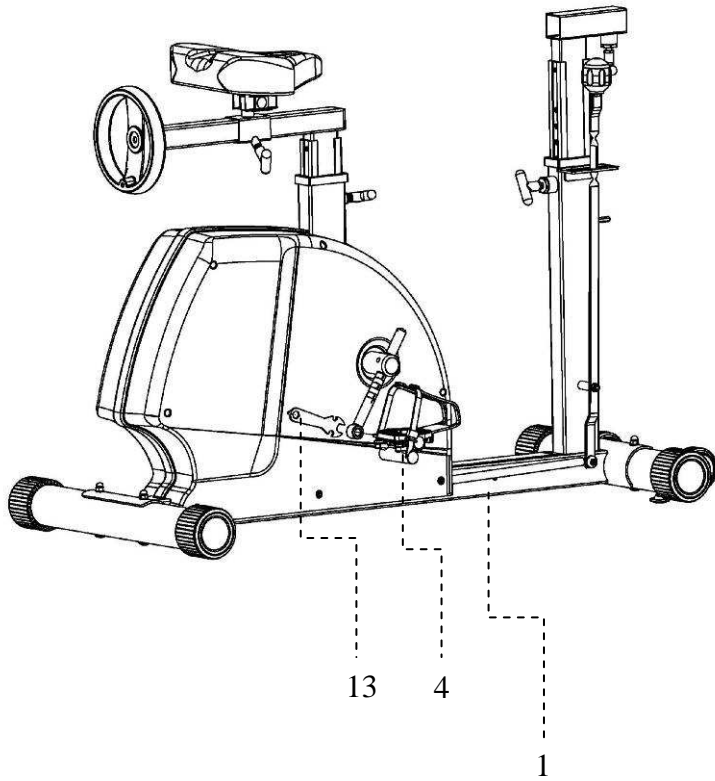


#2	1pc	
#10	M8x90 2pcs	
#11	M8 2pcs	
#12	M8 2pcs	
#13	1pc	



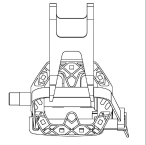
#3	1pc	
#10	M8x90 2pcs	
#11	M8 2pcs	
#12	M8 2pcs	
#13	1pc	

3



#4

1pc

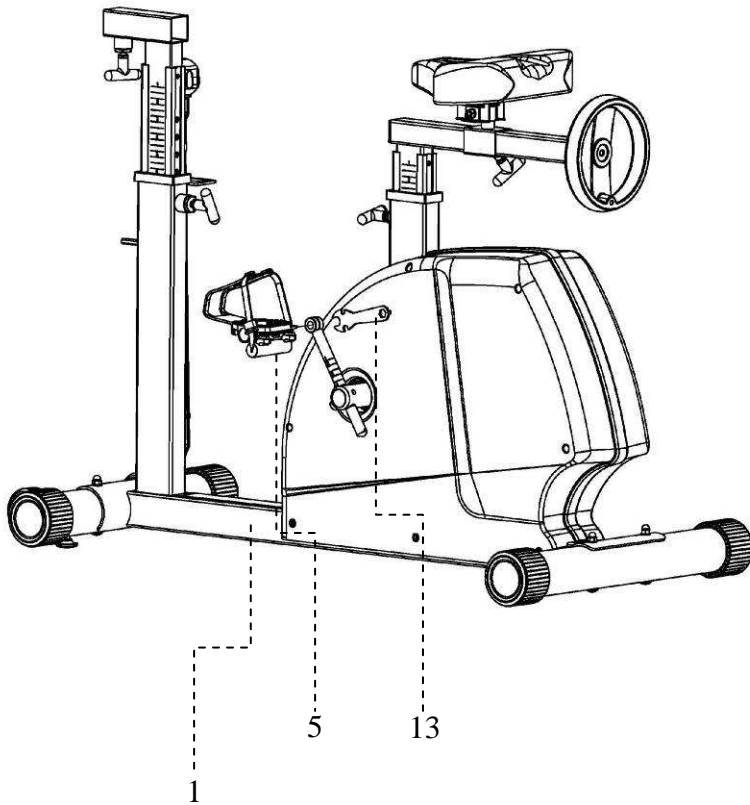


#13

1pc

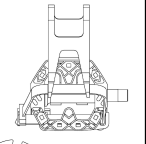


4



#5

1pc

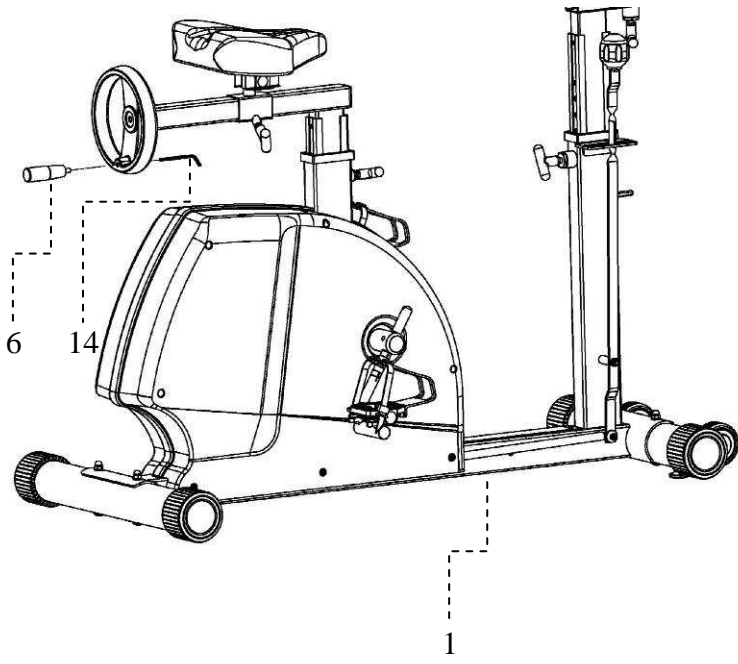


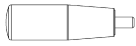

#13

1pc

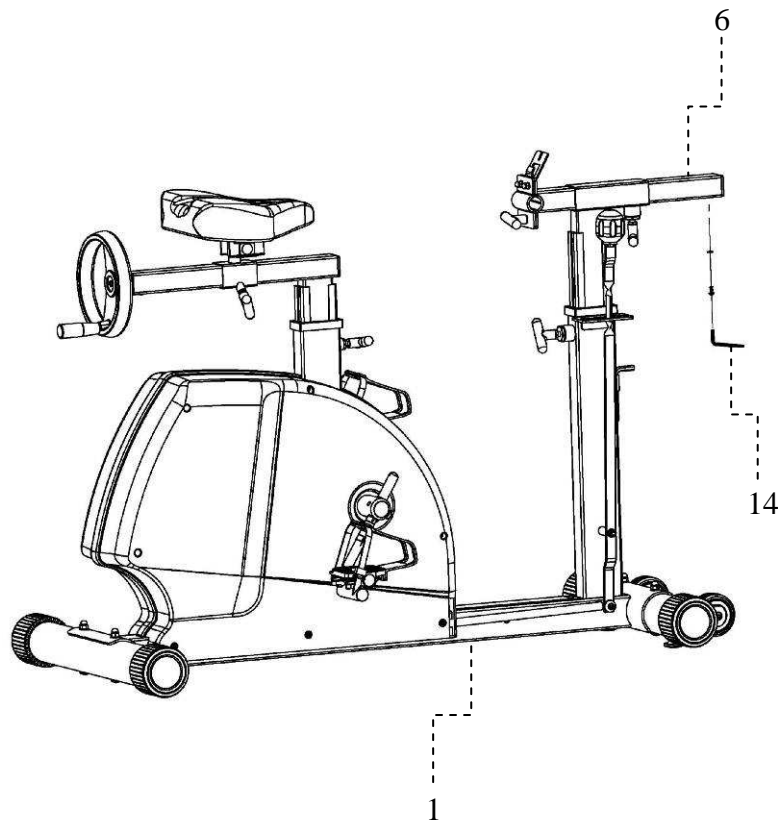


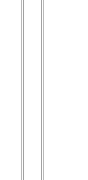

5



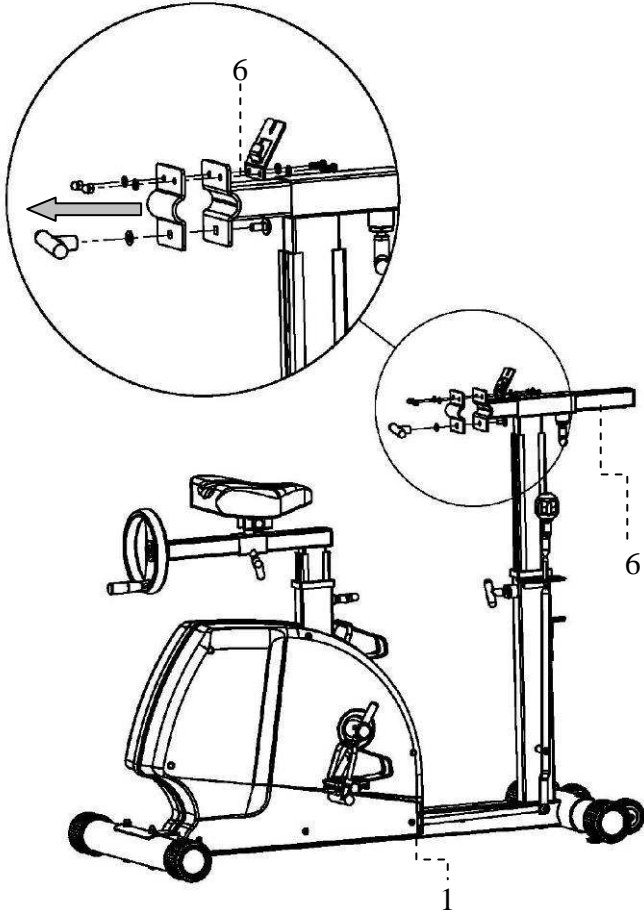
- | | | |
|-----|-----|---|
| #6 | 1pc |  |
| #14 | 1pc |  |

6



- | | | |
|-----|------|---|
| #6 | 1pc |  |
| #14 | 1pcs |  |

7

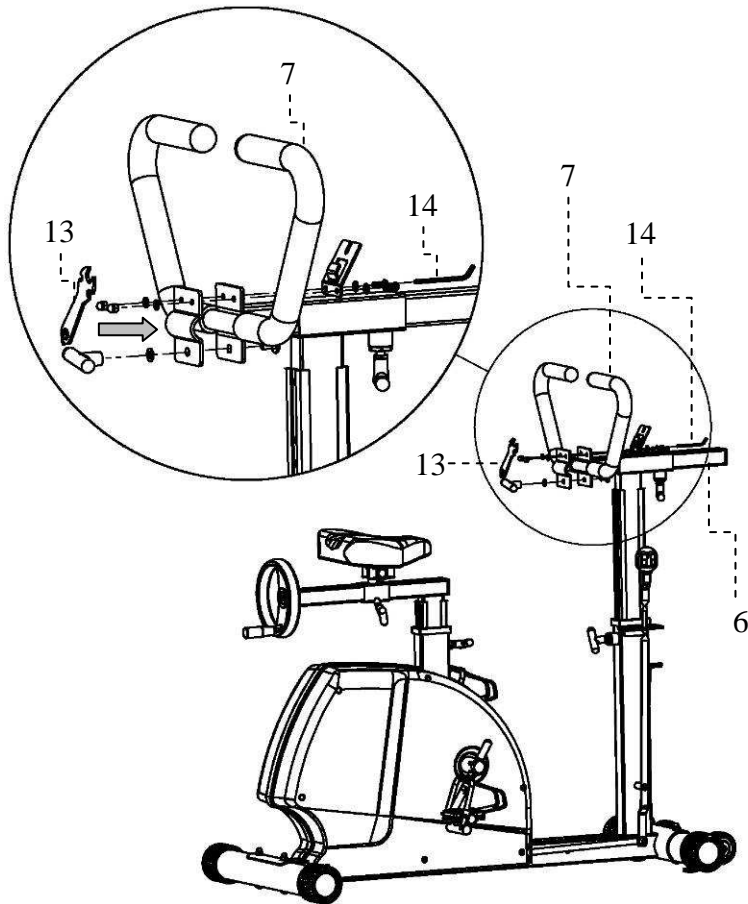


#13

1pc

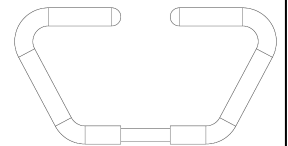


8



#7

1pc



#13

1pc

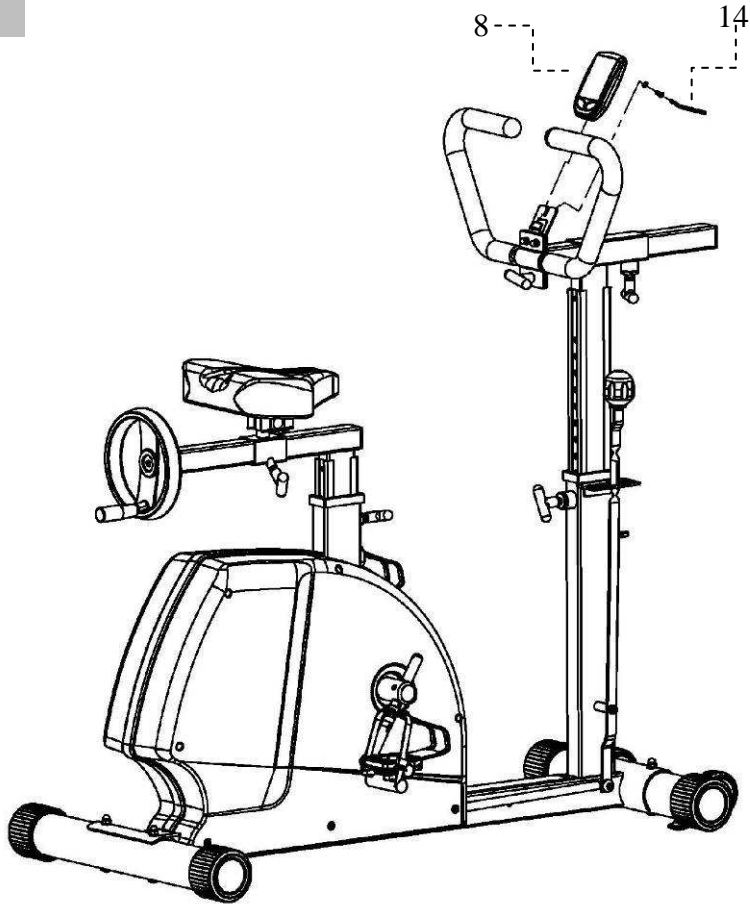


#14

1pc

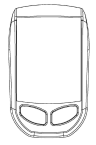


9



#8

1pc

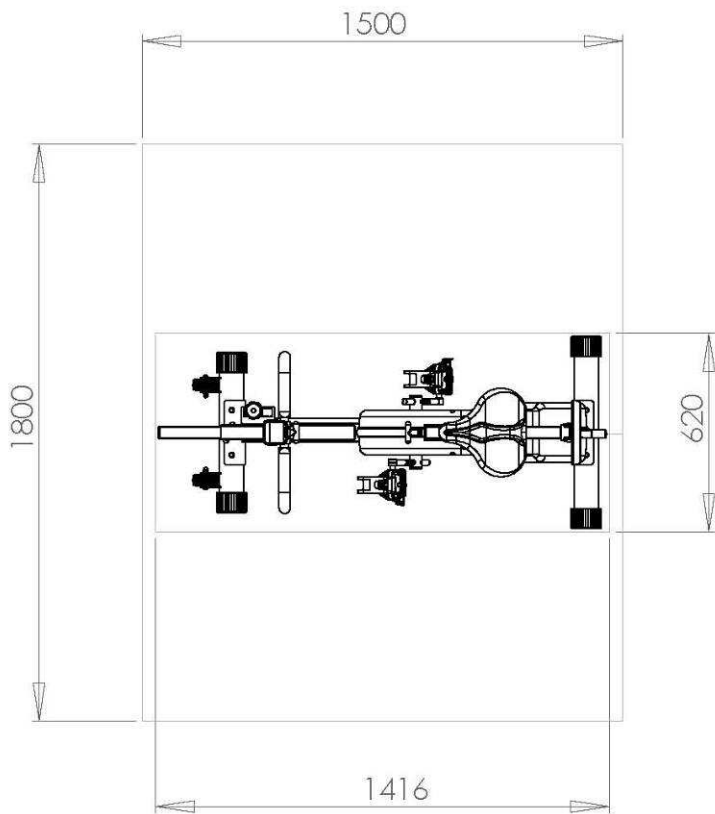


#14

1pc



10



(F) Zone libre pour l'accès a l'équipement.

(GB) Free area for access to the equipment.

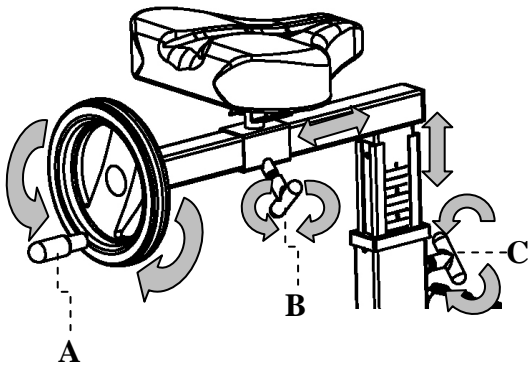
(D) Freie Fläche für den Zugang zum Gerät

(E) Zona libre para el acceso al equipamiento

(I) Area libera per l'accesso 'attrezzatura

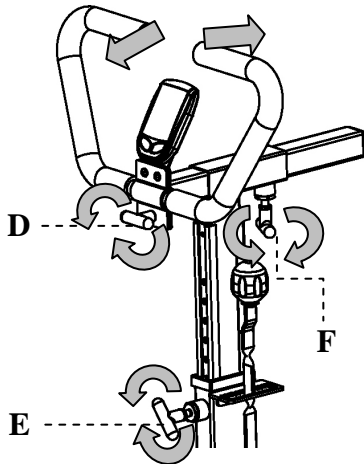
(NL) Vrije ruimte voor toegang tot apparatuur

11



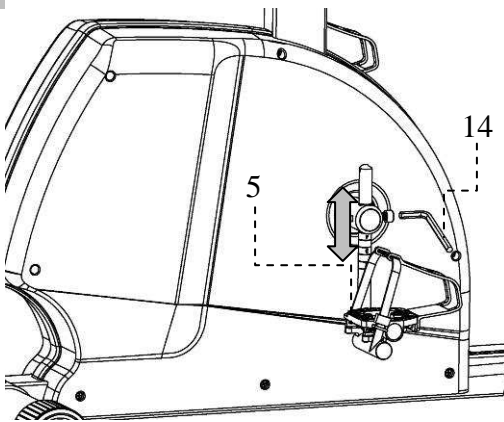
- (F) Régler la position en profondeur et en hauteur de la selle.
- (GB) Adjust the depth position and height of the saddle.
- (D) Einstellen der Tiefenposition und die Höhe des Sattels.
- (E) Ajuste la posición de la profundidad y la altura del silin.
- (I) Regolare la posizione di profondità e l'altezza della sella.
- (NL) Stel de diepte positie en hoogte van het zadel.

12



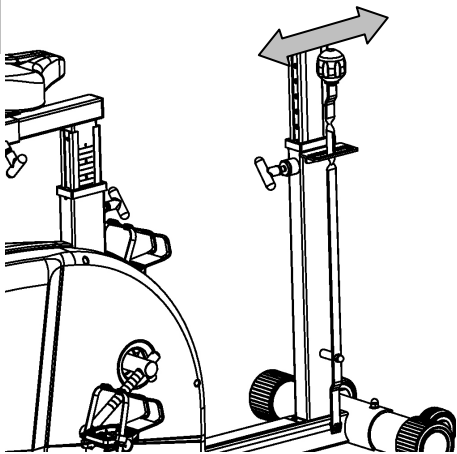
- (F) Régler la position en profondeur et en hauteur du guidon.
- (GB) Adjust the depth position and handlebar height.
- (D) Einstellen die Tiefenposition und Lenkerhöhe.
- (E) Ajuste la posición de la profundidad y la altura del manillar.
- (I) Regolare la posizione di profondità e l'altezza del manubrio
- (NL) Stel de diepte positie en stuurhoogte.

13



- (F) Régler la position en hauteur de la manivelle de la pédales.
- (GB) Adjust the vertical position of the crank of the pedals
- (D) Einstellen der vertikalen Position der Kurbel der Pedale
- (E) Ajustar la posición vertical de la manivela de los pedales
- (I) Regolare la posizione verticale della manovella dei pedali
- (NL) De verticale positie van de kruk van de pedalen

14



- (F) Régler la resistance de l'exercise.
- (GB) Adjust the resistance of the exercise
- (D) Einstellen des Widerstands der Bewegung
- (E) Ajustar la resistencia del ejercicio
- (I) Regolare la resistenza dell'esercizio
- (NL) Stel de weerstand van de uitoefening

F

Ordinateur



Garantie :

1. La console est conçue comme une unité scellée et ne doit pas être ouverte, à part pour installer les piles. Toute unité ouverte rend la garantie nulle.
2. Pour nettoyer la console, utilisez un chiffon propre et humide. L'utilisation de produits de nettoyage caustiques rend la garantie nulle.
3. Le système de la console n'est PAS waterproof, mais résiste seulement un peu à l'humidité. Toute exposition excessive à l'eau rend la garantie nulle.

CARACTERISTIQUES DE LA CONSOLE

GRAPHIQUE BARRE CADENCE : 0~200rpm/10rpm par barre

RPM : 0 ~ 240 RPM

VITESSE : 0 ~ 96 KM/H

POULS : 30 ~ 240 BPM

Durée :

Gamme de décompte 1~99 Minutes

Gamme de compte 00:01~99:59

ATTENTION INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES

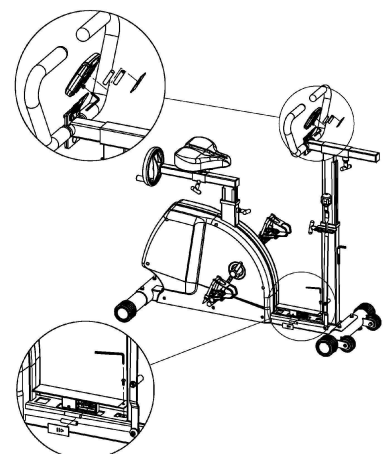
AVANT DE COMMENCER CE OU TOUT AUTRE PROGRAMME D'EXERCICE, VEUILLEZ CONSULTER UN MEDECIN. CELUI-CI PEUT VOUS AIDER A MIEUX DETERMINER QUELLES ACTIVITES OU PROGRAMMES SONT LES PLUS ADAPTES POUR VOUS. SI A TOUT MOMENT PENDANT L'ENTRAINEMENT VOUS SENTEZ DES VERTIGES, DOULEURS DE POITRINE, OU UN MANQUE D'AIR IMPORTANT, ARRETEZ L'EXERCICE IMMEDIATEMENT ET CONSULTEZ UN MEDECIN.

“ATTENTION” LE SYSTEME DE SURVEILLANCE DU RYTHME CARDIAQUE, PEUT ÊTRE IMPRECIS. L'EXERCICE EXCESSIF PEUT ENTRAINER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. SI VOUS RESSENTEZ UNE DOULLEUR OU UN INCONFORT, CESSEZ IMMEDIATEMENT L'EXERCISE.

Le carton consiste en une console d'ordinateur, un transmetteur capteur de vitesse et une sangle de poitrine de fréquence cardiaque (optionnelle). Le transmetteur compte le nombre de fois où l'aimant, qui est monté sur l'assemblage de la manivelle, passe devant le capteur.

Le transmetteur capteur de vitesse enverra ensuite un signal code à la console qui contient la valeur mesurée (vitesse et cadence).

La console et le transmetteur capteur de vitesse fonctionnent avec des piles de type AAA. Veuillez installer les piles AAA fournies dans la console et le transmetteur capteur de vitesse avant utilisation.



Installation des piles :

1. Retirez le couvercle des piles au dos de l'ordinateur.
2. Insérez 2 piles AAA dans le compartiment et réinstallez le couvercle.
3. Quand le voltage des piles est trop bas, l'indicateur "Low battery" (batterie faible) sera indiqué sur l'écran de la console pour vous dire qu'il est temps de changer les piles.

Installation de la pile du transmetteur capteur de vitesse :

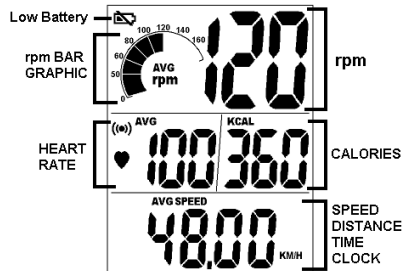
1. Retirez le couvercle des piles du transmetteur.
2. Insérez 2 piles AAA dans le compartiment et réinstallez le couvercle.
3. Quand de nouvelles piles sont installées dans le transmetteur ou la console, vous devez réaliser la procédure de synchronisation ci-dessous pour que la console fonctionne correctement.

Installation de la Console :

Insérez la console dans la potence du guidon.

Le transmetteur de vitesse et l'aimant sont déjà installés.

FENETRE D'AFFICHAGE



DUREE

La durée est mesurée en min:sec

Il y a une horloge qui indique l'heure et un compteur de durée d'entraînement.

Le temps d'entraînement sera compté ou décompté pendant l'exercice. Si vous vous arrêtez de pédaler, le temps n'est plus compté après 3 secondes.

RPM/CADENCE

La Cadence est la mesure de la vitesse de rotation des manivelles en RPM. La vitesse approximative du vélo peut aussi être indiquée en MPH ou KM/H.

En plus des MPH/KMH, la section RPM de l'écran a aussi un graphique en barres qui permet à l'utilisateur de garder une vision approximative des RPM.

DISTANCE

La Distance est la mesure de la distance virtuelle parcourue sur le vélo. Cette distance est basée l'utilisation du vélo avec des pneus de la même taille que la roue d'inertie du vélo.

KCAL

Les Kcal sont une approximation des calories brûlées pendant votre entraînement. Les calories ne sont qu'une estimation.

FREQUENCE CARDIAQUE (optionnelle)

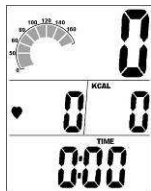
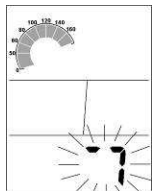
C'est une approximation de la fréquence cardiaque détectée grâce à la ceinture de poitrine pendant votre entraînement.

DEMARRAGE RAPIDE

Quand la console est en mode veille, appuyez sur toute touche pour réveiller la console et aller à l'écran de démarrage, aussi appelé état de démarrage rapide ("QUICK START").

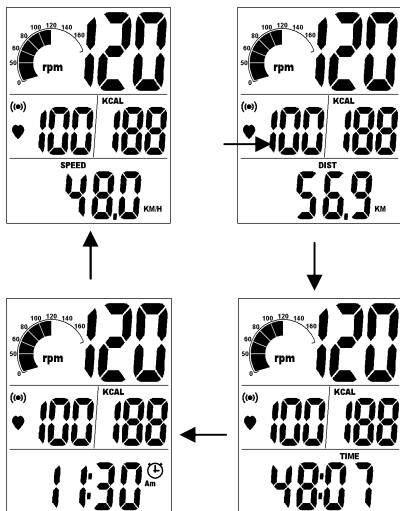
Mode veille

Mode QUICK START



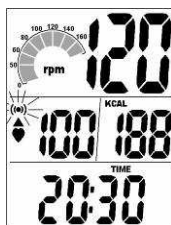
SELECTION DE MODE

Appuyez sur la touche à gauche pour sélectionner **SPEED**, **DIST**, **TIME** ou **CLOCK** en bas de l'écran.



SELECTION DE RESET/ ALARME DE FREQUENCE CARDIAQUE

1. Appuyez sur la touche à droite pour activer l'alarme de fréquence cardiaque. Si l'alarme est allumée, l'icône alarme clignotera et un bip retentira pour indiquer que votre fréquence cardiaque est soit au-dessus ou en-dessous de la zone cible sélectionnée.



2. RESET : Appuyez et tenez la touche à gauche pendant 3 secondes. Toutes les valeurs accumulées pour AVG SPEED, AVG PULSE, TIME, DIST, KCAL se remettent à zéro.

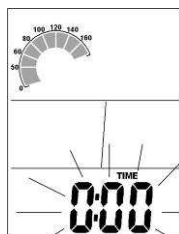
HEURE

1. Si vous voulez changer l'heure à tout moment, appuyez sur la touche à gauche jusqu'à ce que l'heure s'affiche, appuyez sur la touche à droite pendant 3 secondes. L'affichage clignote avec une indication de réglage sur 12H ou 24H. Appuyez sur la touche à droite pour la changer.

2. Appuyez sur la touche à gauche pour passer au réglage de l'heure, utilisez la touche à droite pour changer les heures.
3. Appuyez sur la touche à gauche à nouveau pour passer aux minutes et utilisez la touche à droite pour changer les minutes.
4. Quand vous avez fini, attendez quelques secondes pour que l'écran retourne à l'écran de démarrage.

Réglage de la durée d'entraînement

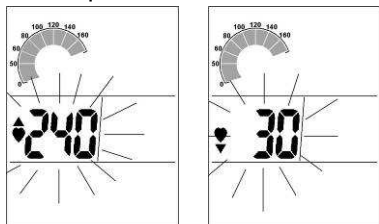
1. Appuyez et tenez la touche à droite quand la section en bas de votre écran indique SPEED ; les Minutes clignotent. Appuyez sur la touche à droite pour augmenter le réglage des Minutes.



2. Pour effacer la durée d'exercice, appuyez sur la touche à gauche jusqu'à ce que la durée soit affichée puis tenez la touche à droite pendant 3 secondes.

ZONES CIBLES DE FREQUENCE CARDIAQUE

Appuyez sur la touche à gauche jusqu'à ce que "SPEED" soit affiché, puis tenez la touche à droite pendant 3 secondes. TIME clignote ; appuyez sur la touche à gauche pour sélectionner les réglages de zone cible de fréquence cardiaque.

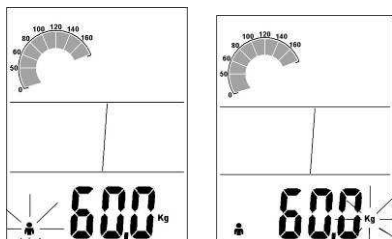


Appuyez sur la touche à droite pour augmenter la limite maximale de fréquence cardiaque. Après le réglage, appuyez sur la touche à gauche pour ajuster la limite minimale de fréquence cardiaque.

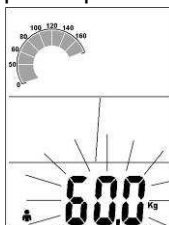
REGLAGE DES DONNEES PERSONNELLES

1. SEXE : Appuyez sur la touche à gauche jusqu'à ce que "SPEED" soit affiché, puis tenez la touche à droite pendant 3 secondes. TIME clignote ; appuyez sur la touche à gauche jusqu'à ce que l'icône sexe clignote. Appuyez sur la touche à droite pour sélectionner le sexe.

2. Appuyez sur la touche à gauche pour régler la valeur de mesure pour le poids (Lb ou Kg). Appuyez sur la touche à droite pour sélectionner.



3. POIDS : Appuyez sur la touche à gauche pour régler le poids, appuyez sur la touche à droite pour augmenter le poids. Restez appuyé sur la touche à droite pour avancer plus rapidement.



RESOLUTION DES PROBLEMES

Pas d'affichage sur la Console

1. Touchez toute touche pour que la console passe en mode "Quick Start".
2. Assurez-vous que les piles soient installées correctement dans la console et le transmetteur. Si elles le sont, installez de nouvelles piles.

Aucun signal de fréquence cardiaque n'est affiché

1. Assurez-vous que la sangle de poitrine est bien en place et que les électrodes sont humidifiées.
2. Éloignez le vélo de tout équipement qui pourrait potentiellement interrompre le signal de fréquence radio, tel qu'un lecteur DVD ou une télévision, etc.

Cadence haute ou basse

1. Séparez les vélos qui pourraient être liés au même code de console, ou resynchronisez le transmetteur et la console.
2. Déplacez le vélo dans un coin différent de la pièce, loin de toute zone d'interférence.

Le signal de fréquence cardiaque est interrompu ou perdu

1. Assurez-vous qu'il y ait une distance minimale de 90 cm entre deux vélos.
2. Vérifiez que votre sangle de poitrine est bien en place et que les électrodes sont toujours en contact avec votre poitrine.

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 éjecte vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.

Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail:

La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement

et de retour au calme est égale à 55% de votre FCM.

La Zone de Perte de Graisse

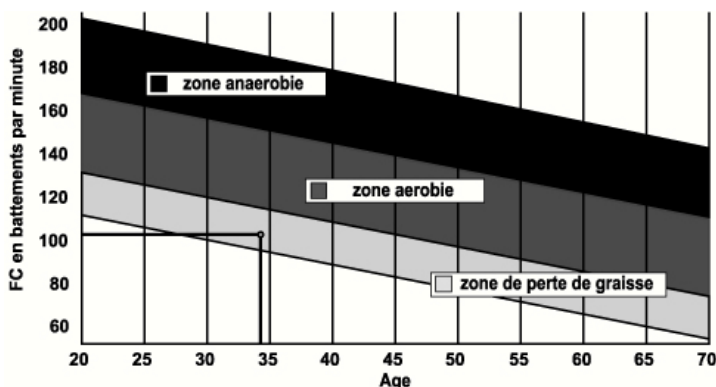
est comprise entre 55 / 65% de votre FCM.

La Zone Aérobie

est comprise entre 65 / 85% de votre FCM.

La Zone Anaérobie, est comprise entre 85% de votre FCM et celle ci.

Les étapes d'un entraînement progressif:



1) Une phase d'échauffement:

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

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

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

2) Une phase de travail:

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobic), développement de la résistance (travail anaérobic) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

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

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

La Zone Aérobic, 65-85%

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

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

La Zone Anaérobic, 85%-FCM

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

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

3) Une phase de retour au calme:

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

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

Étirez-vous lentement et doucement, il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

Contrôlez votre progrès

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

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

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

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

POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

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

Le nom ou la référence du produit.

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

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

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

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

GB

Computer



Warranty:

1. The console is designed as a sealed unit and not meant to be opened other than for the sole purpose of installing batteries. Any opened unit will void the warranty.
2. To clean the console use a clean damp cloth. Use of any caustic cleaning solutions will void the warranty.
3. The console system is NOT waterproof, only water resistant. Any excessive exposure to water will void the warranty.

CONSOLE SPECIFICATION

CADENCE BAR GRAPH: 0~200rpm/10rpm per Bar

RPM : 0 ~ 240 RPM

SPEED : 0 ~ 96 KM/H (0 ~ 60 mph)

PULSE : 30 ~ 240 BPM

Time :

Count down range 1~99 Minutes

Count up range 00:01~99:59

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS WARNING

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY OTHER EXERCISE PROGRAM, CONSULT A PHYSICIAN. THE PHYSICIAN CAN HELP YOU BETTER DETERMINE WHAT ACTIVITIES OR PROGRAMS ARE MOST SUITED FOR YOU. IF AT ANY TIME DURING THE WORKOUT YOU FEEL FAINT, OR CHEST PAINS, OR SEVER SHORTNESS OF BREATH, STOP EXERCISING IMMEDIATELY AND CONSULT A PHYSICIAN.

“WARNING” THE CARDIO RHYTHM MONITORING SYSTEM, MAY BE INADEQUATE; EXCESSIVE EXERCISE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH. IF YOU FEEL PAIN OR UNCOMFORTABLE, STOP IMMEDIATELY THE EXERCISE.

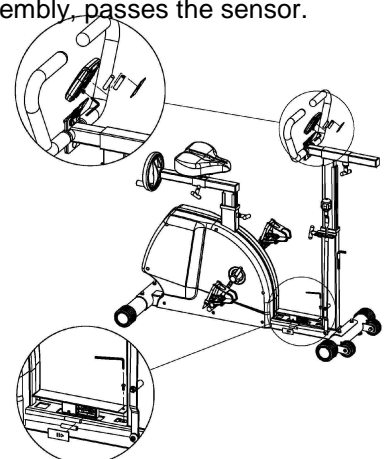
The carton consists of a computer console, speed sensor transmitter and one heart rate chest belt (optional). The transmitter counts the number of times the magnet, which is mounted on the crank assembly, passes the sensor.

The speed sensor transmitter will then send a coded signal to the console which contains the measured value (Speed and Cadence).

Both the computer console and the speed sensor transmitter use AAA type batteries. Please install the supplied AAA batteries in the computer console and speed sensor transmitter before using.

Battery Installation:

1. Remove the battery cover from the back of the computer.



2. Insert 2 AAA batteries into the battery compartment and reinstall the battery cover.
3. When Battery working voltage is too low, The “Low battery” indicator will show up on the console display indicating it is time to change the batteries.

Speed Sensor Transmitter Battery Installation

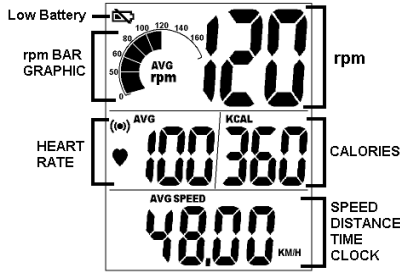
1. Remove the battery cover from the transmitter.
2. Install 2 AAA batteries in the battery compartment and reinstall the battery cover.
3. When new batteries are installed in the transmitter or console you must perform the synchronizing procedure below for the console to work properly

Console Installation:

Insert console into the bracket of handle bar.

The speed transmitter and Magnet were already installed on fork and belt wheel.

DISPLAY WINDOW



TIME

Time is measured in min:sec

There is a time of day clock and a workout timer clock.

The workout time will count up or count down during pedaling. If pedaling stops, the time will stop counting after 3 seconds.

RPM/CADENCE

Cadence is the measurement of how fast the cranks are rotating in RPM. The approximate speed of the bike can also be display in MPH or KMH.

In addition to the MPH/KMH, the RPM section of the display also has a bar graph that allows the rider to visually keep track of the approximate RPM.

DISTANCE

Distance is the measurement of the virtual distance traveled on the bike. This distance is based on the user riding a bike with tires that are the same size as the bike’s flywheel.

KCAL

Kcal is the approximation of calories burned during your work out. The calories are an estimate only.

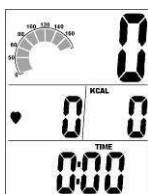
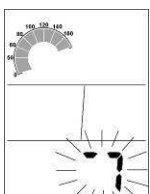
HEART RATE (optional)

This the approximation of heart rate detected from the chest belt during your work out.

QUICK Start

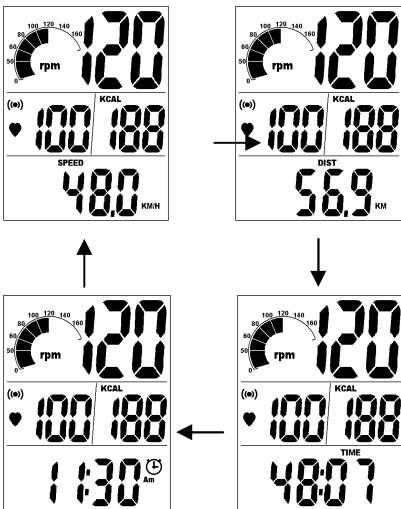
When the console is in Power Saving Mode, hold down any key to wake up the console and go to the start-up screen, also called “QUICK Start” active state.

Power Saving Mode QUICK START Mode



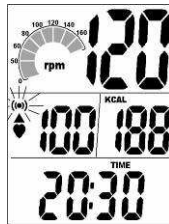
MODE SELECT

Press the left hand key to select the **SPEED, DIST, TIME or CLOCK** at the bottom of the display.



RESET/HEART RATE ALARM SELECT

1. Press the right hand key to activate the heart rate alarm. If the alarm is on, the alarm icon will flash and a beep will sound to indicate that your heart rate is either above or below the selected target zone.



2. RESET: Press and hold the left hand key for 3 seconds. All the accumulated values for AVG SPEED, AVG PULSE, TIME, DIST, KCAL will return to zero.

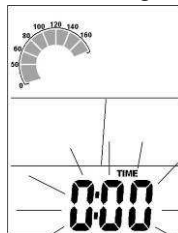
TIME OF DAY

1. If you want to change the time of day settings at any time press the left hand key until time of day is displayed, press the right hand key for 3 seconds. The display will flash an indication of whether the clock is set for 12H clock or 24H time clock. Press the right hand key to change.

2. Press the left hand key to switch to the hour setting, use the right hand key to change hours.
3. Press the left hand key again to switch to minutes and use the right hand key to change the minutes.
4. When you are finished, wait a few seconds for the display to return to the start-up screen.

Setting Workout Time

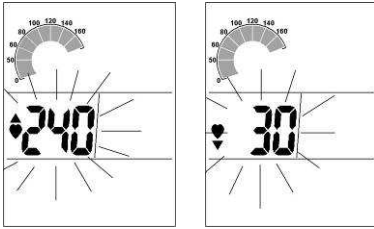
1. Press and hold the right hand key when the bottom section of the display is showing SPEED; the Minutes will now be flashing. Press the right hand key to increase Minutes setting.



2. To clear the exercise Time press the left hand key until the time is displayed then hold the right hand key for three seconds.

HEART RATE TARGET ZONES

Press the left hand key until 'SPEED' is displayed then hold the right hand key for 3 seconds. The TIME will be flashing; press the left hand key to select the heart rate target zone settings.

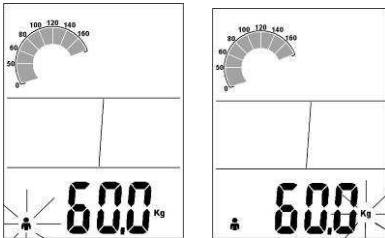


Press the right hand key to increase maximum heart rate limit. After setting the maximum heart rate, press the left hand key to adjust the minimum heart rate limit.

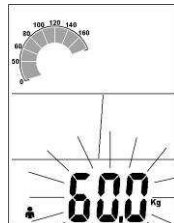
PERSONAL DATA SETTING

1. GENDER: Press the left hand key until SPEED is displayed then, press the right hand key for 3 seconds. The TIME will be flashing, press the left hand key until the gender icon is blinking. Press the right hand key to select the gender.

2. Press the left hand key to set the measuring value for weight (Lb or Kg), press the right hand key to select.



3. BODYWEIGHT: Press the left hand key to set the bodyweight, press the right hand key to increase the weight. Press and hold the right hand key for rapid advance.



TROUBLESHOOTING

No Display on Console

1. Hold down any key to bring the console to "Quick Start" mode.
2. Ensure that the batteries are installed properly in the console and transmitter. If they are, install fresh batteries.

No Heart Rate signal displayed

1. Ensure that your chest strap is worn correctly and that there is moisture under the electrodes.
2. Relocate the bike away from any equipment that could potentially interrupt the radio frequency signal, such as a DVD player or television, etc.

Cadence number jumps high or low

1. Separate bikes that may be set to the same console code and are cross-talking, or re-synchronize the transmitter and console.
2. Relocate the bike to a different part of the room, away from any radio frequency interference areas.

Heart Rate signal gets interrupted or drops out

1. Ensure that there is a minimum distance of 36 inches/ 90 cm between bikes.
2. Verify that your chest strap is secure and that the electrodes are making contact with your chest at all times.

Cardio – Training:

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

Be patient; your performance will quickly improve.

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

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

Definition of your work Zone:

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

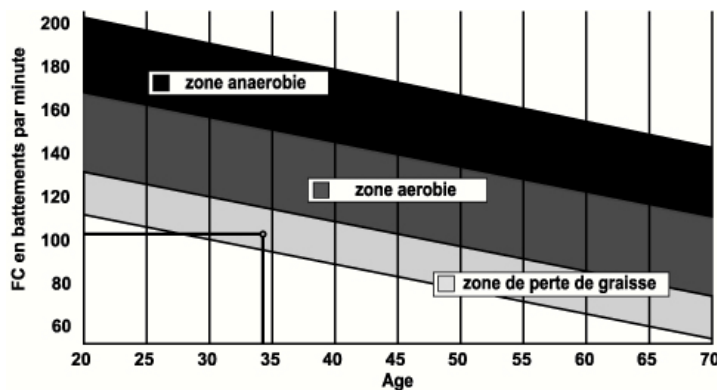
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

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

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

2) A work phase:

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

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

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

The Aerobic Zone, 65-85%

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

- Duration: **20 to 30 minutes per session**.

- Frequency: **At least 3 or 4 times a week**.

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.

The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.

3) A cooling down phase:

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

Check your progress

As it improves, your cardiovascular system will have an **HR which will be lower** when at rest. You will take longer to reach your target zone and **it will be easier for you to maintain it**. Sessions will seem easier and easier and you will have more stamina in your daily life. If, on the other hand, your **HR is higher than usual when at rest**, you will have **to rest or reduce the intensity of your training**.

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

All defective materials or parts can only be exchanged once we have received them. Shipping is at the sender's expense. No returns of goods will be accepted without our prior approval.

To order spare parts

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

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

The **manufacturing number**

shown on the main chassis and on the packing box.

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com

D

Computer



Garantie:

1. Die Konsole stellt eine geschlossene Einheit dar und darf nur zum Wechseln der Batterien geöffnet werden. Bei unverschlossenen Einheiten verfällt der Garantieanspruch.
2. Benutzen Sie ein sauberes, feuchtes Tuch zur Reinigung der Konsole. Bei Verwendung von aggressiven Reinigungsmitteln verfällt der Garantieanspruch.
3. Die Konsole ist NICHT wasserdicht, nur Wasser abweisend. Bei unverhältnismäßigem Kontakt mit Wasser verfällt der Garantieanspruch.

BESCHREIBUNG DER KONSOLE

BARGRAPH-ANZEIGE: 0~200rpm/10rpm pro Bar

RPM : 0 ~ 240 RPM

GESCHWINDIGKEIT: 0 ~ 96 km/h (0 ~ 60 mph)

PULS: 30 ~ 240 BPM

ZEIT:

EINSTELLUNG COUNTDOWN: 1~99 Minuten

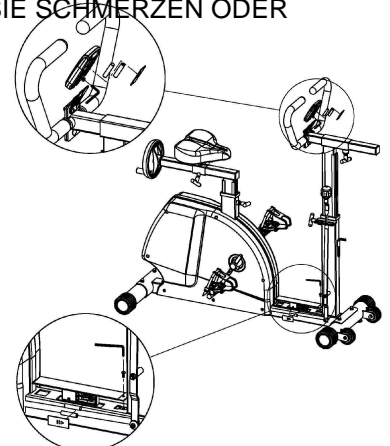
EINSTELLUNG COUNTUP: 00:01~99:59 Minuten

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS

WENDEN SIE SICH VOR DEM TRAININGSBEGINN MIT DIESEM ODER EINEM ANDEREN ÜBUNGSPROGRAMM AN EINEN ARZT. DER ARZT KANN IHNEN DABEI BEHILFLICH SEIN, GEEIGNTE ÜBUNGEN FÜR SIE ZUSAMMENZUSTELLEN. WENN SIE WÄHREND DES TRAININGS UNTER SCHWÄCHEGEFÜHL, SCHMERZEN IN DER BRUST ODER ATEMNOT LEIDEN, UNTERBRECHEN SIE DAS TRAINING SOFORT UND WENDEN SIE SICH AN EINEN ARZT.

VORSICHT: DAS ÜBERWACHUNGSSYSTEM DER HERZFREQUENZ KANN UNGENAU SEIN . ÜBERMÄßIGES TRAINING KANN ZU SCHWEREN VERLETZUNGEN ODER TOD FÜHREN. WENN SIE SCHMERZEN ODER UNBEHAGEN VERSPÜREN, STOPPEN SIE SOFORT DAS TRAINING AU

Der Karton beinhaltet eine Computerkonsole, einen Geschwindigkeitssensor und einen Gürtel zur Messung der Herzfrequenz (optional). Der Geschwindigkeitssensor erfasst die Anzahl der Magnetumdrehungen des Magneten, der auf dem Kurbeltrieb angebracht ist. Der Geschwindigkeitssensor



sendet anschließend ein Codesignal an die Konsole, die den gemessenen Wert speichert (Geschwindigkeit und Trittfrequenz).

Sowohl die Computerkonsole als auch der Geschwindigkeitssensor werden mit AAA Batterien betrieben. Legen Sie die beiliegenden AAA Batterien vor Inbetriebnahme in die Computerkonsole und den Geschwindigkeitssensor ein.

Einlegen der Batterien:

1. Entfernen Sie den Deckel des Batteriefachs von der Rückseite des Computers.
2. Legen Sie zwei AAA Batterien in das Batteriefach ein und schließen Sie den Deckel.
3. Wenn die Batteriespannung zu gering ist, leuchtet die Batterieanzeige auf dem Display der Konsole auf und zeigt an, dass die Batterien gewechselt werden müssen.

Einlegen der Batterien in den Geschwindigkeitssensor

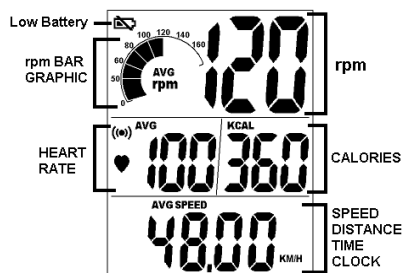
1. Entfernen Sie den Deckel des Batteriefachs.
2. Legen Sie zwei AAA Batterien in das Batteriefach ein und schließen Sie den Deckel.
3. Wenn Sie neue Batterien in den Geschwindigkeitssensor oder die Konsole einlegen, müssen Sie das im Folgenden beschriebene Synchronisationsverfahren anwenden, damit die Konsole ordnungsgemäß funktioniert.

Installation der Konsole:

Setzen Sie die Konsole in den Halter der Lenkstange ein.

Geschwindigkeitssensor und Magnet sind bereits am Vorderrad- und Hinterradlager installiert.

DISLAYANZEIGE



ZEIT

Die Zeit wird in Minuten/Sekunden gemessen.

Die eine Uhr zeigt die Tageszeit an, die andere die Trainingszeit.

Die Trainingszeit wird während des Trainings aufwärts oder abwärts gezählt. Bei Trainingsunterbrechung stoppt die Zeitmessung nach 3 Sekunden.

RPM/TRITTFREQUENZ

Die Trittfrequenz entspricht der Messung der Geschwindigkeit, mit der sich die Kurbeln drehen (Einheit RPM).

Die ungefähre Geschwindigkeit des Fahrrads kann auch in mph oder km/h angezeigt werden.

Abgesehen von der mph/km/h-Anzeige verfügt der RPM-Anzeigebereich auf dem Display auch über eine Bargraph-Anzeige, die dem Benutzer erlaubt, den ungefähren RPM-Wert mitzuverfolgen.

ENTFERNUNG

Die Entfernung zeigt die virtuell auf dem Fahrrad zurückgelegte Entfernung an.

Diese Entfernung entspricht der, die ein Fahrradfahrer auf einem Rad mit der gleichen Schwungradgröße zurücklegen würde.

KILOKALORIEN

Die Kcal-Anzeige zeigt die ungefähr verbrauchte Kalorienanzahl während des Trainings an. Es handelt sich dabei nur um einen geschätzten Wert.

HERZFREQUENZ (optional)

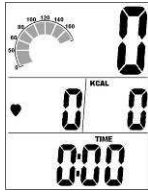
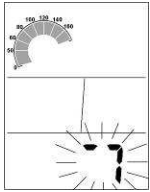
Ungefähre Herzfrequenz, die der Brustgürtel während des Trainings anzeigt.

SCHNELL-Start

Ist die Konsole auf Power Saving Mode (Energiesparmodus) eingestellt, halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, um die Konsole zu aktivieren, und rufen Sie den Startbildschirm bzw. den „QUICK Start“-Modus auf.

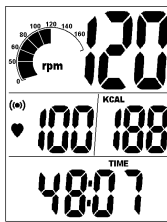
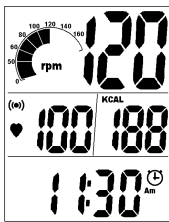
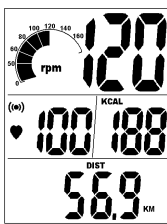
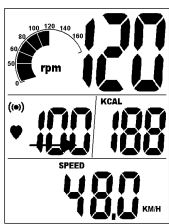
Power Saving Mode
(Energiesparmodus)

QUICK START Mode
(Schnell-Start Modus)



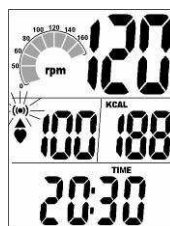
AUSWAHL MODUS

Drücken Sie die linke Taste im unteren Displaybereich, um **SPEED (Geschwindigkeit)**, **DIST (Entfernung)**, **TIME (Zeit) oder CLOCK (Uhr)** zu wählen.



AUSWAHL RESET/HERZFREQUENZALARM

1. Drücken Sie die rechte Taste, um den Herzfrequenzalarm zu aktivieren. Bei aktiviertem Alarm leuchtet das Alarmzeichen und Sie hören einen Signalton, wenn Ihre Herzfrequenz höher oder niedriger als der eingestellte Wert ist.



2. RESET: Halten Sie die linke Taste drei Sekunden gedrückt. Alle gespeicherten Anzeigen für AVG SPEED (Geschwindigkeit), AVG PULS, TIME (Zeit), DIST (Entfernung), KCAL gehen auf Null zurück.

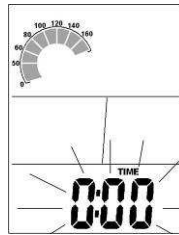
TAGESZEIT

1. Wenn Sie die Einstellungen der Tageszeit verändern möchten, dann drücken Sie die linke Taste, bis die Tageszeit angezeigt wird. Halten Sie dann die rechte Taste drei Sekunden gedrückt. Das Display zeigt an, ob die Uhr auf 12 oder 24 Stunden eingestellt ist. Mit der rechten Taste können Sie die Einstellungen ändern.
2. Wechseln Sie mit der linken Taste zur Einstellung der Stunden, mit der rechten Taste können Sie dann die Stunden einstellen.

3. Wechseln Sie mit der linken Taste zur Einstellung der Minuten, mit der rechten Taste können Sie dann die Minuten einstellen.
4. Wenn Sie die Uhrzeit eingestellt haben, warten Sie ein paar Sekunden, bis das Display den Startbildschirm anzeigt.

Einstellung der Trainingszeit

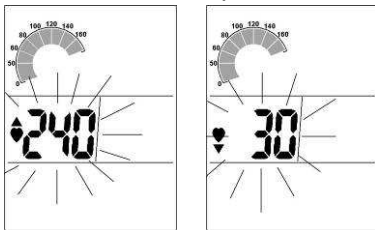
1. Halten Sie die rechte Taste gedrückt, wenn der untere Teil des Displays SPEED (Geschwindigkeit) anzeigt und die Minutenanzeige aufleuchtet. Mit der rechten Taste können Sie nun die Minuten einstellen.



2. Zum Löschen der Trainingszeit halten Sie die linke Taste gedrückt, bis die Zeit angezeigt wird. Halten Sie dann die rechte Taste drei Sekunden gedrückt.

ZIELHERZFREQUENZ

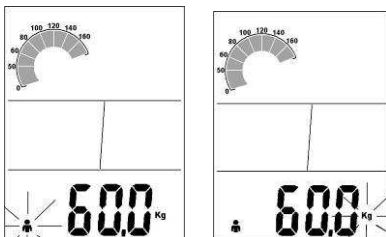
- Halten Sie die linke Taste gedrückt, bis SPEED (Geschwindigkeit) angezeigt wird. Halten Sie dann die rechte Taste drei Sekunden gedrückt. Die TIME (Zeit)-Anzeige leuchtet auf. Drücken Sie die linke Taste, um zu den Einstellungen für die Zielherzfrequenz zu wechseln.



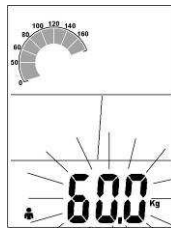
- Drücken Sie die rechte Taste, um die maximale Herzfrequenz einzustellen. Stellen Sie dann mit der linken Taste die minimale Herzfrequenz ein.

PERSÖNLICHE EINSTELLUNGEN

1. GESCHLECHT: Halten Sie die linke Taste gedrückt, bis SPEED (Geschwindigkeit) angezeigt wird. Drücken Sie dann drei Sekunden die rechte Taste. Wenn die TIME (Zeit)-Anzeige aufleuchtet, drücken Sie die linke Taste, bis das GENDER (Geschlecht)-Zeichen blinkt. Wählen Sie nun mit der rechten Taste das Geschlecht aus.
2. Drücken Sie die linke Taste, um den Messwert für das Gewicht (lb oder kg) einzustellen und bestätigen Sie mit der rechten Taste.



3. KÖRPERGEWICHT: Drücken Sie die linke Taste für die Einstellung des Körpergewichts und stellen Sie mit der rechten Taste das Gewicht ein. Halten Sie die rechte Taste gedrückt, wenn Sie einen schnellen Durchlauf der Anzeige wünschen.



STÖRUNGSBESEITIGUNG

Defekte Displayanzeige

1. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den „Schnell Start Modus“ der Konsole aufzurufen.
2. Kontrollieren Sie, ob die Batterien ordnungsgemäß in die Konsole und den Geschwindigkeitssensor eingelegt sind. Falls dies der Fall sein sollte, wechseln Sie die Batterien.

Fehlende Anzeige der Herzfrequenz

1. Kontrollieren Sie, ob Sie den Brustgürtel ordnungsgemäß angelegt haben, und ob die Haut unter den Elektroden ausreichend feucht ist.
2. Entfernen Sie das Fahrrad aus der Nähe von Geräten, die eventuell das Radiofrequenzsignal stören könnten, wie z.B. DVD-Player oder Fernseher, usw.

Trittfrequenz springt nach oben oder unten

1. Entfernen Sie Fahrräder, die eventuell mit derselben Konsole verbunden sind und über Kreuz kommunizieren, oder synchronisieren Sie den Geschwindigkeitssensor und die Konsole neu.
2. Platzieren Sie das Fahrrad an einem anderen Ort außer der Reichweite von Geräten, die mit den Radiofrequenzen interferieren könnten.

Herzfrequenzsignal ist unterbrochen oder fällt aus

1. Kontrollieren Sie, ob der Mindestabstand von 36 Zoll/90 cm zwischen den Fahrrädern eingehalten wurde.
2. Überprüfen Sie, ob ihr Brustgürtel sicher sitzt, und ob die Elektroden Ihre Brust berühren.

Cardio-Training

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

Bei einem Cardio-Training brauchen die Muskeln die Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen und müssen ihre Abfallstoffe ausscheiden. Unser Herz beschleunigt seinen Rhythmus und transportiert über das kardiovaskuläre System eine größere Sauerstoffmenge in den Organismus.

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

Die maximale Herzfrequenz (MHF) = 220 – Alter (180 – Alter bei sitzender Lebensweise).

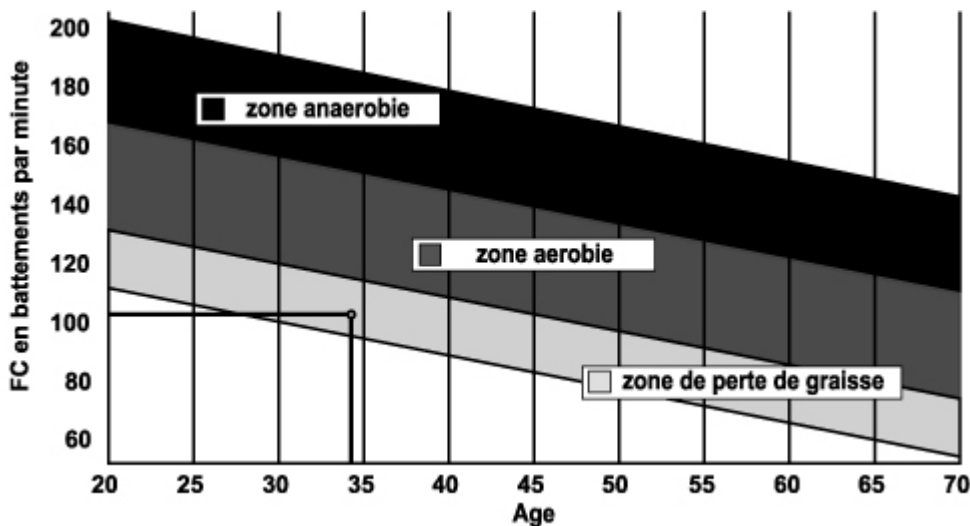
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

Der Fettabbaubereich liegt zwischen **55 und 65 % Ihrer MHF**.

Der aerobische Bereich liegt zwischen **65 und 85 % Ihrer MHF**.

Der anaerobische Bereich liegt zwischen **85 und 100 % Ihrer MHF**.

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

Beginnen Sie jedes Training mit einer progressiven Aufwärmphase (10 – 20 Min., bei über 50-jährigen noch länger), die Ihre Muskeln weckt und behutsam Ihren Herzrhythmus erhöht. Steigern Sie behutsam Ihren Puls auf 55 % Ihrer MHF (maximalen Herzfrequenz).

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

Wenn Sie zu rasch mit Ihrem Training beginnen, gehen Sie ein erhöhtes Risiko von Muskel- und Sehnenverletzungen ein.

2) Eine Arbeitsphase:

Dies ist der Hauptteil des Trainings.

Je nach Ihrer physischen Ausgangskondition und Ihren spezifischen Zielen, Gewichtsverlust, Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer (aerobische Arbeit), Entwicklung der Ausdauer (anaerobische Arbeit), können Sie Ihren adäquaten Zielbereich wählen.

Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %

Die Herzfrequenz muss niedrig und die Übungsdauer relativ lang sein. Dieser Bereich wird denjenigen Personen empfohlen, die nach langer Zeit der Inaktivität wieder eine physische Aktivität aufnehmen, Übergewicht abbauen möchten oder Herzprobleme aufweisen. Beachten Sie, dass bei dieser Trainingsform die Übungsdauer mindestens 30 Minuten betragen muss und die Herzfrequenz (HF) zwischen 55 und 65 % der MHF liegen muss.

- Steigern Sie allmählich von 30 auf 60 Minuten pro Trainingseinheit.
- Trainieren Sie 3 oder 4 Mal pro Woche.

Der aerobische Bereich, 65 – 85 %

Dieser Bereich wird denjenigen empfohlen, die eine gute physische Kondition haben und regelmäßig trainieren. Wenn Sie in diesem Bereich trainieren, verbessern Sie Ihre physische Kondition und vermeiden zugleich Überanstrengung.

- Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Sitzung
- Häufigkeit: Mindestens 3 oder 4 Mal pro Woche

Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF

Dieser Bereich ist nur für ausgewiesene Leistungssportler vorgesehen und bedarf der ärztlichen Zustimmung und Überwachung. Dieser Bereich ist lediglich für gut durchtrainierte Personen gedacht. Er wird in einem Intervalltraining (oder für kurze Sprintläufe) eingesetzt, um dabei zu helfen, die Ausdauer zu verbessern oder zu messen.

Die in diesem Bereich verbrachte Zeit muss kurz sein, weil sonst Unfallgefahr besteht.

3) Eine Abwärmphase:

Es handelt sich um ein Zurückschrauben der Anstrengung (10 bis 20 Min.). Dies ermöglicht eine Beruhigung des kardiovaskulären Systems (55 % der MHF). Zugleich werden Muskelschmerzen wie Krämpfe und Muskelkater vermieden oder verringert.

Die Trainingseinheit muss mit Dehnungsübungen abgeschlossen werden, solange die Gelenke noch warm sind. Das entspannt die Muskeln und trägt dazu bei, Muskelkater zu vermeiden.

Dehnen Sie sich langsam und behutsam. Dehnen Sie sich nie bis zur Schmerzgrenze. Halten Sie jede Dehnung 30 bis 60 Sekunden lang und atmen Sie dabei aus.

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

Wenn sich Ihr kardiovaskuläres System verbessert, wird Ihre HF im Ruhezustand niedriger werden. Sie brauchen länger, um Ihren Zielbereich zu erreichen, und es fällt Ihnen leichter, ihn beizubehalten. Die Trainingseinheiten erscheinen Ihnen immer leichter, und im Alltag haben Sie eine größere Ausdauer.

Wenn dagegen Ihre HF im Ruhezustand höher als gewöhnlich ist, müssen Sie sich ausruhen oder die Intensität des Trainings verringern.

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

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.

Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:

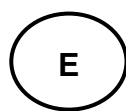
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Die Fabrikationsnummer, die auf dem Hauptrahmen und dem Verpackungskarton steht.

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

Kundendienst

E mail : service-de@carefitness.com



Ordenador



Garantía:

1. Esta consola esta diseñada como una unidad sellada y no debe de ser abierta para otro propósito que no sea de instalar las pilas. Cualquier unidad que este abierta anulara las condiciones de garantía.
2. Para limpiar la consola utilice un paño limpio y húmedo. El uso de cualquier solvente químico anulara la garantía.
3. El sistema de consola no es a prueba de agua, solo resistente al agua. Cualquier exposición al agua anulara la garantía.

ESPECIFICACIONES DE LA CONSOLA

RITMO DE GRAFICA DE BARRAS: 0~200rpm/10rpm por Bar

RPM: 0 ~ 240 RPM

VELOCIDAD: 0 ~ 96 KM/H (0 ~ 60 mph)

PULSO: 30 ~ 240 BPM

Tiempo:

Rango de cuenta regresiva 1~99 Minutos
Rango de cuenta progresiva 00:01~99:59

ADVERTENCIA! INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ANTES DE EMPEZAR ESTE O CUALQUIER OTRO EJERCICIO, CONSULTE A UN DOCTOR. EL DOCTOR PUEDE AYUDARLO A DETERMINAR CUALES SON LAS MEJORES ACTIVIDADES FISICAS PARA USTED. SI EN CUALQUIER MOMENTO DURANTE EL ENTRENAMIENTO SIENTE FATIGA, DOLOR EN EL PECHO O FALTA DE ALIENTO, PARE EL ENTRENAMIENTO INMEDIATAMENTE Y CONSULTE A SU DOCTOR. TENGA CUIDADO DE "EL SISTEMA DE MONITOREO DEL RITMO CARDÍACO, PUEDE SER INEXACTA. UN EJERCICIO EXCESIVO PUEDE CAUSAR LESIONES O LA MUERTE. SI SIENTE DOLOR O INCOMODIDAD PARE INMEDIATAMENTE EL EJERCICIO

El cartón consiste de una consola de computadora, un transmisor y sensor de velocidad y una correa para el pecho (para el ritmo cardiaco, la correa es opcional). El transmisor cuenta el número de veces el imán, el cual está sobre el ensamblaje de la manivela, pasa el sensor.

El transmisor y sensor de velocidad mandara una señal cifrada a la consola la cual contiene el valor medido (Velocidad y Ritmo)

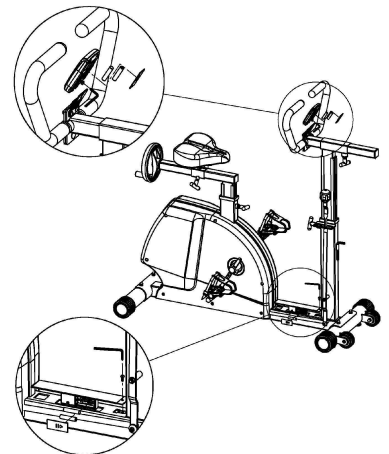
La computadora y el transmisor y sensor de la velocidad usan pilas tipo AAA. Por favor, instale las pilas suministradas en la consola de la computadora y el transmisor y sensor de velocidad antes de usar.

Instalación de Pilas:

1. Remueva la cobertura de la pila detrás de la computadora.
2. Meta las 2 pilas AAA en el compartimiento y reinstale la cobertura.
3. Cuando el voltaje de la pila este muy bajo, el indicador "low battery" se verá en la consola mostrando que es hora de cambiar las pilas.

Instalación del transmisor y sensor de velocidad.

1. Remueva la cobertura del transmisor.
2. Instale las 2 pilas AAA en el compartimiento y reinstale la cobertura.
3. Cuando las pilas estén instaladas en el transmisor o consola, debe de hacer el procedimiento sincronizado (abajo) para que la consola funcione adecuadamente.

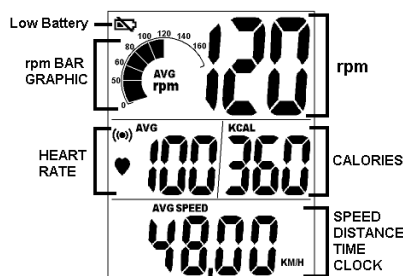


Instalación de Consola:

Ingrese la consola en el soporte de la manilla.

El transmisor de velocidad y el Imán ya están instalados en la rueda de la correa y la horcajadura.

DISPLAY WINDOW



TIEMPO

El tiempo es medido en min:seg

Hay un reloj para la hora y un minutero para el tiempo de entrenamiento.

El tiempo de entrenamiento contará hacia arriba o abajo mientras pedalea. Si deja de pedalea, el tiempo dejará de contar después de 3 segundos.

RPM/CADENCIA

La cadencia es la medida de que tan rápido la manivelas están rotando en RPM. La velocidad aproximada de la bicicleta también puede ser vista en MPH o KMH.

En adición a MPH/KMH, la sección de la pantalla de RPM también tiene una gráfica de barras que permite al usuario de mantener una idea de los RPM aproximados.

DISTANCIA

La distancia es la medida de la distancia virtual viajada por la bicicleta. La distancia es basada en el usuario montando una bicicleta con ruedas del mismo tamaño del volante de la bicicleta.

KCAL

Kcal son las aproximación de calorías quemadas durante su entrenamiento. Las calorías son solo un estimado.

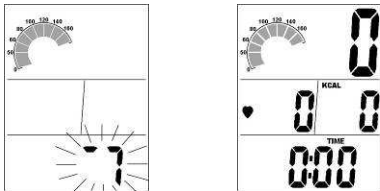
RITMO CARDIACO (opcional)

Esta es la aproximación del ritmo cardiaco que la correa de pecho detecta durante su entrenamiento.

QUICK Start (comienzo rápido)

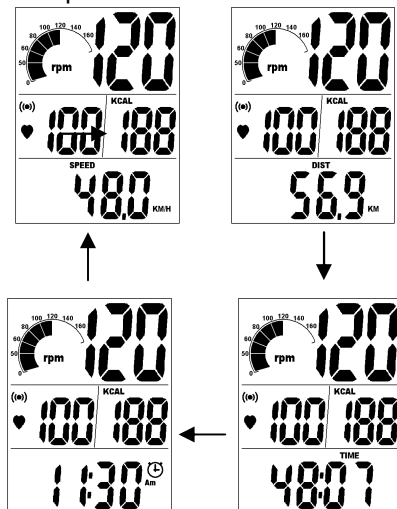
Cuando la consola este en modo de ahorrar energía (Power Saving Mode), pulse cualquier tecla para “despertar” la consola e ir a la pantalla de comienzo, también llamada “Quick Start” estado activo.

Modo “Power Saving” Modo “QUICK START”



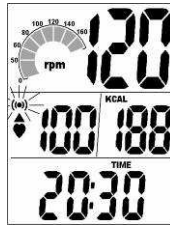
SELECCION DE MODO

Presione la tecla a mano izquierda para seleccionar la VELOCIDAD, DISTANCIA, TIEMPO, u Hora en la parte baja de la pantalla.



RESETEO/ SELECCION DE LA ALARMA DE RITMO CARDIACO

1. Presione la tecla a mano derecha para activar la alarma. Si la alarma esta prendida, el icono de la misma brillara y sonara para indicarle que su ritmo cardiaco esta sobre o bajo la zona objetivo.



2. **RESETEO:** Presione y sostenga la tecla a mano izquierda por 3 segundos. Todos los valores acumulados para PROMEDIO VELOCIDAD, PROMEDIO PULSO, TIEMPO, DIST, KCAL irán a cero.

HORA DEL DIA

1. Si desea cambiar los ajustes de la hora del día presione la tecla a mano izquierda hasta que la hora del día sea mostrada, presione la tecla a mano derecha por 3 segundos. La pantalla mostrara una indicación para ver si el reloj está ajustado para la hora militar o no. Presione la tecla a mano derecha para cambiar.

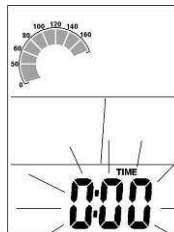
2. Presione la tecla a mano izquierda para cambiar el ajuste de hora, use la tecla a mano derecha para cambiar horas.

3. Presione la tecla a mano izquierda para cambiar a minutos y use la tecla a mano derecha para cambiar los minutos.

4. Cuando termine, espere varios segundos para que la pantalla regrese a la pantalla de comienzo.

Ajustando el tiempo de entrenamiento

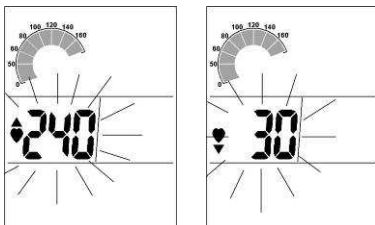
1. Presione y sostenga la tecla a mano derecha cuando la sección de la parte de abajo en la pantalla muestre VELOCIDAD; los minutos estarán titilando. Presione la tecla a mano derecha para aumentar el ajuste de minutos.



2. Para borrar el tiempo de ejercicio, presione la tecla a mano izquierda hasta que el tiempo se vea en la pantalla y luego sostenga la tecla a mano derecha por 3 segundos.

ZONAS DE OBJETIVO PARA EL RITMO CARDIACO

Presione la tecla a mano izquierda hasta que la velocidad se vea en la pantalla y luego sostenga la tecla a mano derecha por 3 segundos. El tiempo estará titilando; presione la tecla a mano izquierda para seleccionar los ajustes de zonas del ritmo cardiaco.

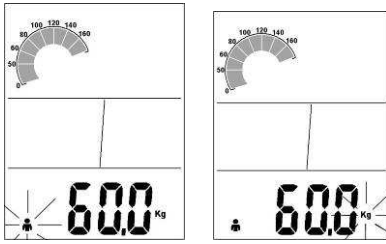


Presione la tecla a mano derecha para aumentar el límite del ritmo cardíaco. Luego de ajustar el ritmo cardíaco, presione la tecla a mano izquierda para ajustar el límite mínimo del ritmo cardiaco.

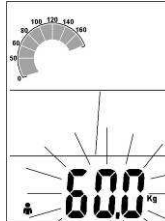
AJUSTE DE DATA PERSONAL

1. **GÉNERO:** Presione la tecla a mano izquierda hasta que la VELOCIDAD se vea en la pantalla, presione la tecla a mano derecha por 3 segundos. El TIEMPO estará titilando, presione la tecla a mano izquierda hasta que el icono del género este titilando. Presione la tecla a mano derecha para seleccionar el género.

2. Presione la tecla a mano izquierda para ajustar el valor de medida para el peso (Lb o Kg), presione la tecla a la derecha para seleccionar.



3. PESO CORPORAL: Presione la tecla a la izquierda para ajustar el peso corporal , presione la tecla a la derecha para aumentar el peso. Presione y sostenga la tecla a la derecha para un avance rápido.



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

No se ve la pantalla en la consola

1. Presione cualquier tecla para que la consola vaya al modo "Quick Start"
2. Asegúrese que las pilas estén instaladas adecuadamente en la consola y el transmisor. Si lo están, cambie de pilas.

No se ve la señal del ritmo cardiaco.

1. Asegúrese que la correa de pecho este bien colocada y que hay humedad en los electrodos.
2. Translada la bicicleta lejos de cualquier equipo que pueda interrumpir la señal de frecuencia de radio, tales como un DVD player, televisor, etc.

El número de cadencia aumenta o disminuye demasiado.

1. Separe bicicletas que puedan estar ajustadas a los mismos códigos de consola donde se pueda estar cruzando la comunicación, o re-sincronice el transmisor y la consola.
2. Translada la bicicleta a otra parte en el cuarto, lejos de cualquier área de interferencia de la frecuencia de radio.

La señal del ritmo cardiaco es interrumpida o se cae.

1. Asegúrese que haya una distancia mínima de 36 pulgadas/90 cm entre bicicletas.
2. Verifique que la correa de pecho este segura y que los electrodos estén haciendo contacto con su pecho a todo momento.

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Importante:

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

El entrenamiento Cardio – Training

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

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

Definición de su zona de trabajo

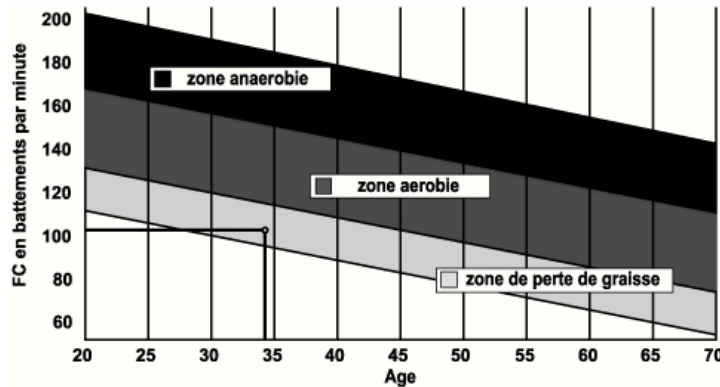
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

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

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

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

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



1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardíaco.

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

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

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

2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

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

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

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

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

La zona aeróbica (65 – 85%) Esta zona es la recomendada para **aquellos que tienen una buena forma física y que se entrenan regularmente**. Entrenándose en esta zona aumentará su forma física evitando al mismo tiempo el cansancio excesivo.

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

La zona anaeróbica (85% - FCM)

Esta zona está prevista únicamente para atletas consumados, y se recomienda no utilizarla nunca sin la aprobación o supervisión de un médico. Esta zona es sólo para personas con mucho entrenamiento.

Se utiliza para un entrenamiento en intervalos (o para carreras cortas de esprint) para ayudar a mejorar o medir el nivel de resistencia.

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

3) Una fase de enfriamiento

Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas. Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.

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

Controle su progreso

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

Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión

2 ó 3 sesiones por semana = aproximadamente 30 minutos por sesión

1 ó 2 sesiones por semana = aproximadamente 50 minutos por sesión

* Se refiere a la zona de trabajo. Las duraciones indicadas no tienen en cuenta las fases de calentamiento y enfriamiento.

No se desanime durante las primeras sesiones, motívese planificando zonas de entrenamiento fijas.

¡Ánimo!

Se podrán reemplazar cualesquiera materiales o piezas defectuosas únicamente tras la recepción de los mismos, gastos de envío a cargo del remitente. No se aceptará ninguna devolución de mercancía sin nuestro previo acuerdo.

Para solicitar piezas recambio

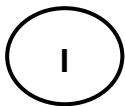
En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

El nombre o la **referencia del producto**.

El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com



Computer



Garanzia:

1. La console è stata progettata come unità sigillata e deve essere aperta soltanto per cambiare le batterie. La sua manomissione invalida la garanzia.
2. Usare uno strofinaccio inumidito e pulito per pulire la console. L'uso di soluzioni detergenti aggressive invalida la garanzia.
3. Il sistema console NON è impermeabile, è soltanto resistente all'acqua. Un'esposizione eccessiva all'acqua invalida la garanzia.

DATI TECNICI DELLA CONSOLE

CADENZA GRAFICO A BARRE: 0~200rpm/10rpm per Bar

RPM : 0 ~ 240 RPM

SPEED (velocità) : 0 ~ 96 KM/H (0 ~ 60 mph)

PULSE (polso): 30 ~ 240 BPM

Tempo :

Conteggio alla rovescia 1~99 Minuti

Conteggio progressivo 00:01~99:59

IMPORTANTE AVVERTIMENTO PER LA SICUREZZA

PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZI CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO. IL MEDICO PUO' ESSERE D'AIUTO PER DETERMINARE QUALE ATTIVITA' O PROGRAMMI SONO ADATTI PER VOI. SE DURANTE L'ALLENAMENTO VI SENTITE SVENIRE, ACCUSATE DOLORI AL PETTO O VI MANCA IL RESPIRO, FERMATEVI IMMEDIATAMENTE E CONSULTATEVI CON IL MEDICO.

ATTENZIONE "IL SISTEMA DI MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA PUÒ ESSERE IMPRECISO. ESERCIZIO ECCESSIVO PUÒ CAUSARE GRAVI LESIONI O MORTE. SE SI SENTE DOLORE O FASTIDIO, INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE ESERCIZIO.

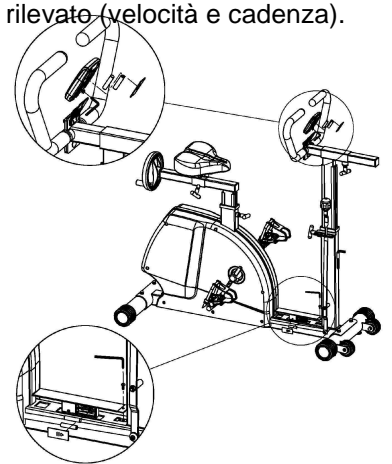
Nell'imballaggio si trovano una console, sensori trasmettitori della velocità e una cinghia pettorale per la frequenza cardiaca (opzionale). Il trasmettitore rileva il numero di volte che il magnete, montato sul meccanismo della manovella, passa sul sensore.

Il trasmettitore tramite i sensori manda un segnale in codice alla console con il valore rilevato (velocità e cadenza).

Sia la console del computer che il trasmettitore della velocità usano batterie del tipo AAA. Installare le batterie in dotazione nella console del computer e nel trasmettitore della velocità prima di iniziare.

Installazione delle batterie:

1. Rimuovere il coperchio del vano delle batterie sulla parte posteriore del computer.
2. Inserire delle batterie di tipo AAA nel vano delle batterie, quindi rimettere a posto il coperchio.
3. Quando le batterie sono scariche, l'indicatore sul display della console visualizza "low Battery" (batterie scariche) indicando che è arrivato il momento di cambiarle.



Installare le batterie nel trasmettitore della velocità

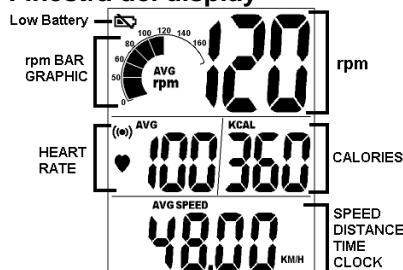
1. Rimuovere il coperchio del vano batterie del trasmettitore
2. Installare 2 batterie AAA nel vano batterie e rimettere a posto il coperchio.
3. Quando si installa nuove batterie nel trasmettitore o nella console, si deve seguire la procedura di sincronizzazione per fare funzionare correttamente la console.

Montaggio della console:

Inserire la console nelle staffe del manubrio.

Il trasmettitore della velocità e il magnete sono già montati su forcella e puleggia.

Finestra del display



TIME (tempo)

l'Ora è misurato in min:sec.

Il display visualizza un orologio e un timer.

La durata dell'allenamento è contata progressivamente oppure alla rovescia. Quando si sospende la pedalata il conteggio si ferma automaticamente dopo 3 secondi.

RPM/CADENZA

La cadenza è misurata con la velocità dei giri delle manovelle in RPM (rivoluzioni al minuto). La velocità approssimativa della cyclette può essere visualizzata in MPH o KPH. Oltre a MPH o KPH l'utente ha a disposizione nella sezione RPM un grafico a barre per poter seguire sul display i giri eseguiti al minuto.

DISTANZA

Sul display si visualizza la distanza virtuale percorsa dall'utente con questa cyclette. Il calcolo si basa su un percorso fatto dall'utente su una bicicletta dotata di ruote della stessa misura del volano della cyclette.

KCAL

Kcal visualizza il numero di calorie bruciate durante l'allenamento. Il numero di calorie visualizzato è un numero approssimativo.

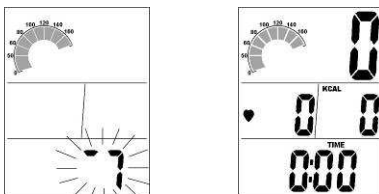
HEART RATE (frequenza cardiaca) (opzionale)

E' la frequenza cardiaca approssimativa rilevata tramite la cinghia pettorale durante l'allenamento.

QUICK Start (partenza rapida)

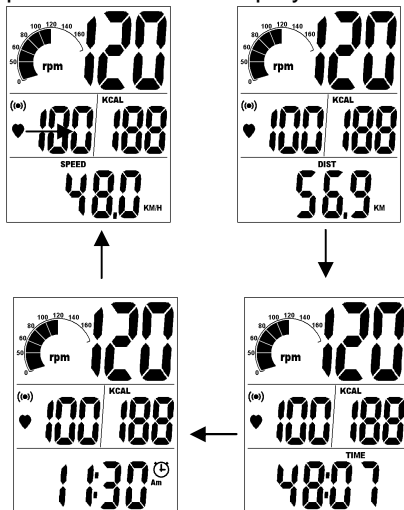
Quando la console si trova in modalità Power Saving (risparmia energia), premere un tasto qualunque per riavviarla e andare alla schermata start-up o "QUICK Start".

Modalità Power Saving Modalità QUICK START



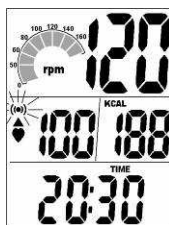
MODALITA' SELECT

Premere il tasto sinistro per selezionare **SPEED**, **DIST**, **TIME** or **CLOCK** (velocità, distanza, tempo o orologio) nella parte inferiore del display.



RESET/HEART RATE ALARM SELECT (reset, selezione allarme frequenza cardiaca)

1. Premere il tasto destro per attivare l'allarme della frequenza cardiaca. Quando l'allarme è attivo, l'icona allarme lampeggia e un suono acustico avverte che la frequenza cardiaca è sopra o sotto al target selezionato



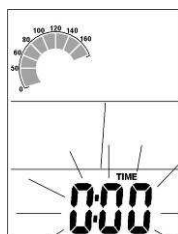
2. RESET: Tener premuto il tasto sinistro per 3 secondi. Tutti i valori accumulati per AVG SPEED, AVG PULSE, TIME, DIST, KCAL tornano a zero.

OROLOGIO

1. Per cambiare ora o giorno, premere il tasto sinistro finché l'ora o il giorno selezionato appare, quindi premere il tasto destro per 3 secondi. Sul display lampeggia l'indicazione 12h o 24h. Fare la selezione con il tasto destro.
2. Premere il tasto sinistro per cambiare l'impostazione dell'ora, usare il tasto destro per cambiare l'ora.
3. Premere il tasto sinistro per cambiare in minuti e usare il destro per cambiare in ore.
4. Una volta terminato, attendere qualche secondo per far tornare il display alla schermata start-up.

Impostare la durata dell'allenamento

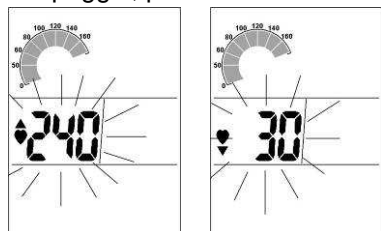
1. Tener premuto il tasto destro quando nella sezione inferiore del display è visualizzato SPEED (velocità). Il valore dei minuti lampeggia. Premere il tasto destro per impostare la durata desiderata.



2. Per azzerare il tempo dell'allenamento premere il tasto sinistro finché si visualizza il valore tempo, quindi tener premuto il tasto destro per 3 secondi per cancellarlo.

ZONE TARGET DELLA FREQUENZA CARDIACA

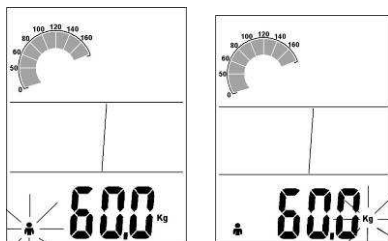
Premere il tasto sinistro finché si visualizza SPEED (velocità), quindi premere il tasto destro per 3 secondi. TIME lampeggia; premere il tasto sinistro per selezionare e impostare la zona della frequenza cardiaca.



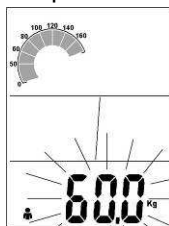
Premere il tasto destro per aumentare il limite massimo della frequenza cardiaca. Dopo aver impostato il limite massimo, premere il tasto sinistro per regolare il limite minimo della frequenza cardiaca.

INPOSTARE I DATI PERSONALI

1. SESSO: premere il tasto sinistro finché si visualizza SPEED, quindi premere il tasto destro per 3 secondi. TIME lampeggia; premere il tasto sinistro finché si visualizza l'icona del sesso. Premere il tasto destro per selezionare il sesso.
2. Premere il tasto sinistro per impostare l'unità di misura per il peso (Lb o Kg). Premere il tasto destro per fare la selezione.



3. PESO CORPOREO: Premere il tasto sinistro per impostare il proprio peso, premere il tasto destro per aumentare il valore del peso. Tener premuto il tasto destro per avanzare rapidamente.



RICERCA E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

La Console è senza display

1. Tener premuto un tasto qualunque per far tornare la console alla modalità "Quick Start".
2. Assicurarsi che le batterie siano installate correttamente nella console e nel trasmettitore. Eventualmente inserire batterie nuove.

Non è visualizzato il segnale della frequenza cardiaca.

1. Assicurarsi che la cinghia pettorale sia indossata correttamente e che la parte inferiore degli elettrodi sia inumidita.
2. Allontanare la cyclette da elementi che possono disturbare il segnale della frequenza radio, come un lettore DVD, un televisore etc.

Il numero delle cadenze balza in su o in giù

1. I segnali di cyclette separate ma con lo stesso codice si possono incrociare oppure console e trasmettitore possono essere ri sincronizzati.
2. Allontanare la cyclette da elementi che possono disturbare il segnale della frequenza radio o causare interferenze.

Il segnale della Frequenza Cardiaca si interrompe o è assente

3. Assicurarsi che tra le cyclette ci sia una distanza minima di 36 inch/90cm.
4. Verificare che la cinghia pettorale sia in buono stato e che gli elettrodi siano continuamente in contatto col petto.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Attenzione:

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

L'allenamento Cardio-Training:

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

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

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

Definizione della propria Area di lavoro:

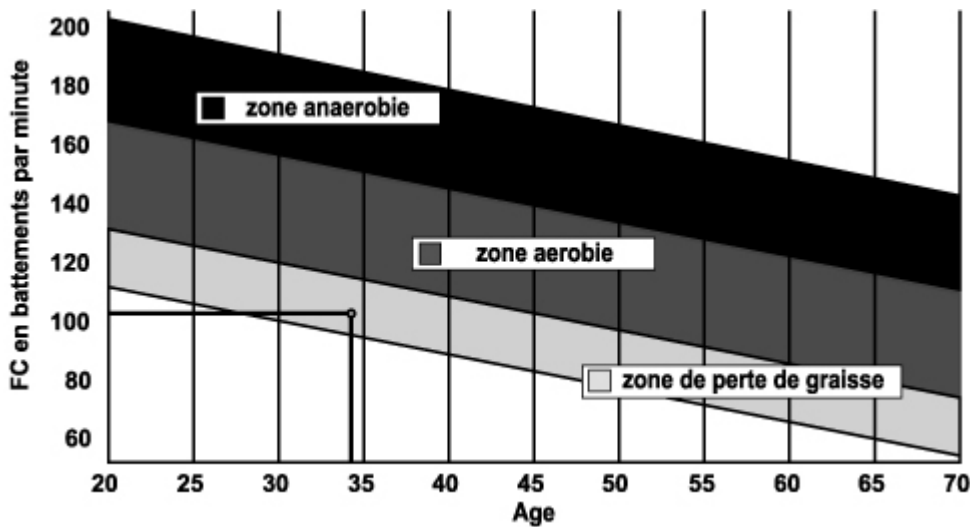
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).

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

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

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

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



Le fasi di un allenamento progressivo:

1) Fase di riscaldamento:

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo (**10-20 min, di più oltre i 50 anni**) che risveglierà i muscoli e aumenterà gradatamente il ritmo cardiaco. Aumentare leggermente le pulsazioni al **55% della propria FCM** (Frequenza cardiaca massima).

Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.

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

2) Fase di lavoro:

È la parte principale dell'allenamento.

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

Area di perdita di grasso, 55 - 65%

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

- Aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per sessione**,

- Esercitarsi **3 o 4 volte alla settimana**.

Zona aerobica, 65 - 85%

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

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

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

Zona anaerobica

Questa zona è prevista unicamente per atleti veri e propri e non è mai consigliata senza approvazione e controllo medico. Questa zona è destinata unicamente a persone molto allenate. Si utilizza per un allenamento a intervalli (o per brevi sprint) per migliorare o misurare il livello di resistenza.

Il tempo trascorso in questa zona deve essere breve, altrimenti esiste il rischio di incidenti.

3) Fase di recupero:

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

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

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

Controllo dei progressi

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

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

Frequenza d'allenamento:

Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.

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

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

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

Tutti i materiali o i componenti difettosi potranno essere sostituiti solo a restituzione avvenuta e a spese del mittente. Nessuna reso della merce potrà essere accettato senza previo accordo.

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

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

Nome o riferimento del prodotto.

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

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

Servizio post vendita
E-mail: service-it@carefitness.com

Computer



Garantie:

De console is een verzegeld object en dient alleen te worden geopend om nieuwe batterijen in te brengen. Misbruik daarvan maakt de garantie ongeldig.

Gebruik een schone droge doek om de console af te nemen. Het gebruik van chemische of bijtende substanties aken de garantie ongeldig.

De console is NIET waterdicht, alleen water-resistent (bestand tegen water). Het blootstellen aan een overmaat aan ocht maakt de garantie ongeldig.

CONSOLE GEGEVENS

CADANS STREEPJESGRAFIEK: 0~200rpm/10rpm per Bar

RPM: 0 ~ 240 RPM

SPEED/snelheid: 0 ~ 96 KM/H (0 ~ 60 mph)

PULSE/pols: 30 ~ 240 BPM

Time/tijd:

Aftelbereik: 1~99 Minuten

Optelbereik: 00:01~99:59

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

RAADPLEEG, VOOR U BEGINT MET DIT OF MET ENIG ANDER TRAININGSPROGRAMMA, UW DOKTER. HIJ KAN U HELPEN VAST TE STELLEN WELKE ACTIVITEITEN OF PROGRAMMA'S GESCHIKT ZIJN VOOR U. STOP ONMIDDELIJK MET TRAINEN EN RAADPLEEG UW DOKTER ALS U KORTADEMIG WORDT, PIJN IN DE BORST VOELT OF DREIGT FLAUW TE VALLEN.

AANDACHT "HET MONITORINGSYSTEEM VAN DE HARTSLAG KAN ONJUIST ZIJN. INTENSIEVE TRAINING KAN ERNSTIG LETSEL OF OVERLIJDEN. ALS JE VOELT PIJN OF ONGEMAK, STOP DAN ONMIDDELIJK OEFENING.

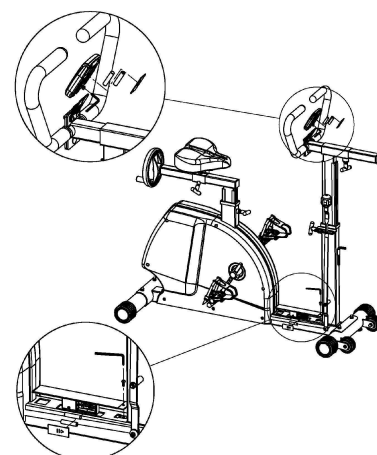
In de verpakking bevindt zich een computerconsole, een snelheidszender en hartslagborstband (optioneel). De zender telt het aantal keren waarop de magneet, die op de krukas is gemonteerd, de sensor passeert.

De snelheidszender stuurt via de sensor een gecodeerd signaal naar de console met de gemeten waarden (snelheid en cadans).

De computer console en de snelheidszender gebruiken beide batterijen van het type AAA. Plaats voor het gebruik de bijgesloten AAA batterijen in computerconsole en zender.

De batterijen inbrengen:

1. Verwijder het batterijdeksel aan de achterkant van de computer.
2. Plaats 2 AAA batterijen in het batterijvakje en plaats het deksel terug.
3. Wanneer de batterijen leeg raken, geeft de console "low battery" aan ten teken dat de batterijen verwisseld moeten worden.



Plaatsen van de batterijen in de snelheidszender.

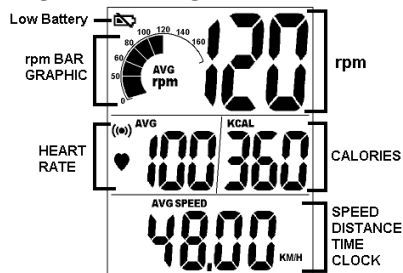
1. Verwijder het batterijdeksel van de zender.
2. Installeer 2 AAA batterijen in het batterijvakje en plaats het batterijdeksel terug.
3. Wanneer er nieuwe batterijen in de zender worden geïnstalleerd dient de onderstaande synchroniseerprocedure worden gevolgd voor het correct functioneren van de zender.

Plaatsing van de Console:

Plaats de console in de beugels van het stuur.

De snelheidszender en de magneet zijn al geïnstalleerd op voorvork en riemschijf.

DISPLAY VENSTER



TIJD

De tijd wordt gemeten in min:sec.

Er is een klok voor de tijd en een timer voor de trainingsduur.

De trainingstijd kan tijdens het trappen op-of afgeteld worden. Wanneer u stopt met trappen slaat de teller na 3 seconden af.

RPM/CADANS

De cadans geeft aan hoe snel de krukassen draaien in RPM (omwentelingen per minuut). De geschatte snelheid van de trainer kan aangegeven worden in MPH of KMH. Behalve MPH en KMH bestaat in het RPM segment de mogelijkheid om door middel van een streepjesgrafiek de geschatte RPM te volgen.

AFSTAND

Distance is de meting van een virtueel afgelegde afstand op de hometrainer.

Deze meting is vergelijkbaar met een door de gebruiker afgelegde afstand op een fiets met dezelfde wielmaat als het vliegwiel van de hometrainer.

KCAL

Kcal is de waarde van het geschatte aantal verbrande calorieën tijdens de training (gebaseerd op een schatting).

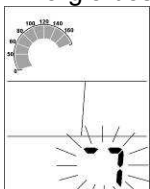
HARTSLAG (optioneel)

De geschatte hartslag waargenomen door middel van de borstband tijdens de training.

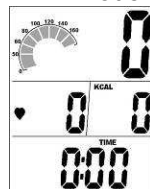
QUICK Start/snelstart

Wanneer de console in de Power Saving of energie besparende mode staat, kan met een druk op een willekeurige toets terug worden gegaan naar het actieve start-up scherm, ook wel "QUICK Start" genoemd.

Energie besparende Mode

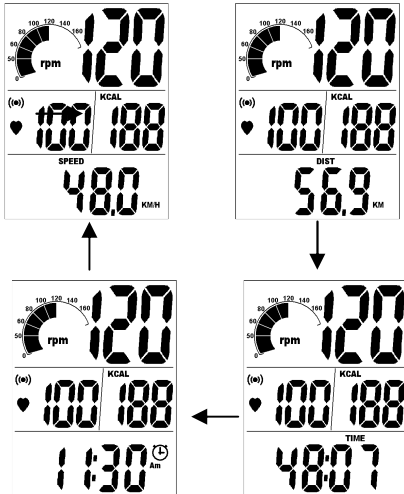


SNELSTART Mode



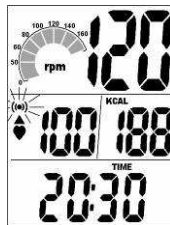
MODE SELECT

Druk op de toets aan de linkerkant voor de selectie van **SPEED, DIST, TIME or CLOCK** aan de onderkant van het scherm.



SELECTIE RESET/HARTSLAG ALARM

1. Druk op de toets aan de rechterkant om het hartslagalarm te activeren. Wanneer het alarm actief is, flitst het alarm icoon en geeft een "biep" geluid aan ten teken dat uw hartslag boven of beneden uw ingestelde hartslagtarget zit.



2. RESET: Houd de linkertoets 3 seconden ingedrukt. Alle geaccumuleerde waarden van AVG SPEED, AVG PULSE, TIME, DIST, KCAL gaan terug naar nul.

DE TIJD

1. Druk voor het veranderen van de tijd op de linkertoets tot de tijd op het display verschijnt. Druk 3 seconden op de rechertoets. Het display flitst en geeft de keuze tussen 12 of 24 uur weer. Druk op de rechertoets om de wisselen.

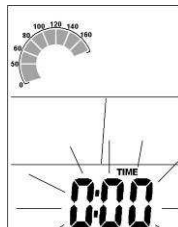
2. Druk op de linkertoets om de uren in te stellen, gebruik de rechertoets om de uren te veranderen.

3. Druk op de linkertoets om de minuten in te stellen en gebruik de rechertoets om de minuten te veranderen.

4. Wacht, als de tijdsinstelling is voltooid een paar seconden tot op het display het start-up scherm terugkeert.

De trainingstijd instellen

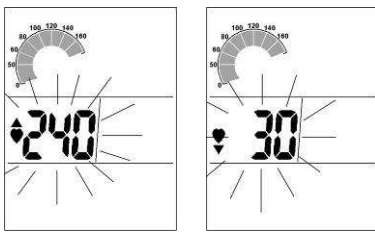
1. Houd de linkertoets ingedrukt tot de onderkant van het display SPEED weergeeft; de digitale minuten flitseren. Druk op de rechertoets om de minuten te verhogen.



2. Annuleer de trainingstijd door op de linkertoets te drukken tot time op het display verschijnt; houd dan de rechertoets 3 seconden ingedrukt.

HARTSLAG TARGET ZONES

Druk op de linkertoets tot "SPEED" wordt weergegeven en houd dan de rechertoets 3 seconden ingedrukt. "TIME" flitst, druk op de linkertoets om de gewenste hartslagtargetzone in te stellen.



Druk op de rechertoets om de maximum hartslaglimiet te verhogen. Na de maximum hartslag te hebben ingesteld, op de linkertoets drukken om de minimum hartslaglimiet in te stellen.

INSTELLEN VAN DE PERSOONSGEGEVENS

1. GESLACHT: Druk op de linkertoets tot SPEED wordt weergegeven, druk dan 3 seconden op de rechertoets. TIME flinkt; druk op de linkertoets tot het geslachtsicoon flinkt. Druk op de rechertoets om de geslachtskeuze te maken.
2. Druk op de linkertoets om de maateenheden weer te geven (Lb of Kg); druk dan op de rechertoets om de keuze te maken.

TRAININGSTIPS

Attentie:

Voor de programmering van uw training moet u rekening houden met uw leeftijd (met name als u ouder dan 35 jaar bent) en uw lichamelijke conditie. Als u eerder een zittend leven heeft, zonder regelmatige lichaamsbeweging, is het absoluut noodzakelijk eerst uw arts te raadplegen om het intensiteitsniveau voor uw training vast te stellen. Na deze vaststelling moet u niet proberen uw maximum gelijk al met de eerste trainingen te bereiken maar geduldig blijven: uw prestaties zullen snel toenemen.

De harttraining (cardiotraining):

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

Tijdens een harttraining hebben de spieren zuurstof en voedingsstoffen nodig en moeten de vrijgekomen afvalstoffen worden afgevoerd. Ons hart versnelt het ritme en voert via het hart en vaatstelsel een grotere hoeveelheid zuurstof naar het organisme.

Een herhaalde en regelmatig uitgevoerde training versterkt het hart net als alle andere gewone spieren. In het dagelijkse leven komt dit tot uitdrukking in een groter vermogen lichamelijke inspanningen te kunnen verwerken en in een vergroting van de intellectuele capaciteiten.

Bepaling van uw doelzone:

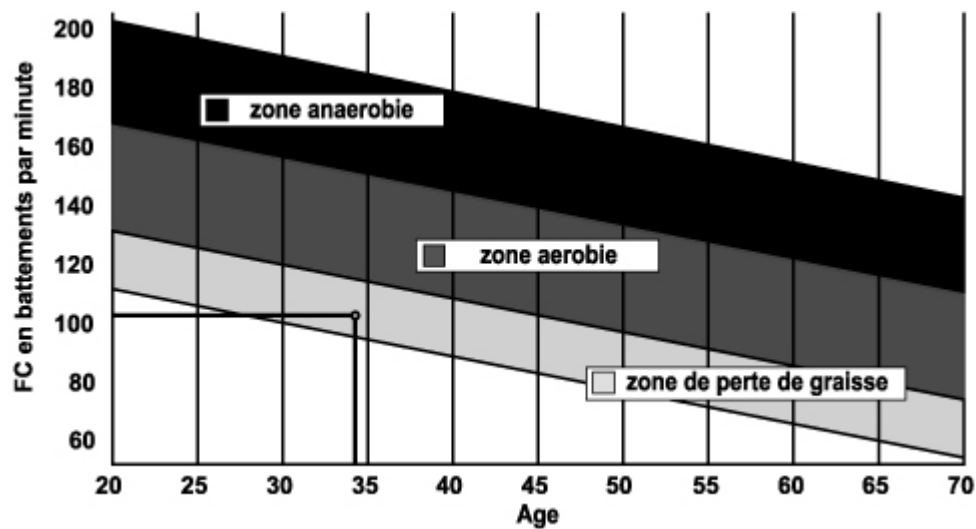
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

De zone voor vetverlies ligt tussen **55 / 65%** van uw MHF.

De aërobe zone ligt tussen **65 / 85%** van uw MHF.

De anaërobe zone ligt tussen **85% / 100%** van uw MHF.



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

1) Een fase van opwarming (warming-up):

Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht.

Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden.

U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

Afhankelijk van uw eigen doelstellingen en uw lichamelijke conditie kunt u de passende doelzone kiezen en gericht trainen: gewichtsverlies, verbetering van uw hart en bloedvaten (aërobe training) of vergroting van uw uithoudingsvermogen (anaërobe training).

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

De hartfrequentie moet laag en de trainingsduur vrij lang zijn. Deze zone wordt met name aangeraden voor **personen die opnieuw een lichamelijke inspanning doen** na een lange periode van inactiviteit, **personen die overtollig gewicht willen kwijtraken** of **personen die hartproblemen ondervinden**. U moet niet vergeten dat voor dit type training de trainingsduur minstens 30 minuten moet zijn en dat de hartfrequentie (HF) tussen 55 en 65% van de MHF moet liggen.

- Geleidelijk verhogen **van 30 naar 60 minuten per training**.

- Regelmatig **3 of 4 keer per week** trainen.

De aërobe zone, 65 - 85%

Deze zone wordt aanbevolen voor **personen met een goede lichamelijke conditie die regelmatig trainen**. Met een training in deze zone vergroot u uw lichamelijke conditie en brengt u de gevolgen van stress en een druk leven terug.

- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.

- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

De anaërobe zone, 85% - 100%

Deze zone is alleen geschikt voor geoefende atleten en wordt afgeraden zonder toestemming of begeleiding door een arts. Deze zone is alleen bedoeld voor goed getrainde personen en wordt gebruikt voor intervaltrainingen (of korte sprintoefeningen) om het uithoudingsvermogen te verbeteren of te meten.

De trainingstijd in deze zone moet kort zijn om ongevallen uit te sluiten.

3) Een fase van afkoeling (cool-down):

Dit is de afbouwfase voor de inspanning (**10 tot 20 minuten**) om het hart en bloedvaten weer tot rust te laten komen (**55% van de MHF**) en het risico van spierpijn, kramp en stijfheid te voorkomen of verkleinen.

De training moet worden afgesloten met rek- en strekoefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid.

U moet langzaam en zonder forceren stretchen: u mag nooit pijn voelen. Elke stretchbeweging 30 tot 60 seconden vasthouden terwijl u uitademt.

Controleer uw vooruitgang

De verbetering van uw hart en bloedvatstelsel met dit toestel leidt tot een **lagere rust HF (hartfrequentie)**. U zult er steeds langer over doen om uw doelzone te bereiken en **het zal steeds gemakkelijker worden uw hartslag binnen deze zone te houden**. De trainingssessies zullen u steeds gemakkelijker toelijken en u zult meer uithoudingsvermogen in het dagelijkse leven krijgen.

Als uw rust HF hoger dan gebruikelijk is, moet u rusten of de intensiteit van de training verlagen.

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.

2 tot 3 trainingen per week = circa 30 minuten per keer.

1 tot 2 trainingen per week = circa 50 minuten per keer.

*** Het gaat om de trainingsfase. De aangegeven tijden houden geen rekening met de opwarming en afkoeling.**

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

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.

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

De naam of de **referentie van het artikel**.

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

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

Klantendienst

E-mail: service-nl@carefitness.com

CARE

FITNESS

CARE
18-22, RUE BERNARD-ZI LES VIGNES
93012 BOBIGNY
FRANCE