



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

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

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

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

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

A. MISE EN MARCHÉ :

1. Avant tout, vous devez connecter le moteur au moniteur avec les câbles.
2. Branchez ensuite l'adaptateur de courant.
3. Une fois la mise en marche effectuée, tous les segments LCD s'allument pendant 0,5 secondes et l'ordinateur remet la résistance au niveau 3 et le système revient au mode initial. Les indications apparaissent comme indiqué FIG.1.

REMARQUE :

Si les câbles sont incorrectement connectés, le moniteur indique "E1" et émet un bip. Veuillez alors vérifier que tous les câbles sont bien connectés et redémarrez pour remettre à zéro et arrêter le bip.

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

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

DISTANCE: Affichage de la distance parcourue par intervalles de 100 mètres, jusqu'à 99.9 Km.

CALORIE* (CAL) : Affichage de la dépense estimée de calories en Kcal.

POULS (PULSE): Affichage du pouls en temps réel.

NOMBRE DE TOUR PAR MINUTE (RPM)*: Affichage du nombre de tour de pédalier/minute.

B. CLAVIER :

- a. **UP (haut) :** Sélectionnez le programme ou réglez les valeurs de niveau, durée, calories et distance.
- b. **DOWN (bas) :** Sélectionnez le programme ou réglez les valeurs de niveau, durée, calories et distance.
- c. **MODE :**
 1. En mode arrêt, appuyez sur MODE pour régler les valeurs de programme, durée, calories et distance.
 2. En mode allumé, appuyez sur MODE pour passer les écrans de vitesse, RPM, Cal & Watt.
 3. Restez appuyé sur ce bouton pendant 3 secondes pour entrer dans le mode initial et remettre toutes les valeurs à zéro.
- d. **START (marche)/ PAUSE :** Pour démarrer ou arrêter l'exercice.
- e. **PULSE (pouls) :** pour entrer le mode de test pouls.

C. FONCTIONNEMENT :

Ce système contient 10 programmes différents, et chaque programme est composé de 10 segments avec 3 minutes de course par segment.

- a. Dans le mode initial, restez appuyé sur MODE pendant 3 secondes pour entrer dans le 1^{er} programme.
- b. Appuyez sur MODE pour entrer dans la sélection de programme et le mode de réglage des valeurs de durée, distance et calories.
- c. Appuyez sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur clignotante de votre sélection.
- d. Appuyez sur START pour démarrer l'exercice, le programme clignote à 1HZ.
- e. Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la résistance.
- f. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'exercice, la durée s'arrête. Appuyez ensuite sur START/STOP pour recommencer votre exercice.

D. ATTENTION :

1. S'il n'y a aucun signal pendant plus de 5 minutes, le système entre en mode SLEEP (veille) et toutes les indications s'éteignent automatiquement. Quand le signal reprend, l'écran LCD se rallume et le moniteur entre en mode initial.
2. Chaque signal de fréquence de pouls est accompagné d'un flash.
3. Si aucun signal de pouls n'est reçu pendant plus de 30 secondes, l'ordinateur éteint le circuit de pouls automatiquement. Vous pouvez appuyer sur PULSE ou toute autre touche pour redémarrer la fonction, l'écran indiquera 0.

E. PROTECTION DU MOTEUR :

Ceci est un avertissement pour l'utilisateur s'il y a un dysfonctionnement du système.

1. A l'allumage du courant ou du moniteur, l'ordinateur vérifie qu'il est en mode initial. S'il n'est pas en mode initial, l'ordinateur ordonne au moteur automatiquement et le fait passer en mode initial. S'il n'y a pas de réponse du moteur, le moniteur indique "B1"

2. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour ajuster le niveau de résistance. S'il n'y a pas de réponse du moteur dans les 30 secondes, le moniteur indique "E1" et émet un bip. Restez appuyé sur MODE pendant 3 secondes pour arrêter le bip et redémarrer la machine.

*** En cas de problème, veuillez vérifier que le moniteur et le moteur sont bien connectés et que le moteur fonctionne bien. Puis redémarrez. Si le moniteur indique toujours "E1", veuillez contacter votre revendeur.

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 sanguins).

Lors d'un entraînement Cardio – Training, les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.

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

Définition de votre Zone de travail :

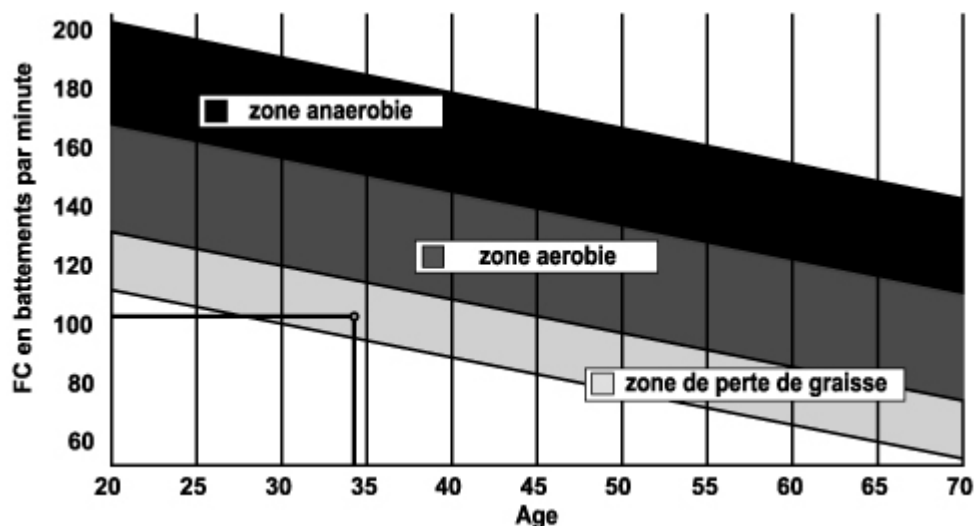
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

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

La Zone de Perte de Graisse est comprise entre 55 / 65% de votre FCM.

La Zone Aérobie est comprise entre 65 / 85% de votre FCM.

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



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail 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 recommandé sans approbation ou surveillance médicale**. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.

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

3) Une phase de retour au calme :

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

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

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

Contrôlez votre progrès

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

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

Fréquence d'entraînement :

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

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.

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

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

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

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

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

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

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

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

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

C.A.R.E Service Après Vente

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com