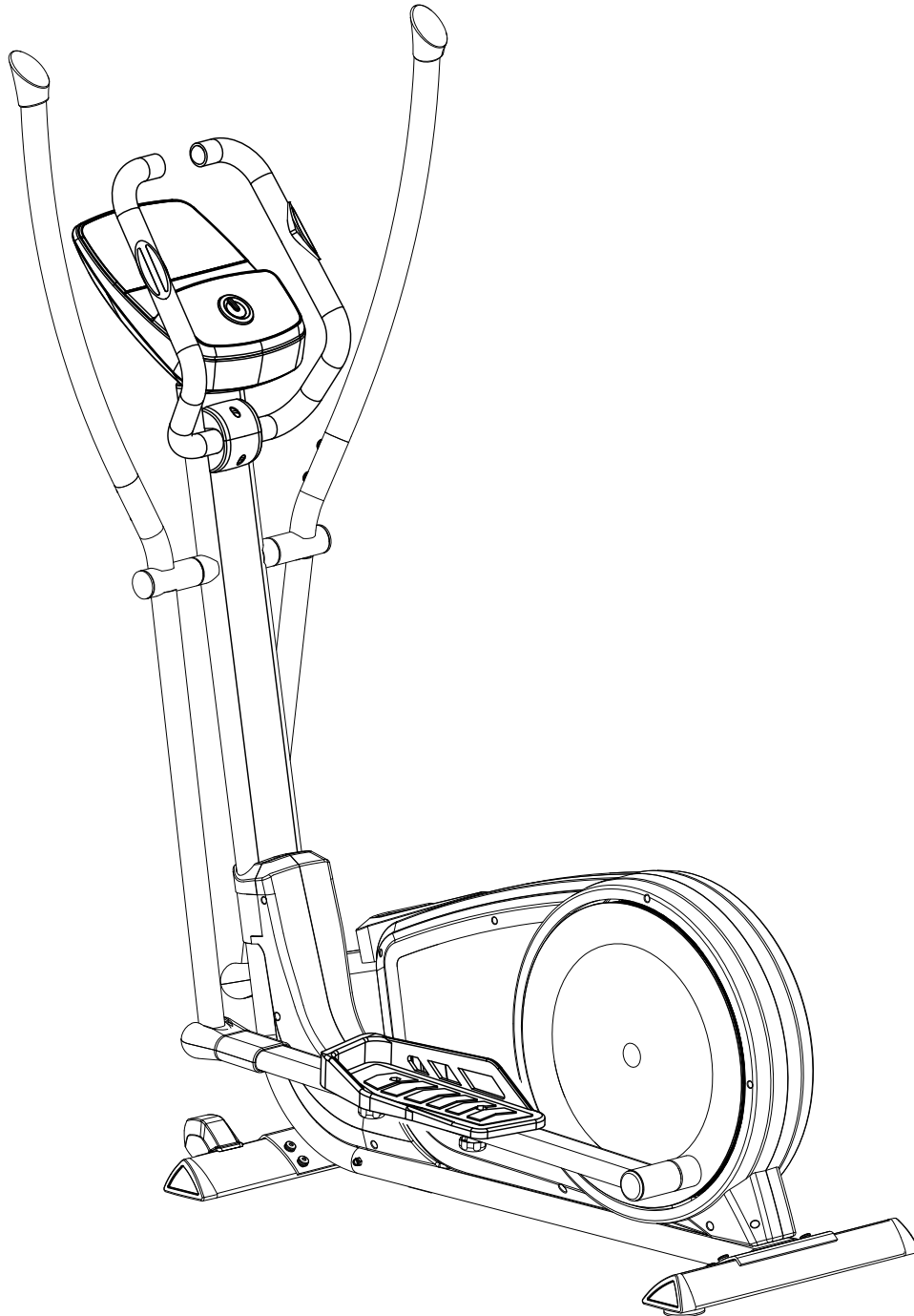


# HELIS

Réf : 450620

- F
- GB
- D
- E
- I
- NL



FR

Cet appareil se recycle

À DÉPOSER EN MAGASIN



À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE



ou

Points de collecte sur [www.quefairedesdechets.fr](http://www.quefairedesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil!

03/2024

[www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)

**CARE**  
FITNESS

## AVERTISSEMENTS :

### Sécurité

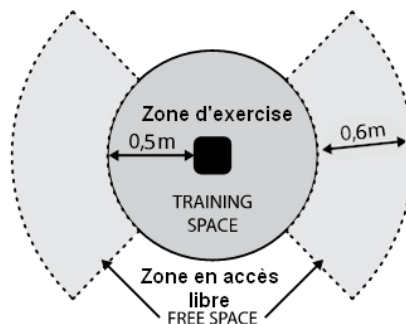
#### UTILISATION DU TRANSFO

**Le transfo ne sert qu'à la 1<sup>ère</sup> charge de la batterie**

**Le transfo doit être branché sur secteur pendant environ 8 heures lors de la 1<sup>ère</sup> utilisation et pour toute réutilisation après un arrêt prolongé**

**Ensuite, la batterie sera rechargée par le générateur lors des entraînements**

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe HA pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Assurez-vous que la base d'installation est de niveau et stable. Assurez-vous qu'il y a 0,6 m d'espace libre autour de la machine (voir l'image ci-dessous - le cercle plein indique le rayon de la zone d'entraînement) et au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté de la machine (voir l'image ci-dessous - la ligne pointillée indique un espace libre supplémentaire).



- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 150 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

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

### Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce

défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.

- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

- Poids unitaire : 57 kg

- Dimensions : 145 x 64 x 170 cm (0.93m<sup>2</sup>)

- Le système de freinage est indépendant de la vitesse

- cet appareil d'entraînement à manivelle de classe C n'est pas adapté pour les exercices de haute précision

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

\*Les pièces les plus sujettes à l'usure sont la mousse de préhension et le capuchon d'extrémité.



## Important: Read these instructions before using the equipment!

### Safety

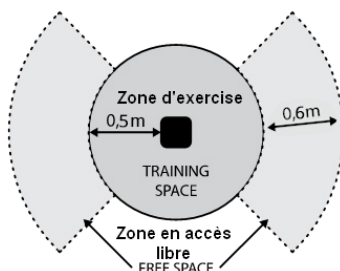
#### HOW TO USE A BIKE WITH A GENERATOR SYSTEM

**The generator bike is delivered with an adaptor.**

**This adaptor must be plugged for at least 8 hours before the first use of the bike and in case the bike is not used for a long time, to load the battery.**

**Afterwards, the battery will be loaded by the generator during the training.**

- 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-957 standard, classification HA for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- Ensure the installation base is levelled and stable. Please make sure there is 0.6 m free space around the machine (see picture below-solid circle indicates the radius of training area) and at least 0.5 m of free space on each side of the machine (see picture below-dashed line indicates an additional free space).



- **WARNING !** Rhythm control systems heart rate may be inaccurate. Overtraining can lead to serious injury or death. If you feel unwell, stop training immediately.
- 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.).
- 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: 150 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**

**CAUTION: The control systems of the heart rate may be incorrect. Excessive exercise can cause serious injury or cause death. If you feel any discomfort, stop the exercises immediately.**

- 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.

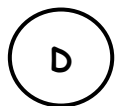
### **Maintenance**

- 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.
- Poids unitaire : 57 kg
- Dimensions : 145 x 64 x 170 cm (0.93m<sup>2</sup>)
- The braking system is independent of speed
- This class C crank training device is not suitable for high precision exercises

**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](http://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.

\*the parts most subject to wear is the grip foam and end cap.



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

### **Sicherheit**

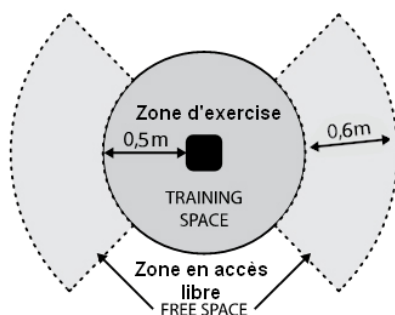
#### **Benutzung eines Fahrradgenerators**

**Das Generator-Fahrrad wird mit einem Adapter geliefert.**

**Dieser Adapter muss zunächst für mindestens 8 Stunden aufgeladen werden, um die Batterien aufzuladen, bevor das Fahrrad zum ersten Mal benutzt wird.**

## Danach laden sich die Batterien während des Trainings automatisch auf.

- 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 Norm EN 957, Klasse HA, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Stellen Sie sicher, dass der Installationsuntergrund eben und stabil ist. Stellen Sie sicher, dass rund um die Maschine 0,6 m Freiraum vorhanden sind (siehe Abbildung unten – der ausgefüllte Kreis zeigt den Radius des Trainingsbereichs) und auf beiden Seiten der Maschine mindestens 0,5 m Freiraum vorhanden sind (siehe Abbildung unten gepunktete Linie, zeigt zusätzlichen freien Speicherplatz an.)



**WARNUNG !** Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.

- 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.).

- 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: 150 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.**

**ACHTUNG: Die Steuerungssysteme des**

**Die Herzfrequenz ist möglicherweise falsch. Übermäßige körperliche Betätigung kann zu schweren Verletzungen führen oder zum Tod führen. Wenn Sie Beschwerden verspüren, brechen Sie die Übungen sofort ab.**

- 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!

- Stückgewicht: 57 kg
- Abmessungen: 145 x 64 x 170 cm (0.93m<sup>2</sup>)
- Das Bremssystem ist geschwindigkeitsunabhängig
- Dieses Kurbeltrainingsgerät der Klasse C ist nicht für hochpräzise Übungen geeignet

### **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](http://www.carefitness.com)

**Recycling:** Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass dieses Produkt wie auch die darin enthaltenen Batterien 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 elektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen

\*Die am stärksten beanspruchten Teile sind der Griffschaum und die Endkappe



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

### **Seguridad**

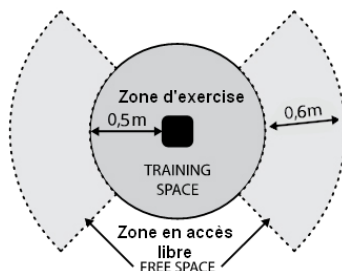
#### **COMO USAR UNA BICICLETA CON UN SISTEMA DE GENERADOR**

El generador de la bicicleta viene con un adaptador

Este adaptador debe estar enchufado por lo menos por 8 horas antes del primer uso de la bicicleta, en caso de pase mucho tiempo que la bicicleta no haya sido usada, o para cargar la batería.

Luego, la batería puede ser cargada por el generador durante el entrenamiento.

- 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 la norma EN-957 clase HA para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Asegúrese de que la base de instalación esté nivelada y estable. Asegúrese de que haya 0,6 m de espacio libre alrededor de la máquina (vea la imagen a continuación: el círculo sólido indica el radio del área de entrenamiento) y al menos 0,5 m de espacio libre a cada lado de la máquina (vea la imagen a continuación: línea de puntos indica espacio libre adicional).



- 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.)

- 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: 150 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.**

**PRECAUCIÓN: Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca puede ser incorrecta. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o provocar la muerte. Si siente alguna molestia, suspenda los ejercicios inmediatamente.**

- 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.

- Peso unitario: 57 kg

- Dimensiones: 145 x 64 x 170 cm (0.93m<sup>2</sup>)

- El sistema de frenado es independiente de la velocidad.

Este dispositivo de entrenamiento de manivela de clase C no es adecuado para ejercicios de alta precisión

**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](http://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.

\*Las piezas más sujetas a desgaste son la espuma de agarre y la tapa final.



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

### **Sicurezza**

#### **ISTRUZIONI PER L'USO DELLA CYCLETTE CON GENERATORE**

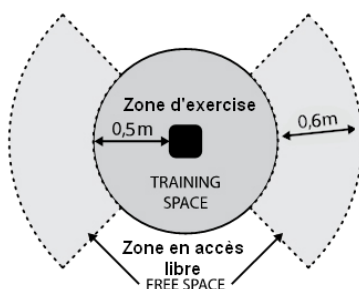
La cyclette autoalimentata è fornita di un adattatore.



**Questo adattatore deve essere attaccato alla rete elettrica per almeno 8 ore prima di poter usare la cyclette per la prima volta e nel caso che la cyclette non fosse usata per un lungo periodo per caricare le batterie.**

**In seguito le batterie verranno caricate durante l'allenamento.**

- 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 norma EN-957 classe HA per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Assicurarsi che la base di installazione sia piana e stabile. Assicurarsi che ci siano 0,6 m di spazio libero attorno alla macchina (vedi immagine sotto - il cerchio pieno indica il raggio dell'area di allenamento) e almeno 0,5 m di spazio libero su entrambi i lati della macchina (vedi immagine sotto - linea tratteggiata indica ulteriore spazio libero).



#### **ATTENZIONE:**

- il sistema di misurazione cardiaca potrebbe essere impreciso. Un esercizio eccessivo può provocare lesioni gravi o mortali. Se ti senti debole, interrompi immediatamente l'esercizio.
- 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.).
- 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 ai nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 150 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.**

**ATTENZIONE: I sistemi di controllo della frequenza cardiaca potrebbe essere errata. Un esercizio eccessivo può causare lesioni gravi e causare la morte. Se avverti qualche disagio, interrompi immediatamente gli esercizi.**

- Durante gli esercizi mantenere la schiena diritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda le 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.
- Peso unitario: 57 kg
- Dimensioni: 145 x 64 x 170 cm (0.93m<sup>2</sup>)
- Il sistema frenante è indipendente dalla velocità

Questo attrezzo per l'allenamento a manovella di classe C non è adatto per esercizi di alta precisione



**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](http://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 electronici permettera di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

Le parti più soggette ad usura sono la schiuma dell'impugnatura e il fondello.



## BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

### Veiligheid

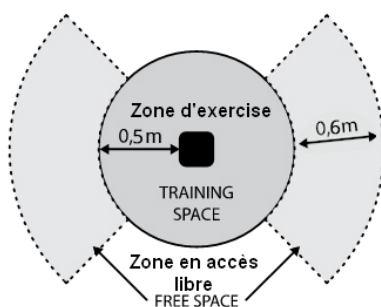
#### HANDLEIDING VOOR EEN HOMETRAINER MET GENERATOR

De hometrainer met generator wordt geleverd met een adapter.

Deze adapter dient minstens 8 uur aangesloten te zijn voor de trainer de eerste keer kan worden gebruikt en indien de trainer voor langere tijd niet is gebruikt, om de batterijen op te laden.

Vervolgens worden de batterijen door de generator opgeladen tijdens de training.

- 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 norm EN-957 categorie HA voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Zorg ervoor dat de installatiebasis waterpas en stabiel is. Zorg ervoor dat er 0,6 m vrije ruimte rond de machine is (zie afbeelding hieronder - vaste cirkel geeft de straal van het trainingsgebied aan) en ten minste 0,5 m vrije ruimte aan elke kant van de machine (zie onderstaande afbeelding met stippellijn geeft een extra vrije ruimte aan).



- LET OP: Het cardiale meetsysteem kan onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
- 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.
- 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: 150 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.**
- LET OP: De besturingssystemen van de hartslag kan onjuist zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel veroorzaken of de dood veroorzaken. Als u enig ongemak ervaart, stop dan onmiddellijk met de oefeningen.**
- 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.

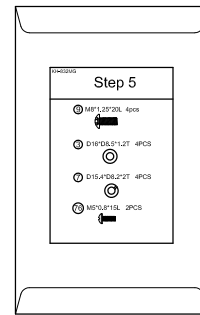
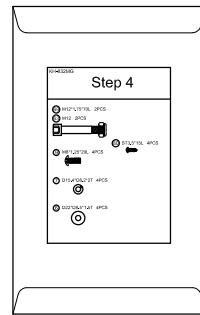
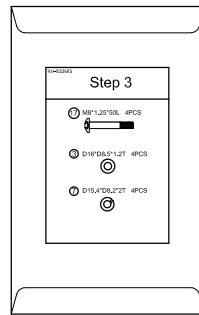
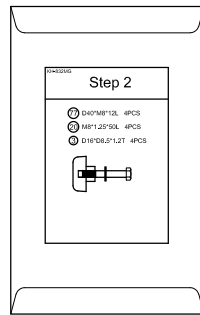
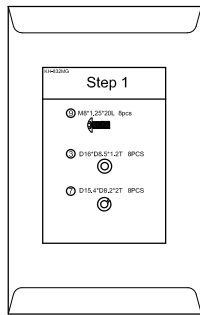
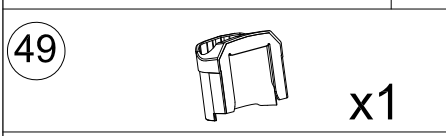
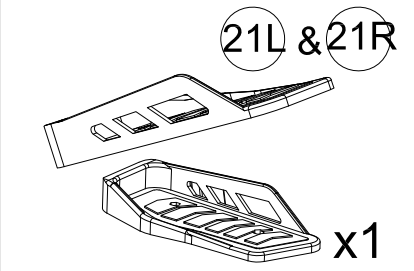
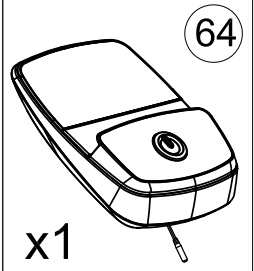
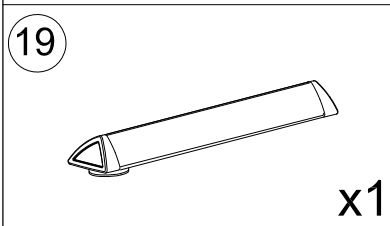
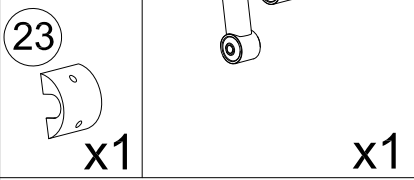
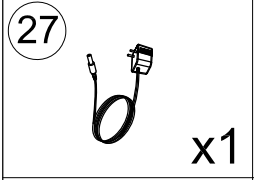
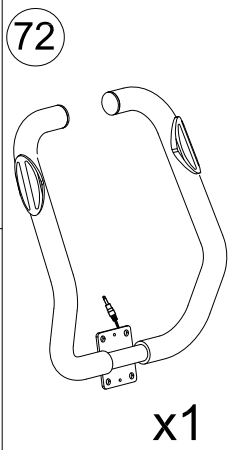
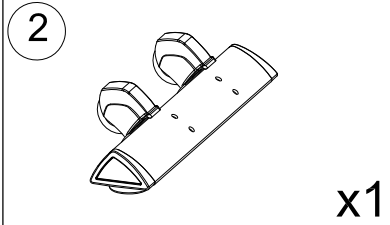
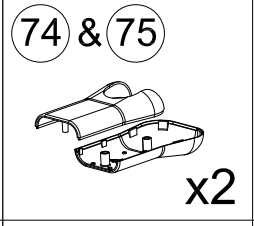
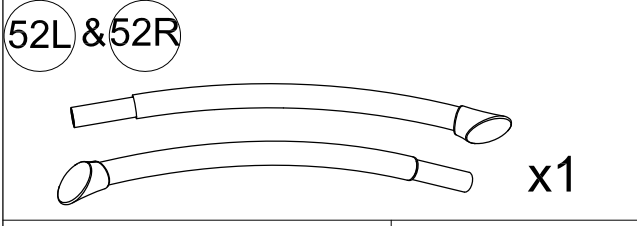
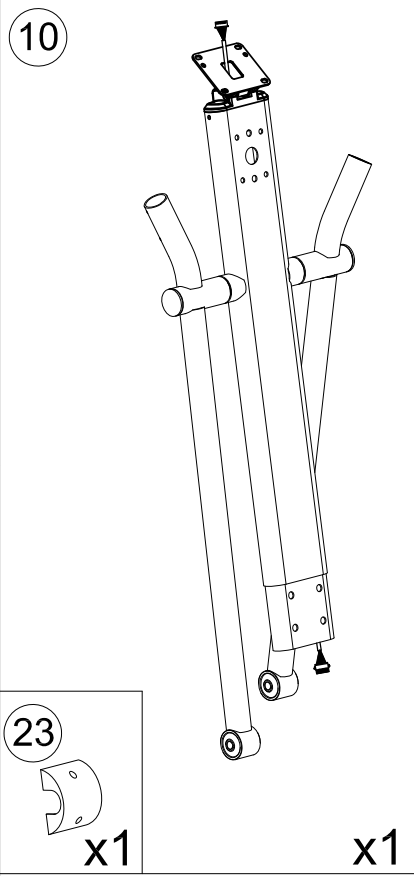
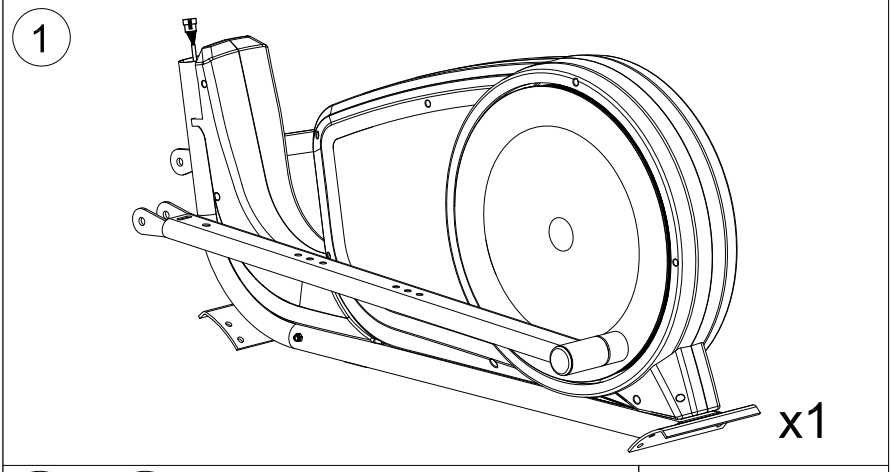
### **Onderhoud**

- 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 verchroomde 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.
  - Gewicht per stuk: 57 kg
  - Afmeting: 145 x 64 x 170 cm (0.93m<sup>2</sup>)
  - Het remsysteem is snelheidsonafhankelijk
- Dit klasse C cranktrainingsapparaat is niet geschikt voor oefeningen met hoge precisie

### **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](http://www.carefitness.com)

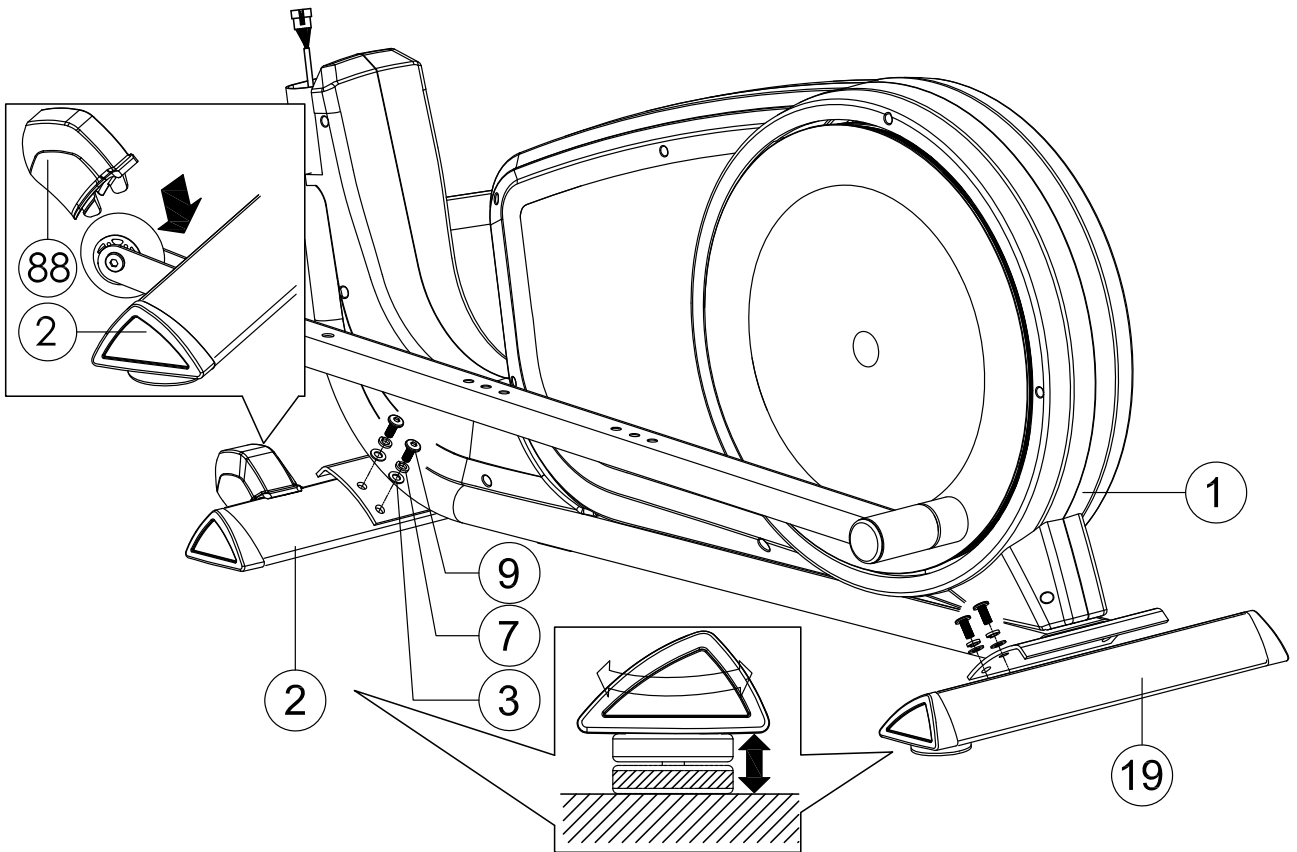
**Recyclage** : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe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



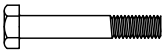

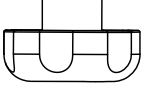
1

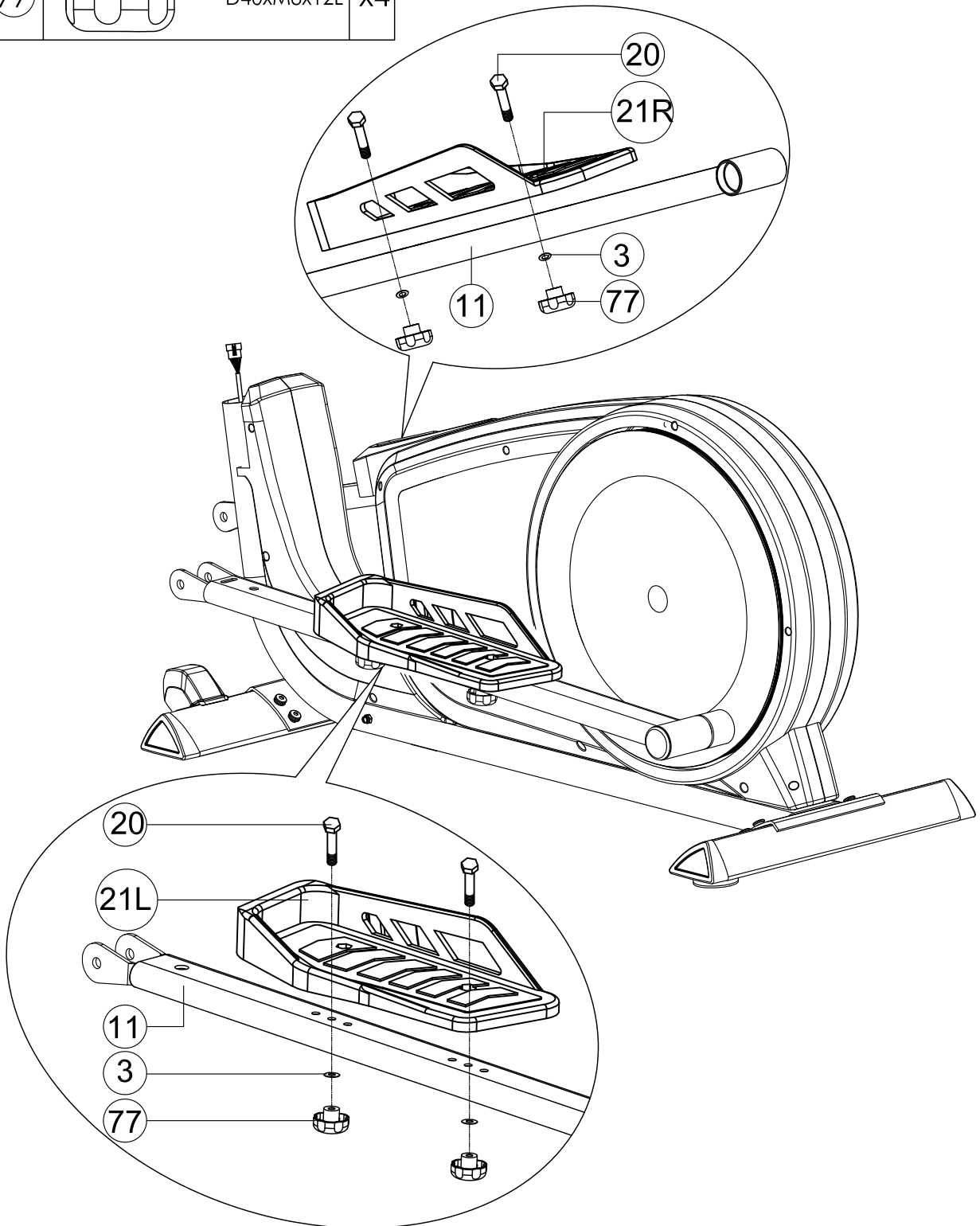


9		M8x1.25x20L	x8
7		D15.4xD8.2x2T	x8
3		D16xD8.5x1.2T	x8



2

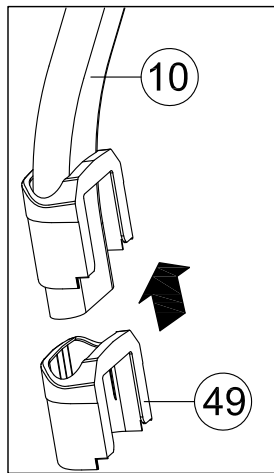
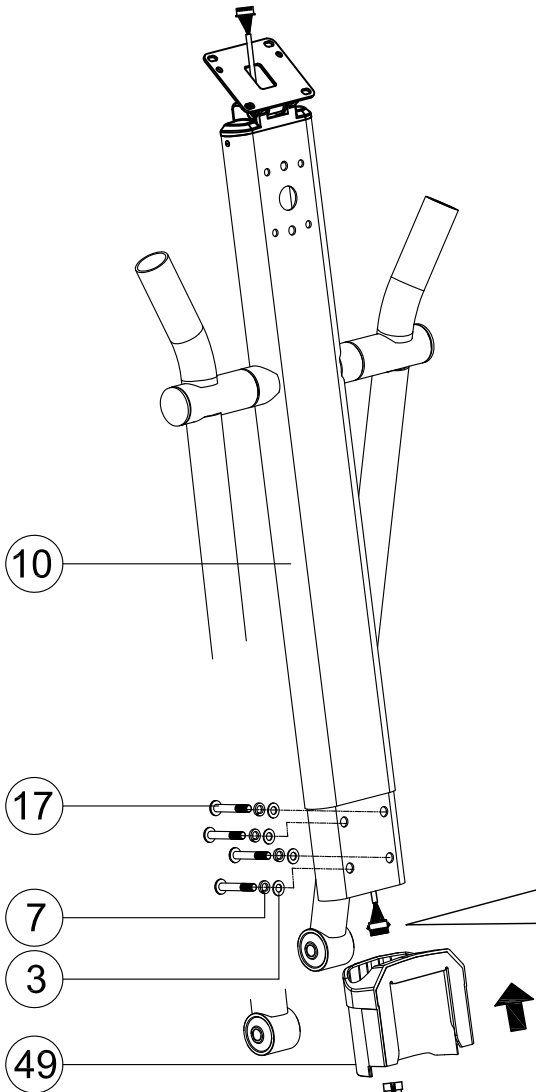
20		M8x1.25x50L	x4
3		D16xD8.5x1.2T	x4
77		D40xM8x12L	x4



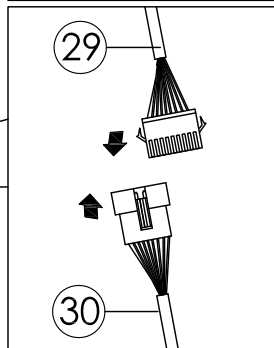
3



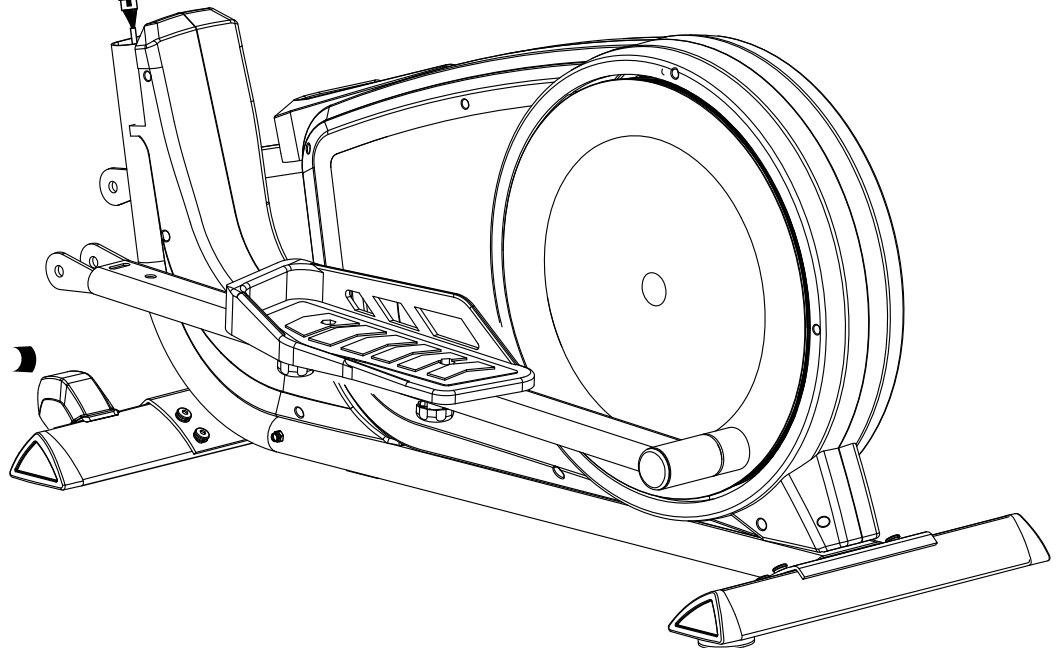
17		M8x1.25x50L	X4
7		D15.4xD8.2x2T	X4
3		D16xD8.5x1.2T	X4



**3-1**

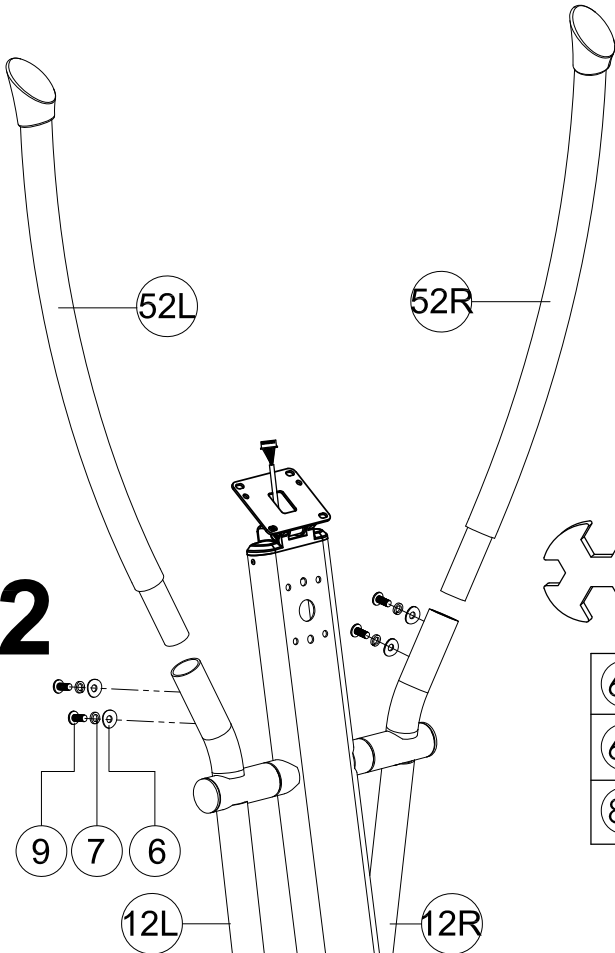


**3-2**

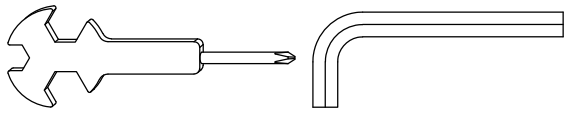


4

4-2

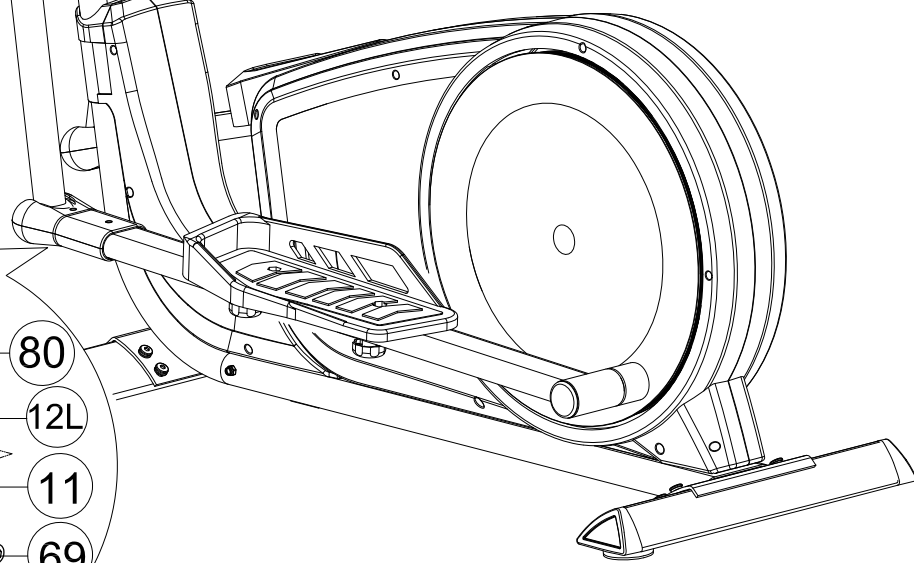
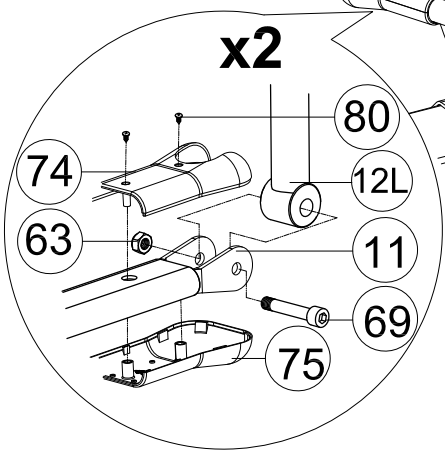


9		M8x1.25x20L	x4
7		D15.4xD8.2x2T	x4
6		D22xD8.5x1.5T	x4



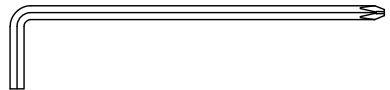
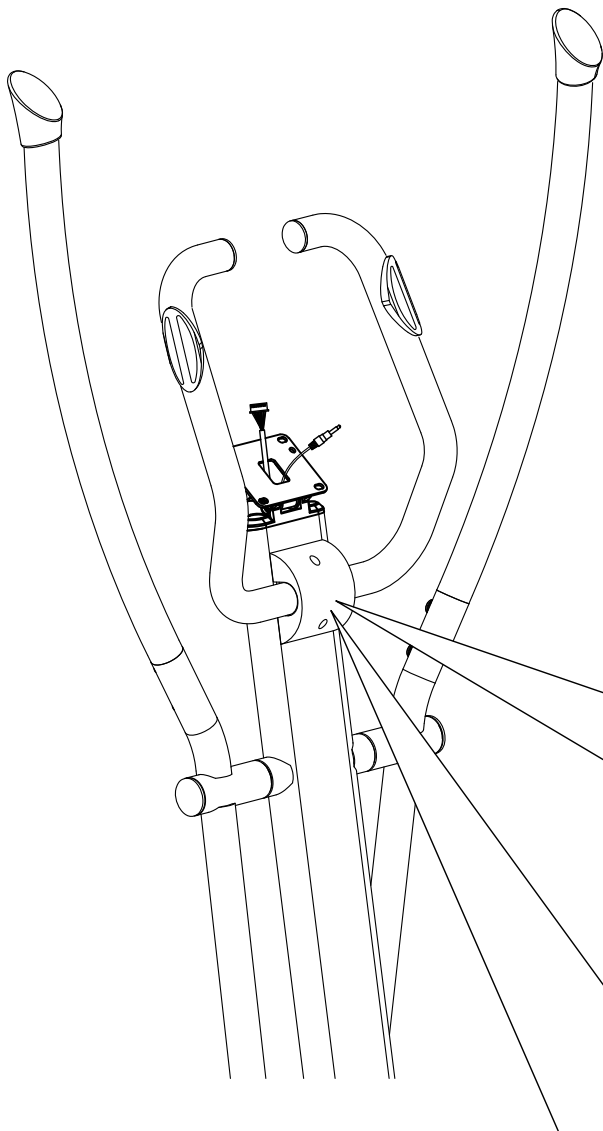
69		M12x1.75x70L	x4
63		M12	x4
80		ST3.5*15L	x4

4-1

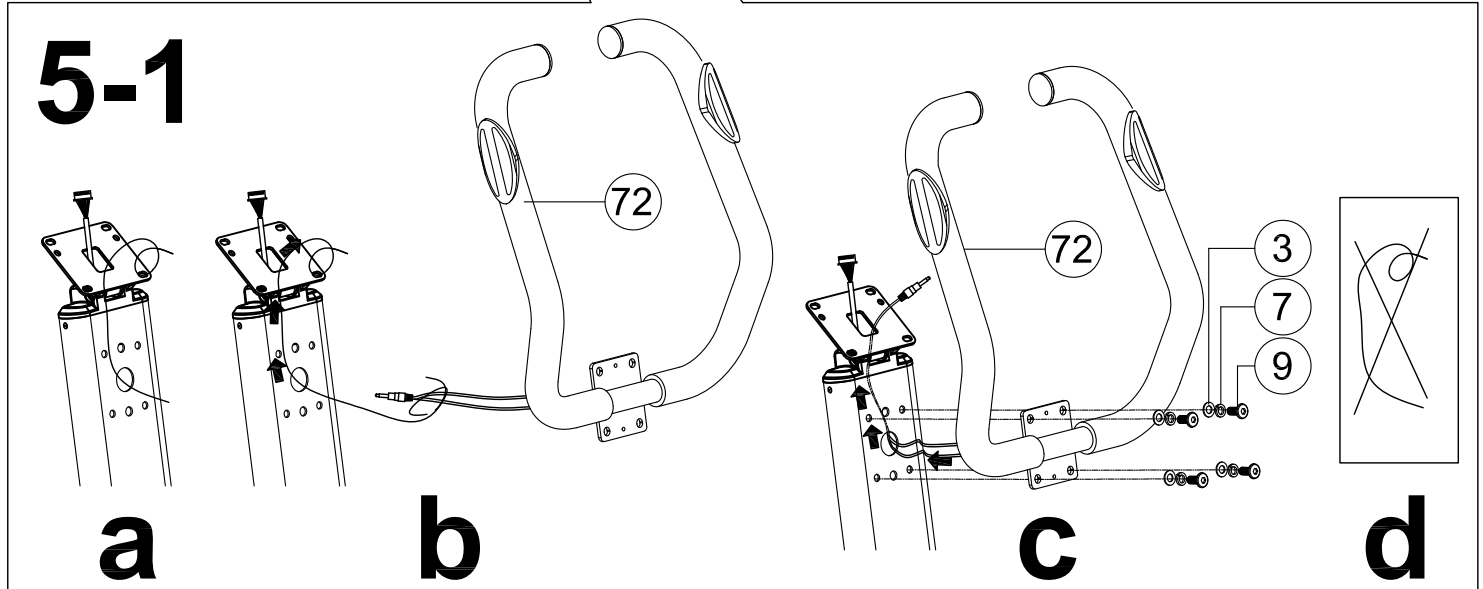
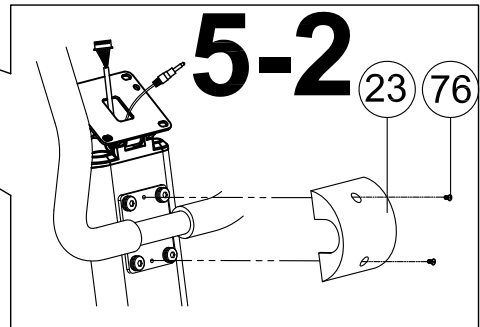




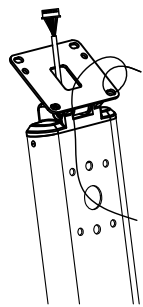
5



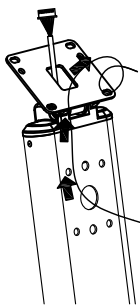
9		M8x1.25x20L	X4
7		D15.4xD8.2x2T	X4
3		D16xD8.5x1.2T	X4
76		M5*15L	X2



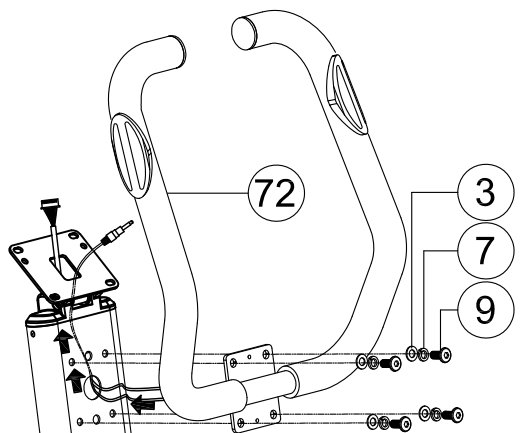
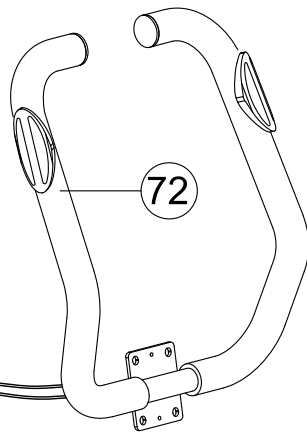
5-1



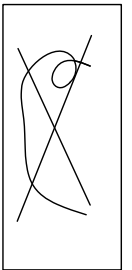
a



b

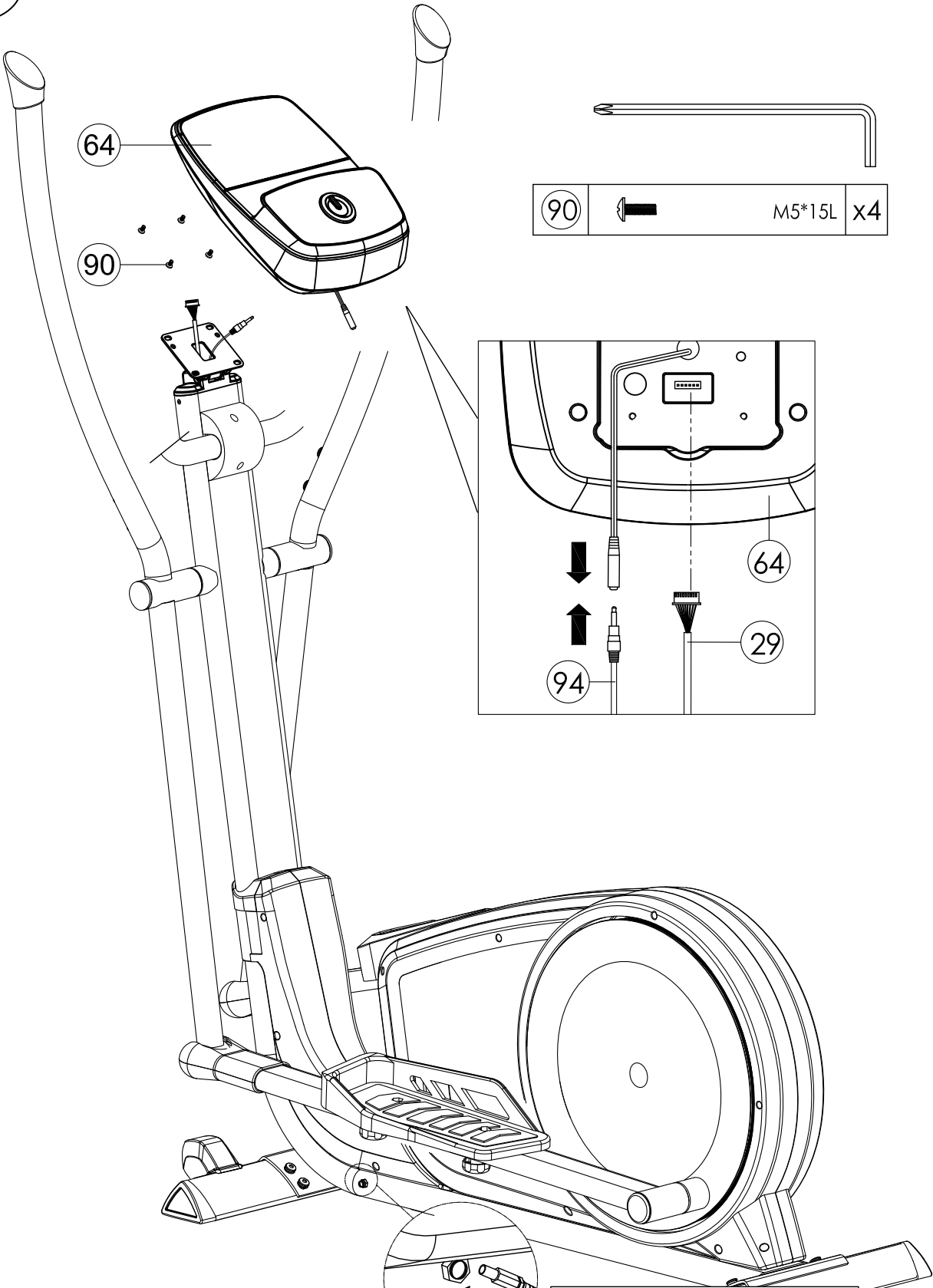


c

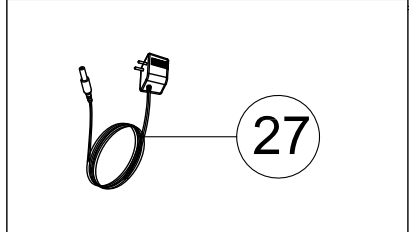
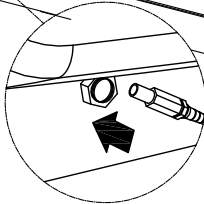
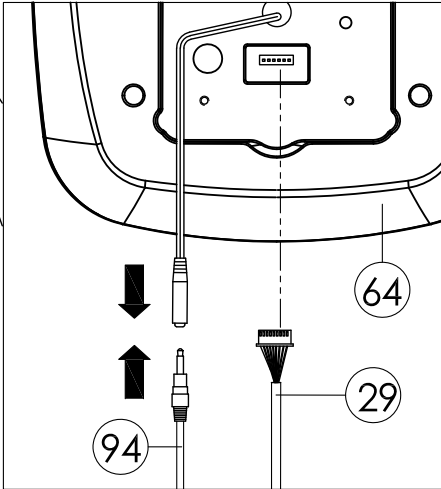


d

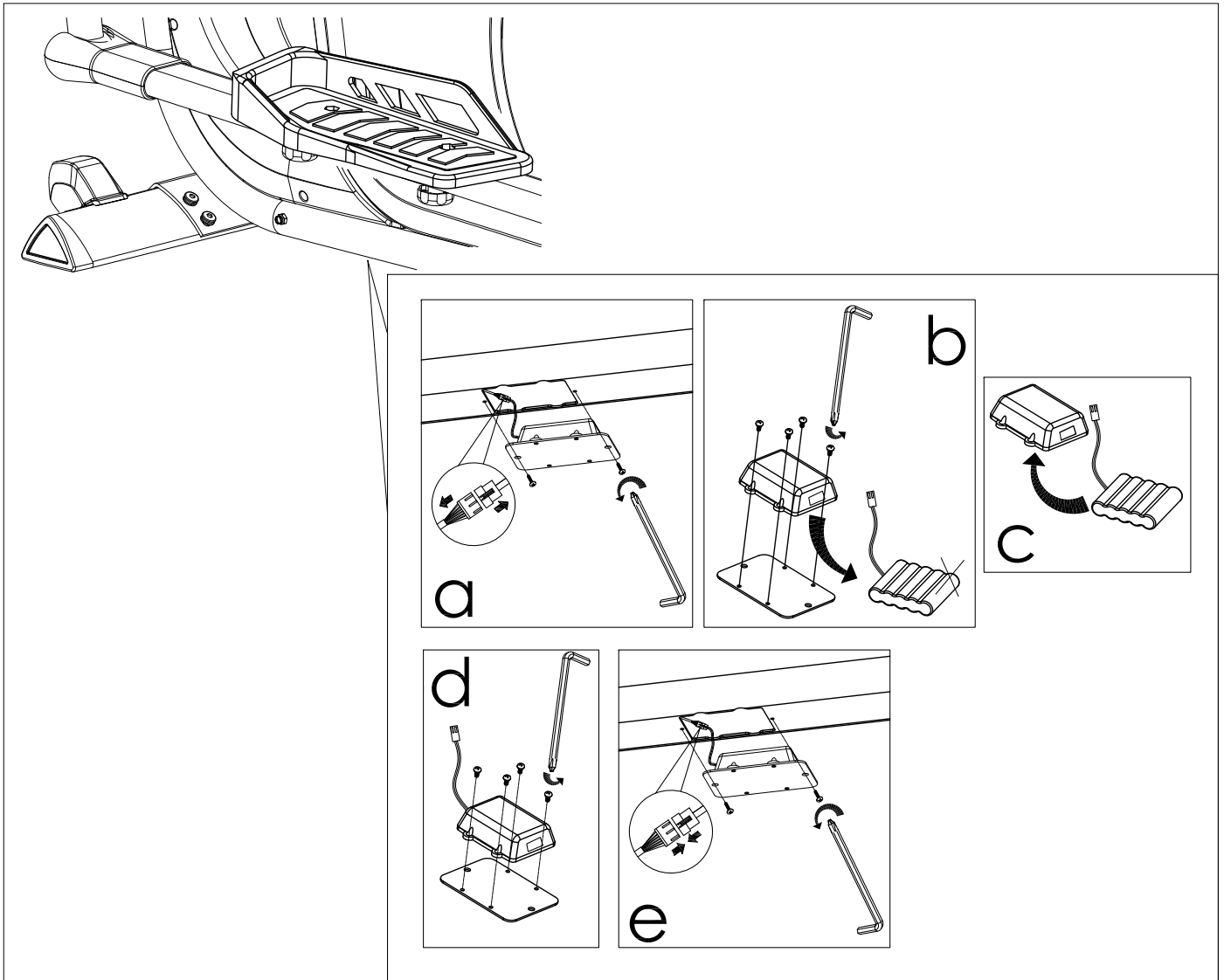
6



90		M5*15L	X4
----	--	--------	----



Au cas de changement de la batterie  
If the battery needs changing  
Bei einem Batteriewechsel  
Si es necesario cambiar la batería  
Se la batteria deve essere sostituita  
Als de batterij moet worden vervangen





**Fonction d'affichage**

FONCTION	DESCRIPTION
<b>TIME</b>	<p>Compte à rebours - En l'absence d'objectif prédéfini, le temps compte à rebours de 00:00 à 99:59 maximum, chaque incrément étant d'une minute.</p> <p>Compte à rebours - Si l'entraînement se fait avec un temps prédéfini, le temps compte à rebours à partir du temps prédéfini jusqu'à 00:00.</p> <p>Chaque incrément ou décrétement prédéfini est d'une minute entre 00:00 et 99:00.</p>
<b>SPEED</b>	<p>Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. La vitesse maximale est de 99,9 KM/H ou ML/H.</p>
<b>RPM</b>	<p>Affiche la rotation par minute. Plage d'affichage 0~15~999</p>
<b>DISTANCE</b>	<p>Accumule la distance totale de 0,00 à 99,99 KM ou ML. L'utilisateur peut pré-régler les données de la distance cible en utilisant les boutons UP/DOWN.</p> <p>Chaque incrément ou décrétement prédéfini est de 0,1 KM ou ML entre 0,00 et 99,90.</p>
<b>CALORIES</b>	<p>Accumule les calories consommées pendant l'entraînement, de 0 à 9999 calories au maximum.</p> <p>(Ces données sont un guide approximatif pour la comparaison de différentes séances d'exercice et ne peuvent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical).</p>
<b>PULSE</b>	<p>L'utilisateur peut régler le pouls cible entre 0 - 30 et 230 ; l'ordinateur émet un signal sonore lorsque la fréquence cardiaque réelle est supérieure à la valeur cible pendant la séance d'entraînement.</p>
<b>WATTS</b>	<p>Affichage des watts de l'entraînement en cours. Plage d'affichage 0~999.</p>
<b>MANUEL</b>	<p>Entraînement en mode manuel.</p>
<b>Beginner / DÉBUTANT</b>	<p>4 PRE PROGRAM .</p>
<b>Advance / AVANCE</b>	<p>4 PRE PROGRAM</p>
<b>Sporty / SPORTIF</b>	<p>4 PRE PROGRAM</p>
<b>CARDIO</b>	<p>Mode de formation Target HR.</p>

<b>WATT PROGRAM</b>	Mode d'entraînement constant WATT
---------------------	-----------------------------------

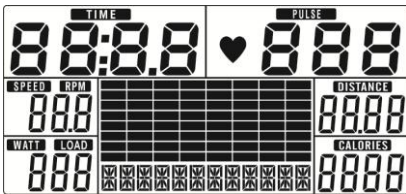
**KEY FUNCTION**

FONCTION	DESCRIPTION
<b>HAUT</b>	Augmenter le niveau de résistance
<b>BAS</b>	Diminuer le niveau de résistance
<b>Mode / Enter</b>	Confirmer le réglage ou la sélection.
<b>Reset</b>	Appuyez et maintenez enfoncé pendant 2 secondes, l'ordinateur redémarre et démarre à partir des réglages de l'utilisateur. Retour au menu principal pendant la valeur d'entraînement prédéfinie ou le mode d'arrêt.
<b>Start/ Stop</b>	Démarrer ou arrêter la séance d'entraînement.
<b>Recovery</b>	Tester l'état de récupération de la fréquence cardiaque.
<b>Body fat</b>	En mode arrêt, appuyez sur cette touche pour mesurer la graisse corporelle.

**OPERATION:**

MARCHE

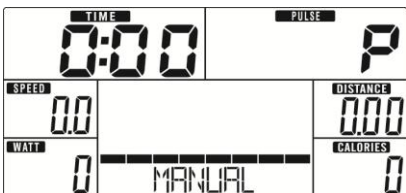
Branchez l'alimentation, l'ordinateur s'allume et affiche tous les segments sur l'écran LCD pendant 2 secondes (dessin 1).



dessin 1

**SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT**

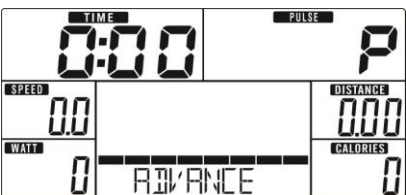
Utilisez UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner l'entraînement Manual (Dessin 2) → Beginner(Dessin 3) → Advance (Dessin 4) → Sporty(Dessin 5) → Cardio(Dessin 6) → Watt(Dessin 7).



dessin 2



dessin 3



dessin 4



dessin 5



dessin 6

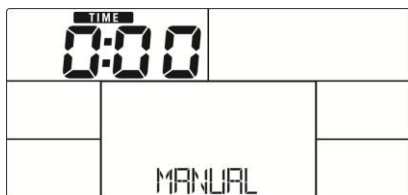


dessin 7

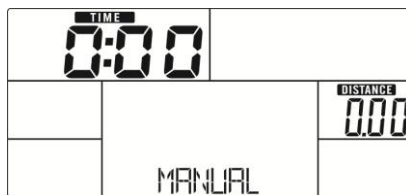
### Mode Manuel

Appuyez sur START dans le menu principal pour démarrer l'entraînement en mode manuel.

1. Utilisez UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez Manual et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou DOWN (Encoder) pour régler TIME (Dessin 8), DISTANCE (Dessin 9), CALORIES (Dessin 10), PULSE (Dessin 11) et appuyez sur MODE / ENTER pour confirmer.
3. Appuyez sur les touches START/STOP pour commencer la séance d'entraînement. Utilisez UP ou DOWN (Encoder) pour ajuster le niveau de charge. Le niveau de charge s'affiche dans la fenêtre WATT, sans réglage pendant 3 secondes, il passera à l'affichage WATT (Dessin 12).
4. Appuyez sur les touches START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



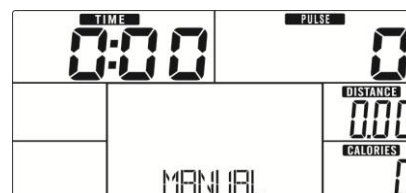
dessin 8



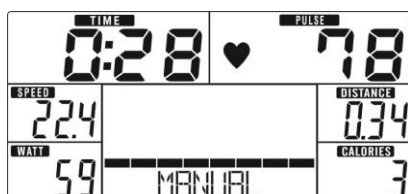
dessin 9



dessin 10



dessin 11

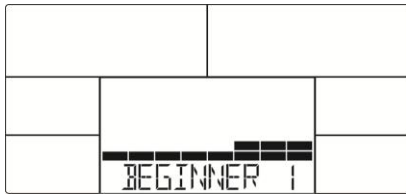


dessin 12

### Mode Beginner

1. Utilisez UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez le mode Débutant et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou DOWN pour sélectionner Beginner program 1~4 (Drawing 13) et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.

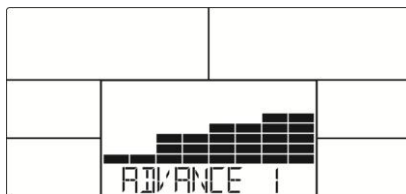
3. Utilisez UP ou DOWN pour régler l'HEURE.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Utilisez UP ou DOWN (Encoder) pour ajuster le niveau de charge.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Utilisez RESET pour revenir au menu principal.



dessin 13

### **Mode Advance**

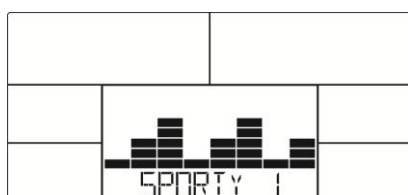
1. Utilisez UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez le mode Advance et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner Advance program 1~4 (Drawing 14) et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
3. Utilisez UP ou DOWN (Encoder) pour régler l'HEURE.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Utilisez UP ou DOWN (Encoder) pour ajuster le niveau de charge.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Utilisez RESET pour revenir au menu principal.



dessin 14

### **Mode Sporty**

1. Utilisez UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez le mode Sporty et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou DOWN pour sélectionner le programme Sporty 1~4 (Dessin 15) et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
3. Utilisez UP ou DOWN pour régler l'HEURE.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Utilisez UP ou DOWN pour ajuster le niveau de charge.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Utilisez RESET pour revenir au menu principal.

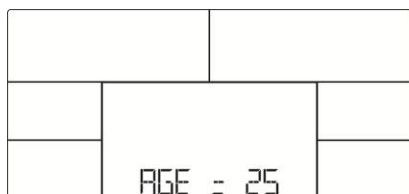


dessin 15



## Mode Cardio

1. Utilisez UP ou DOWN pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez CARDIO et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou DOWN pour régler l'âge (Dessin 16).
3. Utilisez UP ou DOWN pour sélectionner 55%.75%.90% ou TAG (TARGET H.R.) (défaut : 100).
4. Utilisez UP ou DOWN pour régler la durée de l'entraînement.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer ou arrêter la séance d'entraînement. Utiliser RESET pour revenir au menu principal.



dessin 16



dessin 17

## Mode Watt

1. Utilisez UP ou DOWN (Encoder) pour sélectionner le programme d'entraînement, choisissez WATT et appuyez sur MODE / ENTER pour y accéder.
2. Utilisez UP ou DOWN pour régler l'objectif WATT. (par défaut : 120, dessin 18)
3. Utilisez UP ou DOWN pour régler la DURÉE.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Utilisez UP ou DOWN pour ajuster le niveau de Watt.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre la séance d'entraînement. Utilisez RESET pour revenir au menu principal.



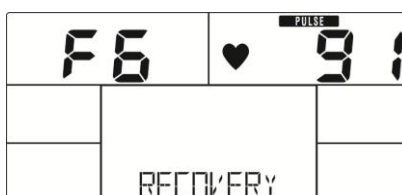
dessin 18

## RECOVERY

Après un certain temps d'exercice, tenez les poignées ou portez la ceinture thoracique et appuyez sur la touche RECOVERY. Toutes les fonctions s'arrêtent, à l'exception de "TIME" qui commence à décompter de 00:60 à 00:00 (Dessin 19). L'écran affiche l'état de récupération de votre fréquence cardiaque avec les touches F1, F2... à F6. F1 est le meilleur, F6 est le pire (dessin 20). L'utilisateur peut continuer à faire de l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque. (Appuyez à nouveau sur la touche RECOVERY pour revenir à l'affichage principal).



dessin 19



dessin 20

## **BODY FAT**

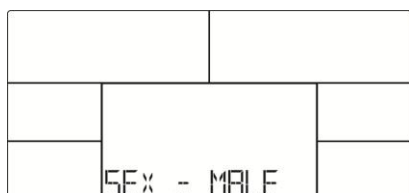
1. En mode STOP, appuyez sur la touche BODY FAT pour commencer la mesure de la graisse corporelle.
2. La console rappelle à l'utilisateur de saisir son GENRE (Dessin 21), son ÂGE, sa TAILLE, son POIDS, puis commence à mesurer.
3. Pendant la mesure, l'utilisateur doit tenir ses deux mains sur les poignées. L'écran LCD affiche "= " "= = " (dessin 22) pendant 8 secondes jusqu'à ce que l'ordinateur ait terminé la mesure.
4. L'écran LCD affiche le symbole de conseil sur la graisse corporelle, le pourcentage de graisse corporelle (dessin 23), l'IMC (dessin 24) pendant 30 secondes.
5. Message d'erreur :

\*L'écran LCD affiche "= " "= =" (Dessin 25) - signifie que la poignée n'est pas tenue ou que la sangle thoracique n'est pas portée correctement.

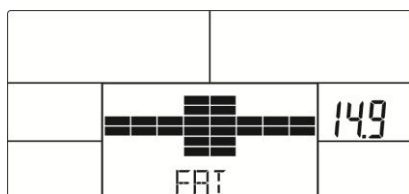
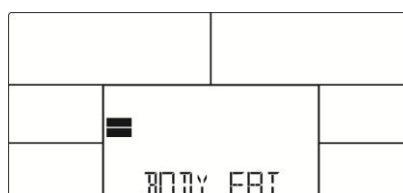
\*E-1 - Aucune entrée de signal de fréquence cardiaque n'est détectée.

\*E-4 - Se produit lorsque le pourcentage de graisse est inférieur à 5 ou supérieur à 50 et que le résultat de l'IMC est inférieur à 5 ou supérieur à 50 (Figure 26).

dessin 21

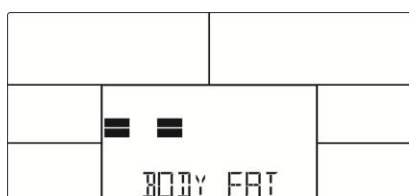
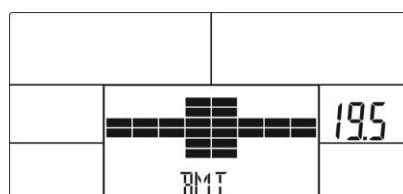


dessin 22

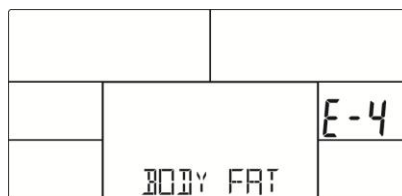


dessin 23

dessin 24



dessin 25



dessin 26

### **Connection application Kinomap**

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

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

**Et suivre les instructions détaillées**

Noté :

1. Après 4 minutes sans pédalage ni impulsion, la console entre en mode d'économie d'énergie. Appuyer sur n'importe quelle touche pour le rallumer le compteur.
2. Si le compteur fonctionne de manière anormale, débranchez l'adaptateur et rebranchez-le.

## 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 chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

### L'entraînement Cardio – Training :

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

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

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

### Définition de votre Zone de travail :

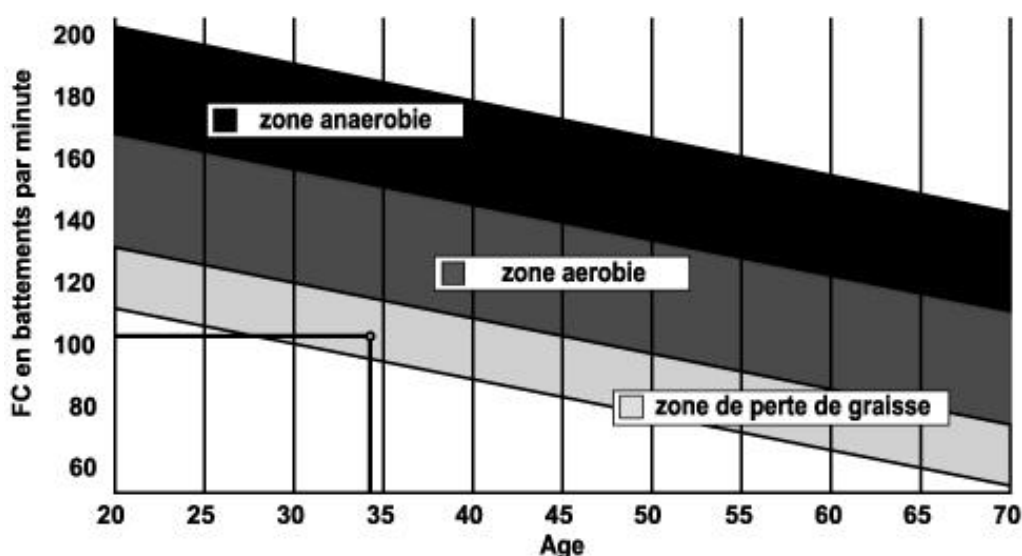
La fréquence cardiaque maximale (FCM) =  $220 - \text{âge}$  ( $180 - \text{âge}$  pour les personnes sédentaires).

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

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

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

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



### Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

## **2) Une phase de travail :**

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail 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 .

### **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.

### **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.

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

### **Contrôlez votre progrès**

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

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

**l'intensité de l'entraînement.**

**Fréquence d'entraînement :**

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

Bon courage !

**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.

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

**CARE Service Après Vente**

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

**93012 BOBIGNY Cedex**

**Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20**

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



### DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
<b>TIME</b>	Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute. Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.
<b>SPEED</b>	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
<b>RPM</b>	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999
<b>DISTANCE</b>	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM or ML. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each preset increment or decrement is 0.1KM or ML between 0.00 to 99.90.
<b>CALORIES</b>	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)
<b>PULSE</b>	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
<b>WATTS</b>	Display current workout watts. Display range 0~999.
<b>MANUAL</b>	Manual mode workout.
<b>BEGINNER</b>	4 PROGRAM selection.
<b>ADVANCE</b>	4 PROGRAM selection.
<b>SPORTY</b>	4 PROGRAM selection.
<b>CARDIO</b>	Target HR training mode.
<b>WATT PROGRAM</b>	WATT constant training mode.

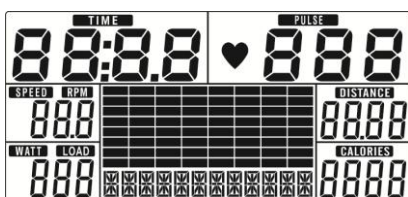
## KEY FUNCTION

ITEM	DESCRIPTION
Up (Encoder)	Increase resistance level Setting selection.
Down (Encoder)	Decrease resistance level Setting selection.
Mode / Enter	Confirm setting or selection.
Reset	Press and hold for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during preset workout value or stop mode.
Start/ Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.
Body fat	In stop mode, press it for body fat measurement

## OPERATION:

### POWER ON

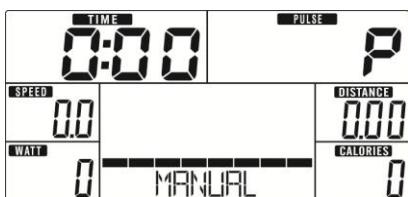
Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds (Drawing 1).



Drawing 1

## WORKOUT SELECTION

Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Manual (Drawing 2) → Beginner (Drawing 3) → Advance (Drawing 4) → Sporty (Drawing 5) → Cardio (Drawing 6) → Watt (Drawing 7).



Drawing 2



Drawing 3



Drawing 4



Drawing 5



Drawing 6



Drawing 7



## Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Manual and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME (Drawing 8), DISTANCE (Drawing 9), CALORIES (Drawing 10), PULSE (Drawing 11) and press MODE / ENTER to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level. Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 12).
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 8



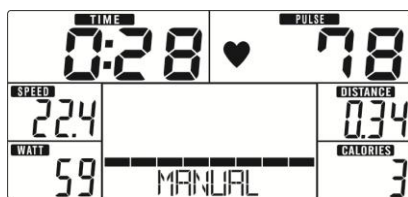
Drawing 9



Drawing 10



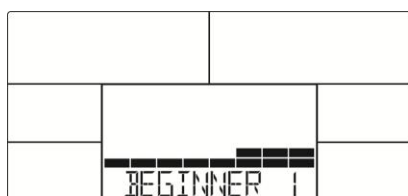
Drawing 11



Drawing 12

## Beginner Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Beginner mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Beginner program 1~4 (Drawing 13) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.

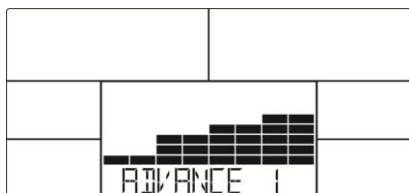


Drawing 13

## Advance Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Advance mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Advance program 1~4 (Drawing 14) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.

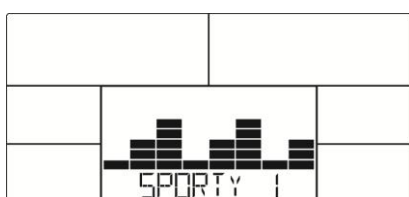
- Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 14

### Sporty Mode

- Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Sporty mode and press MODE / ENTER to get into.
- Use UP or DOWN (Encoder) to select Sporty program 1~4 (Drawing 15) and press MODE / ENTER to get into.
- Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
- Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
- Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 15

### Cardio Mode

- Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose CARDIO and press MODE / ENTER to get into.
- Use UP or DOWN (Encoder) to set Age (Drawing 16).
- Use UP or DOWN (Encoder) to select 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
- Use UP or DOWN (Encoder) to set workout TIME.
- Press START/STOP key to start or stop workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 16



Drawing 17

### Watt Mode

- Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER to get into.
- Use UP or DOWN (Encoder) to set WATT target. (default: 120, Drawing 18)
- Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
- Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust Watt level.
- Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 18

## RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips or wearing chest strap and press RECOVERY key. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 19). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2.... to F6. F1 is the best, F6 is the worst (Drawing 20). User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)



Drawing 19



Drawing 20

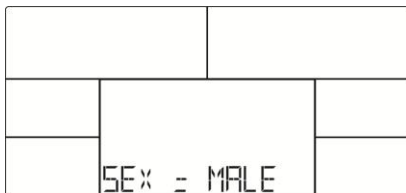
## BODY FAT

1. In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
2. Console will remind to input user GENDER (Drawing 21), AGE, HEIGHT, WEIGHT, then begin to measure.
3. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. And the LCD will display "=" "=" (Drawing 22) for 8 seconds until computer finish measuring.
4. LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage (Drawing 23), BMI (Drawing 24) for 30 seconds.
5. Error message:

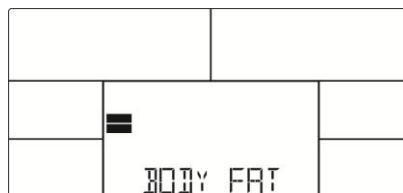
\*The LCD displays "=" "=" (Drawing 25)—means not hand the grip or wear chest strap correctly.

\*E-1—There is no heart rate signal input detected.

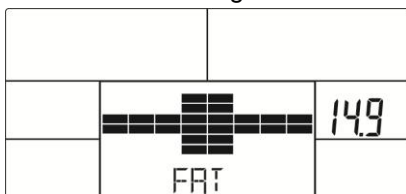
\*E-4—Occurs when FAT% is below 5 or exceeds 50 and BMI result is below 5 or exceeds 50 (Drawing 26).



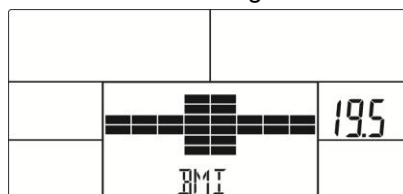
Drawing 21



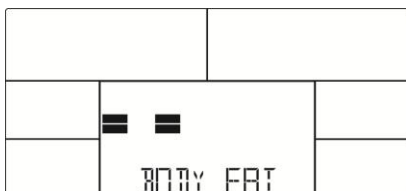
Drawing 22



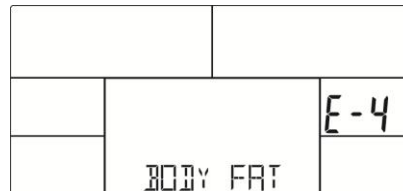
Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25



Drawing 26

## Application connection

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

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

And Follow the detailed instruction

## Noted:

1. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key may wake

the console up.

2. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again

## 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).

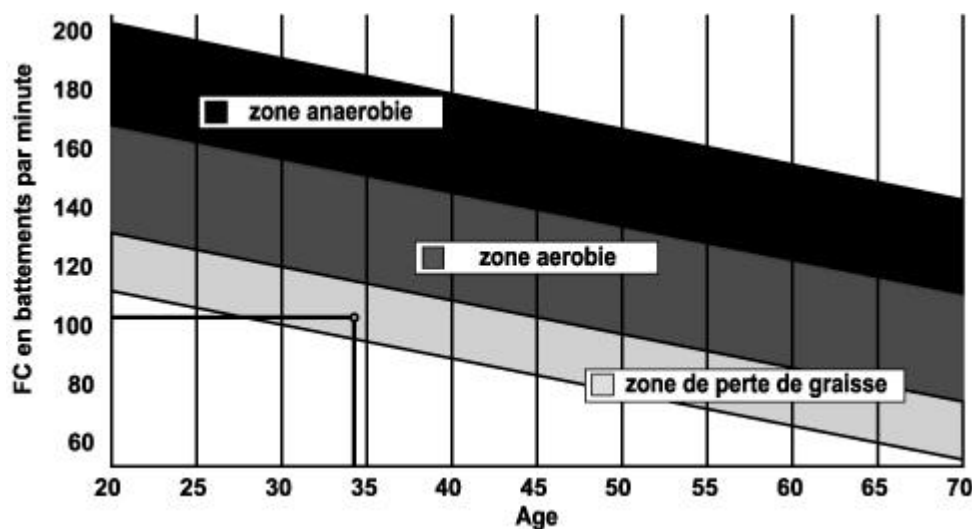
**The Warming Up Zone and Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

**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:

#### A warming up phase:

Start each training session by warming up progressively (**10-20 min, more if you are over 50**) which will put your muscles

on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse to **55% of your MHR** (Maximum Heart Rate). Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or muscle injury.

## **2) A work phase:**

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

### **The Fat Loss Zone, 55 – 65%**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Check your progress**

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

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

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

## To order spare parts

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

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

## After Sales Service

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

D



## ANZEIGEFUNKTIONEN

ITEM	BESCHREIBUNG
<b>TIME</b>	Aufwärts zählen - Kein voreingestelltes Ziel, die Zeit wird von 00:00 bis maximal 99:59 hochgezählt, wobei jeder Schritt 1 Minute beträgt. Rückwärts zählen - Wenn Sie mit einer voreingestellten Zeit trainieren, wird die Zeit von der Voreinstellung bis 00:00 heruntergezählt. Jedes voreingestellte Inkrement oder Dekrement ist 1 Minute zwischen 00:00 und 99:00.
<b>SPEED</b>	Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die Höchstgeschwindigkeit beträgt 99,9 KM/H oder ML/H.
<b>RPM</b>	Zeigt die Umdrehung pro Minute an. Anzeigebereich 0~15~999
<b>DISTANCE</b>	Akkumuliert die Gesamtentfernung von 0,00 bis 99,99 KM oder ML. Der Benutzer kann die Zielentfernungsdaten mit der UP/DOWN-Taste voreinstellen. Jedes voreingestellte Inkrement oder Dekrement ist 0,1 KM oder ML zwischen 0,00 und 99,90.

<b>CALORIES</b>	Erfasst den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien.  (Diese Daten sind ein grober Richtwert für den Vergleich verschiedener Trainingseinheiten, der nicht für die medizinische Behandlung verwendet werden kann).
<b>PULSE</b>	Der Benutzer kann einen Zielpuls von 0 - 30 bis 230 einstellen; und der Computersummer ertönt, wenn die tatsächliche Herzfrequenz während des Trainings über dem Zielwert liegt.
<b>WATTS</b>	Anzeige der aktuellen Trainingsleistung in Watt. Anzeigebereich 0~999.
<b>MANUAL</b>	Training im manuellen Modus.
<b>BEGINNER</b>	4 PROGRAMM-Auswahl.
<b>ADVANCE</b>	4 PROGRAMM-Auswahl.
<b>SPORTY</b>	4 PROGRAMM-Auswahl.
<b>CARDIO</b>	Ziel-HR-Trainingsmodus.
<b>WATT PROGRAM</b>	Konstantes Training im WATT-Modus.

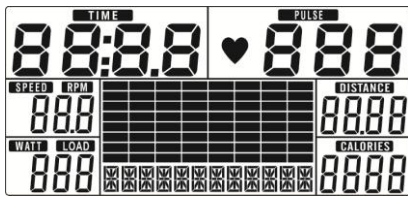
### **SCHLÜSSELFUNKTION**

<b>ITEM</b>	<b>BESCHREIBUNG</b>
<b>Up (Encoder)</b>	Widerstandsgrad erhöhen Auswahl der Einstellung.
<b>Down (Encoder)</b>	Verringern des Widerstandsniveaus Auswahl der Einstellung.
<b>Mode / Enter</b>	Bestätigen Sie die Einstellung oder Auswahl.
<b>Reset</b>	Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt. Der Computer wird neu gestartet und beginnt mit den Benutzereinstellungen. Während des voreingestellten Trainingswerts oder im Stoppmodus kehren Sie zum Hauptmenü zurück.
<b>Start/ Stop</b>	Training starten oder stoppen.
<b>Recovery</b>	Testen Sie den Status der Herzfrequenzerholung.
<b>Body fat</b>	Im Stoppmodus drücken Sie die Taste für die Körperfettmessung.

## BEDIENUNG:

### EINSCHALTEN

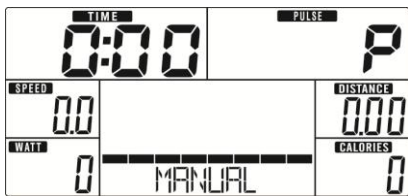
Schließen Sie das Netzteil an, der Computer schaltet sich ein und zeigt 2 Sekunden lang alle Segmente auf dem LCD an (Zeichnung 1).



Zeichnung 1

### WORKOUT-AUSWAHL

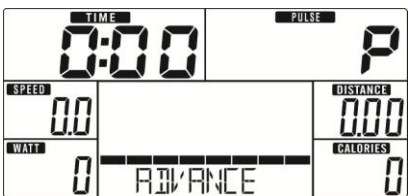
Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Training auszuwählen Manual (Zeichnung 2) → Beginner (Zeichnung 3) → Advance (Zeichnung 4) → Sporty (Zeichnung 5) → Cardio (Zeichnung 6) → Watt (Zeichnung 7).



Zeichnung 2



Zeichnung 3



Zeichnung 4



Zeichnung 5



Zeichnung 6



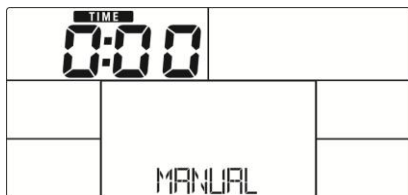
Zeichnung 7

### Manueller Modus

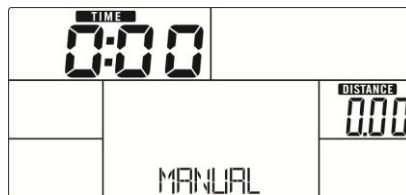
Drücken Sie START im Hauptmenü, um das Training im manuellen Modus zu starten.

1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie Manual und drücken Sie MODE / ENTER, um es zu starten.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um TIME (Zeichnung 8), DISTANCE (Zeichnung 9), CALORIES (Zeichnung 10), PULSE (Zeichnung 11) einzustellen und drücken Sie MODE / ENTER zur Bestätigung.
3. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um das Training zu starten. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Belastungsstufe einzustellen. Das Lastniveau wird im WATT-Fenster angezeigt, 3s lang keine Einstellung, dann wird auf die Anzeige WATT (Zeichnung 12) umgeschaltet.
4. Drücken Sie die Tasten START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

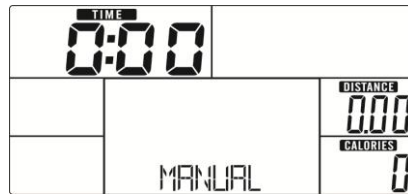




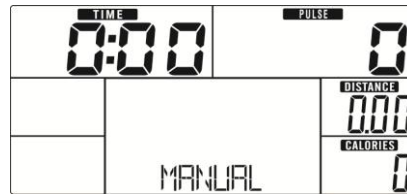
Zeichnung 8



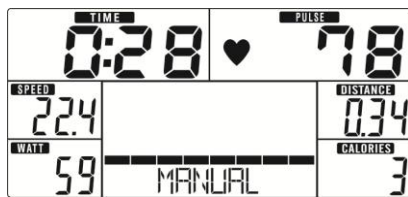
Zeichnung 9



Zeichnung 10



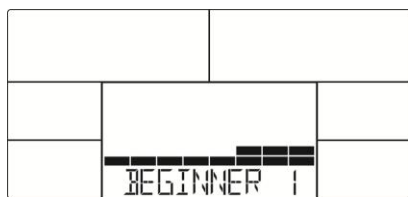
Zeichnung 11



Zeichnung 12

### **Einsteiger-Modus**

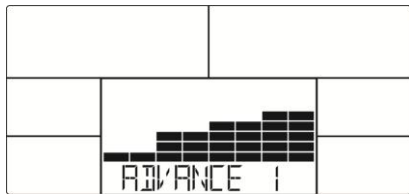
1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie den Anfängermodus und drücken Sie MODE / ENTER, um in diesen zu gelangen.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder) zu wählen Anfänger Programm 1~4 (Zeichnung 13) und drücken Sie MODE / ENTER, um in.
3. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um TIME einzustellen.
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Belastungsstufe einzustellen.
5. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Zeichnung 13

### **Fortgeschrittener Modus**

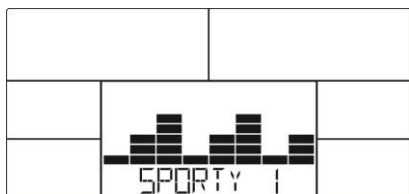
1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie den Advance-Modus und drücken Sie MODE / ENTER, um in diesen zu gelangen.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um Advance-Programm 1~4 (Zeichnung 14) und drücken Sie MODE / ENTER, um in zu erhalten.
3. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um TIME einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Belastungsstufe einzustellen.
5. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Zeichnung 14

### **Sportlicher Modus**

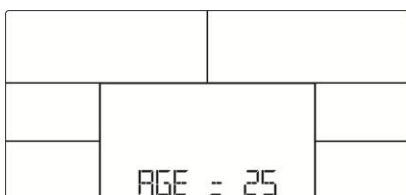
1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie den Sporty-Modus und drücken Sie MODE / ENTER, um in diesen zu gelangen.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um Sporty Programm 1~4 (Zeichnung 15) zu wählen und drücken Sie MODE / ENTER, um in zu erhalten.
3. Verwenden Sie UP oder DOWN (Endlosregler), um TIME einzustellen.
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um die Belastungsstufe einzustellen.
5. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Zeichnung 15

### **Kardio-Modus**

1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie CARDIO und drücken Sie MODE / ENTER, um in das Programm zu gelangen.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder) zu setzen Alter (Zeichnung 16).
3. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder) zu wählen 55%.75%.90% oder TAG (TARGET H.R.) (Standard: 100).
4. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um workout TIME einzustellen.
5. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten oder zu beenden. Verwenden Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Zeichnung 16



Zeichnung 17

### **Watt-Modus**

1. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um das Trainingsprogramm auszuwählen, wählen Sie WATT und drücken Sie MODE / ENTER, um in das Programm zu gelangen.
2. Verwenden Sie UP oder DOWN (Encoder), um WATT Ziel zu setzen. (Standard: 120, Zeichnung 18)
3. Verwenden Sie UP oder DOWN (Endlosregler), um TIME einzustellen.
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Verwenden Sie UP oder DOWN (Endlosregler), um die Wattzahl einzustellen.
5. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Zeichnung 18

## **RECOVERY**

Halten Sie nach dem Training die Handgriffe fest oder tragen Sie den Brustgurt und drücken Sie die Taste RECOVERY. Alle Funktionsanzeigen werden gestoppt, außer "ZEIT", die von 00:60 bis 00:00 herunterzählt (Zeichnung 19). Auf dem Bildschirm wird der Erholungsstatus Ihrer Herzfrequenz mit den Tasten F1, F2... bis F6 angezeigt. F1 ist der beste, F6 der schlechteste Wert (Zeichnung 20). Der Benutzer kann weiter trainieren, um den Erholungsstatus der Herzfrequenz zu verbessern. (Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zur Hauptanzeige zurückzukehren).



Zeichnung 19



Zeichnung 20

## **KÖRPERFETT**

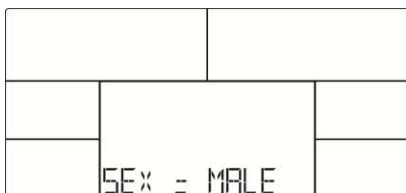
1. STOP-Modus: Drücken Sie die Taste BODY FAT, um die Körperfettmessung zu starten.
2. Die Konsole erinnert den Benutzer daran, GENDER (Zeichnung 21), AGE, HEIGHT, WEIGHT einzugeben, und beginnt dann mit der Messung.
3. Während der Messung muss der Benutzer beide Hände an den Griffen halten. Auf dem LCD-Display wird 8 Sekunden lang " = " = " = " (Zeichnung 22) angezeigt, bis der Computer die Messung beendet hat.
4. Das LCD zeigt 30 Sekunden lang das Symbol für die Körperfettberatung, den Prozentsatz des Körperfetts (Zeichnung 23) und den BMI (Zeichnung 24) an.

Fehlermeldung:

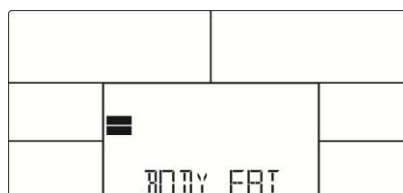
\*Die LCD-Anzeige " = " = " = " (Zeichnung 25) bedeutet, dass Sie den Griff nicht richtig halten oder den Brustgurt nicht richtig tragen.

\*E-1 - Es wird kein Herzfrequenzsignal erkannt.

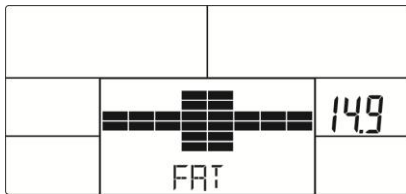
\*E-4 - Tritt auf, wenn der FAT%-Wert unter 5 oder über 50 liegt und der BMI-Wert unter 5 oder über 50 liegt (Zeichnung 26).



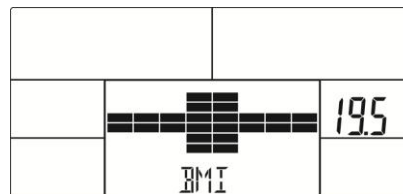
Zeichnung 21



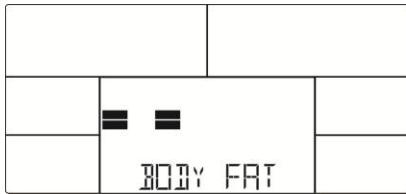
Zeichnung 22



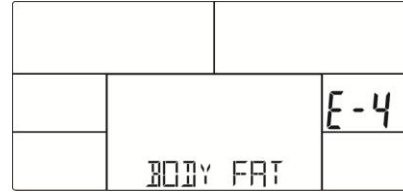
Zeichnung 23



Zeichnung 24



Zeichnung 25



Zeichnung 26

### Anwendungsverbindung

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

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

Und folgen Sie der detaillierten Anleitung

1. Nach 4 Minuten ohne Pedalieren oder Pulseingabe geht die Konsole in den Energiesparmodus. Durch Drücken einer beliebigen Taste kann die Konsole aufgeweckt werden.
2. Wenn sich der Computer abnormal verhält, stecken Sie bitte den Adapter aus und stecken Sie ihn erneut ein.

## TIPPS ZUM TRAINING

Bevor Sie Ihr Training planen, müssen Sie unbedingt Ihr Alter, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, und Ihre physische Kondition berücksichtigen. Wenn Sie eine sitzende Lebensweise ohne regelmäßige körperliche Aktivität führen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Wenn das Programm festgelegt ist, versuchen Sie nicht, schon bei den ersten Trainingseinheiten Ihr Maximum zu erreichen. Seien Sie geduldig, Ihre Leistungen werden sich rasch steigern.

### Cardio-Training

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

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

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

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

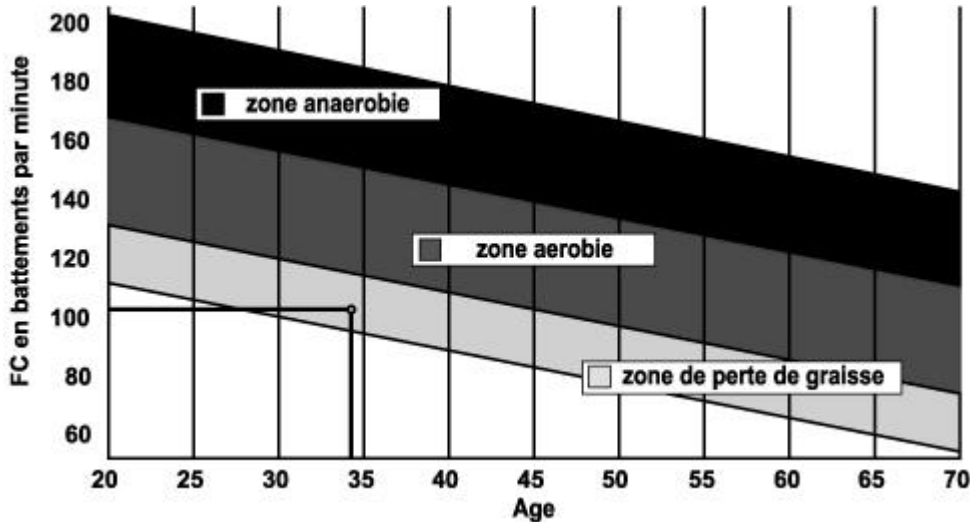
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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

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

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

### Schematische Darstellung der



### Die Etappen eines progressiven Trainings:

#### 1) Eine Aufwärmphase:

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

#### 2) Eine Arbeitsphase:

##### **Dies ist der Hauptteil des Trainings.**

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

##### **Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %**

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

- Steigern Sie allmählich von 30 auf 60 Minuten pro Trainingseinheit.

- Trainieren Sie 3 oder 4 Mal pro Woche.

##### **Der aerobische Bereich, 65 – 85 %**

Dieser Bereich wird denjenigen empfohlen, die eine gute physische Kondition haben und regelmäßig trainieren. Wenn Sie

in diesem Bereich trainieren, verbessern Sie Ihre physische Kondition und vermeiden zugleich Überanstrengung.

- Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Sitzung

- Häufigkeit: Mindestens 3 oder 4 Mal pro Woche

### **Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF**

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

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

### **3) Eine Abwärmphase:**

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

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

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

### **Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt**

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

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

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

### **Bestellung von Einzelteilen**

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

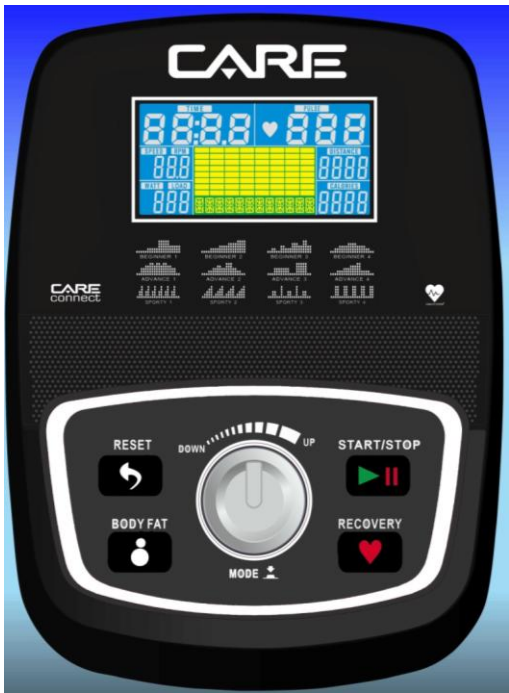
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

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

**Service Après Vente (Kundendienst)**

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

E



**FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN**

ITEM	DESCRIPCIÓN
<b>TIME</b>	<p>Cuenta hacia arriba - Sin objetivo preestablecido, el Tiempo contará hacia arriba desde 00:00 hasta un máximo de 99:59 con cada incremento de 1 minuto.</p> <p>Cuenta atrás - Si se entrena con un tiempo preestablecido, el tiempo contará hacia atrás desde el preestablecido hasta las 00:00. Cada incremento o decremento preestablecido es de 1 minuto entre 00:00 y 99:00.</p> <p>Cada incremento o decremento preestablecido es de 1 minuto entre 00:00 y 99:00.</p>
<b>SPEED</b>	<p>Muestra la velocidad de entrenamiento actual. La velocidad máxima es de 99,9 KM/H o ML/H.</p>
<b>RPM</b>	<p>Muestra la rotación por minuto. Rango de visualización 0~15~999</p>
<b>DISTANCE</b>	<p>Acumula la distancia total desde 0,00 hasta 99,99 KM o ML. El usuario puede preajustar los datos de la distancia objetivo utilizando el botón ARRIBA/ABAJO.</p> <p>Cada incremento o decremento preestablecido es de 0,1 KM o ML entre 0,00 y 99,90.</p>
<b>CALORIES</b>	<p>Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento desde 0 hasta un máximo de 9999 calorías.</p> <p>(Estos datos son una guía aproximada para la comparación de diferentes sesiones de ejercicio que no se puede utilizar en el tratamiento médico).</p>
<b>PULSE</b>	<p>El usuario puede configurar el pulso objetivo de 0 - 30 a 230; y el zumbador del ordenador emitirá un pitido cuando la frecuencia cardíaca real supere el valor objetivo durante el entrenamiento.</p>
<b>WATTS</b>	<p>Muestra los vatios de entrenamiento actuales. Rango de visualización 0~999.</p>
<b>MANUAL</b>	<p>Entrenamiento en modo manual.</p>
<b>BEGINNER</b>	<p>4 Selección de PROGRAMA.</p>
<b>ADVANCE</b>	<p>4 Selección de PROGRAMA.</p>

<b>SPORTY</b>	4 Selección de PROGRAMA.
<b>CARDIO</b>	Modo de entrenamiento Objetivo HR.
<b>WATT PROGRAM</b>	Modo de entrenamiento constante WATT.

### **FUNCIÓN CLAVE**

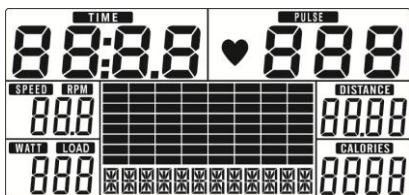
<b>ITEM</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Up (Encoder)</b>	Aumentar el nivel de resistencia Selección de ajuste.
<b>Down (Encoder)</b>	Disminuir el nivel de resistencia Selección de ajuste.
<b>Mode / Enter</b>	Confirme el ajuste o la selección.
<b>Reset</b>	Mantenga pulsado durante 2 segundos, el ordenador se reiniciará y comenzará desde la configuración del usuario. Volver al menú principal durante el valor de entrenamiento preestablecido o el modo de parada.
<b>Start/ Stop</b>	Iniciar o detener el entrenamiento.
<b>Recovery</b>	Comprueba el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.
<b>Body fat</b>	En el modo de parada, púselo para medir la grasa corporal



## OPERACIÓN:

### ENCENDIDO

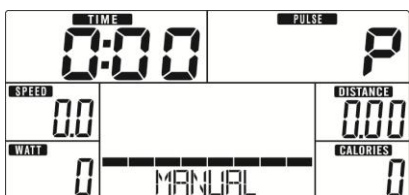
Enchufe la fuente de alimentación, el ordenador se encenderá y mostrará todos los segmentos en la pantalla LCD durante 2 segundos (Dibujo 1).



Dibujo 1

### SELECCIÓN DE ENTRENAMIENTO

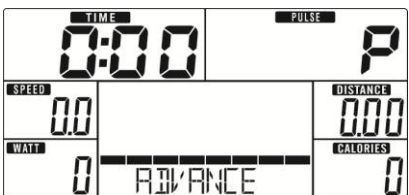
Utilice ARRIBA o ABAJO (Codificador) para seleccionar el entrenamiento Manual (Dibujo 2) → Principiante (Dibujo 3) → Avanzado (Dibujo 4) → Deportivo (Dibujo 5) → Cardio (Dibujo 6) → Vatio (Dibujo 7).



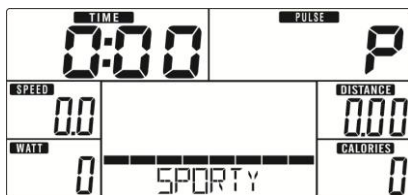
Dibujo 2



Dibujo 3



Dibujo 4



Dibujo 5



Dibujo 6



Dibujo 7

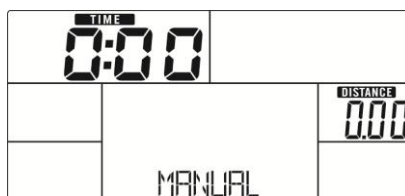
### Modo manual

Pulse START en el menú principal puede iniciar el entrenamiento en modo manual.

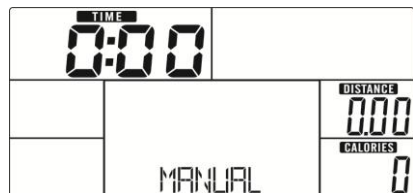
1. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elige Manual y presiona MODE / ENTER para entrar.
2. Usa UP o DOWN (Encoder) para ajustar TIME (Dibujo 8), DISTANCE (Dibujo 9), CALORIES (Dibujo 10), PULSE (Dibujo 11) y presiona MODE / ENTER para confirmar.
3. Pulse las teclas START/STOP para iniciar el entrenamiento. Utilice ARRIBA o ABAJO (Codificador) para ajustar el nivel de carga. El nivel de carga se mostrará en la ventana WATT, sin ajuste durante 3s, cambiará a mostrar WATT (Dibujo 12).
4. Pulse las teclas START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse RESET para volver al menú principal.



Dibujo 8



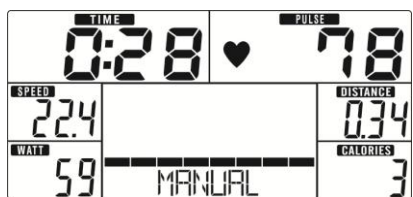
Dibujo 9



Dibujo 10



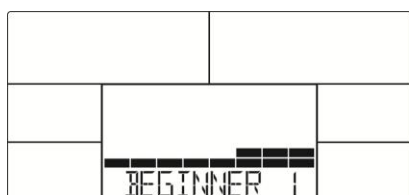
Dibujo 11



Dibujo 12

### **Modo principiante**

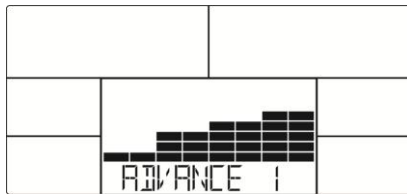
1. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elige el modo Principiante y presiona MODE / ENTER para entrar.
2. Usa UP o DOWN (Encoder) para seleccionar Beginner program 1~4 (Dibujo 13) y presiona MODE / ENTER para entrar.
3. Usa UP o DOWN (Encoder) para ajustar TIME.
4. Presiona la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para ajustar el nivel de carga.
5. Presiona la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Usa RESET para volver al menú principal.



Dibujo 13

### **Modo Avance**

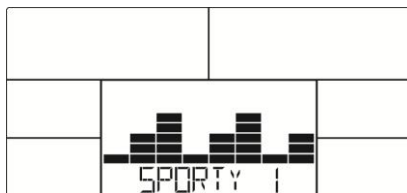
1. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elige el modo Avance y presiona MODE / ENTER para entrar.
2. Usa UP o DOWN (Encoder) para seleccionar Advance program 1~4 (Dibujo 14) y presiona MODE / ENTER para entrar.
3. Usa UP o DOWN (Encoder) para ajustar TIME.
4. Presiona la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para ajustar el nivel de carga.
5. Presiona la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Usa RESET para volver al menú principal.



Dibujo 14

### **Modo deportivo**

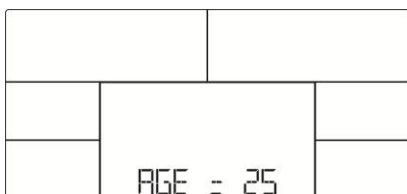
1. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elige el modo Sporty y presiona MODE / ENTER para entrar.
2. Usa UP o DOWN (Encoder) para seleccionar Sporty program 1~4 (Dibujo 15) y presiona MODE / ENTER para entrar.
3. Usa UP o DOWN (Encoder) para ajustar TIME.
4. Presiona la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para ajustar el nivel de carga.
5. Presiona la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Usa RESET para volver al menú principal.



Dibujo 15

### **Modo Cardio**

1. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elige CARDIO y presiona MODE / ENTER para entrar.
2. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para ajustar la Edad (Dibujo 16).
3. Usa UP o DOWN (Encoder) para seleccionar 55% (Dibujo 17).75%.90% o TAG (TARGET H.R.) (por defecto: 100).
4. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para ajustar TIEMPO de entrenamiento.
5. Presiona la tecla START/STOP para iniciar o detener el entrenamiento. Usa RESET para volver al menú principal.



Dibujo 16



Dibujo 17

### **Modo vatios**

1. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elige WATT y presiona MODE / ENTER para entrar.
2. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para fijar el objetivo de WATT. (por defecto: 120, Dibujo 18)
3. Usa UP o DOWN (Encoder) para ajustar TIME.
4. Presiona la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Usa ARRIBA o ABAJO (Encoder) para ajustar el nivel de Watt.
5. Presiona la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Usa RESET para volver al menú principal.



Dibujo 18

## RECUPERACIÓN

Después de hacer ejercicio durante un tiempo, mantenga las asas de mano o la correa pectoral y pulse la tecla RECOVERY. Todas las funciones de la pantalla se detendrán excepto "TIME" que empezará la cuenta atrás de 00:60 a 00:00 (Dibujo 19). La pantalla mostrará el estado de recuperación de su ritmo cardíaco con F1, F2.... a F6. F1 es el mejor, F6 es el peor (Dibujo 20). El usuario puede seguir ejercitándose para mejorar el estado de recuperación del ritmo cardíaco. (Pulse de nuevo el botón RECUPERACIÓN para volver a la pantalla principal).



Dibujo 19



Dibujo 20

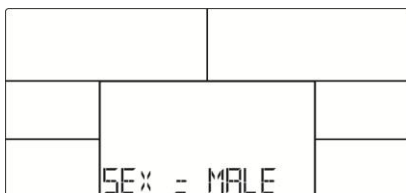
## GRASA CORPORAL

1. En el modo STOP, pulse la tecla GRASA CORPORAL para iniciar la medición de la grasa corporal.
2. La consola le recordará que introduzca el GÉNERO del usuario (Dibujo 21), la EDAD, la ALTURA, el PESO y, a continuación, comenzará la medición.
3. Durante la medición, los usuarios deben sostener ambas manos en las empuñaduras. Y la pantalla LCD mostrará "=" (Dibujo 22) durante 8 segundos hasta que el ordenador termine la medición.
4. La pantalla LCD mostrará el símbolo de asesoramiento de GRASA CORPORAL, el porcentaje de GRASA CORPORAL (Dibujo 23), el IMC (Dibujo 24) durante 30 segundos.
5. Mensaje de error:

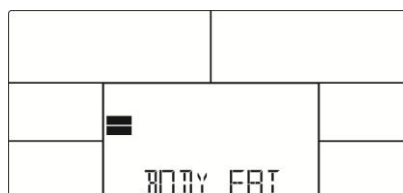
\*La pantalla LCD muestra "=" (Dibujo 25)-significa que no maneja la empuñadura o no lleva la correa pectoral correctamente.

\*E-1-No se detecta entrada de señal de frecuencia cardíaca.

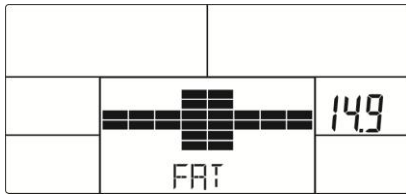
\*E-4-Ocurre cuando FAT% es inferior a 5 o superior a 50 y el resultado de BMI es inferior a 5 o superior a 50 (Dibujo 26).



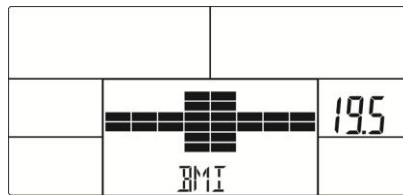
Dibujo 21



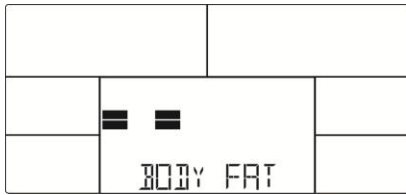
Dibujo 22



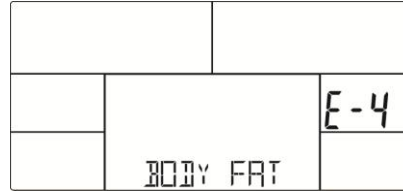
Dibujo 23



Dibujo 24



Dibujo 25



Dibujo 26

## Conexión de la aplicación

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

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

Y Follow las instrucciones detalladas

Nota:

1. Después de 4 minutos sin pedaleo o entrada de pulso, la consola entrará en modo de ahorro de energía. Presione cualquier tecla puede despertar la consola.
2. Si el ordenador se comporta de forma anormal, desenchufe el adaptador y vuelva a enchufarlo.

## CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

### Importante:

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

### El entrenamiento Cardio – Training

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

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

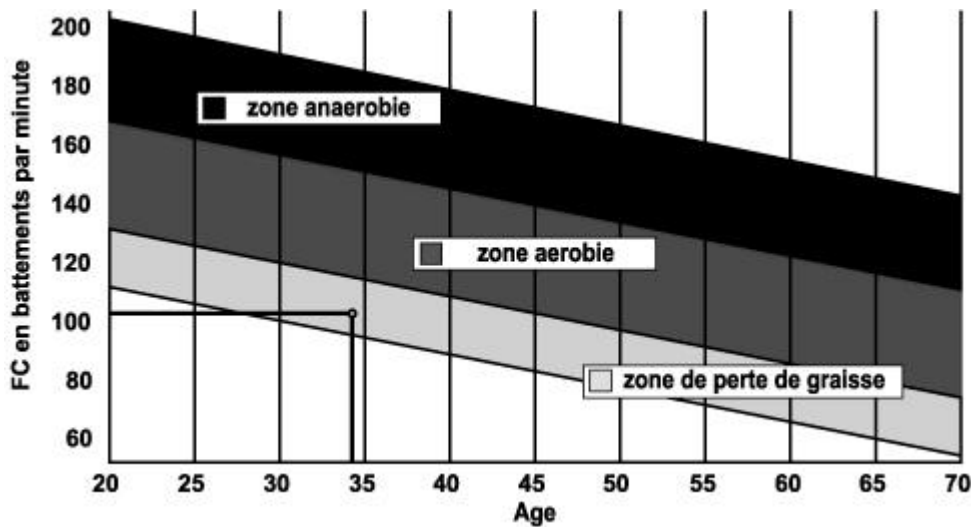
**La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad** (180 – edad, para las personas sedentarias).

**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**
- Ejercítese **3 ó 4 veces a la semana**

#### La zona aeróbica (65 – 85%)

Esta zona es la recomendada para **aquellos que tienen una buena forma física y que se entrenan regularmente**.

Entrenándose en esta zona aumentará su forma física evitando al mismo tiempo el cansancio excesivo.

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

### **La zona anaeróbica (85% - FCM)**

**Esta zona está prevista únicamente para atletas consumados, y se recomienda no utilizarla nunca sin la aprobación o supervisión de un médico.** Esta zona es sólo para personas con mucho entrenamiento. Se utiliza para un entrenamiento en intervalos (o para carreras cortas de esprint) para ayudar a mejorar o medir el nivel de resistencia.

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

### **3) Una fase de enfriamiento**

Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas.

Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.

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

### **Controle su progreso**

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardiaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.

Si por el contrario **su frecuencia cardiaca en reposo es más alta de lo normal**, tendrá que **reposar o reducir la intensidad del entrenamiento**.

### **Frecuencia de entrenamiento**

**Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión**

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

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

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

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

### ***Para solicitar piezas sueltas***

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

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

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

**Servicio Posventa**

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



## DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIZIONE
<b>TIME</b>	<p>Conteggio alla rovescia - Senza obiettivo preimpostato, il tempo viene conteggiato dalle 00:00 alle 99:59 al massimo, con ogni incremento di 1 minuto.</p> <p>Conteggio alla rovescia - Se l'allenamento prevede un tempo preimpostato, il conteggio alla rovescia viene effettuato da 00:00 a 99:59. Ogni incremento o decremento è di 1 minuto tra 00:00 e 99:00.</p> <p>Ogni incremento o decremento preimpostato è pari a 1 minuto tra le 00:00 e le 99:00.</p>
<b>SPEED</b>	Visualizza la velocità di allenamento corrente. La velocità massima è di 99,9 KM/H o ML/H.
<b>RPM</b>	Visualizza la rotazione al minuto. Intervallo di visualizzazione 0~15~999
<b>DISTANCE</b>	<p>Accumula la distanza totale da 0,00 a 99,99 KM o ML. L'utente può preimpostare i dati della distanza target utilizzando il pulsante SU/GIÙ.</p> <p>Ogni incremento o decremento preimpostato è di 0,1 KM o ML tra 0,00 e 99,90.</p>
<b>CALORIES</b>	<p>Accumula il consumo di calorie durante l'allenamento da 0 a un massimo di 9999 calorie.</p> <p>(Questi dati sono una guida approssimativa per il confronto di diverse sessioni di allenamento e non possono essere utilizzati per il trattamento medico).</p>
<b>PULSE</b>	L'utente può impostare le pulsazioni target da 0 - 30 a 230; il cicalino del computer emette un segnale acustico quando la frequenza cardiaca effettiva supera il valore target durante l'allenamento.
<b>WATTS</b>	Visualizzazione dei watt dell'allenamento corrente. Intervallo di visualizzazione 0~999.
<b>MANUAL</b>	Allenamento in modalità manuale.
<b>BEGINNER</b>	4 Selezione del PROGRAMMA.



<b>ADVANCE</b>	4 Selezione del PROGRAMMA.
<b>SPORTY</b>	4 Selezione del PROGRAMMA.
<b>CARDIO</b>	Modalità di allenamento HR target.
<b>WATT PROGRAM</b>	Modalità di allenamento costante WATT.

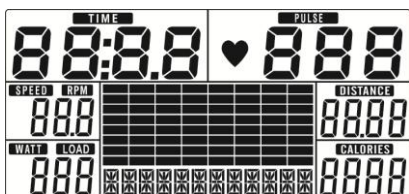
### KEY FUNCTION

<b>ITEM</b>	<b>DESCRIZION</b>
<b>Up (Encoder)</b>	Aumentare il livello di resistenza Selezione dell'impostazione.
<b>Down (Encoder)</b>	Diminuire il livello di resistenza Selezione dell'impostazione.
<b>Mode / Enter</b>	Confermare l'impostazione o la selezione.
<b>Reset</b>	Tenendo premuto per 2 secondi, il computer si riavvia e riparte dalle impostazioni dell'utente. Tornare al menu principale durante il valore di allenamento preimpostato o la modalità di arresto.
<b>Start/ Stop</b>	Avviare o interrompere l'allenamento.
<b>Recovery</b>	Test sullo stato di recupero della frequenza cardiaca.
<b>Body fat</b>	In modalità di arresto, premere per la misurazione del grasso corporeo.

## FUNZIONAMENTO:

### ACCENSIONE

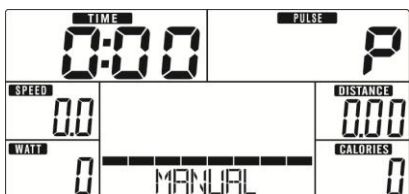
Collegare l'alimentatore, il computer si accende e visualizza tutti i segmenti sul display LCD per 2 secondi (disegno 1).



disegno 1

### SELEZIONE DELL'ALLENAMENTO

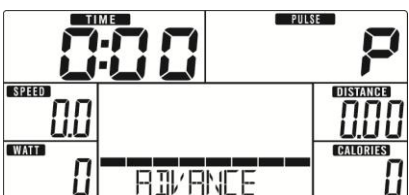
Utilizzare UP o DOWN (Encoder) per selezionare l'allenamento Manuale (Disegno 2) → Principiante (Disegno 3) → Avanzato (Disegno 4) → Sportivo (Disegno 5) → Cardio (Disegno 6) → Watt (Disegno 7).



disegno 2



disegno 3



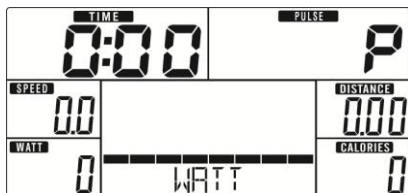
disegno 4



disegno 5



disegno 6



disegno 7

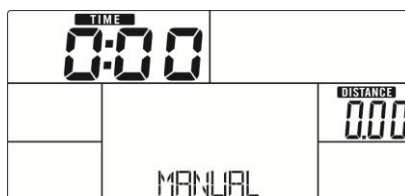
### Modalità manual

Premere START nel menu principale per avviare l'allenamento in modalità manuale.

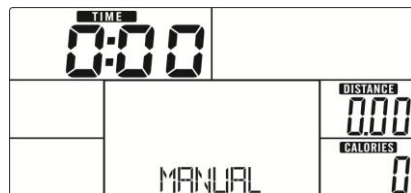
1. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per selezionare il programma di allenamento, scegliere Manuale e premere MODE / ENTER per accedere.
2. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per impostare TEMPO (Disegno 8), DISTANZA (Disegno 9), CALORIE (Disegno 10), IMPULSI (Disegno 11) e premere MODE / ENTER per confermare.
3. Premere i tasti START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per regolare il livello di carico. Il livello di carico viene visualizzato nella finestra WATT; se non si effettua alcuna regolazione per 3 secondi, si passa alla visualizzazione di WATT (Disegno 12).
4. Premere i tasti START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.



disegno 8



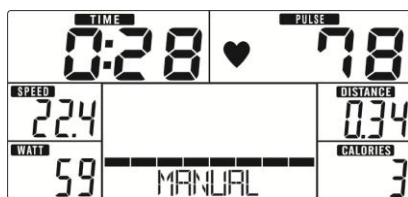
disegno 9



disegno 10



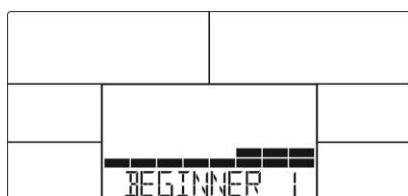
disegno 11



disegno 12

### **Modalità principiante**

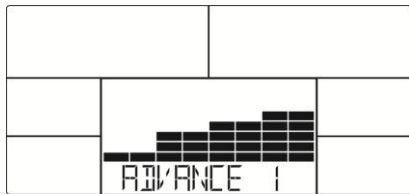
1. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per selezionare il programma di allenamento, scegliere la modalità Principiante e premere MODE / ENTER per accedervi.
2. Utilizzare i tasti UP o DOWN (encoder) per selezionare il programma Principianti 1~4 (disegno 13) e premere MODE / ENTER per accedere.
3. Utilizzare i tasti UP o DOWN (encoder) per impostare l'ora.
4. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per regolare il livello di carico.
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Utilizzare RESET per tornare al menu principale.



disegno 13

### **Modalità di avanzamento**

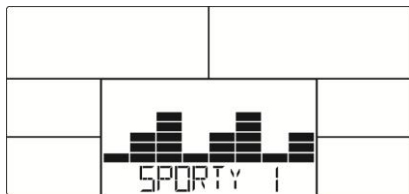
1. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per selezionare il programma di allenamento, scegliere la modalità Avanzamento e premere MODE / ENTER per accedervi.
2. Utilizzare i tasti UP o DOWN (encoder) per selezionare il programma di avanzamento 1~4 (disegno 14) e premere MODE / ENTER per accedere.
3. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per impostare l'ora.
4. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per regolare il livello di carico.
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Utilizzare RESET per tornare al menu principale.



disegno 14

### Modalità sportiva

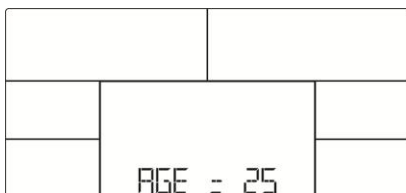
1. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per selezionare il programma di allenamento, scegliere la modalità Sporty e premere MODE / ENTER per accedervi.
2. Utilizzare i tasti UP o DOWN (encoder) per selezionare il programma sportivo 1~4 (disegno 15) e premere MODE / ENTER per accedere.
3. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per impostare l'ora.
4. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per regolare il livello di carico.
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Utilizzare RESET per tornare al menu principale. al menu principale.



disegno 15

### Modalità sportiva

1. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per selezionare il programma di allenamento, scegliere la modalità Sporty e premere MODE / ENTER per accedervi.
2. Utilizzare i tasti UP o DOWN (encoder) per selezionare il programma sportivo 1~4 (disegno 15) e premere MODE / ENTER per accedere.
3. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per impostare l'ora.
4. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare i tasti UP o DOWN (Encoder) per regolare il livello di carico.
5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Utilizzare RESET per tornare al menu principale. al menu principale.



disegno 16



disegno 17

### Modalità Watt

1. Utilizzare i tasti UP o DOWN (encoder) per selezionare il programma di allenamento, scegliere WATT e premere MODE / ENTER per accedere.
2. Utilizzare i tasti UP o DOWN (encoder) per impostare l'obiettivo WATT. (valore predefinito: 120, disegno 18)
3. Utilizzare i tasti UP o DOWN (encoder) per impostare il tempo.
4. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento. Utilizzare l'Encoder SU o GIÙ per regolare il livello di

Watt.

5. Premere il tasto START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Utilizzare RESET per tornare al menu principale.



disegno 18

### RECUPERO

Dopo un certo periodo di allenamento, tenere le maniglie o indossare la fascia toracica e premere il tasto RECOVERY. Tutte le funzioni del display si fermano, tranne "TIME" che inizia il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00 (Disegno 19). Sullo schermo viene visualizzato lo stato di recupero della frequenza cardiaca con i tasti F1, F2.... a F6. F1 è il migliore, F6 è il peggiore (Disegno 20). L'utente può continuare ad allenarsi per migliorare lo stato di recupero della frequenza cardiaca. (Premere nuovamente il pulsante RECUPERO per tornare alla visualizzazione principale).



disegno 19



disegno 20

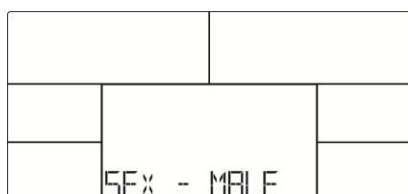
### GRASSO CORPOREO

1. In modalità STOP, premere il tasto BODY FAT per avviare la misurazione della massa grassa.
2. La console ricorderà all'utente di inserire il GENERE (disegno 21), l'ETÀ, l'ALTEZZA e il PESO, quindi inizierà la misurazione.
3. Durante la misurazione, gli utenti devono tenere entrambe le mani sulle impugnature. Il display LCD visualizzerà "=" "=" (Disegno 22) per 8 secondi finché il computer non avrà terminato la misurazione.
4. L'LCD visualizzerà il simbolo di avviso di grasso corporeo, la percentuale di grasso corporeo (disegno 23), il BMI (disegno 24) per 30 secondi.
5. Messaggio di errore:

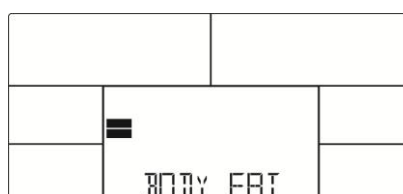
\*Il display LCD visualizza "=" "=" (disegno 25): significa che l'impugnatura o la fascia toracica non sono indossate correttamente.

\*E-1-Non viene rilevato alcun segnale di frequenza cardiaca in ingresso.

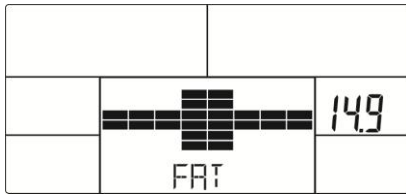
\*E-4-Si verifica quando la percentuale di grassi è inferiore a 5 o superiore a 50 e il risultato dell'IMC è inferiore a 5 o superiore a 50 (disegno 26).



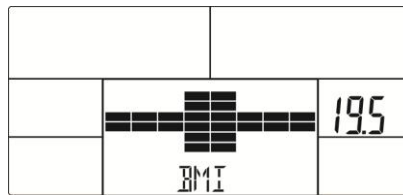
disegno 21



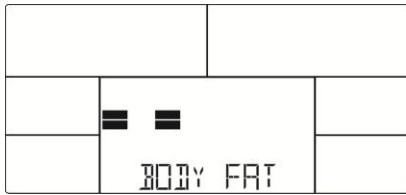
disegno 22



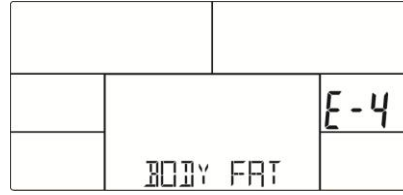
disegno 23



disegno 24



disegno 25



disegno 26

## Connessione e applicazioni

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

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

E Follow le istruzioni dettagliate

### Preso atto:

1. Dopo 4 minuti di assenza di pedalate o di impulsi, la console entra in modalità di risparmio energetico. Premendo un tasto qualsiasi, la console si riattiva.
2. Se il computer si comporta in modo anomalo, si prega di scollegare e ricollegare l'adattatore.

## 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:**

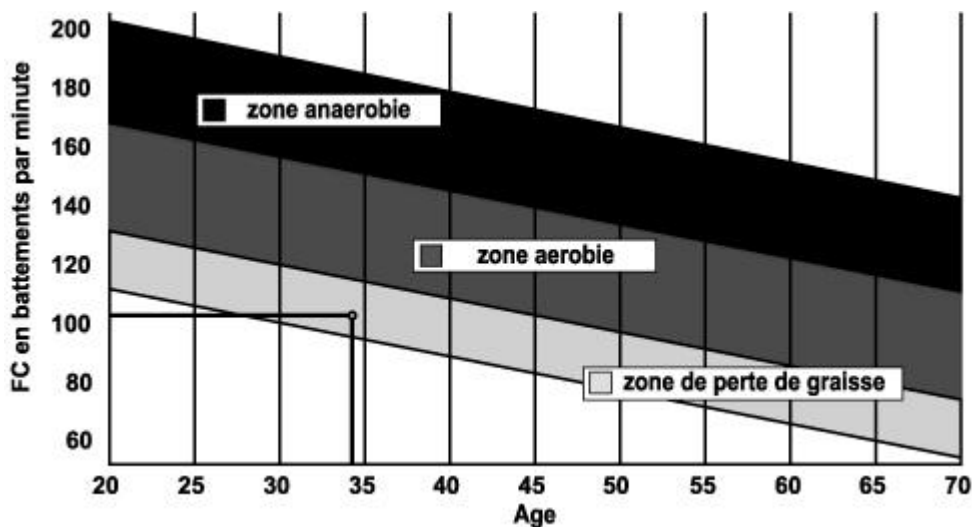
**Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).**

**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.

### **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.

**Servizio post-vendita**

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





## DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	BESCHRIJVING
<b>TIME</b>	<p>Aftellen - Geen vooraf ingesteld doel, de tijd telt op van 00:00 tot maximaal 99:59 waarbij elke stap 1 minuut is.</p> <p>Aftellen - Als je traint met een vooraf ingestelde tijd, telt de tijd af van de vooraf ingestelde tijd tot 00:00. Elke stap is 1 minuut tussen 00:00 en 99:00. Elke stap is 1 minuut.</p> <p>Elke verhoging of verlaging is 1 minuut tussen 00:00 en 99:00.</p>
<b>SPEED</b>	Geeft de huidige trainingsnelheid weer. De maximale snelheid is 99,9 KM/H of ML/H.
<b>RPM</b>	Geeft de omwenteling per minuut weer. Weergavebereik 0~15~999
<b>DISTANCE</b>	<p>Telt de totale afstand op van 0,00 tot 99,99 KM of ML. De gebruiker kan doelfstandgegevens vooraf instellen met de knop OMHOOG/OMLAAG.</p> <p>Elke vooraf ingestelde toename of afname is 0,1 KM of ML tussen 0,00 en 99,90.</p>
<b>CALORIES</b>	<p>Accumuleert het calorieverbruik tijdens de training van 0 tot maximaal 9999 calorieën. (Deze gegevens zijn een ruwe richtlijn voor het vergelijken van verschillende trainingssessies en kunnen niet worden gebruikt voor medische behandelingen).</p>
<b>PULSE</b>	De gebruiker kan de doelhartslag instellen van 0 - 30 tot 230; en de zoemer van de computer gaat af wanneer de werkelijke hartslag tijdens de training boven de doelwaarde komt.
<b>WATTS</b>	Weergave huidige training watt. Weergavebereik 0~999.
<b>MANUAL</b>	Handmatige modus workout.
<b>BEGINNER</b>	4 PROGRAMMA selecteren.
<b>ADVANCE</b>	4 PROGRAMMA selecteren..
<b>SPORTY</b>	4 PROGRAMMA selecteren..
<b>CARDIO</b>	Doelmodus HR-training.

<b>WATT PROGRAM</b>	WATT constant training mode.
---------------------	------------------------------

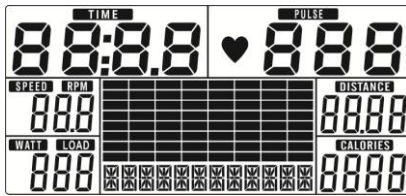
### **KEY FUNCTION**

<b>ITEM</b>	<b>BESCHRIJVING</b>
<b>Up (Encoder)</b>	Weerstandsniveau verhogen Selectie instelling.
<b>Down (Encoder)</b>	Weerstandsniveau verlagen Selectie instelling.
<b>Mode / Enter</b>	Bevestig de instelling of selectie.
<b>Reset</b>	2 seconden ingedrukt houden, computer wordt opnieuw opgestart en start vanaf gebruikersinstelling. Ga terug naar het hoofdmenu tijdens een vooraf ingestelde trainingswaarde of stopmodus.
<b>Start/ Stop</b>	Workout starten of stoppen.
<b>Recovery</b>	Test hartslagherstelstatus.
<b>Body fat</b>	Druk er in de stopmodus op voor het meten van lichaamsvet

## BEDIENING:

### AANSLUITEN

Sluit de voeding aan, de computer schakelt in en geeft alle segmenten 2 seconden weer op het LCD-scherm (Tekening 1).



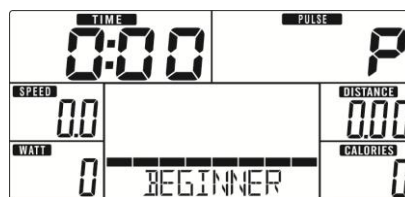
Tekening 1

### SELECTIE TRAINING

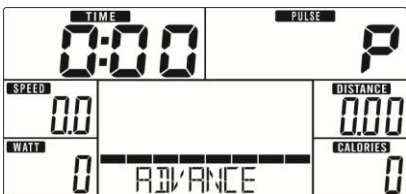
Gebruik UP of DOWN (encoder) om de training Manual (Tekening 2) → Beginner (Tekening 3) → Advance (Tekening 4) → Sporty (Tekening 5) → Cardio (Tekening 6) → Watt (Tekening 7) te selecteren.



Tekening 2



Tekening 3



Tekening 4



Tekening 5



Tekening 6

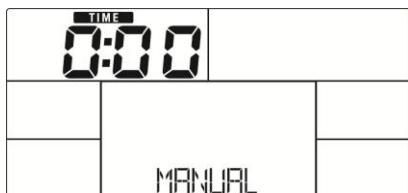


Tekening 7

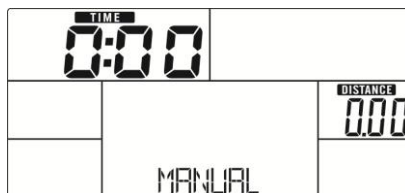
### Handmatige modus

Druk op START in het hoofdmenu om de training in handmatige modus te starten.

1. Gebruik UP of DOWN (encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies Manual en druk op MODE / ENTER om erin te gaan.
2. Gebruik UP of DOWN (encoder) om TIME (Tekening 8), DISTANCE (Tekening 9), CALORIES (Tekening 10), PULSE (Tekening 11) in te stellen en druk op MODE / ENTER om te bevestigen.
3. Druk op de START/STOP toetsen om de training te starten. Gebruik UP of DOWN (encoder) om het belastingsniveau aan te passen. Het belastingsniveau wordt weergegeven in het WATT-venster, na 3 seconden niet aanpassen, wordt overgeschakeld op de weergave WATT (tekening 12).
4. Druk op de START/STOP-toetsen om de training te pauzeren. Druk op RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Tekening 8



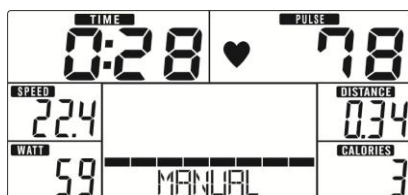
Tekening 9



Tekening 10



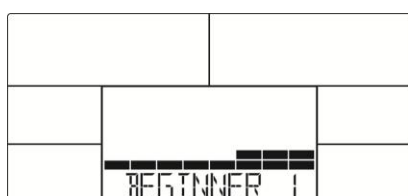
Tekening 11



Tekening 12

### Beginnersmodus

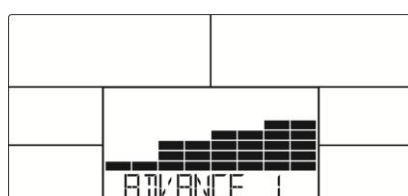
1. Gebruik UP of DOWN (encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies de Beginnersmodus en druk op MODE / ENTER om erin te gaan.
2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om Beginnersprogramma 1~4 (Tekening 13) te selecteren en druk op MODE / ENTER om naar het programma te gaan.
3. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om TIME in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te starten. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het belastingsniveau aan te passen.
5. Druk op START/STOP om de training te pauzeren. Gebruik RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Tekening 13

### Geavanceerde modus

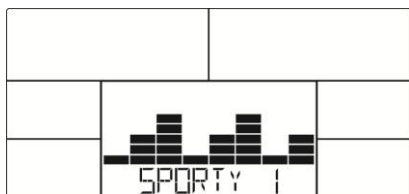
1. Gebruik UP of DOWN (encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies Advance-modus en druk op MODE / ENTER om in te schakelen.
2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om Advance programma 1~4 (Tekening 14) te selecteren en druk op MODE / ENTER om naar dit programma te gaan.
3. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om TIME in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te starten. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het belastingsniveau aan te passen.
5. Druk op START/STOP om de training te pauzeren. Gebruik RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Tekening 14

### Sportieve modus

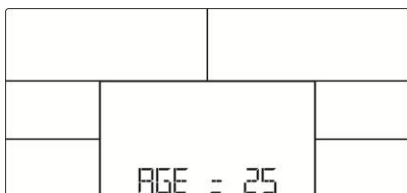
1. Gebruik UP of DOWN (encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies Sporty modus en druk op MODE / ENTER om in te schakelen.
2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om Sporty programma 1~4 (Tekening 15) te selecteren en druk op MODE / ENTER om in te schakelen.
3. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om TIME in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te starten. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om het belastingsniveau aan te passen.
5. Druk op START/STOP om de training te pauzeren. Gebruik RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Tekening 15

### Cardio-modus

1. Gebruik UP of DOWN (encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies CARDIO en druk op MODE / ENTER om naar het programma te gaan.
2. Gebruik UP of DOWN (Encoder) om Leeftijd in te stellen (Tekening 16).
3. Gebruik UP of DOWN (encoder) om 55%.75%.90% of TAG (TARGET H.R.) te selecteren (standaard: 100).
4. Gebruik UP of DOWN (encoder) om de training TIME in te stellen.
5. Druk op START/STOP om de training te starten of te stoppen. Gebruik RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Tekening 16



Tekening 17

### Wattmodus

1. Gebruik UP of DOWN (encoder) om het trainingsprogramma te selecteren, kies WATT en druk op MODE / ENTER om naar het programma te gaan.
2. Gebruik UP of DOWN (encoder) om het WATT-doel in te stellen. (standaard: 120, Tekening 18)
3. Gebruik UP of DOWN (encoder) om TIME in te stellen.
4. Druk op START/STOP om de training te starten. Gebruik UP of DOWN (encoder) om het Wattniveau aan te passen.
5. Druk op START/STOP om de training te pauzeren. Gebruik RESET om terug te keren naar het hoofdmenu.



Tekening 18

### RECOVERY

Blijf na een tijdje trainen de handgrepen vasthouden of draag de borstband en druk op de RECOVERY toets. Alle

functieweergaven stoppen, behalve "TIJD" die begint af te tellen van 00:60 tot 00:00 (tekening 19). Het scherm toont de herstelstatus van je hartslag met F1, F2.... tot F6. F1 is het beste, F6 is het slechtste (tekening 20). De gebruiker kan blijven oefenen om de herstelstatus van de hartslag te verbeteren. (Druk nogmaals op de RECOVERY knop om terug te keren naar het hoofdscherm).



Tekening 19



Tekening 20

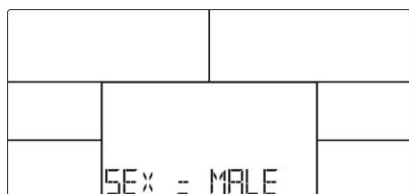
## LICHAAMSVET

1. Druk in de STOP-modus op de BODY FAT toets om de meting van het lichaamsvet te starten.
2. De console herinnert de gebruiker eraan om GENDER (Tekening 21), LEEFTIJD, HOOGTE en GEWICHT in te voeren en begint dan met meten.
3. Tijdens het meten moet de gebruiker beide handen op de handgrepen houden. En de LCD toont "= " "= " (tekening 22) gedurende 8 seconden totdat de computer klaar is met meten.
4. LCD toont gedurende 30 seconden het BODY FAT advies symbool, BODY FAT percentage (Tekening 23), BMI (Tekening 24).
5. Foutmelding:

\*Het LCD-scherm geeft "= " "= " (tekening 25) weer - dit betekent dat u de handgreep niet goed vasthoudt of de borstriem niet goed draagt.

\*E-1 - Er is geen hartslagsignaal gedetecteerd.

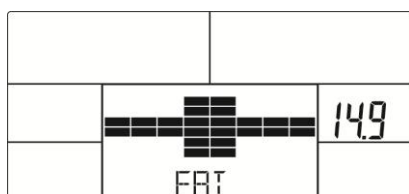
\*E-4-Treedt op wanneer FAT% lager is dan 5 of hoger dan 50 en het BMI-resultaat lager is dan 5 of hoger dan 50 (tekening 26).



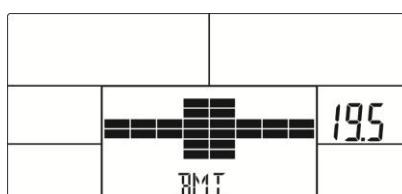
Tekening 21



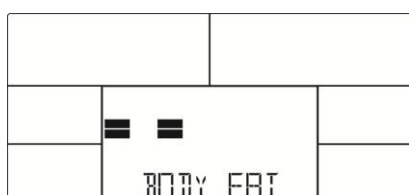
Tekening 22



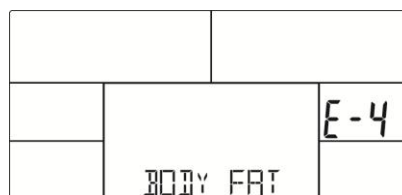
Tekening 23



Tekening 24



Tekening 25



Tekening 26

## C. Applicatie-verbinding

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

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

En volg de gedetailleerde instructie

### Opgemerkt:

1. Na 4 minuten niet te hebben getrapt of getrapt, schakelt de console over naar de energiebesparende stand. Druk op een willekeurige toets om de console te wekken.
2. Wanneer de computer abnormaal reageert, sluit dan de adapter aan en sluit opnieuw aan.

## 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:

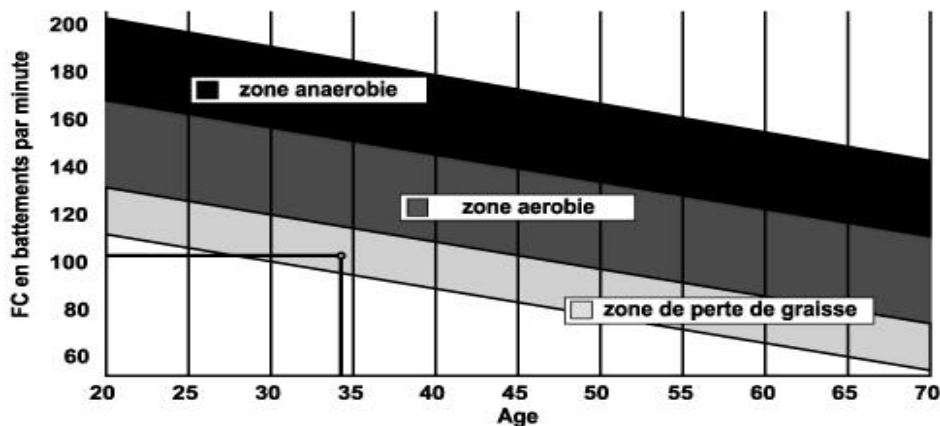
**De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd** (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

**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 strek oefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid.

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

### **Controleer uw vooruitgang**

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

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

### **Trainingsfrequentie:**

**Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.**

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

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

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

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

## ***BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN***

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

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

**C.A.R.E. Klantendienst**

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

**CARE**  

---

**FITNESS**