

FONCTIONS D'AFFICHAGE

ARTICLES	DESCRIPTION
TEMPS	Plage de réglage : 0:00 ~ 99:00 (± 1 minute) Plage d'affichage : 0:00~99: 59
DISTANCE	Plage de réglage : 0,00 ~ 99,0 (± 1) Plage d'affichage : 0,00 ~ 99,99
CALORIES	Plage de réglage : 0~9990 (±10) Plage d'affichage : 0~9999
IMPULSION	Plage de réglage : 0~30~230 (±1) Plage d'affichage : 0~230
WATTS	Plage d'affichage : 0~999
VITESSE	Afficher la vitesse de travail actuelle, max à 99,9.
RPM	Afficher Plage d'affichage : 0~999

FONCTIONS DES BOUTONS

ARTICLES	DESCRIPTION
"+"	Régler ou augmenter la résistance d'entraînement.
"-"	Régler ou diminuer la résistance d'entraînement.
BOUTON ROTATIF	Pour confirmer tous les réglages.
ÉTOILE/ARRÊT	Pour démarrer ou arrêter l'entraînement.
RÉINITIALISER	En mode réglage ou en mode sélection, appuyez dessus pour revenir au mode d'entraînement initial, si vous maintenez ce bouton enfoncé pendant 2 secondes, l'ordinateur redémarrera.
RÉCUPÉRATION	Pour tester l'état de récupération de la fréquence cardiaque.
GRAISSE CORPORELLE	Pour tester le % de graisse corporelle en appuyant sur le bouton BODY FAT en mode veille.

Allumer et éteindre

Allumer :

1. L'écran affichera tous les segments, tels que le diamètre de la roue, KM ou ML, (image1, image 2)

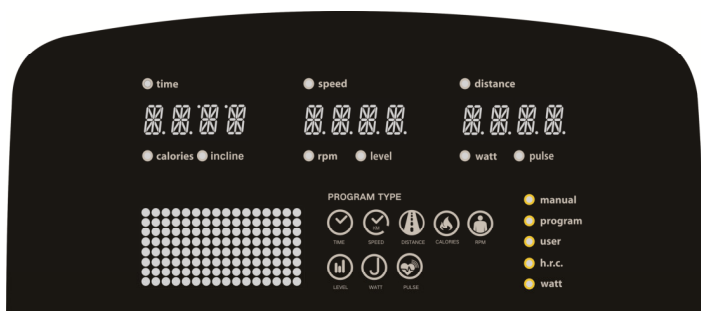


Image 1



Image 2

2. Entrez dans le mode de sélection de l'utilisateur , en définissant le fichier de l'utilisateur U1-U4 (image 3), SEXE (image 4), ÂGE (image 5), TAILLE (image 6), POIDS (image 7), après cela entrera dans le mode de sélection de fonction : MANUEL, PROGRAMME, PROGRAMME UTILISATEUR, HRC, WATT.



Image 3



Image 4



Image 5



Image 6



Image 7

Éteindre :

Si aucun mouvement n'est effectué dans les 4 minutes, l'affichage s'éteint, l'ordinateur est en mode d'arrêt. Si l'ordinateur détecte des mouvements, l'ordinateur se rallume.

FONCTION MANUELLE :

En tournant le bouton « + » ou « - », l'utilisateur peut configurer TEMPS →DISTANCE →CALORIES →POULS (image 8 ~ image 10) . Appuyez sur START/STOP, l'utilisateur peut régler le NIVEAU DE RÉSISTANCE pendant l'exercice, sans réglage au préalable au démarrage, l'écran affiche la valeur de travail. Appuyez ensuite sur START/STOP , l'ordinateur entrera en mode pause, appuyez sur le bouton « RESET » quitter ce mode.



Image 8



Image 9



Image 10

FONCTION DU PROGRAMME :

A. Dans ce mode, l'utilisateur peut sélectionner 12 programmes (P1 ~ P12) (image 11). Pendant que l'utilisateur choisit le PROGRAMME et tourne le bouton « + » ou « - » pour régler l'HEURE (image 12), l'écran affiche la valeur de réglage par réglage de l'utilisateur. Si le réglage est terminé, appuyez sur « START/STOP » pour commencer (en mode pause). l'utilisateur peut choisir d'ajuster la valeur « TIME ». Dans l'état START, l'utilisateur peut ajuster le niveau de RÉSISTANCE. Pendant le temps de travail, appuyez sur « START/STOP », l'ordinateur entrera en mode pause, appuyez sur le bouton « RESET » quitter ce mode.



Image 11



Image 12

B. IMAGES DU PROGRAMME COMME CI-DESSOUS :

FONCTION DU PROGRAMME UTILISATEUR :

En tournant le bouton «+» ou «-», l'utilisateur peut définir l'image du PROGRAMME, puis appuyer sur MODE/ENTER pour confirmer la valeur de réglage de la résistance (image 13). Si l'utilisateur souhaite arrêter le réglage, continuez à appuyer sur le bouton MODE/ENTER pendant 2 secondes. L'écran indique la dernière valeur de réglage. Tout en appuyant sur le bouton MODE/ENTER pendant 2 secondes, l'utilisateur peut régler le « TEMPS » (image 14), si aucune valeur de réglage n'est définie, appuyez sur « START » pour entrer dans l'image de travail. En mode START, l'utilisateur peut régler la résistance. Pendant le temps de travail, appuyez sur « START » pour passer en mode pause, puis appuyez sur le bouton « RESET ». quitte ce mode.



Image 13



Image 14

FONCTION RC :

En mode HRC, l'écran affichera le pourcentage de fréquence cardiaque 55 %, 75 %, 90 % et TARGET. L'utilisateur peut sélectionner l'un des pourcentages de fréquence cardiaque en tournant le bouton « + » ou « - » pour l'entraînement (image 15).

La valeur prédéfinie de la CIBLE est de 100, l'utilisateur peut régler lui-même la valeur du pouls, appuyer sur le bouton rotatif pour régler la valeur du TEMPS (image 16), si ce n'est pas nécessaire, appuyer sur « START/STOP », il commencera à fonctionner selon la fonction HRC et afficher la valeur actuelle du pouls. Si le pouls n'est pas détecté, affichage LED comme image 17. Pendant le temps de travail, appuyez sur « START », entrez en mode pause, puis appuyez sur le bouton « RESET » quitter ce mode.



Image 15



Image 16



Image 17

FONCTION WATTS :

La valeur en watts prédéfinie 120 (image 18), en tournant le bouton «+» ou «-» pour régler la valeur WATT (plage de réglage : 10 ~ 350). Réglage terminé, appuyez sur le bouton rotatif pour régler le TEMPS (image 19), si vous n'avez pas besoin de régler la valeur du temps, appuyez sur « START/STOP », la valeur de la résistance s'ajustera automatiquement en fonction de la valeur WATT cible définie. Pendant le temps de travail, appuyez sur « START » /STOP" entrez en mode pause, puis appuyer sur le bouton "RESET" il quitter ce mode.



Image 18



Image 19

FONCTION DE RÉCUPÉRATION :

A. S'il n'y a pas d'entrée d'impulsion, elle n'est pas valide, appuyez sur le bouton « RÉCUPÉRATION ».

B. Si une entrée d'impulsion est détectée, appuyez sur ce bouton pour accéder au mode de fonction « RÉCUPÉRATION », compte à rebours de 00:60 à 00:00. (image 20). L'écran affichera l'état de récupération de votre fréquence cardiaque F1,F2...à F6 (image 21). La F1 est la meilleure, la F6 est la pire. L'utilisateur peut continuer à faire de l'exercice pour améliorer l'état de récupération de la fréquence cardiaque.

C. En test, appuyez sur le bouton RECOVERY pour quitter ce mode de test.



Image 20 Image 21

DE GRAISSE CORPORELLE :

A. Définition d'un profil personnel.

B. Appuyez sur le bouton « BODY FAT » pour commencer le test de graisse corporelle (image 22 ~ image 24). À ce moment, l'utilisateur doit saisir correctement la poignée, l'ordinateur affichera la valeur du test.

Si l'une des situations suivantes se produit, d'autres indications possibles s'afficheront sur l'écran LCD

"E-1" (image 25) - Lorsque l'utilisateur voit cette indication, cela signifie que l'utilisateur n'a pas mis correctement son pouce sur le conducteur. Veuillez réessayer.

"E-4" - Lorsque l'utilisateur voit cette indication, cela signifie que l'avis BODY FAT est dépassé la plage de réglage (5 % ~ 50 %).

Une fois les tests terminés, l'écran affiche à la fois le % de graisse et l'IMC (image 26 , image 27) . Dans le corps Mode test FAT », appuyez sur le bouton « BODY FAT » pour annuler ce test et revenir en arrière pour continuer l'exercice précédent avant le test.



Image 22



Image 23



Image 24



Image 25



Image 26



Image 27

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

CONSEILS D'ENTRAINEMENT

Attention :

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le

niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne cherchez pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

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

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

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

Définition de votre Zone de travail :

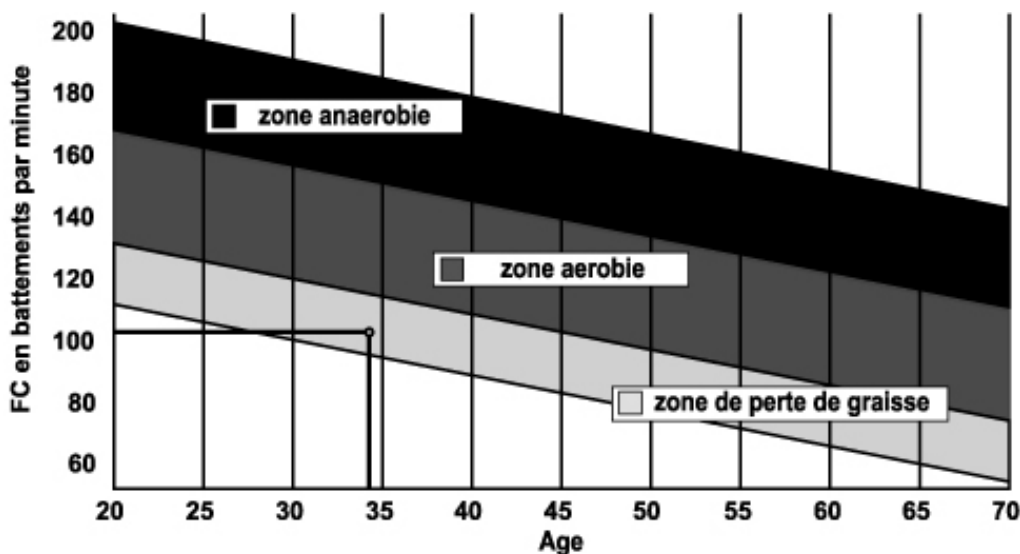
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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.

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

CARE Service Après Vente

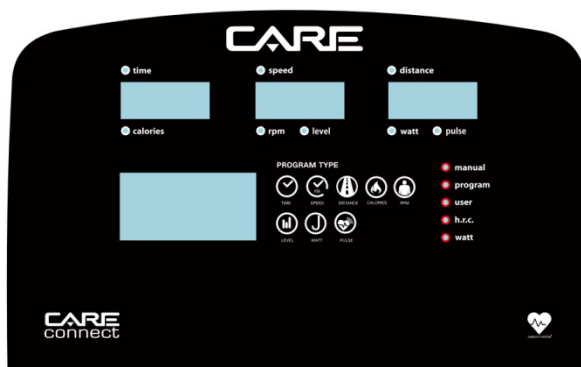
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20

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

GB



DISPLAY FUNCTIONS

ITEMS	DESCRIPTION
TIME	Setting range: 0:00 ~ 99:00 (± 1 minute) Display range : 0:00~99: 59
DISTANCE	Setting range: 0.00 ~ 99.0 (± 1) Display range : 0.00 ~ 99.99
CALORIES	Setting range: 0~9990 (± 10) Display range : 0~9999
IMPULSE	Setting range: 0~30~230 (± 1) Display range : 0~230
WATTS	Display range : 0~999
SPEED	Show current working speed, max at 99.9.
RPM	Display Display range: 0~999

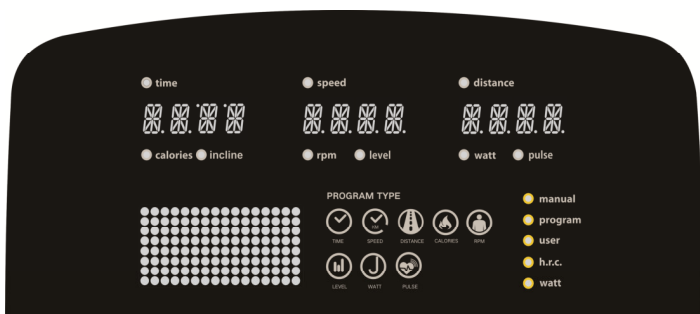
BUTTON FUNCTIONS

ITEMS	DESCRIPTION
"+"	Adjust or increase training resistance.
"-"	Adjust or decrease the training resistance.
ROTARY KNOB	To confirm all settings.
STAR/STOP	To start or stop the workout.
RESET	In setting mode or selection mode, press it to return to initial training mode, if you hold this button for 2 seconds, the computer will restart.
RECOVERY	To test the heart rate recovery status.
BODY FAT	To test body fat % by pressing BODY FAT button in sleep mode.

Turn on and off

To light up :

1. The screen will show all segments , such as wheel diameter, KM or ML, (image1, image 2)



Picture 1



Picture 2

2. Enter user selection mode , setting user file U1-U4 (picture 3), GENDER (image 4), AGE (image 5), HEIGHT (image 6), WEIGHT (image 7), after that will enter function selection mode: MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, HRC, WATT.



Picture 3



Picture 4



Picture 5



Picture 6



Picture 7

Turn off :

If no movement is made within 4 minutes, the display turns off, the computer is in shutdown mode. If the computer detects movement, the computer turns back on.

MANUAL FUNCTION:

By turning the “+” or “-” button, the user can configure TIME →DISTANCE →CALORIES →PULSE (image 8 ~ image 10). Press START/STOP , user can adjust the RESISTANCE LEVEL during exercise, without setting before starting, the screen displays the working value. Then press START/ STOP , the computer will enter pause mode, press the “RESET” button exit this mode.



Picture 8



Picture 9



Picture 10

PROGRAM FUNCTION:

A. In this mode, user can select 12 programs (P1~P12) (picture 11). While the user chooses the PROGRAM and turns the “+” or “-” button to set the TIME (picture 12), the screen displays the setting value by user setting. If setting is completed, press “START/STOP” to start (in pause mode). user can choose to adjust the “TIME”) value. In the START state, the user can adjust the RESISTANCE level . During working time, press “START/STOP”, the computer will enter pause mode, press “RESET” button exit this mode.

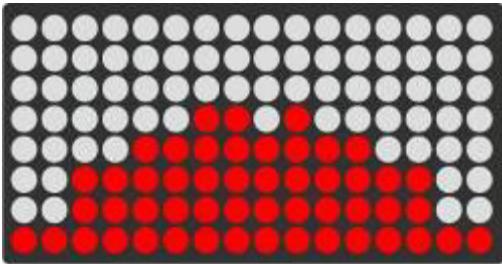


Picture 11

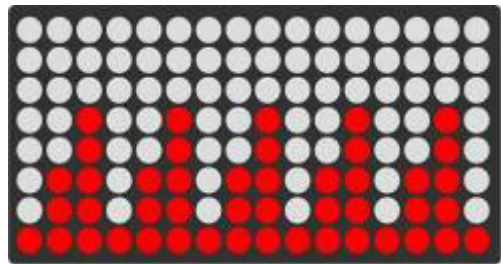


Picture 12

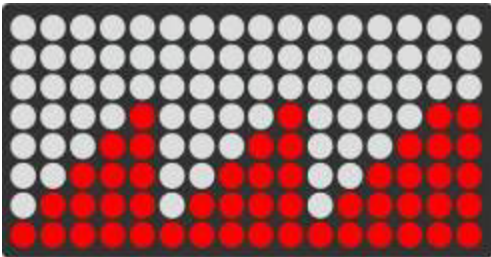
A. PROGRAM IMAGES AS BELOW:



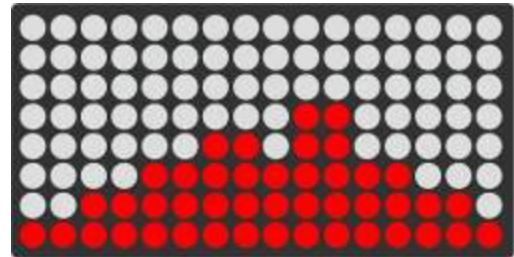
P1



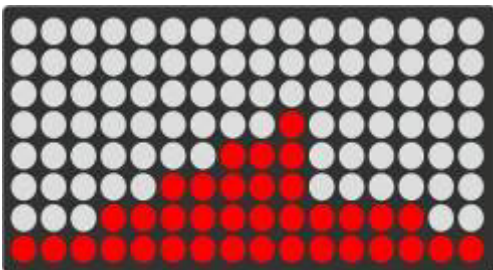
P2



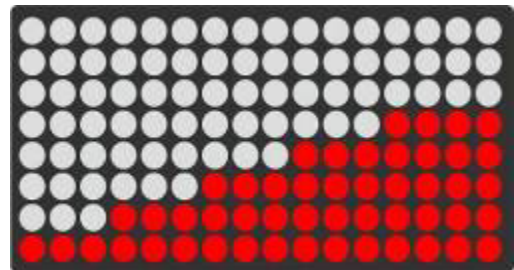
P3



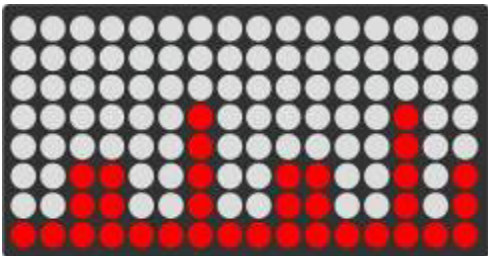
P4



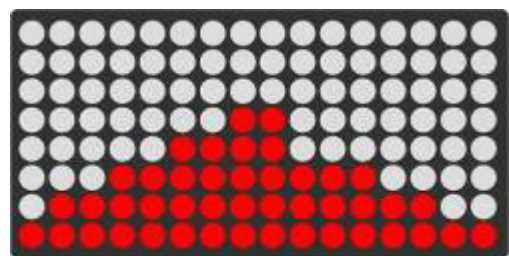
P5



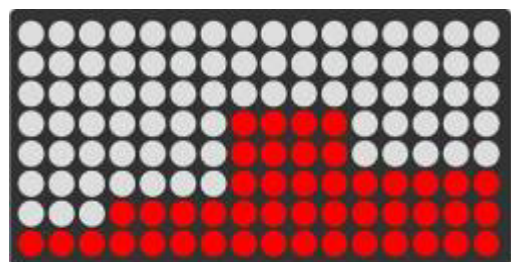
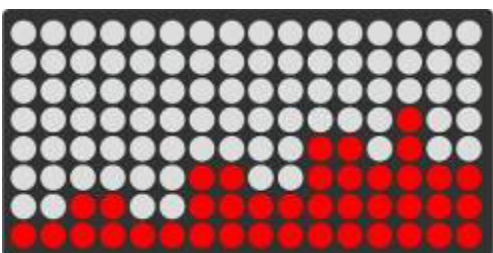
P6



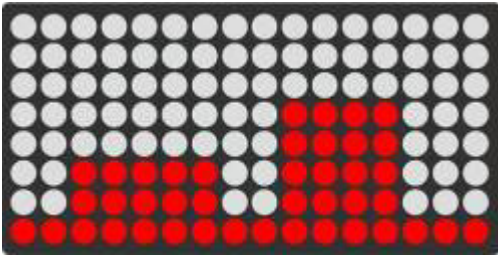
P7



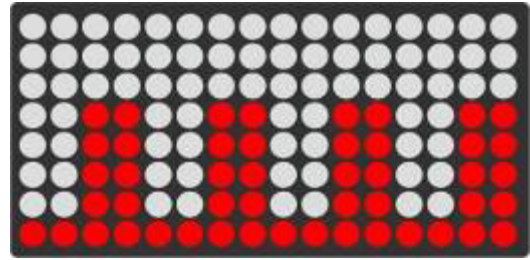
P8



P9



P10



P11

P12

USER PROGRAM FUNCTION:

By rotating the “+” or “-” button, user can set the PROGRAM image, then press MODE/ENTER to confirm the resistance setting value (image 13). If user wants to stop setting, keep pressing MODE/ENTER button for 2 seconds. The display shows the last setting value. While pressing MODE/ENTER button for 2 seconds, user can set “TIME” (picture 14), if no setting value is set, press “START” to enter working picture. In START mode, the user can adjust the resistance. During working time, press “START” to enter pause mode, then press “RESET” button. exits this mode.



Picture 13



Picture 14

RC FUNCTION:

In HRC mode, the screen will display heart rate percentage 55%, 75%, 90% and TARGET. The user can select one of the heart rate percentages by rotating the “+” or “-” button for training (image 15).

The preset TARGET value is 100, user can set the pulse value by themselves, press the rotary button to set the TIME value (picture 16), if not necessary, press “START/STOP”, it will start working according to the HRC function and display the current pulse value. If pulse is not detected, LED display as picture 17. During working time, press "START", enter pause mode, then press "RESET" button exit this mode.



Picture 15



Picture 16



Picture 17

WATTS FUNCTION:

The preset watt value 120 (picture 18), rotating the “+” or “-” button to adjust the WATT value (adjustment range : 10 ~ 350). Setting finished, press the rotary button to adjust the TIME (picture 19), if you don't need to adjust the time value, press "START/STOP", the resistance value will automatically adjust according of the set target WATT value. During working time, press “START”. /STOP” enter pause mode, then press "RESET" button it exit this mode.



Picture 18



Picture 19

RECOVERY FUNCTION :

- A. If there is no pulse input, it is invalid, press the “RECOVERY” button.
- B. If pulse input is detected, press this button to enter “RECOVERY” function mode, countdown from 00:60 to 00:00. (picture 20). The screen will show your heart rate recovery status F1 ,F2to F6 (image 21) . F1 is the best, F6 is the worst. The user can continue to exercise to improve the heart rate recovery state.
- C. When testing, press the RECOVERY button to exit this test mode.



Picture 20



Picture 21

OF BODY FAT :

A. Definition of a personal profile.

B. Press the “BODY FAT” button to start the body fat test (picture 22 ~ picture 24). At this time, user should grasp the handle correctly, the computer will display the test value.

If any of the following situations occur, other possible indications will be displayed on the LCD screen .

“E-1” (image 25) – When the user sees this indication, it means that the user has not put their thumb on the conductor correctly. Try Again.

“E-4” - When user sees this indication, it means that the BODY FAT notice is exceeded the setting range (5%~50%).

Once testing is complete, the screen displays both Fat % and BMI (image 26 , image 27) . In the Body FAT Test Mode ”, press the “BODY FAT ” button to cancel this test and go back to continue the previous exercise before the test.



Picture 22



Picture 23



Picture 24



Picture 25



Picture 26



Picture 27

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

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).

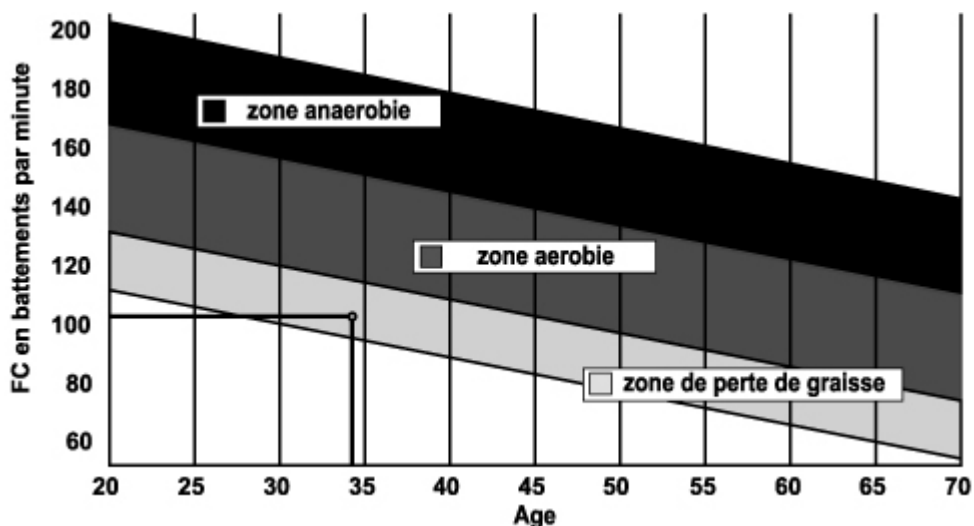
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

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!

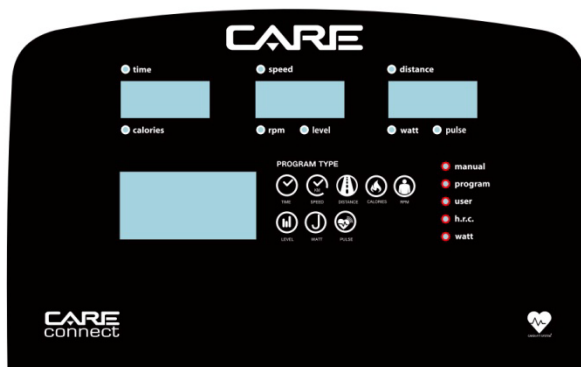
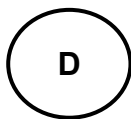
To order spare parts

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



ANZEIGEFUNKTIONEN

ARTIKEL	BESCHREIBUNG
ZEIT	Einstellbereich: 0:00 ~ 99:00 (± 1 Minute) Anzeigebereich : 0:00~99:59
DISTANZ	Einstellbereich: 0,00 ~ 99,0 (± 1) Anzeigebereich : 0,00 ~ 99,99
KALORIEN	Einstellbereich: 0~9990 (±10) Anzeigebereich : 0~9999
IMPULS	Einstellbereich: 0~30~230 (±1) Anzeigebereich : 0~230
WATT	Anzeigebereich : 0~999
GESCHWINDIGKEIT	Aktuelle Arbeitsgeschwindigkeit anzeigen , max. bei 99,9.
U/min	Anzeige Anzeigebereich: 0~999

TASTENFUNKTIONEN

ARTIKEL	BESCHREIBUNG
„+“	Passen Sie den Trainingswiderstand an oder erhöhen Sie ihn.
„-“	Passen Sie den Trainingswiderstand an oder verringern Sie ihn.
DREHKNOPF	Zur Bestätigung aller Einstellungen.
STAR/STOP	Um das Training zu starten oder zu stoppen.
ZURÜCKSETZEN	Drücken Sie im Einstellungs- oder Auswahlmodus diese Taste, um zum anfänglichen Trainingsmodus zurückzukehren. Wenn Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten,

	wird der Computer neu gestartet.
ERHOLUNG	Zum Testen des Erholungsstatus der Herzfrequenz.
KÖRPERFETT	Um den Körperfettanteil zu testen, drücken Sie im Schlafmodus die Taste BODY FAT.

Ein- und ausschalten

Zum Aufleuchten:

1. Auf dem Bildschirm werden alle Segmente angezeigt , z. B. Raddurchmesser, KM oder ML (Bild 1, Bild 2).

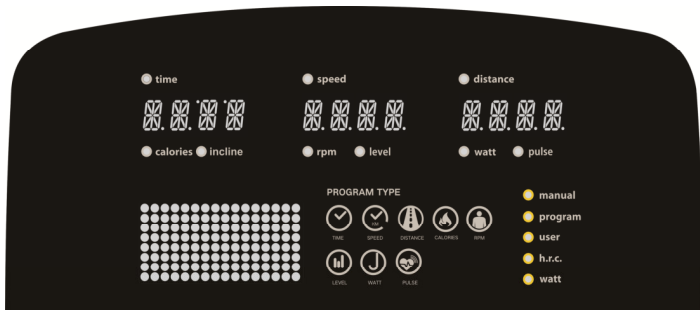


Bild 1



Bild 2

2. Rufen Sie den Benutzerauswahlmodus auf und stellen Sie die Benutzerdatei U1-U4 ein (Bild 3). GESCHLECHT (Bild 4), ALTER (Bild 5), GRÖSSE (Bild 6), GEWICHT (Bild 7), danach gelangen Sie in den Funktionsauswahlmodus: MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, HRC, WATT.

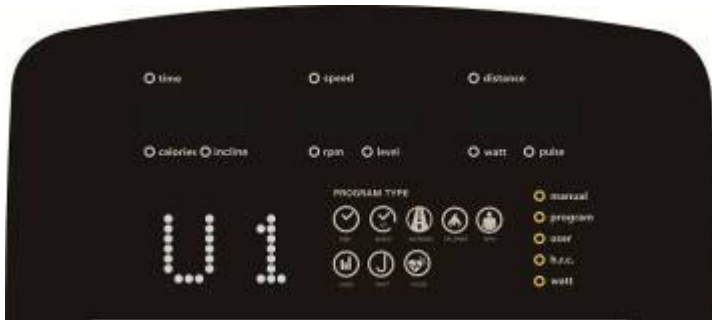


Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7

Abschalten :

Erfolgt innerhalb von 4 Minuten keine Bewegung, schaltet sich das Display aus, der Computer befindet sich im Shutdown-Modus. Wenn der Computer eine Bewegung erkennt, schaltet er sich wieder ein.

MANUELLE FUNKTION:

Durch Drehen der „+“- oder „-“-Taste kann der Benutzer konfigurieren ZEIT →ENTFERNUNG →KALORIEN →PULS (Bild 8 ~ Bild 10). Drücken Sie START/STOP , der Benutzer kann den WIDERSTANDSSTAND während des Trainings anpassen, ohne ihn vor dem Start einzustellen. Auf dem Bildschirm wird der Arbeitswert angezeigt. Drücken Sie dann START/ STOP , der Computer wechselt in den Pausenmodus, drücken Sie die Taste „RESET“. diesen Modus verlassen.



Bild 8



Bild 9



Bild 10

PROGRAMMFUNKTION:

A. In diesem Modus kann der Benutzer 12 Programme (P1~P12) auswählen (Bild 11). Während der Benutzer das PROGRAMM auswählt und die Taste „+“ oder „-“ dreht, um die ZEIT einzustellen (Abbildung 12), zeigt der Bildschirm den Einstellwert je nach Benutzereinstellung an. Wenn die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie zum Starten „START/STOP“ (im Pausenmodus). Der Benutzer kann den Wert „TIME“ (Zeit) anpassen. Im START-Zustand kann der Benutzer die WIDERSTANDSstufe anpassen . Drücken Sie während der Arbeitszeit „START/STOP“, der Computer wechselt in den Pausenmodus, drücken Sie die Taste „RESET“. diesen Modus verlassen.

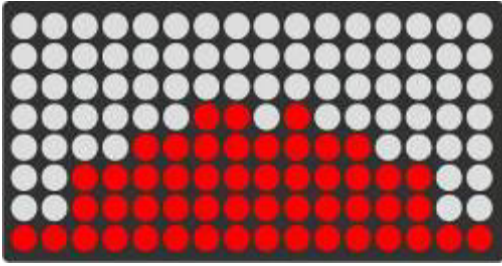


Bild 11

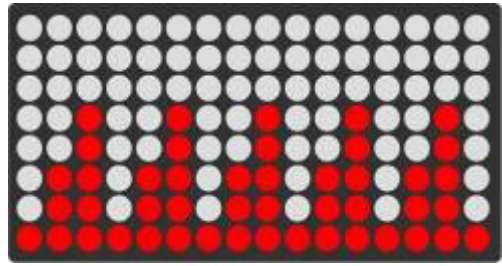


Bild 12

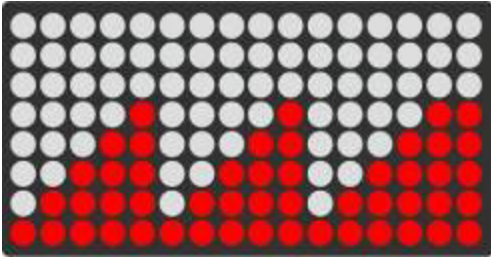
B. PROGRAMMBILDER WIE UNTEN:



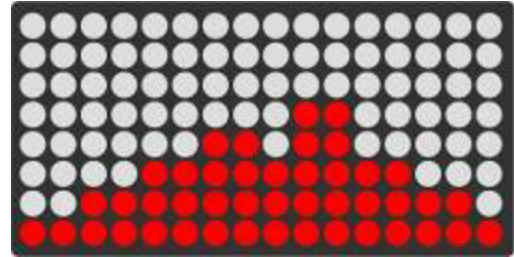
P1



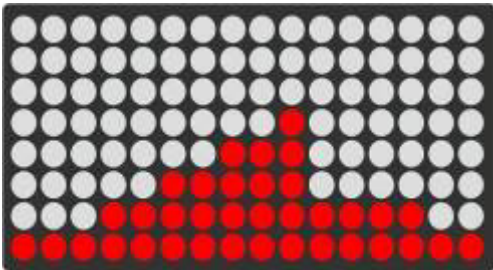
P2



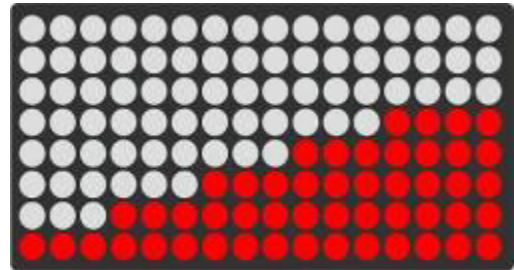
P3



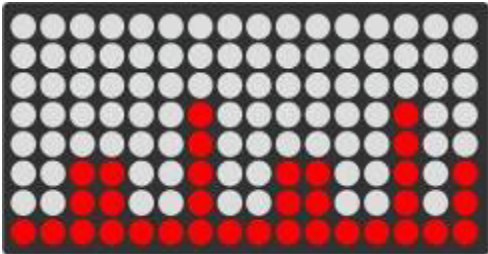
P4



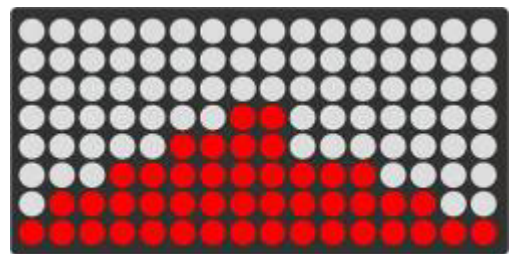
P5



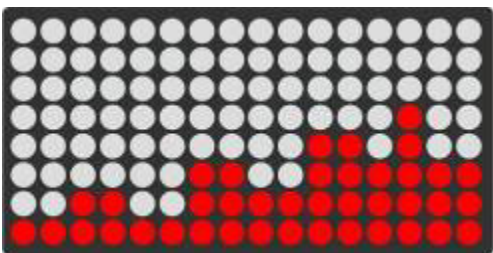
P6



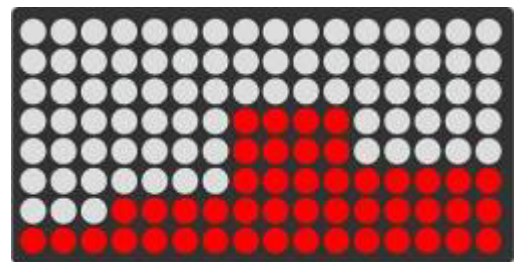
P7



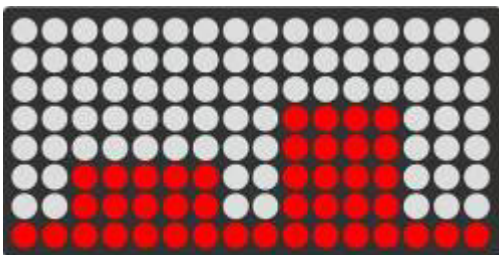
P8



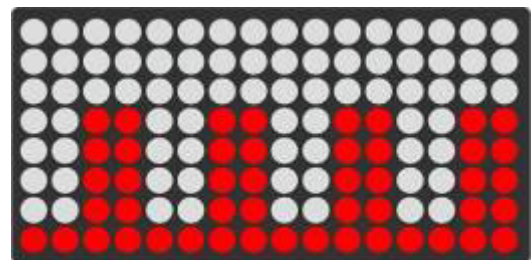
P9



P10



P11



P12

BENUTZERPROGRAMMFUNKTION:

Durch Drehen der „+“- oder „-“-Taste kann der Benutzer das PROGRAMM-Bild einstellen und dann MODE/ENTER drücken, um den Widerstandseinstellwert zu bestätigen (Bild 13). Wenn der Benutzer die Einstellung stoppen möchte, halten Sie die MODE/ENTER-Taste 2 Sekunden lang gedrückt. Das Display zeigt den letzten Einstellwert an. Während Sie die MODE/ENTER-Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten, kann der Benutzer „TIME“ einstellen (Bild 14). Wenn kein Einstellwert festgelegt ist, drücken Sie „START“, um das Arbeitsbild aufzurufen. Im START-Modus kann der Benutzer den Widerstand anpassen. Drücken Sie während der Arbeitszeit „START“, um in den Pausenmodus zu wechseln, und drücken Sie dann die Taste „RESET“. verlässt diesen Modus.



Bild 13



Bild 14

RC-FUNKTION:

Im HRC-Modus zeigt der Bildschirm den Herzfrequenzprozentsatz 55 %, 75 %, 90 % und ZIEL an. Der Benutzer kann einen der Herzfrequenzprozentsätze auswählen, indem er die „+“- oder „-“-Taste für das Training dreht (Bild 15). Der voreingestellte Zielwert ist 100, der Benutzer kann den Pulswert selbst einstellen, den Drehknopf drücken, um den ZEITwert einzustellen (Bild 16), wenn nicht nötig, drücken Sie „START/STOP“, es beginnt entsprechend der HRC-Funktion zu arbeiten und zeigt den aktuellen Pulswert an. Wenn kein Puls erkannt wird, wird die LED-Anzeige wie in Abbildung 17 angezeigt. Drücken Sie während der Arbeitszeit „START“, wechseln Sie in den Pausenmodus und drücken Sie dann die Taste „RESET“. diesen Modus verlassen.



Bild 15



Bild 16



Bild 17

WATT-FUNKTION:

Der voreingestellte Wattwert beträgt 120 (Bild 18). Drehen Sie die Taste „+“ oder „-“, um den WATT-Wert anzupassen

(Einstellbereich : 10 ~ 350) . Wenn die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie den Drehknopf, um die ZEIT einzustellen (Abbildung 19). Wenn Sie den Zeitwert nicht anpassen müssen, drücken Sie „START/STOP“. Der Widerstandswert wird automatisch entsprechend dem eingestellten Ziel-WATT-Wert angepasst. Drücken Sie während der Arbeitszeit „START“ . /STOP“ in den Pausenmodus wechseln und dann die „RESET“-Taste drücken diesen Modus verlassen.



Bild 18



Bild 19

RECOVERY-FUNKTION :

A. Wenn kein Impulseingang vorhanden ist, ist dieser ungültig. Drücken Sie die Taste „RECOVERY“.

B. Wenn ein Impulseingang erkannt wird, drücken Sie diese Taste, um in den Funktionsmodus „RECOVERY“ zu gelangen, Countdown von 00:60 bis 00:00. (Bild 20). Auf dem Bildschirm wird der Erholungsstatus Ihrer Herzfrequenz angezeigt F1 ,F2bis F6 (Bild 21) . F1 ist das Beste, F6 ist das Schlimmste. Der Benutzer kann weiterhin trainieren, um den Erholungszustand der Herzfrequenz zu verbessern.

C. Drücken Sie beim Testen die RECOVERY-Taste , um diesen Testmodus zu verlassen.



Bild 20



Bild 21

KÖRPERFETT :

A. Definition eines persönlichen Profils.

B. Drücken Sie die Taste „KÖRPERFETT“, um den Körperfetttest zu starten (Bild 22 ~ Bild 24). Zu diesem Zeitpunkt sollte der Benutzer den Griff richtig greifen, der Computer zeigt den Testwert an.

Wenn eine der folgenden Situationen auftritt, werden andere mögliche Anzeigen auf dem LCD- Bildschirm angezeigt .

„E-1“ (Bild 25) – Wenn der Benutzer diese Anzeige sieht, bedeutet dies, dass der Benutzer seinen Daumen nicht richtig auf den Leiter gelegt hat. Versuchen Sie es erneut.

„E-4“ – Wenn der Benutzer diese Anzeige sieht, bedeutet dies, dass die KÖRPERFETT-Meldung den Einstellbereich (5 % ~ 50 %) überschritten hat.

Sobald der Test abgeschlossen ist, zeigt der Bildschirm sowohl den Fettanteil als auch den BMI an (Bild) . 26 , Bild 27) . Drücken Sie im Körperfett - Testmodus die Taste „KÖRPERFETT “, um diesen Test abzubrechen und zur vorherigen Übung vor dem Test zurückzukehren.



Bild 22



Bild 23



Bild 24



Bild 25



Bild 26



Bild 27

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

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).

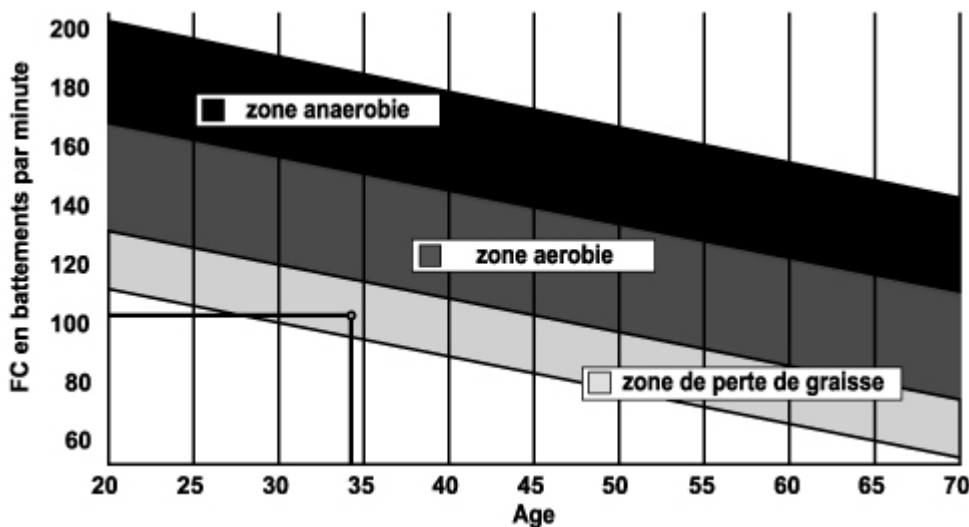
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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!

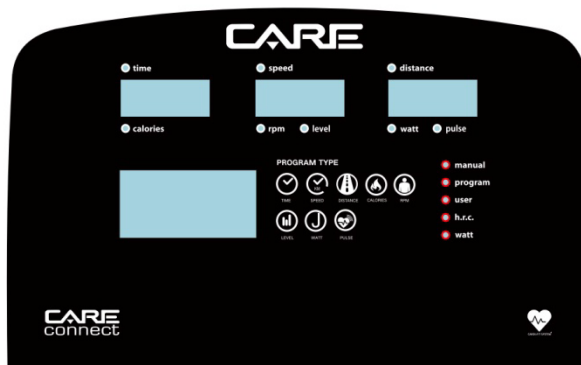
Bestellung von Einzelteilen

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



FUNCIONES DE PANTALLA

ELEMENTOS	DESCRIPCIÓN
TIEMPO	Rango de configuración: 0:00 ~ 99:00 (± 1 minuto) Rango de visualización : 0:00~99:59
DISTANCIA	Rango de configuración: 0,00 ~ 99,0 (± 1) Rango de visualización : 0,00 ~ 99,99
CALORIAS	Rango de configuración: 0~9990 (±10) Rango de visualización : 0~9999
IMPULSO	Rango de configuración: 0~30~230 (±1) Rango de visualización : 0~230
VATIOS	Rango de visualización : 0~999
VELOCIDAD	Muestra la velocidad de trabajo actual, máxima en 99,9.
RPM	Mostrar Rango de visualización: 0~999

FUNCIONES DE LOS BOTONES

ELEMENTOS	DESCRIPCIÓN
"+"	Ajustar o aumentar la resistencia del entrenamiento.
"-"	Ajusta o disminuye la resistencia del entrenamiento.
BOTÓN GIRATORIO	Para confirmar todas las configuraciones.
ESTRELLA/PARO	Para iniciar o detener el entrenamiento.
REINICIAR	En modo configuración o modo selección, púlselo para volver al modo de entrenamiento

	inicial, si mantienes presionado este botón durante 2 segundos, el ordenador se reiniciará.
RECUPERACIÓN	Para probar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.
GRASA CORPORAL	Para probar el porcentaje de grasa corporal presionando el botón BODY FAT en el modo de suspensión.

Encender y apagar

Encender :

1. La pantalla mostrará todos los segmentos , como el diámetro de la rueda, KM o ML, (imagen 1, imagen 2)

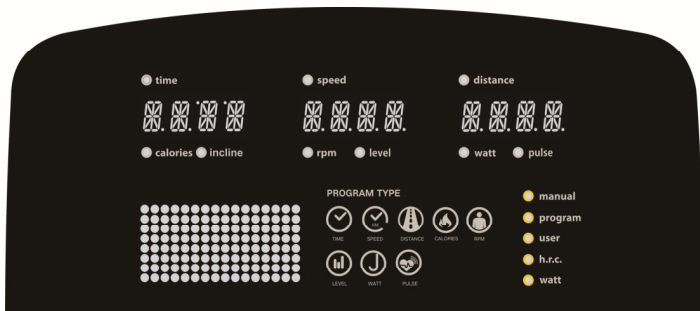


Imagen 1



Imagen 2

2. Ingrese al modo de selección de usuario , configurando el archivo de usuario U1-U4 (imagen 3), GÉNERO (imagen 4), EDAD (imagen 5), ALTURA (imagen 6), PESO (imagen 7), luego ingresará al modo de selección de funciones: MANUAL, PROGRAMA, PROGRAMA DE USUARIO, HRC, WATT.



Imagen 3



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6



Imagen 7

Apagar :

Si no se realiza ningún movimiento dentro de 4 minutos, la pantalla se apaga y la computadora está en modo apagado. Si la computadora detecta movimiento, se vuelve a encender.

FUNCIÓN MANUAL:

Al girar el botón “+” o “-”, el usuario puede configurar TIEMPO →DISTANCIA →CALORÍAS →PULSO (imagen 8 ~ imagen 10). Presione START/STOP , el usuario puede ajustar el NIVEL DE RESISTENCIA durante el ejercicio, sin configurarlo antes de comenzar, la pantalla muestra el valor de trabajo. Luego presione START/ STOP , la computadora entrará en modo de pausa, presione el botón “RESET” salir de este modo.



Imagen 8



Imagen 9



Imagen 10

FUNCIÓN DEL PROGRAMA:

A. En este modo, el usuario puede seleccionar 12 programas (P1~P12) (imagen 11). Mientras el usuario elige el PROGRAMA y gira el botón “+” o “-” para configurar la HORA (imagen 12), la pantalla muestra el valor de configuración según la configuración del usuario. Si se completa la configuración, presione “START/STOP” para comenzar (en modo de pausa). El usuario puede optar por ajustar el valor de “TIEMPO”. En el estado INICIO, el usuario puede ajustar el nivel de RESISTENCIA . Durante el tiempo de trabajo, presione “START/STOP”, la computadora entrará en modo de pausa, presione el botón “RESET” salir de este modo.

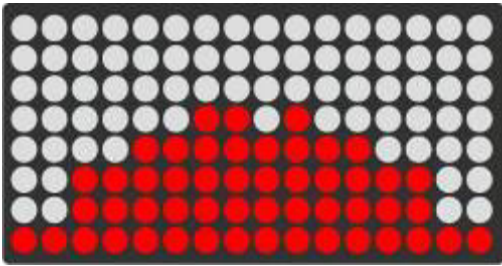


Imagen 11

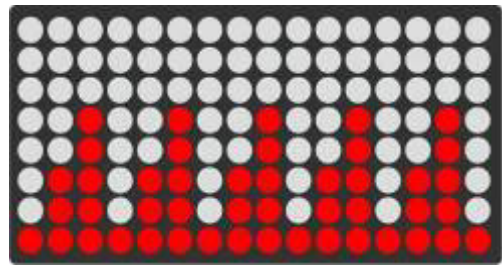


Imagen 12

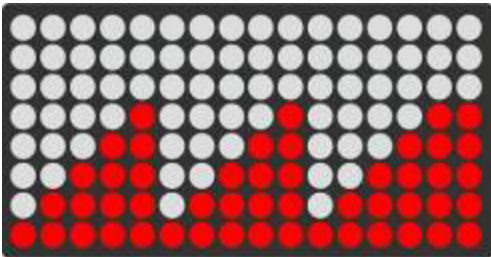
B. IMÁGENES DEL PROGRAMA COMO ABAJO:



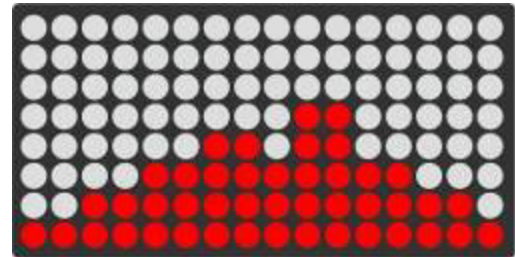
P1



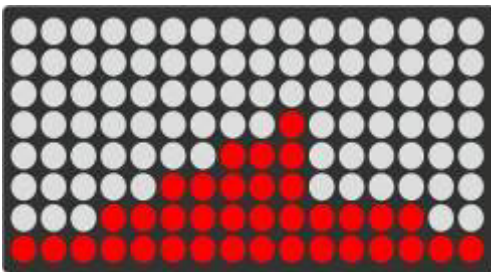
P2



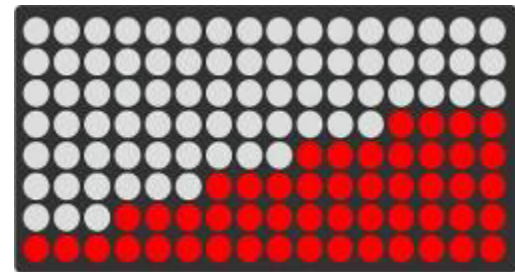
P3



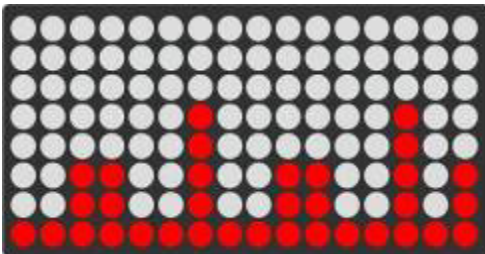
P4



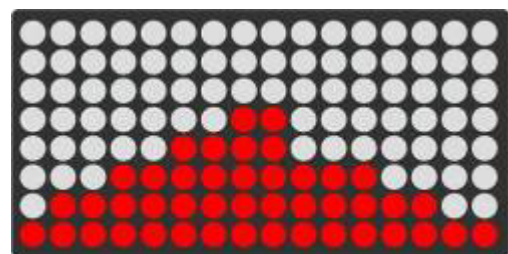
P5



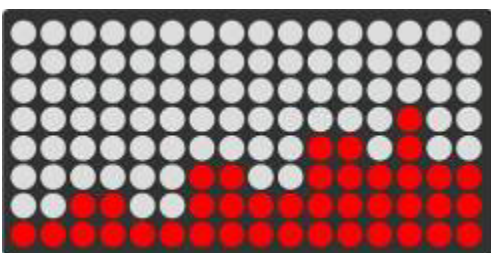
P6



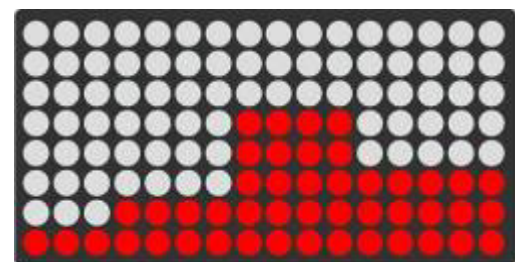
P7



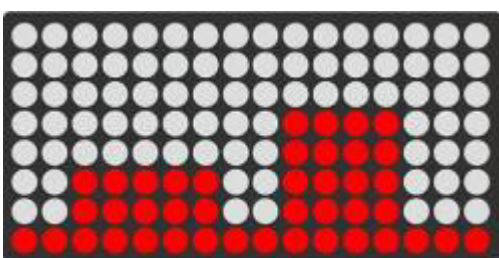
P8



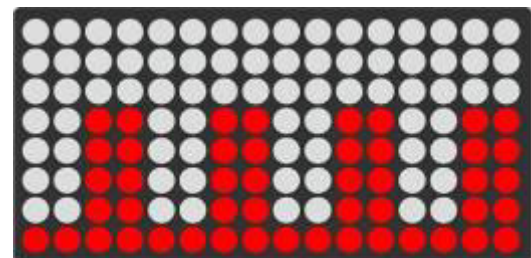
P9



P10



P11



P12

FUNCIÓN DEL PROGRAMA DE USUARIO:

Al girar el botón “+” o “-”, el usuario puede configurar la imagen del PROGRAMA, luego presione MODE/ENTER para confirmar el valor de configuración de resistencia (imagen 13). Si el usuario desea detener la configuración, siga presionando el botón MODE/ENTER durante 2 segundos. La pantalla muestra el último valor de ajuste. Mientras presiona el botón MODO/ENTRAR durante 2 segundos, el usuario puede configurar la “TIEMPO” (imagen 14); si no se establece ningún valor de configuración, presione “INICIAR” para ingresar a la imagen de trabajo. En el modo INICIO, el usuario puede ajustar la resistencia. Durante el tiempo de trabajo, presione "INICIO" para ingresar al modo de pausa, luego presione el botón "RESET". sale de este modo.



Imagen 13



Imagen 14

FUNCIÓN RC:

En el modo HRC, la pantalla mostrará el porcentaje de frecuencia cardíaca 55%, 75%, 90% y OBJETIVO. El usuario puede seleccionar uno de los porcentajes de frecuencia cardíaca girando el botón “+” o “-” para entrenar (imagen 15). El valor OBJETIVO preestablecido es 100, el usuario puede configurar el valor del pulso por sí mismo, presione el botón giratorio para configurar el valor de TIEMPO (imagen 16), si no es necesario, presione "START/STOP", comenzará a funcionar de acuerdo con la función HRC. y muestra el valor del pulso actual. Si no se detecta pulso, la pantalla LED se muestra como en la imagen 17. Durante el tiempo de trabajo, presione "INICIO", ingrese al modo de pausa y luego presione el botón "RESET". salir de este modo.



Imagen 15



Imagen 16



Imagen 17

FUNCIÓN DE VATIOS:

El valor de vatios preestablecido 120 (imagen 18), girando el botón "+" o "-" para ajustar el valor de vatios (rango de ajuste : 10 ~ 350). Finalizada la configuración, presione el botón giratorio para ajustar la HORA (imagen 19), si no necesita ajustar el valor del tiempo, presione "START/STOP", el valor de resistencia se ajustará automáticamente de acuerdo con el valor de Watts objetivo establecido. Durante el tiempo de trabajo, presione "INICIAR". /STOP" ingresa al modo de pausa, luego presiona el botón "RESET" salir de este modo.



Imagen 18



Imagen 19

FUNCIÓN DE RECUPERACIÓN :

A. Si no hay entrada de pulso, no es válido, presione el botón "RECOVERY".

B. Si se detecta entrada de pulso, presione este botón para ingresar al modo de función "RECUPERACIÓN", cuenta regresiva de 00:60 a 00:00. (foto 20). La pantalla mostrará el estado de recuperación de tu frecuencia cardíaca. F1 , F2a F6 (imagen 21) . La F1 es la mejor, la F6 es la peor. El usuario puede continuar haciendo ejercicio para mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.

C. Al realizar la prueba, presione el botón RECOVERY para salir de este modo de prueba.



Imagen 20



Imagen 21

DE GRASA CORPORAL :

A. Definición de un perfil personal.

B. Presione el botón "BODY FAT" para iniciar la prueba de grasa corporal (imagen 22 ~ imagen 24). En este momento, el usuario debe agarrar el mango correctamente y la computadora mostrará el valor de la prueba.

Si ocurre alguna de las siguientes situaciones, se mostrarán otras posibles indicaciones en la pantalla LCD .

"E-1" (imagen 25) – Cuando el usuario ve esta indicación, significa que no ha puesto el pulgar en el conductor correctamente. Intentar otra vez.

"E-4" - Cuando el usuario ve esta indicación, significa que el aviso de GRASA CORPORAL ha excedido el rango de configuración (5%~50%).

Una vez que se completa la prueba, la pantalla muestra el % de grasa y el IMC (imagen 26 , imagen 27) . En el Modo de prueba Body FAT ”, presione el botón “BODY FAT ” para cancelar esta prueba y volver a continuar con el ejercicio anterior a la prueba.



Imagen 22



Imagen 23



Imagen 24



Imagen 25



Imagen 26



Imagen 27

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

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

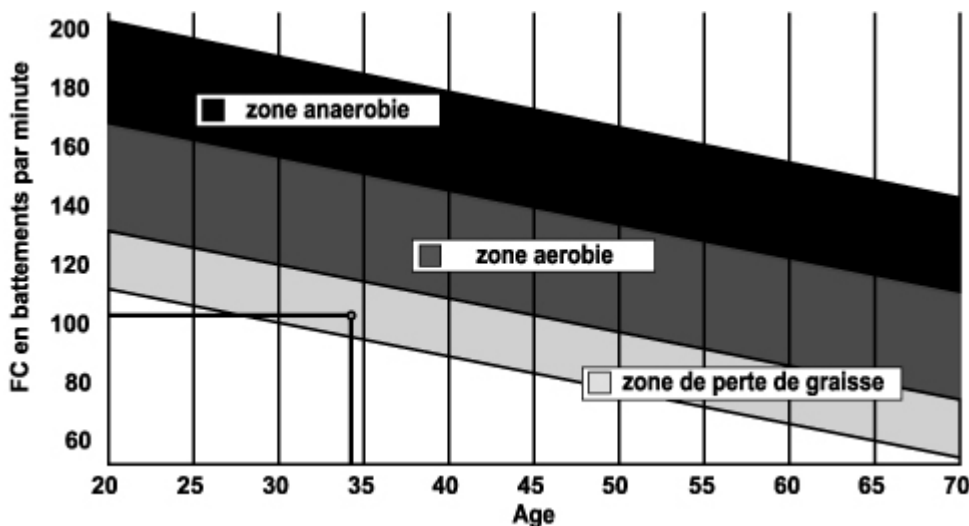
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad (180 – edad, para las personas sedentarias).

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

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

Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de 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 cardiaca debe ser baja, y la duración del ejercicio bastante larga. Esta es la zona recomendada para las

personas que retoman una actividad física después de mucho tiempo, que **desean reducir el exceso de peso** o que están **expuestos a problemas cardiacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardiaca (FC) debe estar comprendida entre el 55% y el 65% de la FCM.

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

La zona aeróbica (65 – 85%)

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

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

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

La zona 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, motívase 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:

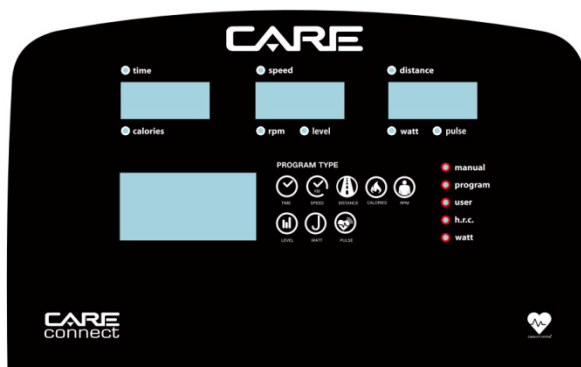
El nombre o la **referencia del producto**.

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

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com

I



FUNZIONI DI VISUALIZZAZIONE

ELEMENTI	DESCRIZIONE
TEMPO	Intervallo di impostazione: 0:00 ~ 99:00 (± 1 minuto) Intervallo di visualizzazione : 0:00~99:59
DISTANZA	Intervallo di impostazione: 0,00 ~ 99,0 (± 1) Intervallo di visualizzazione : 0,00 ~ 99,99
CALORIE	Intervallo di impostazione: 0~9990 (±10) Intervallo di visualizzazione : 0~9999
IMPULSO	Intervallo di impostazione: 0~30~230 (± 1) Intervallo di visualizzazione : 0~230
WATT	Intervallo di visualizzazione : 0~999
VELOCITÀ	Mostra la velocità di lavoro attuale, massima a 99,9.
giri al minuto	Affiggere Intervallo di visualizzazione: 0~999

FUNZIONI DEI PULSANTI

ELEMENTI	DESCRIZIONE
"+"	Regola o aumenta la resistenza dell'allenamento.
"-"	Regola o diminuisce la resistenza dell'allenamento.
MANOPOLA ROTANTE	Per confermare tutte le impostazioni.

STELLA/FERMA	Per avviare o interrompere l'allenamento.
RIPRISTINA	Nella modalità di impostazione o nella modalità di selezione, premerlo per tornare alla modalità di allenamento iniziale, se si tiene premuto questo pulsante per 2 secondi, il computer si riavvierà.
RECUPERO	Per testare lo stato di recupero della frequenza cardiaca.
GRASSO CORPOREO	Per testare la percentuale di grasso corporeo premendo il pulsante BODY FAT in modalità sonno.

Accendi e spegni

Accendere :

1. Lo schermo mostrerà tutti i segmenti , come diametro della ruota, KM o ML, (immagine 1, immagine 2)

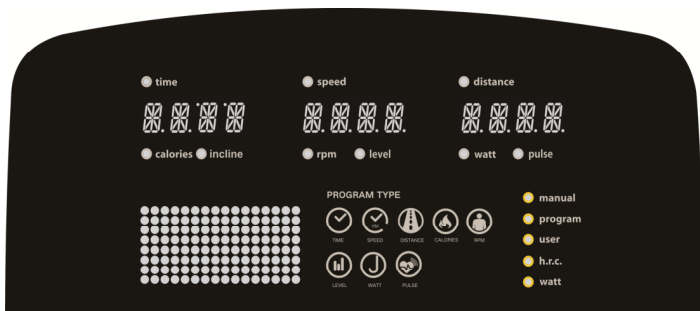


Immagine 1



Immagine 2

2. Accedere alla modalità di selezione utente , impostando il file utente U1-U4 (immagine 3), GENERE (immagine 4), ETÀ (immagine 5), ALTEZZA (immagine 6), PESO (immagine 7), dopodiché entrerà nella modalità di selezione delle funzioni: MANUALE, PROGRAMMA, PROGRAMMA UTENTE, HRC, WATT.



Immagine 3



Immagine 4



Immagine 5



Immagine 6



Immagine 7

Spegnere :

Se non viene effettuato alcun movimento entro 4 minuti, il display si spegne, il computer è in modalità di spegnimento. Se il computer rileva un movimento, si riaccende.

FUNZIONE MANUALE:

Ruotando il pulsante “+” o “-”, l'utente può configurare TEMPO →DISTANZA →CALORIE →PULSE (immagine 8 ~ immagine 10). Premere START/STOP , l'utente può regolare il LIVELLO DI RESISTENZA durante l'esercizio, senza impostarlo prima di iniziare, lo schermo visualizza il valore di lavoro. Quindi premere START/ STOP , il computer entrerà in modalità pausa, premere il pulsante “RESET”. uscire da questa modalità.



Immagine 8



Immagine 9



Immagine 10

FUNZIONE DEL PROGRAMMA:

A. In questa modalità, l'utente può selezionare 12 programmi (P1~P12) (immagine 11). Mentre l'utente sceglie il PROGRAMMA e ruota il pulsante “+” o “-” per impostare l'ORA (immagine 12), lo schermo visualizza il valore dell'impostazione in base all'impostazione dell'utente. Una volta completata l'impostazione, premere “START/STOP” per avviare (in modalità pausa). l'utente può scegliere di regolare il valore "TIME"). Nello stato START, l'utente può regolare il livello di RESISTENZA . Durante l'orario di lavoro, premere "START/STOP", il computer entrerà in modalità di pausa, premere il pulsante "RESET". uscire da questa modalità.

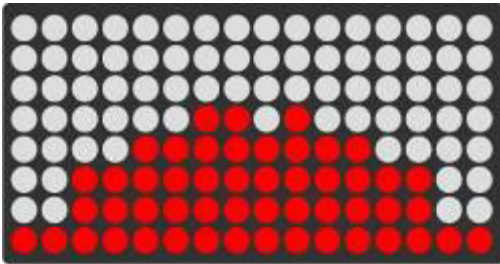


Immagine 11

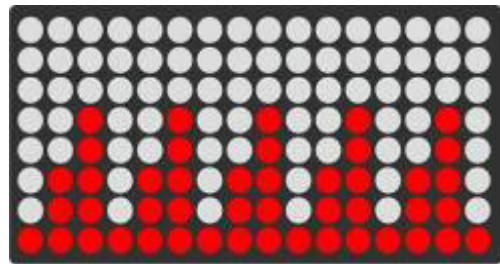


Immagine 12

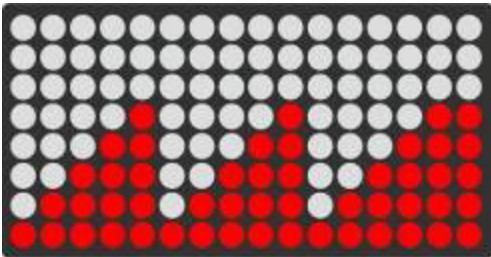
B. IMMAGINI DEL PROGRAMMA COME SOTTO:



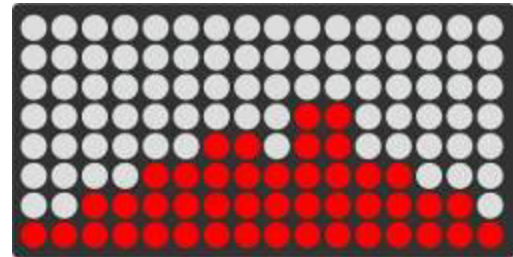
P1



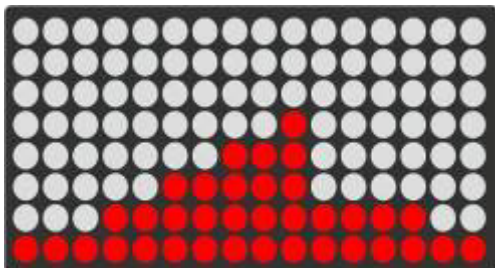
P2



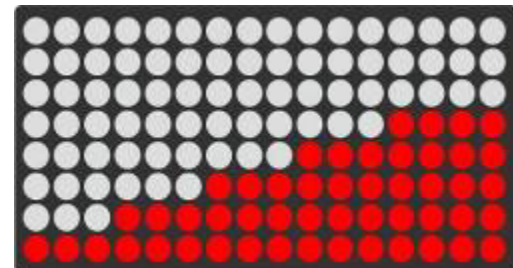
P3



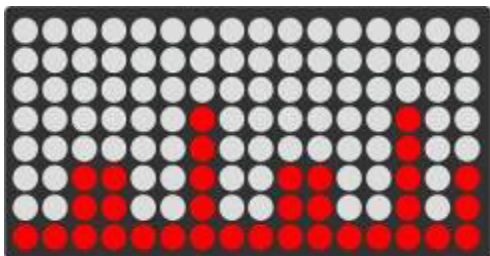
P4



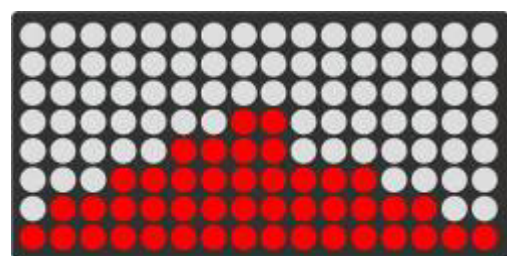
P5



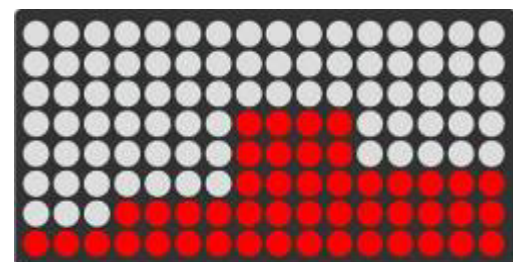
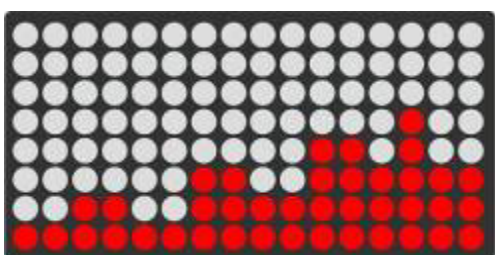
P6



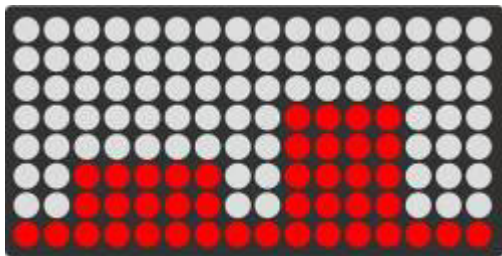
P7



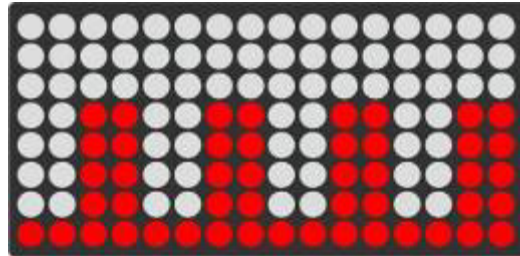
P8



P9



P10



P11

P12

FUNZIONE DEL PROGRAMMA UTENTE:

Ruotando il pulsante “+” o “-”, l'utente può impostare l'immagine PROGRAMMA, quindi premere MODE/ENTER per confermare il valore di impostazione della resistenza (immagine 13). Se l'utente desidera interrompere l'impostazione, continuare a premere il pulsante MODE/ENTER per 2 secondi. Il display mostra l'ultimo valore impostato. Tenendo premuto il pulsante MODE/ENTER per 2 secondi, l'utente può impostare "TIME" (immagine 14), se non è impostato alcun valore di impostazione, premere "START" per accedere all'immagine di lavoro. In modalità START, l'utente può regolare la resistenza. Durante l'orario di lavoro, premere "START" per accedere alla modalità di pausa, quindi premere il pulsante "RESET". esce da questa modalità.



Immagine 13



Immagine 14

FUNZIONE RC:

In modalità HRC, lo schermo visualizzerà la percentuale della frequenza cardiaca 55%, 75%, 90% e TARGET. L'utente può selezionare una delle percentuali di frequenza cardiaca ruotando il pulsante “+” o “-” per l'allenamento (immagine 15).

Il valore TARGET preimpostato è 100, l'utente può impostare da solo il valore dell'impulso, premere la manopola per impostare il valore TEMPO (immagine 16), se non necessario, premere "START/STOP", inizierà a funzionare secondo la funzione HRC e visualizzare il valore attuale dell'impulso. Se il polso non viene rilevato, il LED viene visualizzato come in figura 17. Durante l'orario di lavoro, premere "START", accedere alla modalità pausa, quindi premere il pulsante "RESET" uscire da questa modalità.



Immagine 15



Immagine 16



Immagine 17

FUNZIONE WATT:

Il valore watt preimpostato è 120 (immagine 18), ruotando il pulsante “+” o “-” per regolare il valore WATT (intervallo di regolazione : 10 ~ 350). Impostazione terminata, premere la manopola per regolare il TEMPO (immagine 19), se non è necessario regolare il valore del tempo, premere "START/STOP", il valore della resistenza si regolerà automaticamente in base al valore WATT target impostato. Durante l'orario di lavoro, premere "START". /STOP" entra in modalità pausa, quindi premere il pulsante "RESET". uscire da questa modalità.



Immagine 18



Immagine 19

FUNZIONE DI RECUPERO :

A. Se non c'è alcun ingresso di impulsi, non è valido, premere il pulsante "RECOVERY".

B. Se viene rilevato l'ingresso di impulsi, premere questo pulsante per accedere alla modalità di funzione "RECOVERY", conto alla rovescia da 00:60 a 00:00. (immagine 20). Lo schermo mostrerà lo stato di recupero della frequenza cardiaca F1 ,F2a F6 (immagine 21) . F1 è il migliore, F6 è il peggiore. L'utente può continuare ad allenarsi per migliorare lo stato di recupero della frequenza cardiaca.

C. Durante il test, premere il pulsante RECOVERY per uscire da questa modalità di test.



Immagine 20



Immagine 21

DEL GRASSO CORPOREO :

A. Definizione di un profilo personale.

B. Premere il pulsante "GRASSO CORPOREO" per avviare il test del grasso corporeo (immagine 22 ~ immagine 24).

A questo punto, l'utente deve afferrare correttamente la maniglia e il computer visualizzerà il valore del test.

Se si verifica una delle seguenti situazioni, altre possibili indicazioni verranno visualizzate sullo schermo LCD .

"E-1" (immagine 25) – Quando l'utente vede questa indicazione, significa che l'utente non ha posizionato correttamente il pollice sul conduttore. Riprova.

"E-4" - Quando l'utente vede questa indicazione, significa che l'avviso BODY FAT ha superato l' intervallo di impostazione (5%~50%).

Una volta completato il test, lo schermo visualizza sia la percentuale di grasso che il BMI (immagine 26 , immagine 27) . Nella modalità Body FAT Test ", premere il pulsante "BODY FAT " per annullare questo test e tornare indietro per continuare l'esercizio precedente prima del test.



Immagine 22



Immagine 23



Immagine 24



Immagine 25



Immagine 26



Immagine 27

Connessione 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

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:

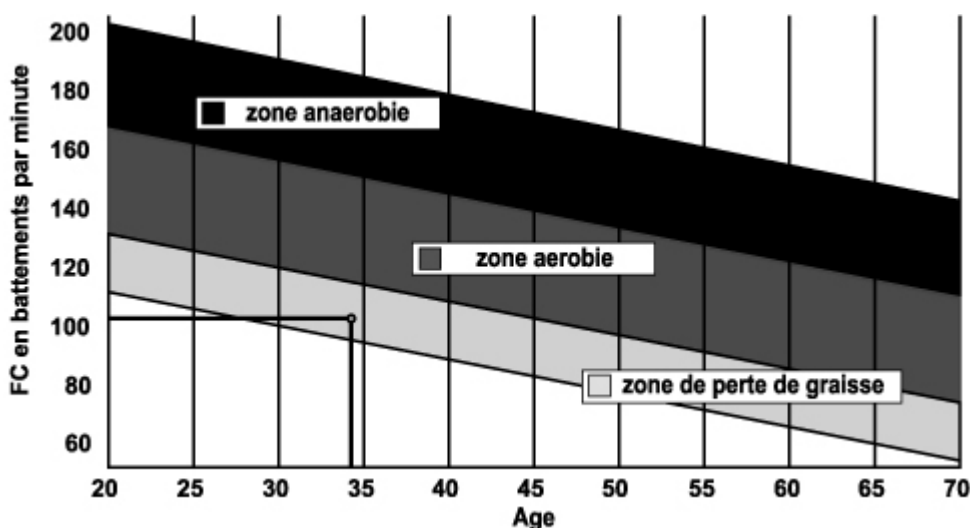
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).

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.

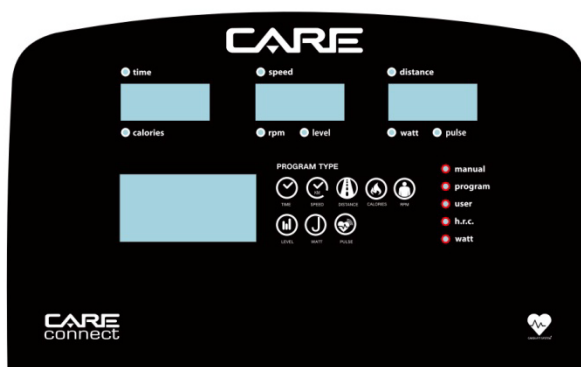
ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

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



WEERGAVEFUNCTIES

ITEMS	BESCHRIJVING
TIJD	Instelbereik: 0:00 ~ 99:00 (± 1 minuut) Weergavebereik : 0:00~99:59
AFSTAND	Instelbereik: 0,00 ~ 99,0 (± 1) Weergavebereik : 0,00 ~ 99,99
CALORIEËN	Instelbereik: 0~9990 (±10) Weergavebereik : 0~9999
IMPULS	Instelbereik: 0~30~230 (±1) Weergavebereik : 0~230
WATT	Weergavebereik : 0~999
SNELHEID	Toon huidige werksnelheid, max. 99,9.
toerental	Weergave Weergavebereik: 0~999

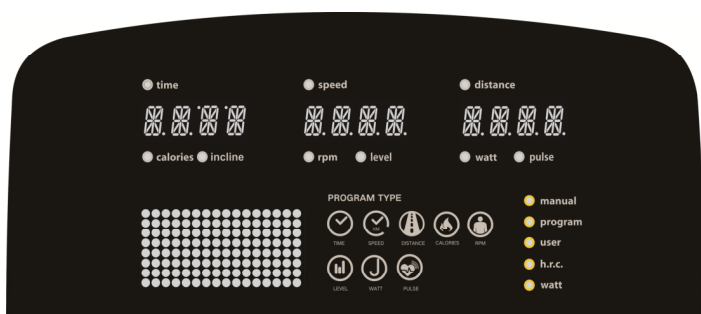
KNOPFUNCTIES

ITEMS	BESCHRIJVING
"+"	Pas de trainingsweerstand aan of verhoog deze.
"-"	Pas de trainingsweerstand aan of verlaag deze.
DRAAIKNOP	Om alle instellingen te bevestigen.
STER/STOP	Om de training te starten of te stoppen.
RESET	In de instelmodus of selectiemodus drukt u hierop om terug te keren naar de initiële trainingsmodus. Als u deze knop 2 seconden ingedrukt houdt, wordt de computer opnieuw opgestart.
HERSTEL	Om de herstelstatus van de hartslag te testen.
LICHAAMSVET	Om het lichaamsvetpercentage te testen, drukt u in de slaapmodus op de BODY FAT-knop.

Aan- en uitzetten

Oplichten :

1. Het scherm toont alle segmenten , zoals wieldiameter, KM of ML, (afbeelding 1, afbeelding 2)



Afbeelding 1



Afbeelding 2

2. Ga naar de gebruikersselectiemodus , stel gebruikersbestand U1-U4 in (afbeelding 3), GESLACHT (afbeelding 4), LEEFTIJD (afbeelding 5), HOOGTE (afbeelding 6), GEWICHT (afbeelding 7), daarna gaat u naar de functieselectiemodus: MANUAL, PROGRAMMA, GEBRUIKERSPROGRAMMA, HRC, WATT.



Afbeelding 3



Afbeelding 4



Afbeelding 5



Afbeelding 6



Afbeelding 7

Uitschakelen :

Als er binnen 4 minuten geen beweging wordt gemaakt, wordt het display uitgeschakeld en bevindt de computer zich in de afsluitmodus. Als de computer beweging detecteert, wordt de computer weer ingeschakeld.

HANDMATIGE FUNCTIE:

Door aan de "+" of "-" knop te draaien, kan de gebruiker configureren TIJDAFSTAND → CALORIEËN → PULSE (afbeelding 8 ~ afbeelding 10) →. Druk op START/STOP. De gebruiker kan het WEERSTANDSNIVEAU tijdens de training aanpassen, zonder dit in te stellen voordat hij begint. Het scherm geeft de werkwaarde weer. Druk vervolgens op START/STOP, de computer gaat naar de pauzmodus, druk op de "RESET"-knop verlaat deze modus.



Afbeelding 8



Afbeelding 9



Afbeelding 10

PROGRAMMA FUNCTIE:

A. In deze modus kan de gebruiker 12 programma's selecteren (P1~P12) (afbeelding 11). Terwijl de gebruiker het PROGRAMMA kiest en aan de "+" of "-" knop draait om de TIJD in te stellen (afbeelding 12), toont het scherm de instelwaarde per gebruikersinstelling. Als de instelling voltooid is, drukt u op "START/STOP" om te starten (in de pauzestatus). De gebruiker kan ervoor kiezen om de "TIME"-waarde aan te passen. In de START-status kan de gebruiker het WEERSTANDsniveau aanpassen. Druk tijdens de werktijd op "START/STOP", de computer gaat naar de pauzestatus, druk op de "RESET"-knop verlaat deze modus.

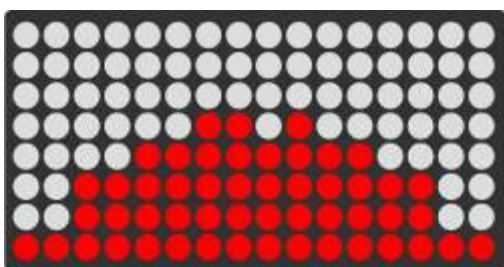


Afbeelding 11

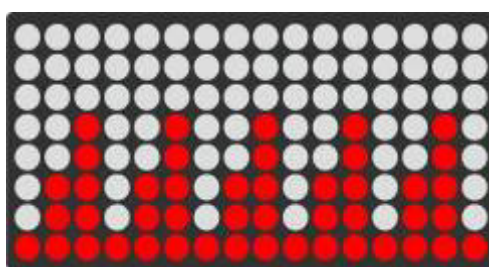


Afbeelding 12

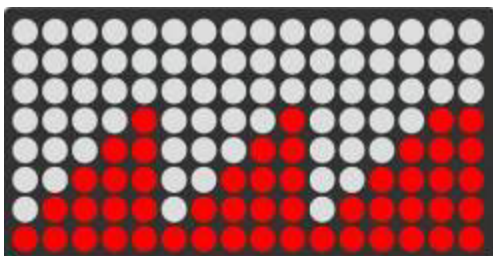
B. PROGRAMMA BEELDEN ZOALS HIERONDER:



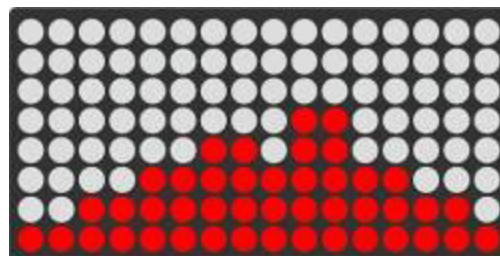
P1



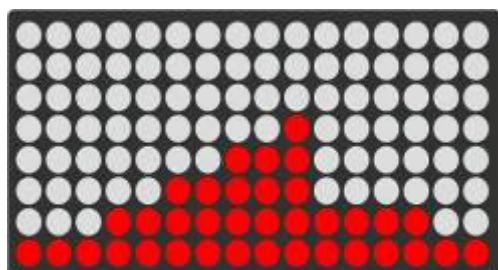
P2



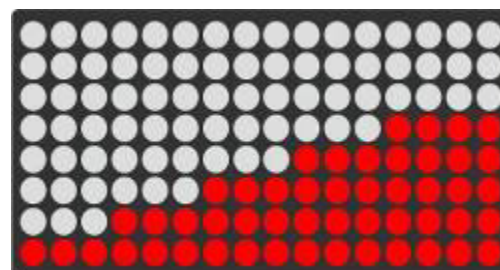
P3



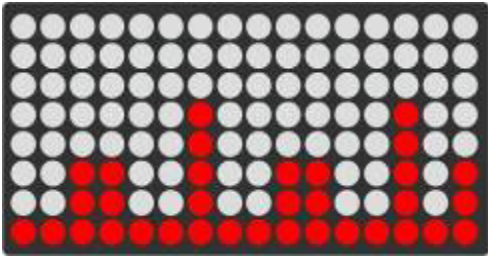
P4



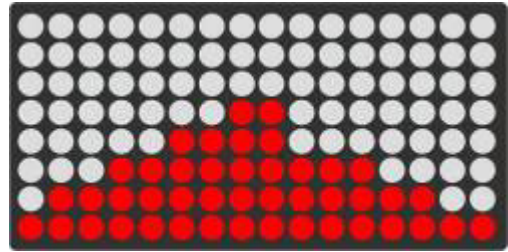
P5



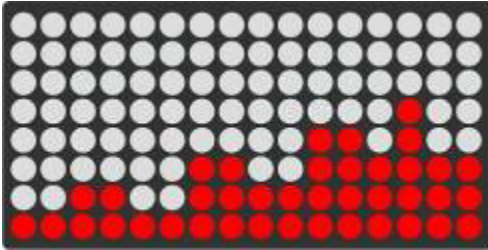
P6



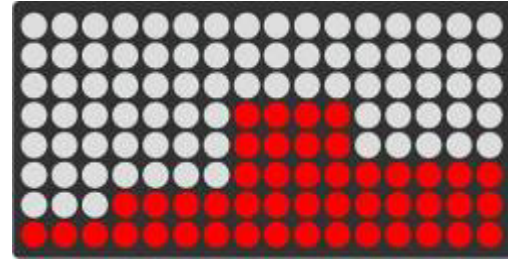
P7



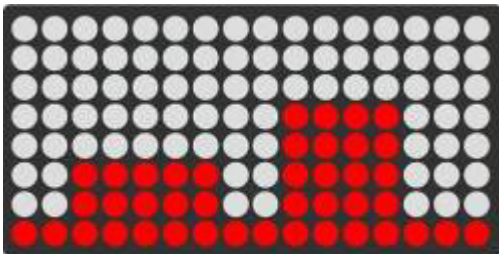
P8



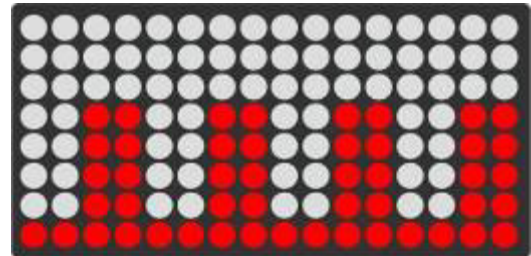
P9



P10



P11



P12

GEbruikersPROGRAMMAFUNCTIE:

Door aan de “+” of “-” knop te draaien , kan de gebruiker de PROGRAM-afbeelding instellen en vervolgens op MODE/ENTER drukken om de weerstandinstellingswaarde te bevestigen (afbeelding 13). Als de gebruiker de instelling wil stoppen, houdt u de MODE/ENTER-knop gedurende 2 seconden ingedrukt. Het display toont de laatste instelwaarde. Terwijl u de MODE/ENTER-knop 2 seconden ingedrukt houdt, kan de gebruiker “TIME” instellen (afbeelding 14). Als er geen instelwaarde is ingesteld, drukt u op “START” om naar het werkbeeld te gaan. In de START-modus kan de gebruiker de weerstand aanpassen. Druk tijdens de werktijd op “START” om naar de pauzmodus te gaan en druk vervolgens op de “RESET”-knop. verlaat deze modus.



Afbeelding 13



Afbeelding 14

RC-FUNCTIE:

In de HRC-modus geeft het scherm het hartslagpercentage 55%, 75%, 90% en TARGET weer. De gebruiker kan een van de hartslagpercentages selecteren door aan de “+” of “-” knop te draaien om te trainen (afbeelding 15). De vooraf ingestelde DOELwaarde is 100, de gebruiker kan de hartslagwaarde zelf instellen, druk op de draaiknop om de TIJDwaarde in te stellen (afbeelding 16), indien niet nodig, druk op “START/STOP”, het zal beginnen te werken

volgens de HRC-functie en geef de huidige puls waarde weer. Als er geen hartslag wordt gedetecteerd, wordt het LED-display weergegeven als afbeelding 17. Druk tijdens de werktijd op "START", ga naar de pauzmodus en druk vervolgens op de knop "RESET" verlaat deze modus.



Afbeelding 15



Afbeelding 16



Afbeelding 17

WATT FUNCTIE:

De vooraf ingestelde wattwaarde 120 (afbeelding 18), draai aan de "+" of "-" knop om de WATT-waarde aan te passen (instelbereik : 10 ~ 350) . De instelling is voltooid, druk op de draaiknop om de TIJD aan te passen (afbeelding 19). Als u de tijds waarde niet hoeft aan te passen, drukt u op "START/STOP", de weerstandswaarde wordt automatisch aangepast aan de hand van de ingestelde WATT-doelwaarde. Druk tijdens de werktijd op "START". /STOP" ga naar de pauzmodus en druk vervolgens op de "RESET"-knop verlaat deze modus.



Afbeelding 18



Afbeelding 19

HERSTELFUNCTIE :

A. Als er geen pulsingang is, is deze ongeldig. Druk op de knop "RECOVERY".

B. Als er een puls invoer wordt gedetecteerd, drukt u op deze knop om de functiemodus "RECOVERY" te openen, aftellend van 00:60 tot 00:00. (foto 20). Op het scherm wordt de herstelstatus van uw hartslag weergegeven F1 ,F2naar F6 (afbeelding 21) . F1 is de beste, F6 is de slechtste. De gebruiker kan blijven trainen om de

herstelstatus van de hartslag te verbeteren.

C. Druk tijdens het testen op de RECOVERY-knop om deze testmodus te verlaten.



Afbeelding 20



Afbeelding 21

VAN LICHAAMSVET :

A. Definitie van een persoonlijk profiel.

B. Druk op de "BODY FAT" knop om de lichaamsvettest te starten (afbeelding 22 ~ afbeelding 24). Op dit moment moet de gebruiker de handgreep correct vastpakken, de computer zal de testwaarde weergeven.

Als een van de volgende situaties zich voordoet, worden andere mogelijke indicaties op het LCD- scherm weergegeven .

"E-1" (afbeelding 25) – Wanneer de gebruiker deze indicatie ziet, betekent dit dat de gebruiker zijn duim niet correct op de geleider heeft gelegd. Probeer het nog eens.

"E-4" - Wanneer de gebruiker deze indicatie ziet, betekent dit dat de BODY FAT-melding het instelbereik (5%~50%) heeft overschreden.

Zodra het testen is voltooid, geeft het scherm zowel het vetpercentage als de BMI weer (afbeelding 26 , afbeelding 27) . Druk in de Body FAT Test-modus op de knop "BODY FAT " om deze test te annuleren en terug te gaan om door te gaan met de vorige oefening vóór de test.



Afbeelding 22



Afbeelding 23



Afbeelding 24



Afbeelding 25



Afbeelding 26



Afbeelding 27

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

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 intensiteitniveau 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:

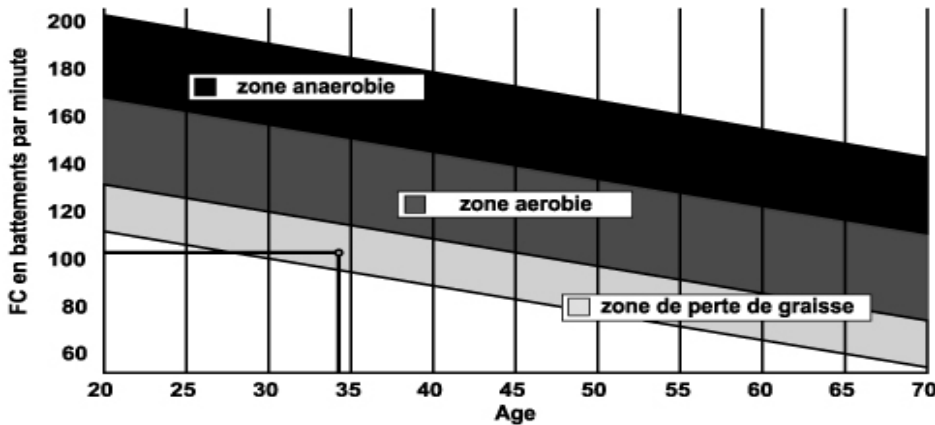
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

CARE

