



### IMPORTANT NOTE

Afin de vous assurer que votre produit dispose de la dernière version, veuillez effectuer une mise à jour avant la première utilisation de l'appareil, en procédant comme suit:

1. Appuyez sur "Settings" en bas à droite de l'écran.
2. Appuyez sur "Wireless" et connectez votre produit à Internet.
3. Retournez aux réglages.
4. Appuyez sur "System and Apps" et accédez aux mises à jour.
5. Appuyez sur "Update" pour mettre à jour le logiciel.

Vous ne devez pas utiliser ni éteindre le produit pendant la mise à jour.

Vérifiez régulièrement si des nouvelles mises à jour sont disponibles et effectuez la procédure décrite ci-dessus. Dès qu'une nouvelle version est disponible, le symbole apparaît en blanc. Le symbole est sinon grisé.

1. Affichage Résistance : le niveau de résistance
2. Affichage Distance : les données de distance
3. Affichage Temps: Le temps écoulé ou restant
4. POULS : Fréquence cardiaque en battement par minute (BPM) mesurée par des capteurs cardiaques à poignée ou une ceinture thoracique en option. Affichera du rouge « 0 ❤️ » si aucune détection.
5. CALORIES : Une indication des calories brûlées dans Manuel/Programme, ou compte à rebours défini dans le programme manuel
6. Affichage W ATT: La valeur en WATT
7. Affichage RPM & VITESSE : RPM, cliquez sur RPM/ENTER et passez à la vitesse actuelle.
8. Plage d'affichage pour chaque fenêtre :

TEMPS	00 : 00 ~ 99 9 : 59 (MIN)
DISTANCE	0,0 ~ 99,9 ( KM /MILE )
CALORIES	0 ~ 999 9 (CAL)
PULSE	40 ~ 220 (BPM)
RÉSISTANCE	1 ~ 32

9. PROGRAMME : DÉMARRAGE RAPIDE , OBJECTIF , PROGRAMME (P1~P32) , PROGRAMME UTILISATEUR (USER1~USER4) 3 HRC (60 % , 80 % , Cible ) , TEST DE FITNESS , MÉDIA

10. MODE VEILLE : Si aucun mouvement n'est effectué dans les 5 minutes, l'affichage s'éteint, l'ordinateur est en mode d'arrêt. Si l'ordinateur détecte des mouvements, l'ordinateur se rallume.

## Définition du bouton



### 1. TOUCHE START:

1.1 Appuyez sur la touche pendant le réglage, les données de réglage seront reçues et la séance d'entraînement commencera.

1.2 Appuyer sur la touche pour démarrer la séance d'entraînement en MODE PAUSE.

### 2. TOUCHE D'ARRÊT

2.1 Appuyez sur la touche pendant le réglage, entrez dans le mode "PAUSE" et la résistance revient à "0".

2.2 Appuyez à nouveau sur la touche et entrez dans le MODE FIN, la console affiche la page des statistiques, appuyez à nouveau sur la touche d'arrêt et revenez au mode d'attente.

### 3. TOUCHE FITNESS TEST :

3.1 En mode veille, appuyez sur la touche FITNESS TEST et entrez dans le mode de réglage du mode FITNESS TEST.

### 4. TOUCHE DE PROGRAMME :

4.1 En mode veille, appuyez sur la touche pour entrer dans le MODE PROGRAMME.

## 5. TOUCHE DE RÉSISTANCE

5.1 : Tourner la touche : Ajuste la résistance. Dans le sens des aiguilles d'une montre, vous augmentez la résistance, dans le sens inverse, vous la diminuez.

5.2 TOUCHE D'ENTRÉE : Appuyez sur la touche "ENTER" et changez de régime et de vitesse.

## Fonction :

### 1 DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez sur la touche DÉMARRER sur l'écran, l'ordinateur démarrera RAPIDEMENT, ajustera temps, la distance et d'autres données à partir de 0, la résistance à partir de 1.

### 2 GOAL (objectif)

2.1 Sélectionnez le mode GOAL, sélectionnez l'un de vos objectifs : TEMPS, CAL ou DISTANCE, puis appuyez sur la touche START pour commencer l'entraînement.

2.2 REMARQUE : Vous ne pouvez définir qu'un seul d'entre eux comme objectif : TEMPS, CAL ou DISTANCE.

Après le réglage, appuyez sur START pour commencer.

### 3 PROGRAMME

#### 3.1 32 PROFILS DE PROGRAMME

3.2 Sélectionnez le PROGRAMME (P1 ~ P32), sur l'écran, affichez le nom du programme 『PXX』, image graphique LEVEL PROFILE

3.3 Vous pouvez définir votre sexe, votre âge, votre poids et votre temps.

3.4 Vous pouvez également appuyer directement sur START pour commencer l'entraînement avec la valeur par défaut P1.

3.5 Pendant l'entraînement, vous pouvez ajuster la résistance en fonction de vos besoins personnels, mais uniquement ajuster votre profil au niveau actuel.

3.6 Arrêtez l'entraînement en appuyant sur la touche STOP, la résistance revient à 0, l'écran affiche 『PAUSE』. Vous pouvez redémarrer votre entraînement en appuyant sur la touche START

**Tableau NIVEAU DE PROGRAMME**

Stage		Temps de prise / 30 = temps pour chaque section																													
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1	NIVEAU	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P2	NIVEAU	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3
P3	NIVEAU	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P4	NIVEAU	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2
P5	NIVEAU	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P6	NIVEAU	5	5	1	11	9	9	7	8	2	10	8	8	7	7	6	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5
P7	NIVEAU	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P8	NIVEAU	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P9	NIVEAU	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6
P10	NIVEAU	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5
P11	NIVEAU	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11
P12	NIVEAU	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7

P13	NIVEAU	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15
P14	NIVEAU	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7	
P15	NIVEAU	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15
P16	NIVEAU	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7
P17	NIVEAU	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11
P18	NIVEAU	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	NIVEAU	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8
P20	NIVEAU	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	NIVEAU	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21
P22	NIVEAU	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8
P23	NIVEAU	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12
P24	NIVEAU	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20
P25	NIVEAU	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17
P26	NIVEAU	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17
P27	NIVEAU	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17
P28	NIVEAU	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15
P29	NIVEAU	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18
P30	NIVEAU	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12
P31	NIVEAU	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	NIVEAU	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18

#### 4 . PROGRAMME UTILISATEUR

##### 4.1 Total 4 UTILISATEURS

4.2 Sélectionnez le mode UTILISATEUR (U1- U4), l'UTILISATEUR choisi affiché dans le champ de saisie de gauche, cliquez dessus pour rééditer le nom d'utilisateur.

4.3 Configurez toutes les informations nécessaires dans le PROGRAMME UTILISATEUR, il y a 30 informations disponibles à définir

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement à tout moment, même si vous n'avez pas terminé tous les réglages.

4.4 Vous pouvez également démarrer l'entraînement sans aucune modification. La valeur par défaut est USER 1.

4.5 Ajustez la résistance, seule la section actuelle sera réglable. Les autres sections de ce PROGRAMME seront conservées.

4.6 Appuyez sur la touche STOP, la résistance revient à 0, l'écran affiche « PAUSE », appuyez sur la touche START pour redémarrer.

##### 5. HRC (THR 60 PCT, THR 80 PCT, THR) :

5.1 THR 60 PCT signifie  $THR = (220 - AGE) \times 60 \%$ , il s'agit de la valeur par défaut et aucun réglage n'est possible.

5.2 THR 80 PCT signifie  $THR = (220 - AGE) \times 80 \%$ , il s'agit de la valeur par défaut et aucun réglage n'est possible.

5.3 Dans THR, le THR par défaut est de 80, la plage réglable est de : 72 ~ 168.

5.4 Sélectionnez et modifiez le paramètre de base HRC : sexe, âge, poids, durée, appuyez sur NEXT pour choisir le mode HRC, puis appuyez sur la touche START pour commencer l'entraînement.

5.5 Vous pouvez également démarrer l'entraînement sans aucune modification. La valeur par défaut est THR 60 PCT.

5.6 Si vous ne parvenez pas à détecter la fréquence cardiaque pendant l'entraînement pendant 15 secondes, l'affichage de la fenêtre principale « AUCUNE FC DÉTECTÉE », si toujours aucune entrée de fréquence cardiaque après 30 secondes, arrêtez de travailler. affichage de la fenêtre principale

## RÉSUMÉ

5.7 La valeur par défaut est le niveau le plus bas. La résistance ne peut pas être ajustée pendant l'entraînement.

5.8 Appuyez sur la touche STOP, la résistance revient à 0, la fenêtre principale affiche « PAUSE », appuyez sur la touche START pour redémarrer.

## 6. TEST DE CONDITION physique

6.1 Sélectionnez le mode FITNESS TEST, configurez le sexe, l'âge et le poids, puis appuyez sur START pour commencer l'entraînement. Votre fréquence cardiaque sera détectée, si aucune fréquence cardiaque n'est détectée dans les 15 secondes, l'indication « AUCUNE FC DÉTECTÉE » apparaîtra. Si la fréquence cardiaque est trop élevée pendant l'entraînement, l'écran affichera l'indication « OVER PULSE ».

Après 30 secondes, arrêtez l'entraînement, l'écran affiche la page RÉSUMÉ.

6.2 Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée dans les 30 secondes, un indice apparaît « [PAS de RPM Veuillez vérifier et redémarrer la machine pendant 10 secondes.

6.3 Entrez dans l'entraînement, la plage de régime sera détectée pendant 30 secondes, si elle dépasse la plage, puis l'écran affichera [Test invalide – RPM HORS PLAGE]

6.4 Entrez dans l'entraînement, la plage de régime sera détectée pendant 30 secondes, si la plage est inférieure, puis l'écran affichera [Test invalide – FAIBLE RPM]

6.5 Pendant l'entraînement, la résistance est ajustée en fonction de la fréquence cardiaque de l'utilisateur

6.6 TEST DE FITNESS comprenait deux grandes sections : l'échauffement et les tests. Suggérez de faire un échauffement de 3 minutes avant le test formel. Appuyez sur le bouton SKIP WARM UP, puis vous pourrez sauter compulsivement la procédure d'échauffement, entrer directement dans la procédure de test.

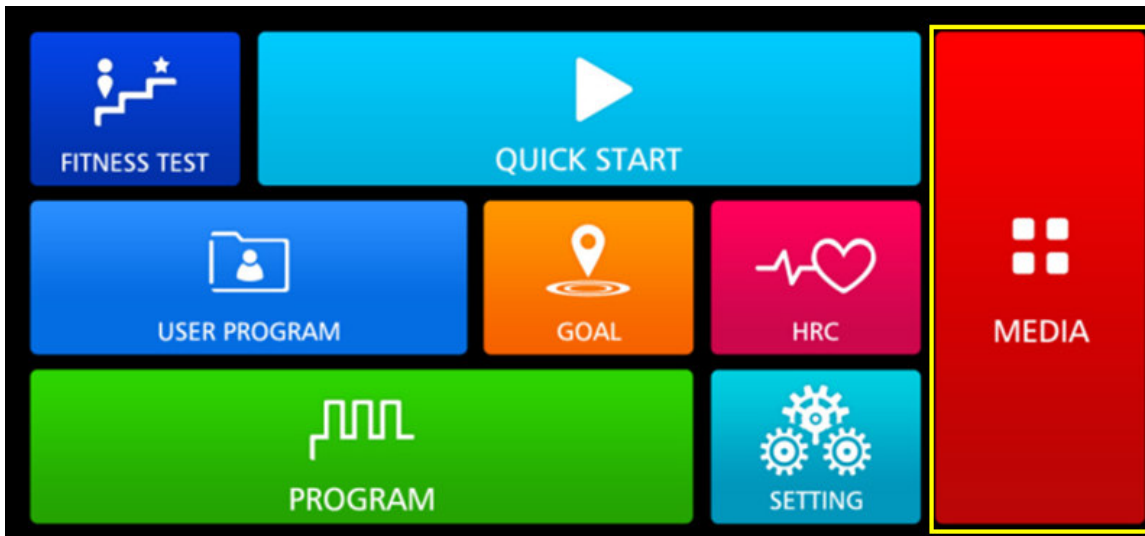
6.7 TEST DE FITNESS L'âge par défaut est 30 ans, les conditions de test du TEST DE FITNESS sont basées sur la « Fréquence cardiaque cible ». La durée du test dépend de l'état corporel de différentes personnes. Une fois le test terminé, l'écran affiche le résultat du test.



## 7. Mode MÉDIA

7.1 Il propose deux manières d'accéder au support d'installation par défaut.

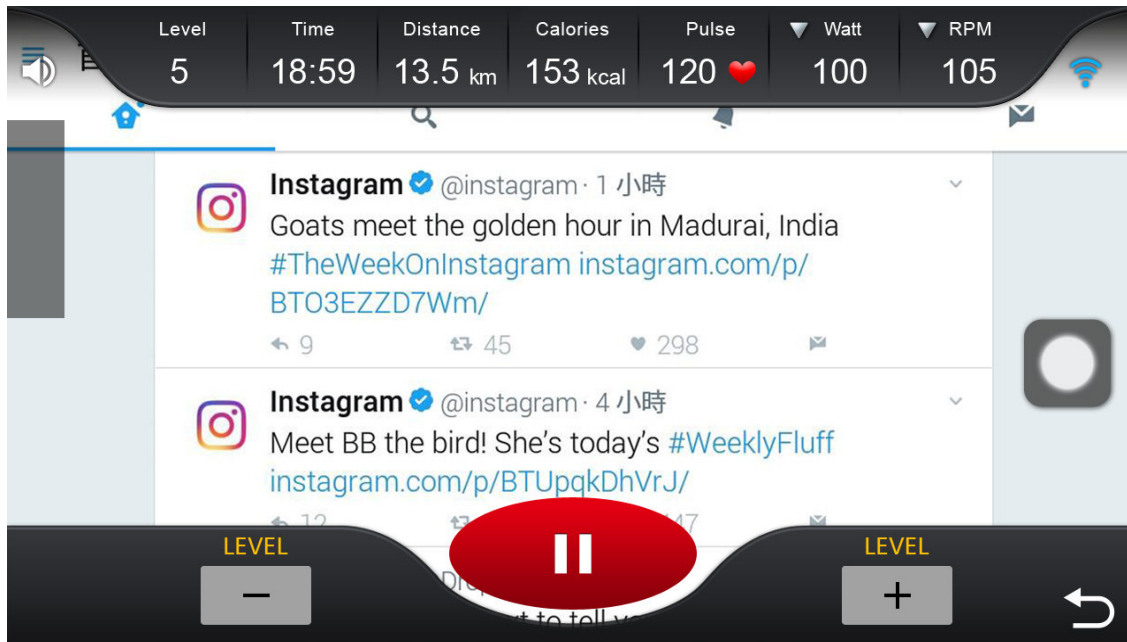
※ Sur la fenêtre principale, cliquez sur l'icône M EDI A






※ Pendant l'entraînement, sur l'interface de fonctionnement , cliquez sur l'icône MEDIA



## 7.2 Description de l'icône MÉDIA



7.2.1 Cliquez sur l'icône , vous pouvez basculer entre Écran de fonctionnement des médias et de la machine , cliquez une fois sur l'icône , pouvez ouvrir ou fermer le fonctionnement de la machine.

7.2.2 Cliquez sur l'  icône pour régler le volume sonore

7.2.3 L'utilisateur peut copier la musique ou la vidéo sur un disque USB, insérer l' USB dans le port USB de la console, choisissez MUSIQUE ou VIDÉO pour lire (Prend en charge le format de musique wav / wma / aac / ogg / mp3 / flac , format vidéo mp4 / avi)

## PARAMÈTRE :

### 1. SYSTÈME

1.1 LANGUE : vous pouvez changer la langue d'affichage du système

1.2 LUMINOSITÉ : vous pouvez régler la luminosité de l'écran

1.3 SONS : Vous pouvez régler le volume sonore

2. BLUETOOTH : Il fournit des connexions de haut-parleur Bluetooth et de casque Bluetooth , qui peuvent être recherchées/appairées dans cette option

3. SANS FIL : Cette option définit la connexion WIFI

## 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'ENTRAÎNEMENT

Attention :

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement

pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne cherchez pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

### L'entraînement Cardio – Training :

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

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

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

### Définition de votre Zone de travail :

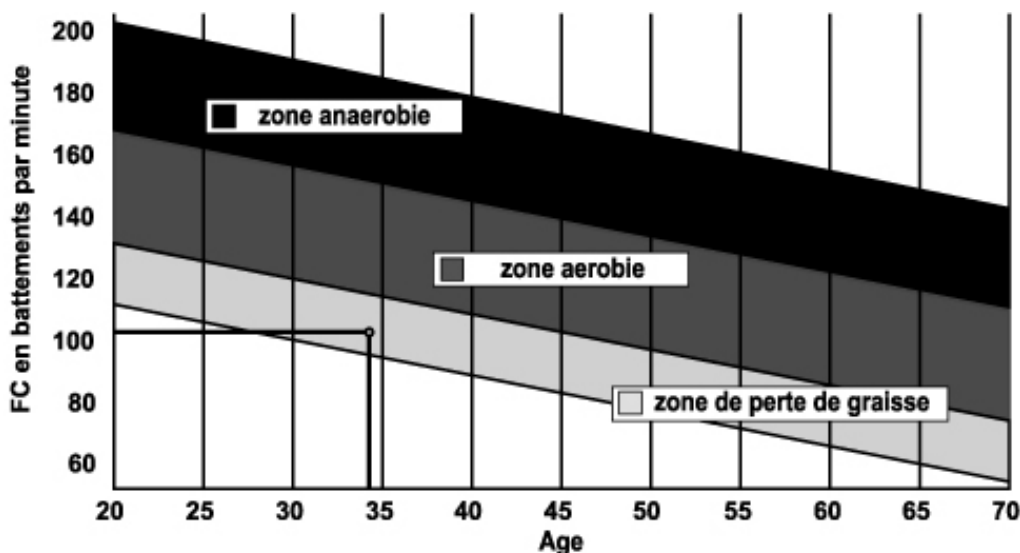
La fréquence cardiaque maximale (FCM) =  $220 - \text{âge}$  ( $180 - \text{âge}$  pour les personnes sédentaires).

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

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

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

La Zone Anaérobic, 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 jours 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>



### IMPORTANT NOTE

In order to ensure that your product has the latest version, please perform an update before the first use of the device, in proceeding as following:

1. Press on "Settings" at the bottom right of the screen .
2. Press on "Wireless" and connect your product on the Internet.
3. Return to settings .
4. Press on "System and Apps" and access updates .
5. Press Press "Update" to update the software .

You must not use neither Turn off the product during the update .

Check regularly for new updates and follow the steps described above. As soon as a new version is available, the symbol appears in white. Otherwise, the symbol is grayed out.

1. Resistance Display : the resistance level
2. Distance display: distance data
3. Time Display: The elapsed or remaining time
4. PULSE: Heart rate in beats per minute (BPM) measured by handgrip heart sensors or an optional chest strap. Will display red " 0 ❤️" if no detection.
5. CALORIES: An indication of calories burned in Manual/Program, or countdown timer set in the manual program
6. W ATT display : The value in WATT
7. RPM & SPEED Display : RPM, click RPM/ENTER and change to current speed.
8. Display range for each window:

TIME	00:00 ~ 99 9:59 (MIN)
DISTANCE	0.0~99.9 (KM /MILE)
CALORIES	0 ~ 999 9 (CAL)
PULSE	40~220 (BPM)
RESISTANCE	1~32

9. PROGRAM: QUICK START, OBJECTIVE, PROGRAM (P1~P32), USER PROGRAM (USER1~USER4) 3 HRC (60%, 80%, Target), FITNESS TEST, MEDIA
10. SLEEP MODE: If no movement is made within 5 minutes, the display turns off, the computer is in shutdown mode. If the computer detects movement, the computer turns back on.

## Button definition



1. START KEY :
  - 1.1 Press the key during setting, the setting data will be received and the training session will start.

1.2 Press the button to start the training session in PAUSE MODE.

## 2. STOP KEY

2.1 Press the key during adjustment, enter the "PAUSE" mode, and the resistance returns to "0".

2.2 Press the key again and enter the END MODE, the console displays the statistics page, press the STOP key again and return to standby mode.

## 3. TOUCH HE FITNESS TEST:

3.1 In standby mode, press the FITNESS TEST key and enter the FITNESS TEST mode setting mode.

## 4. PROGRAM KEY :

4.1 In standby mode, press the key to enter PROGRAM MODE.

## 5. RESISTANCE KEY

5.1: Turn the button: Adjusts the resistance. Clockwise you increase the resistance, counterclockwise you decrease it.

5.2 ENTER KEY: Press the "ENTER" key and change the RPM and speed.

## Function :

### 1 QUICK START

Press START key on the screen , the computer will start QUICKLY, adjust time, distance and other data from 0, resistance from 1.

### 2 GOAL

2.1 Select GOAL mode, select one of your goals: TIME, CAL or DISTANCE, then press the START button to start training.

2.2 NOTE: You can only set one of these as your goal: TIME, CAL or DISTANCE.

After setting, press START to begin.

### 3 PROGRAM

#### 3.1 32 PROGRAM PROFILES

3.2 Select the PROGRAM (P1~P32), on the screen, show the program name 『PXX』 , graphic image LEVEL PROFILE

3.3 You can set your gender, age, weight and time.

3.4 You can also press START directly to start training with the default P1.

3.5 During training, you can adjust the resistance according to your personal needs, but only adjust your profile to the current level.

3.6 Stop the workout by pressing the STOP button, the resistance returns to 0, the display shows 『PAUSE』 . You can restart your workout by pressing the START button

**PROGRAM LEVEL Table**

Stage	Setting time / 30 = time for each section																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1 LEVEL	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3

P2	LEVEL	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	
P3	LEVEL	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	
P4	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	
P5	LEVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	
P6	LEVEL	5	5	1	11	9	9	7	8	2	10	8	8	7	7	6	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5	
P7	LEVEL	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5	
P8	LEVEL	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5	
P9	LEVEL	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6	
P10	LEVEL	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5	
P11	LEVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	
P12	LEVEL	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7	
P13	LEVEL	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15	
P14	LEVEL	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7		
P15	LEVEL	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15
P16	LEVEL	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7	
P17	LEVEL	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	
P18	LEVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	
P19	LEVEL	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	
P20	LEVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	
P21	LEVEL	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	
P22	LEVEL	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8	
P23	LEVEL	14	14	23	23	20	20	23	20	23	23	17	17	14	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12			
P24	LEVEL	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20	
P25	LEVEL	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17	
P26	LEVEL	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17	
P27	LEVEL	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17	
P28	LEVEL	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15	
P29	LEVEL	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18	
P30	LEVEL	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12	
P31	LEVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18	
P32	LEVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18	

#### 4 . USER PROGRAM

##### 4.1 Total 4 USERS

4.2 Select USER mode (U1- U4), the chosen USER displayed in the left input field, click it to re-edit the user name.

4.3 Configure all the necessary information in the USER PROGRAM, there are 30 pieces of information available to set  
Press START to start the workout at any time, even if you have not completed all settings.

4.4 You can also start the workout without any changes. The default is USER 1.

4.5 Adjust the resistance, only the current section will be adjustable. The other sections of this PROGRAM will be retained.

4.6 Press STOP key, resistance returns to 0, display shows "PAUSE", press START key to restart.

5. HRC (THR 60 PCT, THR 80 PCT, THR):

5.1 THR 60 PCT means  $THR = (220 - AGE) \times 60\%$ , this is the default value and no adjustment is possible.

5.2 THR 80 PCT means  $THR = (220 - AGE) \times 80\%$ , this is the default value and no adjustment is possible.

5.3 In THR, the default THR is 80, the adjustable range is: 72 ~ 168.

5.4 Select and change HRC basic parameter: gender, age, weight, time, press NEXT to choose HRC mode, then press START key to start training.

5.5 You can also start the workout without any changes. The default is THR 60 PCT.

5.6 If you fail to detect heart rate during training for 15 seconds, the main window "NO HR DETECTED" will display, if still no heart rate input after 30 seconds, stop working. main window display

SUMMARY

5.7 The default is the lowest level. Resistance cannot be adjusted during training.

5.8 Press the STOP key, the resistance returns to 0, the main window displays "PAUSE", press the START button to restart.

6. Physical CONDITION TEST

6.1 Select FITNESS TEST mode, set gender, age and weight, then press START to start training. Your heart rate will be detected, if no heart rate is detected within 15 seconds, "NO HR DETECTED" will appear. If the heart rate is too high during training, the display will show "OVER PULSE".

After 30 seconds, stop the workout, the screen displays the SUMMARY page.

6.2 If no heart rate is detected within 30 seconds, a hint will appear "[NO RPM Please check and restart the machine for 10 seconds].

6.3 Enter the workout, the RPM range will be detected for 30 seconds, if it exceeds the range, then the screen will display [Invalid Test – RPM OUT OF RANGE]

6.4 Enter workout, the RPM range will be detected for 30 seconds, if the range is lower, then the screen will show [Invalid Test – LOW RPM]

6.5 During training, resistance is adjusted based on the user's heart rate

6.6 FITNESS TEST included two main sections: warm-up and testing. Suggest doing a 3-minute warm-up before the formal test. Press the SKIP WARM UP button, then you can compulsively skip the warm-up procedure, enter directly into the testing procedure.

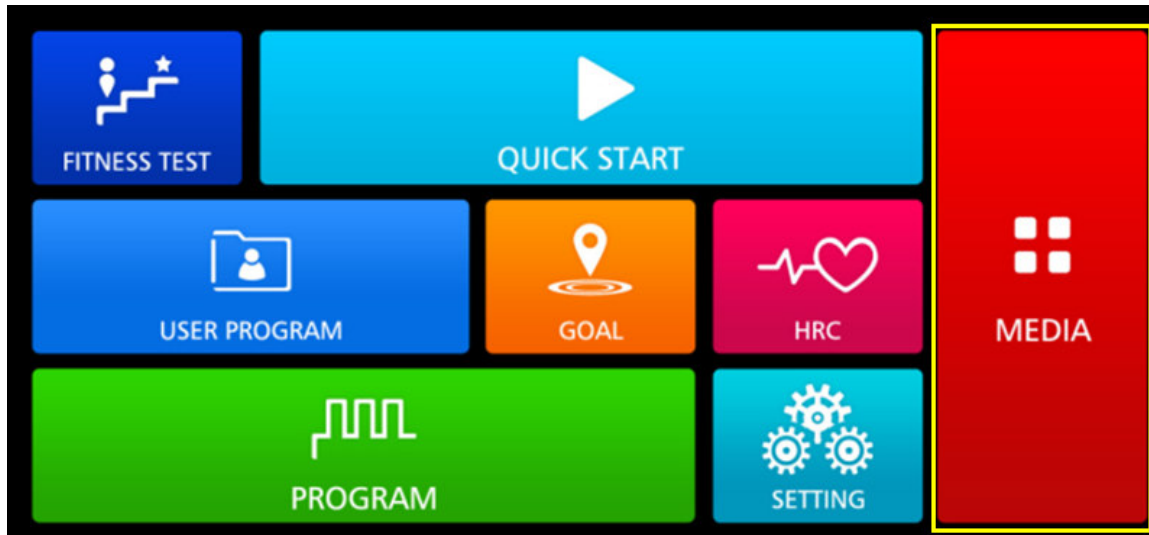
6.7 FITNESS TEST The default age is 30 years old, the FITNESS TEST test conditions are based on "Target Heart Rate". The duration of the test depends on the body condition of different people. After the test is completed, the screen displays the test result.



7. MEDIA mode

7.1 It provides two ways to access the installation media by default.

※ On the main window, click the M EDI A icon






※ During training, on the operation interface , click the MEDIA icon



## 7.2 Description of the MEDIA icon



7.2.1 Click the icon , you can switch between Media and machine operation screen, click the icon once , can open or close the machine operation.

7.2.2 Click the  icon to adjust the sound volume

7.2.3 User can copy the music or video to USB disk , insert the USB into the USB port of the console, choose MUSIC or VIDEO to play (Support wav / wma / aac / ogg /mp3/flac music format, mp4/ avi video format )

### PARAMETER :

#### 1. SYSTEM

1.1 LANGUAGE : you can change the system display language

1.2 BRIGHTNESS : you can adjust the screen brightness

1.3 SOUNDS : You can adjust the sound volume

2. BLUETOOTH : It provides Bluetooth speaker and Bluetooth headset connections, which can be searched/ paired in this option

3. WIRELESS : This option defines the WIFI connection

### 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).

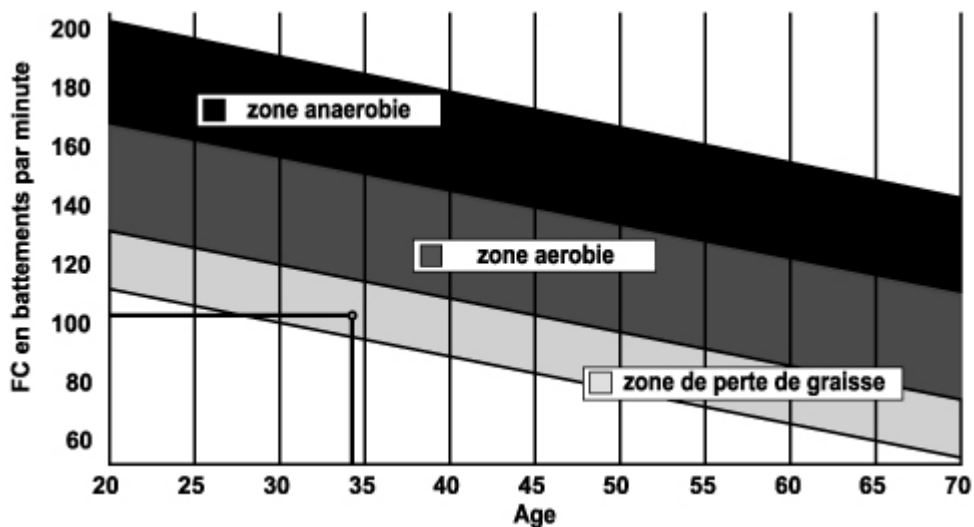
**The Warming Up Zone and Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

**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!

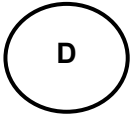
### **To order spare parts**

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



### WICHTIGER HINWEIS

Um das sicherzustellen dein Das Produkt verfügt bitte über die neueste Version ausführen A vor der ersten Verwendung des Geräts aktualisiert , in geht weiter wie folgt:

1. Drücken Sie auf „Einstellungen“ unten rechts auf dem Bildschirm .
2. Drücken Sie auf „Wireless“ und verbinden dein Produkt im Internet.
3. Zurück zu den Einstellungen .
4. Drücken Sie zu „System und Apps“ und Auf Updates zugreifen .
5. Drücken Sie Drücken Sie „Aktualisieren“, um die Software zu aktualisieren .

Sie dürfen es nicht verwenden weder Schalten Sie das Produkt während des Updates aus .

Suchen Sie regelmäßig nach neuen Updates und befolgen Sie die oben beschriebenen Schritte. Sobald eine neue Version verfügbar ist, erscheint das Symbol in Weiß. Andernfalls ist das Symbol ausgegraut.

1. Widerstandsanzeige : die Widerstandsstufe
2. Distanzanzeige: Distanzdaten
3. Zeitanzeige: Die verstrichene oder verbleibende Zeit
4. PULS: Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM), gemessen mit Handgriff-Herzsensoren oder einem optionalen Brustgurt. Wird keine Erkennung angezeigt, wird eine rote „ 0 ❤️“ angezeigt.
5. KALORIEN: Eine Anzeige der verbrannten Kalorien im manuellen/Programm-Modus oder im manuellen Programm eingestellten Countdown-Timer
6. WATT- Anzeige : Der Wert in WATT
7. DREHZAHL- UND GESCHWINDIGKEITSANZEIGE : Drehzahl, klicken Sie auf Drehzahl/Eingabe und wechseln

Sie zur aktuellen Geschwindigkeit.

8. Anzeigebereich für jedes Fenster:

ZEIT	00:00 ~ 99 9:59 (MIN)
DISTANZ	0,0~99,9 (KM /MEILE)
KALORIEN	0 ~ 999 9 (CAL)
IMPULS	40~220 (BPM)
WIDERSTAND	1~32

9. PROGRAMM: SCHNELLSTART , ZIEL, PROGRAMM (P1~P32), BENUTZERPROGRAMM

(BENUTZER1~BENUTZER4) 3 HRC (60 %, 80 %, Ziel), FITNESSSTEST, MEDIEN

10. SCHLAFMODUS: Wenn innerhalb von 5 Minuten keine Bewegung erfolgt, schaltet sich das Display aus, der Computer befindet sich im Shutdown-Modus. Wenn der Computer eine Bewegung erkennt, schaltet er sich wieder ein.

## Schaltflächendefinition



1. START-TASTE :

1.1 Drücken Sie während der Einstellung die Taste, die Einstellungsdaten werden empfangen und die Trainingseinheit beginnt.

1.2 Drücken Sie die Taste, um die Trainingseinheit im PAUSE-MODUS zu starten.

2. STOP-TASTE

2.1 Drücken Sie während der Einstellung die Taste, wechseln Sie in den „PAUSE“-Modus und der Widerstand kehrt auf „0“ zurück.

2.2 Drücken Sie die Taste erneut und rufen Sie den ENDMODUS auf. Die Konsole zeigt die Statistikseite an. Drücken Sie die STOP-Taste erneut und kehren Sie in den Standby-Modus zurück.

3. TOUCH HE FITNESSSTEST:

3.1 Drücken Sie im Standby-Modus die FITNESS-TEST-Taste und rufen Sie den Einstellungsmodus für den FITNESS-TEST-Modus auf.

#### 4. PROGRAMMTASTE :

4.1 Drücken Sie im Standby-Modus die Taste, um in den PROGRAMMODUS zu gelangen.

#### 5. WIDERSTANDSTASTE

5.1: Knopf drehen: Stellt den Widerstand ein. Im Uhrzeigersinn erhöhen Sie den Widerstand, gegen den Uhrzeigersinn verringern Sie ihn.

5.2 ENTER-TASTE: Drücken Sie die „ENTER“-Taste und ändern Sie die Drehzahl und Geschwindigkeit.

### Funktion :

#### 1 SCHNELLER START

Drücken Sie die START-Taste auf dem Bildschirm . Der Computer startet SCHNELL und stellt Zeit, Distanz und andere Daten auf 0 und den Widerstand auf 1 ein.

#### 2 ZIEL

2.1 Wählen Sie den ZIEL-Modus, wählen Sie eines Ihrer Ziele aus: ZEIT, CAL oder DISTANZ, und drücken Sie dann die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

2.2 HINWEIS: Sie können nur eines davon als Ziel festlegen: ZEIT, CAL oder DISTANZ.

Drücken Sie nach der Einstellung START, um zu beginnen.

#### 3 PROGRAMM

##### 3.1 32 PROGRAMMPROFILE

3.2 Wählen Sie das PROGRAMM (P1~P32) aus, zeigen Sie auf dem Bildschirm den Programmnamen „PXX“ und das grafische Bild „LEVEL PROFILE“ an

3.3 Sie können Ihr Geschlecht, Alter, Gewicht und Zeit einstellen.

3.4 Sie können auch direkt START drücken, um das Training mit dem Standard-P1 zu starten.

3.5 Während des Trainings können Sie den Widerstand entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen , Ihr Profil jedoch nur an das aktuelle Niveau anpassen.

3.6 Stoppen Sie das Training durch Drücken der STOP-Taste, der Widerstand geht auf 0 zurück, das Display zeigt 『PAUSE 』 . Sie können Ihr Training erneut starten, indem Sie die START-Taste drücken

**Tabelle PROGRAMMEBENE**

Stage Program	Einstellzeit / 30 = Zeit für jeden Abschnitt																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
P1 BENE	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P2 BENE	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3
P3 BENE	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3
P4 BENE	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2
P5 BENE	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3
P6 BENE	5	5	11	11	9	9	7	8	2	10	8	8	7	7	6	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5
P7 BENE	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P8 BENE	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5
P9 BENE	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6

P10	BENE	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5	
P11	BENE	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	
P12	BENE	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7	
P13	BENE	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15	
P14	BENE	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7		
P15	BENE	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15
P16	BENE	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7	
P17	BENE	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11		
P18	BENE	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	
P19	BENE	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	
P20	BENE	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	
P21	BENE	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	
P22	BENE	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8	
P23	BENE	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12	
P24	BENE	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20	
P25	BENE	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17	
P26	BENE	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17	
P27	BENE	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17	
P28	BENE	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15	
P29	BENE	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18	
P30	BENE	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12	
P31	BENE	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18	
P32	BENE	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18	

#### 4. BENUTZERPROGRAMM

##### 4.1 Insgesamt 4 BENUTZER

4.2 Wählen Sie den BENUTZER-Modus (U1-U4). Der ausgewählte BENUTZER wird im linken Eingabefeld angezeigt. Klicken Sie darauf, um den Benutzernamen erneut zu bearbeiten.

4.3 Konfigurieren Sie alle erforderlichen Informationen im BENUTZERPROGRAMM. Es stehen 30 Informationen zur Einstellung zur Verfügung

Drücken Sie START, um das Training jederzeit zu starten, auch wenn Sie noch nicht alle Einstellungen vorgenommen haben.

4.4 Sie können das Training auch ohne Änderungen starten. Der Standardwert ist BENUTZER 1.

4.5 Stellen Sie den Widerstand ein, nur der aktuelle Abschnitt ist einstellbar. Die anderen Abschnitte dieses PROGRAMMS bleiben erhalten.

4.6 Drücken Sie die STOP-Taste, der Widerstand geht auf 0 zurück, das Display zeigt „PAUSE“ an, drücken Sie die START-Taste, um neu zu starten.

#### 5. HRC (THR 60 PCT, THR 80 PCT, THR):

5.1 THR 60 PCT bedeutet  $THR = (220 - AGE) \times 60\%$ , dies ist der Standardwert und es ist keine Anpassung möglich.

5.2 THR 80 PCT bedeutet  $THR = (220 - AGE) \times 80\%$ , dies ist der Standardwert und es ist keine Anpassung möglich.

5.3 Bei THR beträgt der Standard - THR 80 , der einstellbare Bereich liegt zwischen 72 und 168.

5.4 HRC-Grundparameter auswählen und ändern: Geschlecht, Alter, Gewicht, Zeit. Drücken Sie WEITER, um den HRC-Modus auszuwählen, und drücken Sie dann die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

5.5 Sie können das Training auch ohne Änderungen starten. Der Standardwert ist THR 60 PCT.

5.6 Wenn Sie während des Trainings 15 Sekunden lang keine Herzfrequenz erkennen können, wird im Hauptfenster „ KEINE HF ERKENNT “ angezeigt . Wenn nach 30 Sekunden immer noch keine Herzfrequenzeingabe erfolgt, beenden Sie die Arbeit. Hauptfensteranzeige

#### ZUSAMMENFASSUNG

5.7 Der Standardwert ist die niedrigste Stufe. Der Widerstand kann während des Trainings nicht angepasst werden.

5.8 Drücken Sie die STOP-Taste, der Widerstand geht auf 0 zurück . Im Hauptfenster wird „ PAUSE “ angezeigt . Drücken Sie zum Neustart die START-Taste .

#### TEST DER Physischen Verfassung

6.1 Wählen Sie den FITNESS-TEST-Modus, stellen Sie Geschlecht, Alter und Gewicht ein und drücken Sie dann START, um mit dem Training zu beginnen. Ihre Herzfrequenz wird erkannt. Wenn innerhalb von 15 Sekunden keine Herzfrequenz erkannt wird, wird „NO HR DETECTED“ angezeigt. Wenn die Herzfrequenz während des Trainings zu hoch ist, zeigt das Display „OVER PULSE“ an.

Stoppen Sie das Training nach 30 Sekunden. Auf dem Bildschirm wird die Seite ZUSAMMENFASSUNG angezeigt.

6.2 Wenn innerhalb von 30 Sekunden keine Herzfrequenz erkannt wird, erscheint ein Hinweis „[KEINE UPM Bitte überprüfen Sie das Gerät und starten Sie es 10 Sekunden lang neu.“

6.3 Geben Sie das Training ein, der Drehzahlbereich wird 30 Sekunden lang erkannt. Wenn er den Bereich überschreitet, wird auf dem Bildschirm [Ungültiger Test – Drehzahl außerhalb des Bereichs] angezeigt.

6.4 Geben Sie das Training ein, der Drehzahlbereich wird 30 Sekunden lang erkannt. Wenn der Bereich niedriger ist, wird auf dem Bildschirm [Ungültiger Test – NIEDRIGE UPM] angezeigt.

6.5 Während des Trainings wird der Widerstand anhand der Herzfrequenz des Benutzers angepasst

6.6 Der Fitnesstest umfasst zwei Hauptabschnitte: Aufwärmen und Testen. Schlagen Sie vor, sich vor dem formellen Test drei Minuten lang aufzuwärmen. Drücken Sie die SKIP WARM UP- Taste , dann können Sie den Aufwärmvorgang zwangsweise überspringen,

direkt in den Prüfvorgang einsteigen .

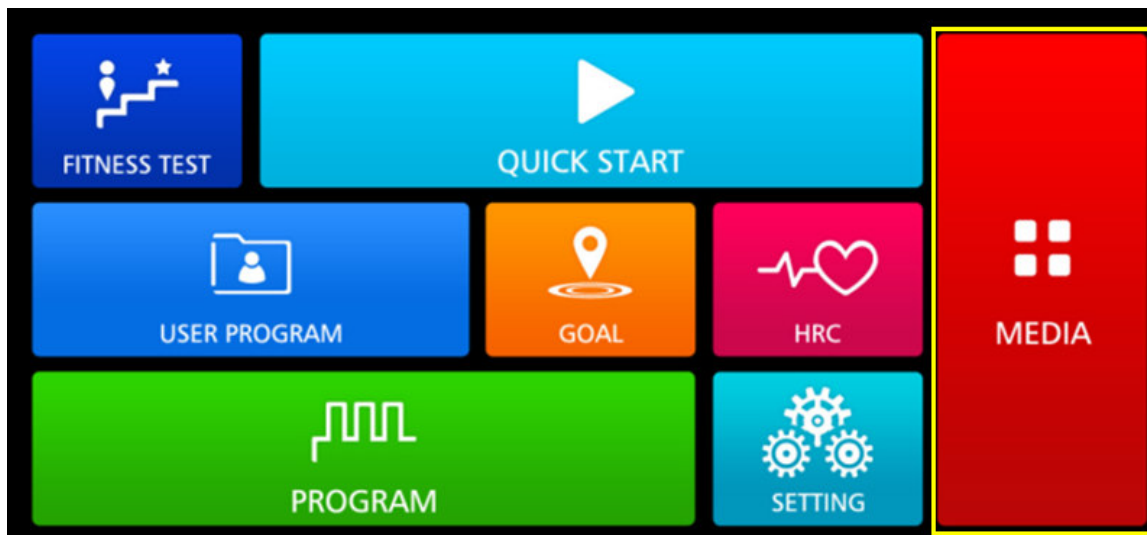
6.7 FITNESSTEST Das Standardalter beträgt 30 Jahre, die Testbedingungen für den FITNESSTEST basieren auf der „Zielherzfrequenz“. Die Dauer des Tests hängt vom Körperzustand verschiedener Personen ab. Nach Abschluss des Tests wird auf dem Bildschirm das Testergebnis angezeigt.



## 7. MEDIA-Modus

7.1 Es bietet standardmäßig zwei Möglichkeiten, auf das Installationsmedium zuzugreifen.

※ Klicken Sie im Hauptfenster auf das MEDIA-Symbol



auf der Bedienoberfläche auf das MEDIA-Symbol






## 7.2 Beschreibung des MEDIA-Symbols



7.2.1 Klicken Sie auf das Symbol , um zwischen Medien- und Maschinenbetriebsbildschirm zu wechseln.

Klicken Sie einmal auf das Symbol , um den Maschinenbetrieb zu öffnen oder zu schließen.

7.2.2 Klicken Sie auf das  Symbol, um die Lautstärke anzupassen

7.2.3 Der Benutzer kann die Musik oder das Video auf einen USB-Datenträger kopieren, den USB-Stick in den USB-Anschluss der Konsole einstecken, Wählen Sie MUSIK oder VIDEO zum Abspielen (unterstützt das WAV- / WMA- / AAC- / Ogg- /MP3-/Flac-Musikformat, das MP4-/ AVI- Videoformat )

### PARAMETER :

#### 1. SYSTEM

1.1 SPRACHE : Sie können die Systemanzeigesprache ändern

1.2 HELLIGKEIT : Sie können die Bildschirmhelligkeit anpassen

1.3 TÖNE : Sie können die Lautstärke anpassen

2. BLUETOOTH : Es bietet Bluetooth-Lautsprecher- und Bluetooth-Headset-Verbindungen, die in dieser Option gesucht/ gekoppelt werden können

3. DRAHTLOS : Diese Option definiert die WLAN- Verbindung

### 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).

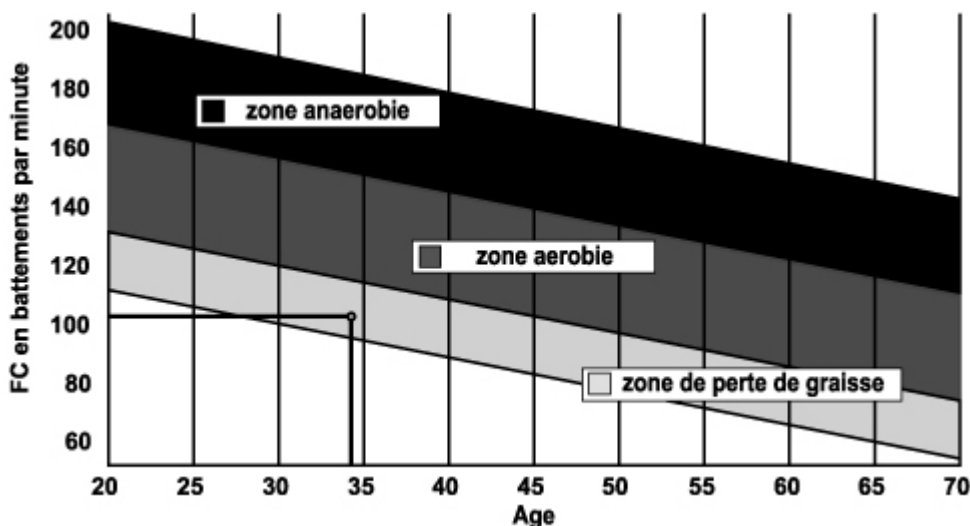
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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:

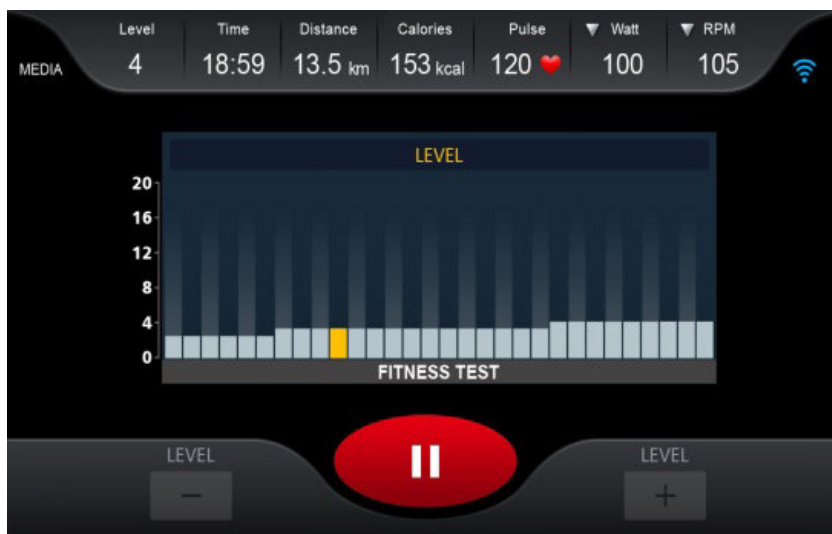
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

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

## Service Après Vente (Kundendienst)

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

E



### NOTA IMPORTANTE

Para garantizar que su El producto tiene la última versión, por favor. llevar a cabo a actualizado antes del primer uso del dispositivo , en proceder como sigue:

1. Prensa en "Configuración" en la parte inferior derecha de la pantalla .
2. Prensa en "Inalámbrico" y conectar su producto en Internet.
3. Volver a la configuración .
4. Prensa en "Sistema y aplicaciones" y acceder a actualizaciones .
5. Prensa Presione "Actualizar" para actualizar el software .

No debes usar ni Apague el producto durante la actualización .

Busque periódicamente nuevas actualizaciones y siga los pasos descritos anteriormente. Tan pronto como haya una nueva versión disponible, el símbolo aparecerá en blanco. De lo contrario, el símbolo aparece atenuado.

1. Pantalla de resistencia : el nivel de resistencia
2. Visualización de distancia: datos de distancia
3. Visualización de tiempo: el tiempo transcurrido o restante
4. PULSO: frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM) medida mediante sensores cardíacos en el mango o una correa para el pecho opcional. Mostrará “ 0 ❤️ ” rojo si no se detecta.
5. CALORÍAS: Una indicación de las calorías quemadas en Manual/Programa, o temporizador de cuenta atrás configurado en el programa manual.
6. Pantalla DE VATIOS : el valor en vatios
7. Visualización DE RPM Y VELOCIDAD : RPM, haga clic en RPM/ENTER y cambie a la velocidad actual.
8. Rango de visualización para cada ventana:

TIEMPO	00:00 ~ 99 9:59 (MIN)
DISTANCIA	0,0~99,9 (KM /MILA)
CALORIAS	0 ~ 999 9 (CAL)
LEGUMBRES	40~220 (BPM)
RESISTENCIA	1~32

9. PROGRAMA: INICIO RÁPIDO , OBJETIVO, PROGRAMA (P1~P32), PROGRAMA DE USUARIO (USUARIO1~USUARIO4) 3 HRC (60%, 80%, Objetivo), PRUEBA DE APTITUD, MEDIOS
10. MODO DE SUSPENSIÓN: Si no se realiza ningún movimiento dentro de 5 minutos, la pantalla se apaga y la computadora está en modo de apagado. Si la computadora detecta movimiento, se vuelve a encender.

## Definición del botón



1. TECLA DE INICIO :
  - 1.1 Presione la tecla durante la configuración, se recibirán los datos de configuración y comenzará la sesión de

entrenamiento.

1.2 Pulsa el botón para iniciar la sesión de entrenamiento en MODO PAUSA.

## 2. TECLA DE PARADA

2.1 Presione la tecla durante el ajuste, ingrese al modo "PAUSA" y la resistencia vuelve a "0".

2.2 Presione la tecla nuevamente e ingrese al MODO FINAL, la consola muestra la página de estadísticas, presione la tecla STOP nuevamente y regrese al modo de espera.

## 3. TOCA LA PRUEBA DE APTITUD:

3.1 En el modo de espera, presione la tecla PRUEBA DE APTITUD e ingrese al modo de configuración del modo PRUEBA DE FINIDAD.

## 4. TECLA DE PROGRAMA :

4.1 En el modo de espera, presione la tecla para ingresar al MODO DE PROGRAMA.

## 5. CLAVE DE RESISTENCIA

5.1: Girar el botón: Ajusta la resistencia. En el sentido de las agujas del reloj aumentas la resistencia, en el sentido contrario la disminuyes.

5.2 TECLA ENTER: Presione la tecla "ENTER" y cambie las RPM y la velocidad.

## **Función :**

### 1 INICIO RÁPIDO

Presione la tecla INICIO en la pantalla , la computadora se iniciará RÁPIDAMENTE, ajustará el tiempo, la distancia y otros datos desde 0, la resistencia desde 1.

### 2 GOL

2.1 Seleccione el modo META, seleccione uno de sus objetivos: TIEMPO, CAL o DISTANCIA, luego presione el botón INICIO para comenzar a entrenar.

2.2 NOTA: Solo puedes establecer uno de estos como objetivo: TIEMPO, CAL o DISTANCIA.

Después de configurar, presione INICIO para comenzar.

### 3 PROGRAMA

#### 3.1 32 PERFILES DEL PROGRAMA

3.2 Seleccione el PROGRAMA (P1~P32), en la pantalla, muestre el nombre del programa 『PXX』 , imagen gráfica PERFIL DE NIVEL

3.3 Puede configurar su sexo, edad, peso y tiempo.

3.4 También puedes presionar INICIO directamente para comenzar a entrenar con el P1 predeterminado.

3.5 Durante el entrenamiento, puedes ajustar la resistencia según tus necesidades personales, pero solo ajusta tu perfil al nivel actual.

3.6 Detenga el entrenamiento presionando el botón STOP, la resistencia vuelve a 0 y la pantalla muestra 『PAUSE』 . Puede reiniciar su entrenamiento presionando el botón INICIO

**Tabla de NIVEL DE PROGRAMA**

Stage		Tiempo de fraguado / 30 = tiempo para cada sección																														
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P1	NIVEL	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	
P2	NIVEL	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	
P3	NIVEL	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	
P4	NIVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	
P5	NIVEL	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	
P6	NIVEL	5	5	11	11	9	9	7	8	2	10	8	8	7	7	6	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5	
P7	NIVEL	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5	
P8	NIVEL	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5	
P9	NIVEL	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6	
P10	NIVEL	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5	
P11	NIVEL	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	
P12	NIVEL	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7	
P13	NIVEL	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15	
P14	NIVEL	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20	20	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7
P15	NIVEL	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15	
P16	NIVEL	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7	
P17	NIVEL	8	11	10	21	21	13	8	8	11	10	21	21	13	8	8	11	10	21	21	13	8	8	11	10	21	21	13	8	8	11	
P18	NIVEL	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	
P19	NIVEL	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	
P20	NIVEL	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	
P21	NIVEL	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	21
P22	NIVEL	8	8	11	11	10	10	10	18	18	21	23	21	18	18	18	18	18	18	21	23	21	18	18	10	10	10	11	11	8	8	
P23	NIVEL	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12	
P24	NIVEL	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20	
P25	NIVEL	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17	
P26	NIVEL	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17	
P27	NIVEL	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17	
P28	NIVEL	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15	
P29	NIVEL	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18	
P30	NIVEL	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12	
P31	NIVEL	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18	
P32	NIVEL	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18	

4 . PROGRAMA DE USUARIO

4.1 Total 4 USUARIOS

4.2 Seleccione el modo USUARIO (U1-U4), el USUARIO elegido se muestra en el campo de entrada izquierdo, haga clic

en él para volver a editar el nombre de usuario.

4.3 Configurar toda la información necesaria en el PROGRAMA DE USUARIO, hay 30 datos disponibles para configurar Presione INICIO para comenzar el entrenamiento en cualquier momento, incluso si no ha completado todas las configuraciones.

4.4 También puedes iniciar el entrenamiento sin ningún cambio. El valor predeterminado es USUARIO 1.

4.5 Ajuste la resistencia, solo la sección actual será ajustable. Se conservarán las demás secciones de este PROGRAMA.

4.6 Presione la tecla STOP, la resistencia vuelve a 0, la pantalla muestra "PAUSE", presione la tecla START para reiniciar.

5. CDH (THR 60 PCT, THR 80 PCT, THR):

5.1 THR 60 PCT significa  $THR = (220 - AGE) \times 60\%$ , este es el valor predeterminado y no es posible realizar ningún ajuste.

5.2 THR 80 PCT significa  $THR = (220 - AGE) \times 80\%$ , este es el valor predeterminado y no es posible realizar ningún ajuste.

5.3 En THR , el THR predeterminado es 80 , el rango ajustable es : 72 ~ 168.

5.4 Seleccione y cambie el parámetro básico de HRC: género, edad, peso, tiempo, presione SIGUIENTE para elegir el modo HRC, luego presione la tecla INICIO para comenzar a entrenar.

5.5 También puedes iniciar el entrenamiento sin ningún cambio. El valor predeterminado es THR 60 PCT.

5.6 Si no detecta la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento durante 15 segundos, se mostrará la ventana principal " NO HR DETECTED " . Si aún no hay entrada de frecuencia cardíaca después de 30 segundos, deje de trabajar. visualización de la ventana principal

RESUMEN

5.7 El valor predeterminado es el nivel más bajo. La resistencia no se puede ajustar durante el entrenamiento.

5.8 Presione la tecla STOP, la resistencia vuelve a 0, la ventana principal muestra " PAUSA " , presione el botón INICIO para reiniciar.

6. PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA

6.1 Seleccione el modo PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA, establezca el sexo, la edad y el peso, luego presione INICIO para comenzar a entrenar. Se detectará su frecuencia cardíaca; si no se detecta ninguna frecuencia cardíaca dentro de 15 segundos, aparecerá "NO HR DETECTED". Si la frecuencia cardíaca es demasiado alta durante el entrenamiento, la pantalla mostrará "OVER PULSE".

Después de 30 segundos, detenga el entrenamiento; la pantalla muestra la página RESUMEN.

6.2 Si no se detecta frecuencia cardíaca dentro de los 30 segundos, aparecerá un mensaje "[NO HAY RPM. Verifique y reinicie la máquina durante 10 segundos.

6.3 Ingrese al entrenamiento, el rango de RPM se detectará durante 30 segundos, si excede el rango, la pantalla mostrará [Prueba no válida - RPM FUERA DE RANGO]

6.4 Ingrese al entrenamiento, el rango de RPM se detectará durante 30 segundos; si el rango es menor, la pantalla mostrará [Prueba no válida - RPM BAJAS]

6.5 Durante el entrenamiento, la resistencia se ajusta en función de la frecuencia cardíaca del usuario

6.6 PRUEBA DE APTITUD incluyó dos secciones principales: calentamiento y prueba. Sugiera hacer un calentamiento de 3 minutos antes de la prueba formal. Presione el botón SALTAR CALENTAMIENTO , luego podrá omitir compulsivamente el procedimiento de calentamiento,



entrar directamente en el procedimiento de prueba.

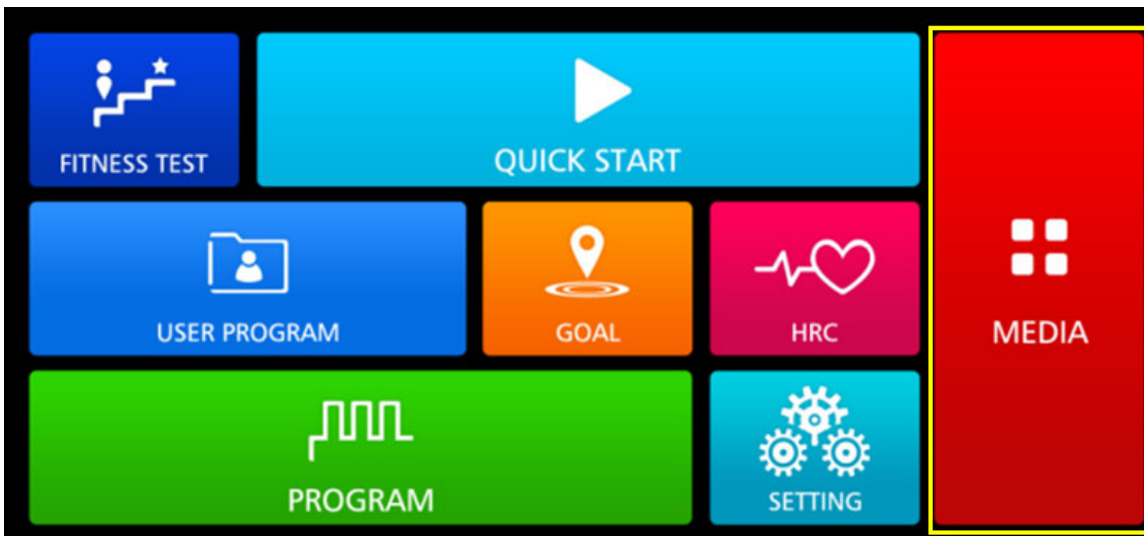
6.7 PRUEBA DE APTITUD La edad predeterminada es 30 años, las condiciones de la prueba de PRUEBA DE APTITUD se basan en el "Frecuencia cardíaca objetivo". La duración de la prueba depende de la condición corporal de las diferentes personas. Una vez completada la prueba, la pantalla muestra el resultado de la prueba.



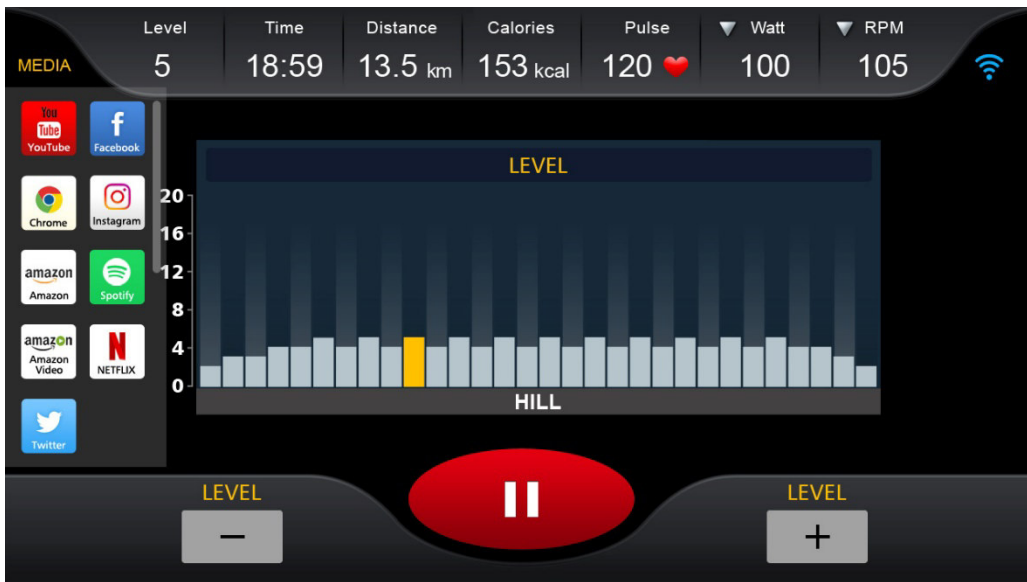
## 7. Modo MEDIOS

7.1 Proporciona dos formas de acceder a los medios de instalación de forma predeterminada.

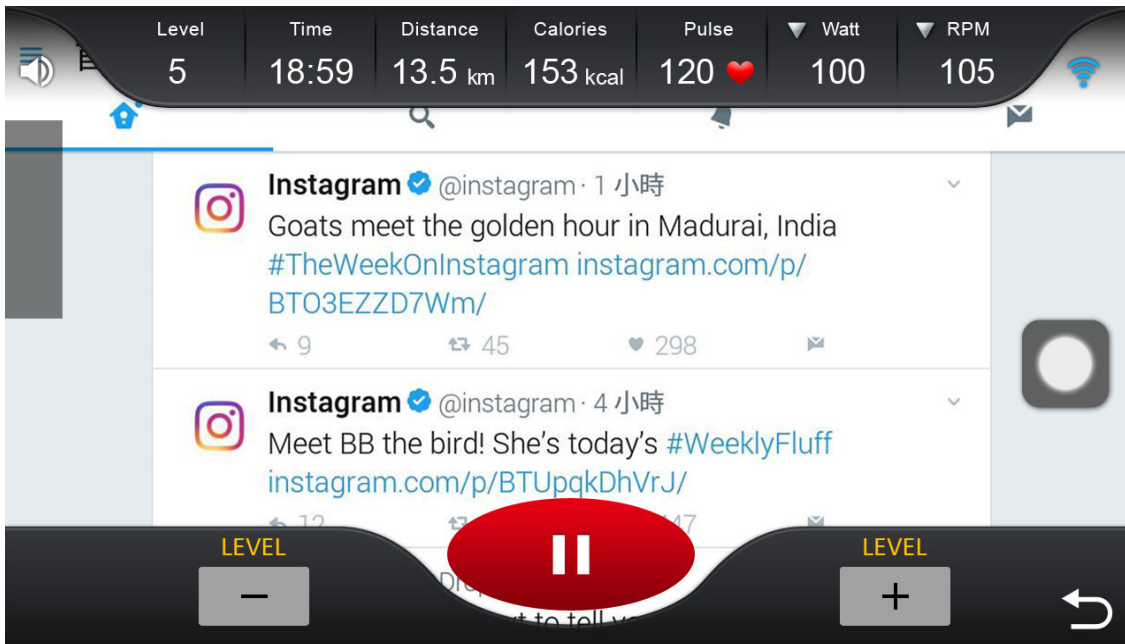
※ En la ventana principal, haga clic en el ícono M EDI A





※ Durante el entrenamiento, en la interfaz de operación, haga clic en el ícono MEDIOS



## 7.2 Descripción del ícono MEDIA



7.2.1 Haga clic en el ícono , puede cambiar entre la pantalla de operación de Medios y de la máquina, haga clic en el ícono una vez , puede abrir o cerrar la operación de la máquina.

7.2.2 Haga clic en el  ícono para ajustar el volumen del sonido

7.2.3 El usuario puede copiar la música o el video al disco USB , insertar el USB en el puerto USB de la consola, elija MÚSICA o VIDEO para reproducir (compatible con formato de música wav / wma / aac / ogg /mp3/flac, formato de video mp4/ avi )

### PARÁMETRO :

#### 1. SISTEMA

1.1 IDIOMA : puede cambiar el idioma de visualización del sistema

1.2 BRILLO : puedes ajustar el brillo de la pantalla

1.3 SONIDOS : Puedes ajustar el volumen del sonido.

2. BLUETOOTH : Proporciona conexiones de altavoz Bluetooth y auriculares Bluetooth, que se pueden buscar/ emparejar en esta opción

3. INALÁMBRICO : Esta opción define la conexión WIFI.

### 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

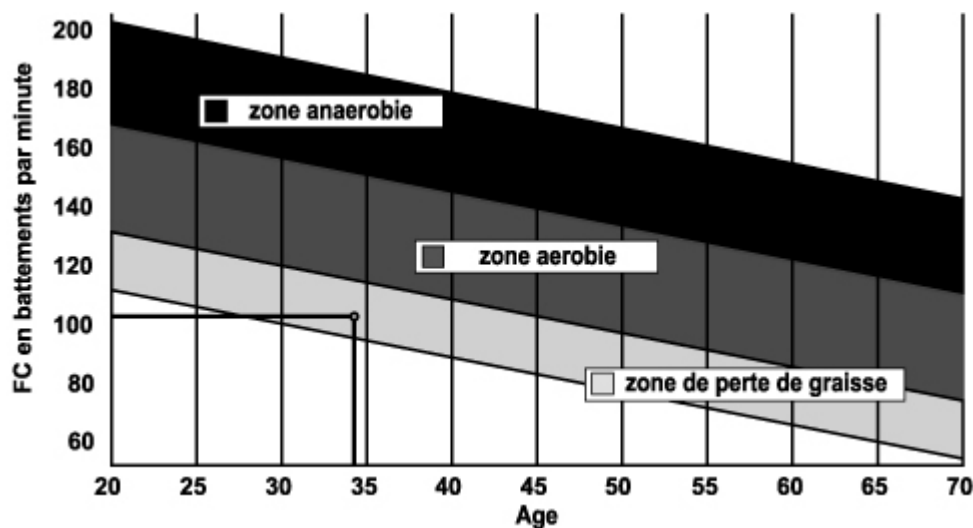
**La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 – edad** (180 – edad, para las personas sedentarias).

**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 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)**



### NOTA IMPORTANTE

Per garantire ciò vostro il prodotto ha l' ultima versione, per favore eseguire una aggiornato prima del primo utilizzo del dispositivo , in procedere come segue:

1. Premere su "Impostazioni" in basso a destra dello schermo .
2. Premere su "Wireless" e Collegare vostro prodotto su Internet.
3. Ritorna alle impostazioni .
4. Premere su "Sistema e app" e accedere agli aggiornamenti .
5. Premere Premere "Aggiorna" per aggiornare il software .

Non devi usare nessuno dei due Spegnere il prodotto durante l' aggiornamento .

Controlla regolarmente la presenza di nuovi aggiornamenti e segui i passaggi sopra descritti. Non appena è disponibile una nuova versione, il simbolo appare in bianco. Altrimenti il simbolo viene oscurato.

1. Visualizzazione della resistenza : il livello di resistenza
2. Visualizzazione della distanza: dati sulla distanza
3. Visualizzazione del tempo: il tempo trascorso o rimanente
4. PULSE: frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) misurata dai sensori cardiaci dell'impugnatura o da una fascia toracica opzionale. Verrà visualizzato in rosso " 0 ♥" se non viene rilevato alcun rilevamento.
5. CALORIE: un'indicazione delle calorie bruciate in Manuale/Programma o un timer per il conto alla rovescia impostato nel programma manuale
6. Display W ATT : il valore in WATT
7. Visualizzazione RPM E VELOCITA : RPM, fare clic su RPM/ENTER e passare alla velocità corrente.
8. Intervallo di visualizzazione per ciascuna finestra:

TEMPO	00:00 ~ 99 9:59 (MIN)
DISTANZA	0,0 ~ 99,9 (KM / MIGLIA)

CALORIE	0 ~ 999 9 (CAL)
IMPULSO	40~220 (BPM)
RESISTENZA	1~32

9. PROGRAMMA: AVVIO RAPIDO, OBIETTIVO, PROGRAMMA (P1~P32), PROGRAMMA UTENTE (UTENTE1~UTENTE4) 3 HRC (60%, 80%, Target), TEST FITNESS, MEDIA

10. MODALITÀ SLEEP: Se non viene effettuato alcun movimento entro 5 minuti, il display si spegne, il computer è in modalità di spegnimento. Se il computer rileva un movimento, si riaccende.

## Definizione del pulsante



### 1. TASTO AVVIO :

1.1 Premere il tasto durante l'impostazione, i dati di impostazione verranno ricevuti e la sessione di allenamento avrà inizio.

1.2 Premere il pulsante per avviare la sessione di allenamento in MODALITÀ PAUSA.

### 2. TASTO ARRESTO

2.1 Premere il tasto durante la regolazione, accedere alla modalità "PAUSA" e la resistenza ritorna a "0".

2.2 Premere nuovamente il tasto ed entrare in MODALITÀ FINE, la console visualizza la pagina delle statistiche, premere nuovamente il tasto STOP e tornare alla modalità standby.

### 3. TOCCA IL TEST FITNESS:

3.1 In modalità standby, premere il tasto FITNESS TEST e accedere alla modalità di impostazione della modalità FITNESS TEST.

### 4. TASTO PROGRAMMA :

4.1 In modalità standby, premere il tasto per accedere alla MODALITÀ PROGRAMMA.

### 5. CHIAVE RESISTENZA

5.1: Ruotare il pulsante: regola la resistenza. In senso orario si aumenta la resistenza, in senso antiorario la si diminuisce.

5.2 TASTO INVIO: premere il tasto “INVIO” e modificare il numero di giri e la velocità.

## Funzione :

### 1 AVVIO RAPIDO

Premere il tasto START sullo schermo , il computer si avvierà RAPIDAMENTE, regolerà tempo, distanza e altri dati da 0, resistenza da 1.

### 2 GOL

2.1 Seleziona la modalità GOAL, seleziona uno dei tuoi obiettivi: TEMPO, CAL o DISTANZA, quindi premi il pulsante START per iniziare l'allenamento.

2.2 NOTA: puoi impostare solo uno di questi come obiettivo: TEMPO, CAL o DISTANZA.

Dopo l'impostazione, premere START per iniziare.

### 3 PROGRAMMA

#### 3.1 32 PROFILI DEL PROGRAMMA

3.2 Selezionare il PROGRAMMA (P1~P32), sullo schermo, mostrare il nome del programma 『PXX』 , immagine grafica PROFILO LIVELLO

3.3 Puoi impostare sesso, età, peso e ora.

3.4 È anche possibile premere direttamente START per iniziare l'allenamento con il P1 predefinito.

3.5 Durante l'allenamento è possibile regolare la resistenza in base alle proprie esigenze personali, ma adattare solo il profilo al livello attuale.

3.6 Interrompere l'allenamento premendo il pulsante STOP, la resistenza ritorna a 0, il display mostra 『PAUSA』 . Puoi riavviare l'allenamento premendo il pulsante START

**DEL PROGRAMMA Tabella**

Stage	Tempo di impostazione / 30 = tempo per ogni sezione																																		
	Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
P1	ELLO	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3				
P2	ELLO	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3				
P3	ELLO	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3				
P4	ELLO	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2				
P5	ELLO	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3				
P6	ELLO	5	5	11	11	9	9	7	8	2	10	8	8	7	7	6	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5				
P7	ELLO	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5				
P8	ELLO	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5				
P9	ELLO	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6				
P10	ELLO	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5				
P11	ELLO	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11				
P12	ELLO	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7				
P13	ELLO	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15				
P14	ELLO	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7
P15	ELLO	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15		



P16	VELLO	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7
P17	VELLO	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11
P18	VELLO	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21
P19	VELLO	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8
P20	VELLO	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21
P21	VELLO	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21
P22	VELLO	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8
P23	VELLO	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12
P24	VELLO	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20
P25	VELLO	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17
P26	VELLO	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17
P27	VELLO	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17
P28	VELLO	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15
P29	VELLO	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18
P30	VELLO	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12
P31	VELLO	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18
P32	VELLO	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18

#### 4 . PROGRAMMA UTENTE

##### 4.1 Totale 4 UTENTI

4.2 Selezionare la modalità UTENTE (U1-U4), l'UTENTE scelto verrà visualizzato nel campo di input a sinistra, fare clic su di esso per modificare nuovamente il nome utente.

4.3 Configurare tutte le informazioni necessarie nel PROGRAMMA UTENTE, ci sono 30 informazioni disponibili da impostare

Premi START per iniziare l'allenamento in qualsiasi momento, anche se non hai completato tutte le impostazioni.

4.4 È anche possibile iniziare l'allenamento senza alcuna modifica. L'impostazione predefinita è UTENTE 1.

4.5 Regolare la resistenza, solo la sezione corrente sarà regolabile. Le altre sezioni di questo PROGRAMMA verranno mantenute.

4.6 Premere il tasto STOP, la resistenza ritorna a 0, il display mostra "PAUSA", premere il tasto START per riavviare.

##### 5. HRC (THR 60 PCT, THR 80 PCT, THR):

5.1 THR 60 PCT significa  $THR = (220 - AGE) \times 60\%$ , questo è il valore predefinito e non è possibile alcuna modifica.

5.2 THR 80 PCT significa  $THR = (220 - AGE) \times 80\%$ , questo è il valore predefinito e non è possibile alcuna regolazione.

5.3 In THR , il THR predefinito è 80 , l'intervallo regolabile è : 72 ~ 168.

5.4 Selezionare e modificare i parametri base HRC: sesso, età, peso, tempo, premere AVANTI per scegliere la modalità HRC, quindi premere il tasto START per iniziare l'allenamento.

5.5 È anche possibile iniziare l'allenamento senza alcuna modifica. L'impostazione predefinita è THR 60 PCT.

5.6 Se non si riesce a rilevare la frequenza cardiaca durante l'allenamento per 15 secondi, verrà visualizzata la finestra principale "NO HR DETECTED" , Se dopo 30 secondi ancora non viene immessa alcuna frequenza cardiaca, interrompere il funzionamento. visualizzazione della finestra principale

#### RIASSUNTO

5.7 L' impostazione predefinita è il livello più basso. La resistenza non può essere regolata durante l'allenamento.

5.8 Premere il tasto STOP, la resistenza ritorna a 0 , la finestra principale visualizza " PAUSA " , premere il pulsante START per riavviare.

## TEST DELLE CONDIZIONI FISICHE

6.1 Selezionare la modalità FITNESS TEST, impostare sesso, età e peso, quindi premere START per iniziare l'allenamento. Verrà rilevata la frequenza cardiaca, se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca entro 15 secondi, verrà visualizzato "NO HR DETECTED". Se la frequenza cardiaca è troppo elevata durante l'allenamento, il display mostrerà "OVER PULSE".

Dopo 30 secondi, interrompi l'allenamento, lo schermo visualizza la pagina RIEPILOGO.

6.2 Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca entro 30 secondi, verrà visualizzato un suggerimento "[NO RPM Controllare e riavviare la macchina per 10 secondi.

6.3 Accedere all'allenamento, l'intervallo RPM verrà rilevato per 30 secondi, se supera l'intervallo, lo schermo visualizzerà [Test non valido – RPM FUORI GAMMA]

6.4 Accedere all'allenamento, l'intervallo RPM verrà rilevato per 30 secondi, se l'intervallo è inferiore, lo schermo mostrerà [Test non valido – GIRI BASSO]

6.5 Durante l'allenamento, la resistenza viene regolata in base alla frequenza cardiaca dell'utente

6.6 FITNESS TEST comprendeva due sezioni principali: riscaldamento e test. Suggestisci di fare un riscaldamento di 3 minuti prima del test formale. Premere il pulsante SKIP WARM UP , quindi è possibile saltare compulsivamente la procedura di riscaldamento, entrare direttamente nella procedura di test.

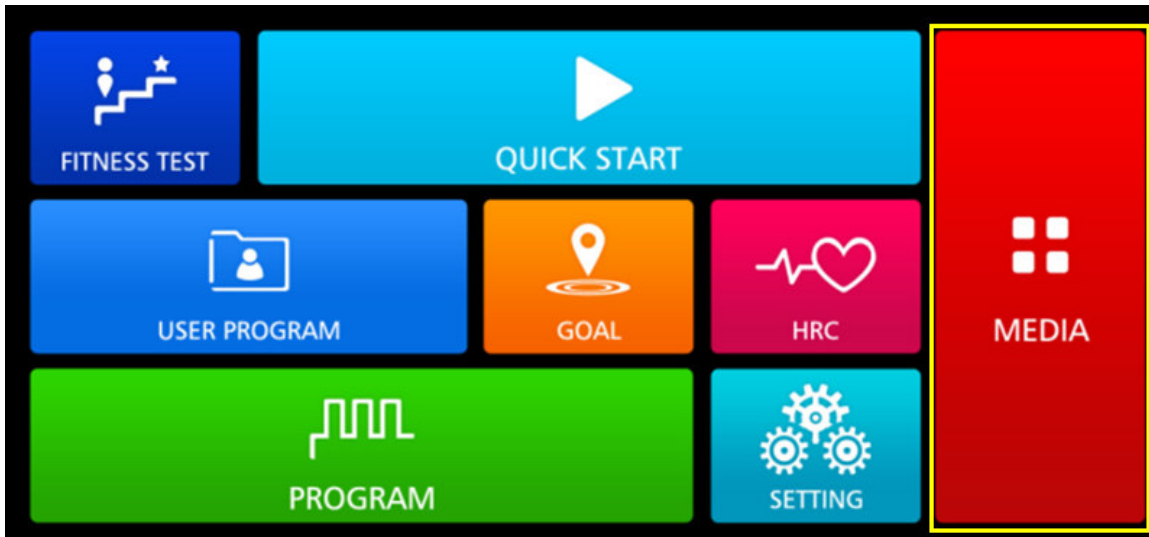
6.7 FITNESS TEST L'età predefinita è 30 anni, le condizioni del test FITNESS TEST si basano sulla "Frequenza cardiaca target". La durata del test dipende dalle condizioni corporee di diverse persone. Una volta completato il test, lo schermo visualizza il risultato del test.



## 7. Modalità MULTIMEDIALE

7.1 Fornisce due modi per accedere al supporto di installazione per impostazione predefinita.

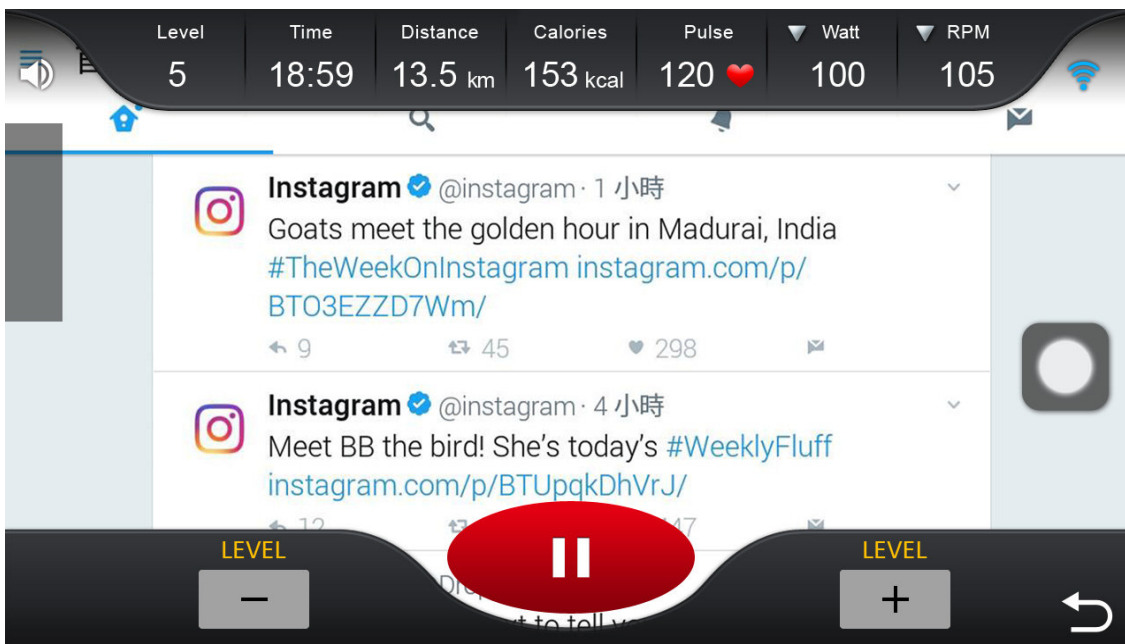
※ Nella finestra principale, fare clic sull'icona M EDI A





※ Durante l'allenamento, sull'interfaccia operativa, fare clic sull'icona MEDIA



## 7.2 Descrizione dell'icona MEDIA



7.2.1 Facendo clic sull'icona  è possibile passare dalla schermata delle operazioni dei supporti a quella della macchina, fare clic una volta sull'icona  per aprire o chiudere le operazioni della macchina.

7.2.2 Fare clic sull'icona  per regolare il volume dell'audio

7.2.3 L'utente può copiare la musica o il video su un disco USB , inserire l' USB nella porta USB della console, scegli MUSICA o VIDEO da riprodurre (supporta il formato musicale wav / wma / aac / ogg /mp3/flac, il formato video mp4/ avi )

## **PARAMETRO :**

### **1. SISTEMA**

1.1 LINGUA : è possibile modificare la lingua di visualizzazione del sistema

1.2 LUMINOSITÀ : è possibile regolare la luminosità dello schermo

1.3 SUONI : È possibile regolare il volume dell'audio

2. BLUETOOTH : Fornisce connessioni per altoparlanti Bluetooth e cuffie Bluetooth, che possono essere ricercate/accoppiate in questa opzione

3. SENZA FILI : Questa opzione definisce la connessione WIFI

## **Connessione applicazioni**

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

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBOzERL>

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:**

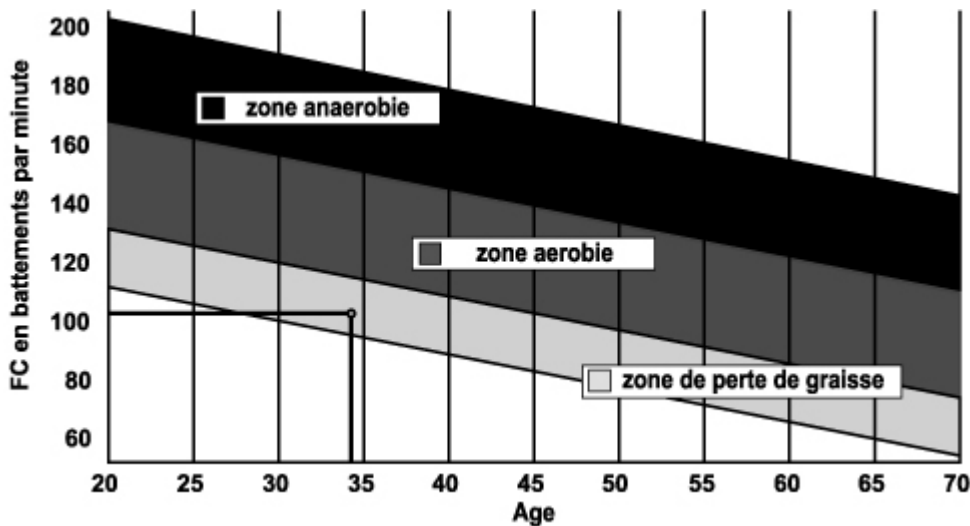
**Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).**

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





### BELANGRIJKE NOTITIE

Om dat te garanderen jouw product heeft de nieuwste versie, alstublieft presteren A bijgewerkt vóór het eerste gebruik van het apparaat , in procedure als volgt:

1. druk op op “Instellingen” rechtsonder in het scherm .
2. druk op op “Draadloos” en aansluiten jouw product op internet.
3. Keer terug naar instellingen.
4. druk op op “Systeem en apps” en toegang tot updates
5. druk op Druk op “Update” om de software bij te werken.

U mag geen gebruik maken van geen van beide Schakel het product uit tijdens de update .

Controleer regelmatig of er nieuwe updates zijn en volg de hierboven beschreven stappen. Zodra er een nieuwe versie beschikbaar is, verschijnt het symbool in het wit. Anders wordt het symbool grijs weergegeven.

1. Weerstandswaardeweergave : het weerstandsniveau
2. Afstandswaardeweergave: afstandsgegevens
3. Tijdwaardeweergave: de verstreken of resterende tijd
4. PULSE: Hartslag in slagen per minuut (BPM), gemeten door handgreep-hartsensoren of een optionele borstband. Zal een rode “ 0 ❤️ ” weergegeven als er geen detectie is.
5. CALORIEËN: Een indicatie van het aantal verbrande calorieën in Handmatig/Programma, of afteltimer ingesteld in het handmatige programma
6. W ATT- waardeweergave : de waarde in WATT
7. RPM & SNELHEID Display : RPM, klik op RPM/ENTER en ga naar de huidige snelheid.
8. Waardeweergavebereik voor elk venster:

TIJD	00:00 ~ 99 9:59 (MIN)
------	-----------------------

AFSTAND	0,0~99,9 (KM /MILE)
CALORIEËN	0 ~ 999 9 (CAL)
PULS	40~220 (BPM)
WEERSTAND	1~32

9. PROGRAMMA: SNELSTART , DOEL, PROGRAMMA (P1~P32), GEBRUIKERSPROGRAMMA (GEBRUIKER1~GEBRUIKER4) 3 HRC (60%, 80%, Doel), FITNESS TEST, MEDIA

10.SLAAPMODUS: Als er binnen 5 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.

## Knopdefinitie



### 1. STARTSLEUTEL :

- 1.1 Druk tijdens het instellen op de toets, de instellingsgegevens worden ontvangen en de training begint.
- 1.2 Druk op de knop om de trainingssessie in PAUZEMODUS te starten.

### 2. STOP-TOETS

- 2.1 Druk tijdens het afstellen op de toets, ga naar de "PAUSE" -modus en de weerstand keert terug naar "0".
- 2.2 Druk nogmaals op de toets en ga naar de EINDMODUS, de console geeft de statistiekenpagina weer, druk nogmaals op de STOP-toets en keer terug naar de standby-modus.

### 3. RAAK HIJ GESCHIKTHEIDSTEST AAN:

- 3.1 Druk in de stand-by-modus op de FITNESS TEST-toets en ga naar de instelmodus van de FITNESS TEST-modus.

### 4. PROGRAMMASLEUTEL :

- 4.1 Druk in de standby-modus op de toets om de PROGRAMMAMODUS te openen.

### 5. WEERSTANDSLEUTEL

- 5.1: Draai aan de knop: Past de weerstand aan. Met de klok mee vergroot je de weerstand, tegen de klok in verlaag je deze.



5.2 ENTER-TOETS: Druk op de "ENTER"-toets en wijzig het toerental en de snelheid.

## Functie :

### 1 SNELLE BEGIN

Druk op de START-toets op het scherm , de computer zal SNEL opstarten, tijd, afstand en andere gegevens aanpassen vanaf 0, weerstand vanaf 1.

### 2 DOEL

2.1 Selecteer de GOAL-modus, selecteer een van uw doelen: TIME, CAL of DISTANCE en druk vervolgens op de START-knop om de training te starten.

2.2 OPMERKING: U kunt slechts één hiervan als doel instellen: TIJD, CAL of DISTANCE.

Druk na het instellen op START om te beginnen.

### 3 PROGRAMMA

#### 3.1 32 PROGRAMMAPROFIELEN

3.2 Selecteer het PROGRAMMA (P1~P32), toon op het scherm de programmaam 『PXX』 , grafische afbeelding NIVEAUPROFIEL

3.3 U kunt uw geslacht, leeftijd, gewicht en tijd instellen.

3.4 Je kunt ook direct op START drukken om te beginnen met trainen met de standaard P1.

3.5 Tijdens de training kun je de weerstand aanpassen aan je persoonlijke behoeften, maar pas je profiel alleen aan op het huidige niveau.

3.6 Stop de training door op de STOP-knop te drukken, de weerstand keert terug naar 0, het display toont 『PAUSE』 . U kunt uw training opnieuw starten door op de START-knop te drukken

**PROGRAMMANIVEAU Tabel**

Stage		Insteltijd / 30 = tijd voor elke sectie																														
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
P1	VEAU	2	2	4	4	3	3	4	3	5	4	2	2	5	5	3	3	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	
P2	VEAU	2	2	5	5	4	4	6	4	6	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	6	6	8	7	8	6	2	2	3	3	
P3	VEAU	2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	4	5	5	5	6	5	6	3	3	3	3	
P4	VEAU	3	3	6	6	7	7	5	8	5	9	6	6	4	4	3	3	4	4	2	2	6	6	8	6	3	2	6	6	2	2	
P5	VEAU	3	3	6	6	7	7	5	8	6	7	6	6	4	4	3	3	2	2	5	5	5	5	4	4	6	4	2	2	3	3	
P6	VEAU	5	5	11	11	9	9	7	8	2	10	8	8	7	7	6	6	7	7	5	5	7	7	9	11	10	11	9	9	5	5	
P7	VEAU	5	5	9	9	10	10	7	7	10	7	5	5	7	7	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5	
P8	VEAU	5	5	7	7	9	9	11	10	11	9	5	5	6	6	5	5	6	6	8	8	7	7	7	6	7	6	5	5	5	5	
P9	VEAU	5	5	7	7	8	8	8	9	8	9	6	6	6	6	5	5	6	6	7	7	7	7	6	8	8	9	6	6	6	6	
P10	VEAU	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	9	9	6	6	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	5	6	6	5	5	
P11	VEAU	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	7	7	11	
P12	VEAU	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	20	20	20	20	17	17	15	15	15	12	12	12	10	10	10	7	7	
P13	VEAU	7	7	7	10	10	10	12	12	12	15	15	15	17	17	17	20	20	20	22	22	22	20	20	20	17	17	17	15	15	15	
P14	VEAU	7	7	7	10	10	10	15	15	15	17	17	20	20	20	20	20	20	20	20	17	17	15	15	15	10	10	10	7	7	7	
P15	VEAU	7	7	7	7	12	12	12	12	12	15	15	15	15	15	17	17	17	17	17	17	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	15
P16	VEAU	7	7	7	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	10	10	12	15	17	20	20	17	15	12	10	10	7	7	7	

P17	VEAU	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	16	21	21	13	8	8	11	
P18	VEAU	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	8	11	13	18	21	
P19	VEAU	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	8	21	18	13	11	8	
P20	VEAU	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	13	21	21	
P21	VEAU	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	13	21	
P22	VEAU	8	8	11	11	16	16	16	18	18	21	23	21	18	18	18	18	18	18	21	23	21	18	18	16	16	16	11	11	8	8	
P23	VEAU	14	14	23	23	20	20	23	20	23	20	23	23	17	17	14	14	17	17	23	23	26	26	26	27	23	25	23	26	20	12	
P24	VEAU	17	17	26	26	23	25	23	26	23	27	26	26	20	20	20	20	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	26	23	20	20	
P25	VEAU	20	20	26	26	25	25	23	26	26	25	26	26	23	23	17	17	20	20	14	14	23	26	26	25	26	26	23	20	17	17	
P26	VEAU	14	14	26	26	26	26	23	23	26	25	23	23	20	20	17	17	14	14	14	23	23	23	20	20	26	20	14	14	17	17	
P27	VEAU	14	14	26	26	25	25	20	20	25	20	17	17	20	20	14	14	20	20	23	23	26	26	26	26	26	26	28	26	26	26	17
P28	VEAU	21	21	15	15	24	27	27	26	27	27	24	21	18	18	15	15	24	24	18	18	21	21	21	18	21	15	24	24	15	15	
P29	VEAU	15	24	27	27	18	21	18	21	24	27	18	18	18	18	15	15	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	24	24	18	18	
P30	VEAU	18	24	18	18	24	24	21	21	24	18	27	27	18	21	18	15	18	18	21	21	18	18	21	18	24	21	15	15	15	12	
P31	VEAU	18	18	24	24	27	27	27	28	24	26	24	27	21	21	15	15	21	21	24	24	27	27	27	28	28	29	27	27	27	18	
P32	VEAU	15	21	24	21	24	24	27	32	27	21	18	15	18	18	21	21	18	18	30	30	29	29	30	29	30	29	29	29	18	18	

#### 4 . GEBRUIKERSPROGRAMMA

##### 4.1 Totaal 4 GEBRUIKERS

4.2 Selecteer GEBRUIKERSmodus (U1-U4), de gekozen GEBRUIKER wordt weergegeven in het linkerinveld, klik erop om de gebruikersnaam opnieuw te bewerken.

4.3 Configureer alle noodzakelijke informatie in het GEBRUIKERSPROGRAMMA, er zijn 30 stukjes informatie beschikbaar om in te stellen

Druk op START om de training op elk gewenst moment te starten, zelfs als u nog niet alle instellingen heeft voltooid.

4.4 U kunt de training ook zonder wijzigingen starten. De standaardwaarde is GEBRUIKER 1.

4.5 Pas de weerstand aan, alleen het huidige gedeelte is instelbaar. De andere delen van dit PROGRAMMA blijven behouden.

4.6 Druk op de STOP-toets, de weerstand keert terug naar 0, het display toont "PAUSE", druk op de START-toets om opnieuw te starten.

##### 5. HRC (THR 60 PCT, THR 80 PCT, THR):

5.1 THR 60 PCT betekent  $THR = (220-AGE) \times 60\%$ , dit is de standaardwaarde en er is geen aanpassing mogelijk.

5.2 THR 80 PCT betekent  $THR = (220-AGE) \times 80\%$ , dit is de standaardwaarde en er is geen aanpassing mogelijk.

5.3 In THR is de standaard THR 80 , het instelbare bereik is : 72 ~ 168.

5.4 Selecteer en wijzig de HRC-basisparameter: geslacht, leeftijd, gewicht, tijd, druk op VOLGENDE om de HRC-modus te kiezen en druk vervolgens op de START-toets om de training te starten.

5.5 U kunt de training ook zonder wijzigingen starten. De standaardwaarde is THR 60 PCT.

5.6 Als u tijdens de training gedurende 15 seconden de hartslag niet kunt detecteren, wordt in het hoofdvenster " NO HR DETECTED " weergegeven , Als er na 30 seconden nog steeds geen hartslaginput is, stop dan met werken. weergave van het hoofdvenster

#### OVERZICHT

5.7 De standaardinstelling is het laagste niveau. Tijdens de training kan de weerstand niet worden aangepast.

5.8 Druk op de STOP-toets, de weerstand keert terug naar 0 , het hoofdvenster geeft “ PAUSE ” weer , druk op de START-knop om opnieuw te starten.

## 6. Fysieke conditietest

6.1 Selecteer de FITNESS TEST-modus, stel het geslacht, de leeftijd en het gewicht in en druk vervolgens op START om de training te starten. Uw hartslag wordt gedetecteerd. Als er binnen 15 seconden geen hartslag wordt gedetecteerd, verschijnt "NO HR DETECTED". Als de hartslag tijdens de training te hoog is, wordt op het display “OVER PULSE” weergegeven.

Stop na 30 seconden de training en het scherm geeft de SAMENVATTING-pagina weer.

6.2 Als er binnen 30 seconden geen hartslag wordt gedetecteerd, verschijnt er een hint: “[GEEN RPM Controleer en start de machine opnieuw gedurende 10 seconden.

6.3 Ga naar de training, het RPM-bereik wordt gedurende 30 seconden gedetecteerd. Als het dit bereik overschrijdt, wordt op het scherm [Ongeldige test – RPM BUITEN BEREIK] weergegeven

6.4 Ga naar de training, het RPM-bereik wordt gedurende 30 seconden gedetecteerd. Als het bereik lager is, toont het scherm [Ongeldige test – LAGE RPM]

6.5 Tijdens de training wordt de weerstand aangepast op basis van de hartslag van de gebruiker

6.6 FITNESS TEST bestond uit twee hoofdonderdelen: warming-up en testen. Stel voor om vóór de formele test een warming-up van 3 minuten te doen. Druk op de SKIP WARM UP -knop , waarna u de opwarmprocedure dwangmatig kunt overslaan, deelnemen aan de testprocedure.

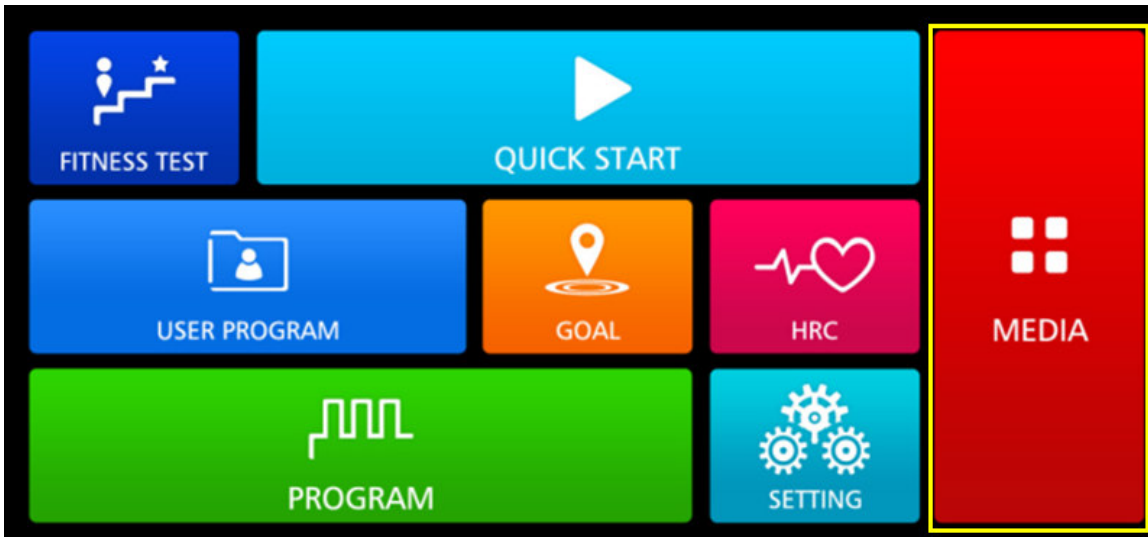
6.7 FITNESS TEST De standaardleeftijd is 30 jaar, de FITNESS TEST testomstandigheden zijn gebaseerd op de “Doelhartslag”. De duur van de test is afhankelijk van de lichaamsconditie van verschillende mensen. Nadat de test is voltooid, wordt op het scherm het testresultaat weergegeven.



## 7. MEDIA-modus

7.1 Het biedt standaard twee manieren om toegang te krijgen tot de installatiemedia.

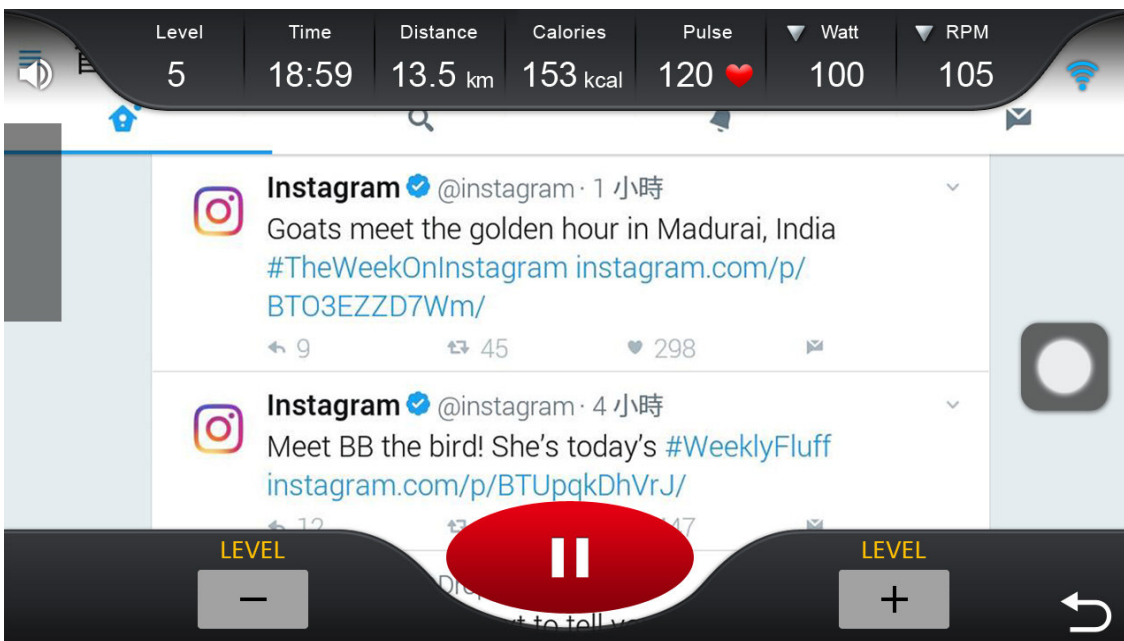
※ Klik in het hoofdvenster op het M EDI A-pictogram




Klik tijdens de training op de bedieningsinterface op het MEDIA-pictogram




## 7.2 Beschrijving van het MEDIA-pictogram



7.2.1 Klik op het pictogram  , u kunt schakelen tussen het media- en machinebedieningsscherm, klik één keer op

het pictogram  en u kunt de machinebediening openen of sluiten.

7.2.2 Klik op het pictogram  om het geluidsvolume aan te passen

7.2.3 De gebruiker kan de muziek of video naar een USB-schijf kopiëren , de USB in de USB-poort van de console steken , kies MUZIEK of VIDEO om af te spelen (ondersteuning voor wav / wma / aac / ogg /mp3/flac muziekformaat, mp4/ avi videoformaat )

## **PARAMETER :**

### **1. SYSTEEM**

1.1 TAAL : u kunt de weergavetaal van het systeem wijzigen

1.2 HELDERHEID : u kunt de helderheid van het scherm aanpassen

1.3 GELUIDEN : U kunt het geluidsvolume aanpassen

2. BLUETOOTH : Het biedt Bluetooth-luidspreker- en Bluetooth-headsetverbindingen, die in deze optie kunnen worden gezocht/ gekoppeld

3. DRAADLOOS : Deze optie definieert de WIFI- verbinding

## **Applicatie-verbinding**

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

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBOzERL>

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 intensiteitsniveau voor uw training vast te stellen. Na deze vaststelling moet u niet proberen uw maximum gelijk al met de eerste trainingen te bereiken maar geduldig blijven: uw prestaties zullen snel toenemen.

### **De harttraining (cardiotraining):**

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

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

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

### Bepaling van uw doelzone:

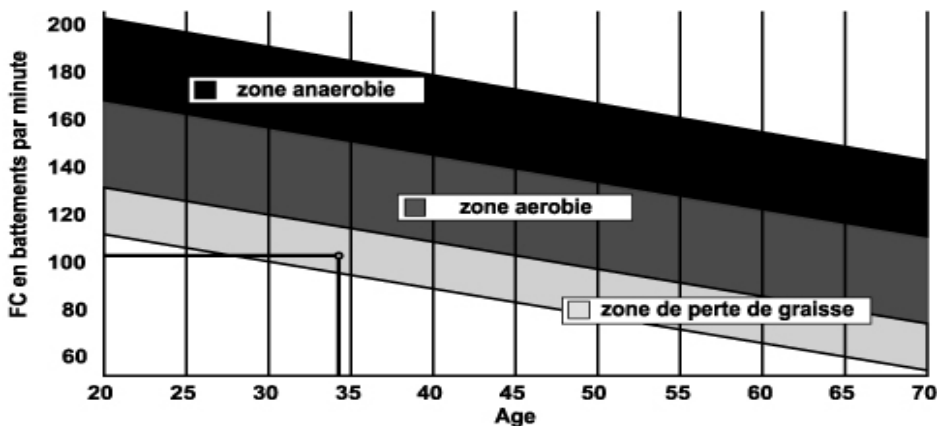
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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

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

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



### De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

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

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

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

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

#### 2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

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

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

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

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

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

De aërobe zone, 65 - 85%

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

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

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

De anaërobe zone, 85% - 100%

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

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

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

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

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

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

#### ***Controleer uw vooruitgang***

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

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

#### **Trainingsfrequentie:**

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

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

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

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

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

## **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

