

F



TEMPS (TMR).....	00:00-99:59 MIN
VITESSE (SPD).....	0.0-99.9KM/H
DISTANCE (DST)	0.00-999.9KM
ODO (Total distance)	0.0-999.9KM
CALORIES (CAL)	0.0-9999KCAL
PULSE (PUL).....	40-240BPM

FONCTION DES TOUCHES :

MODE : Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller une fonction.

RESET : En appuyant sur la touche et en la maintenant enfoncée pendant plus de 3 secondes, toutes les valeurs fonctionnelles sont remises à zéro, à l'exception de l'odomètre.

SET : Cette touche permet de verrouiller une fonction particulière, à l'exception des fonctions SPD et ODO. Lorsque vous commencez à faire de l'exercice, la valeur compte à rebours. Lorsque la valeur atteint zéro, un son 'bi' continu est émis pendant environ 5 secondes. Lorsque la valeur atteint zéro, un son continu de 'bi' est émis pendant environ 5 secondes.

AUTO ON/OFF :

▲ L'ordinateur se met en marche lorsqu'une touche est enfoncée ou lorsqu'il reçoit une entrée du capteur de vitesse.

▲ L'ordinateur s'éteint automatiquement lorsque l'ordinateur ne reçoit aucun signal d'entrée ou qu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.

RÉINITIALISATION : L'appareil peut être réinitialisé en changeant les piles ou en appuyant sur la touche RESET pendant 3 secondes.

SCAN : Appuyez sur la touche jusqu'à ce que l'écran affiche SCAN ; le moniteur numérique balayera automatiquement la fonction TEMPS, DISTANCE TOTALE, CALORIE, PULSE, VITESSE et DISTANCE.

TEMPS : Affiche le temps d'entraînement écoulé en minutes et en secondes. L'ordinateur compte automatiquement de 0:00 à 99:59 par intervalles d'une seconde.

VITESSE : La vitesse actuelle est affichée en appuyant sur la touche MODE jusqu'à ce que la marque DST apparaisse.

DISTANCE : affiche la distance cumulée parcourue au cours de chaque séance d'entraînement.

ODO : Affiche la distance totale cumulée parcourue au cours de chaque séance d'entraînement. Les valeurs des données de la **DISTANCE TOTALE** ne peuvent pas être remises à zéro en appuyant sur le bouton et en le maintenant enfoncé pendant plus de 2 ~3 secondes. Si l'utilisateur retire les piles de l'ordinateur, les données de la **DISTANCE TOTALE** seront remises à zéro.

PULSE : Affiche votre pouls en battements par minute après avoir tenu les deux mains sur les capteurs de poignée du guidon pendant l'exercice. Pour que l'affichage du pouls soit plus précis, tenez toujours les capteurs de poignée du guidon à deux mains au lieu d'une.

CALORIES: L'ordinateur évalue le nombre de calories cumulées brûlées à tout moment de l'entraînement.

Fréquence cardiaque

La fonction Pulsations Cardiaques est donnée par les **capteurs cardiaques sur le guidon**.

Pour obtenir la fonction Pulsations, il est impératif de positionner les 2 mains sur les capteurs de pulsations cardiaque du guidon. **Il est aussi indispensable de brancher la prise prévue à cet effet sous l'ordinateur (Hand Grip Puls).**

Les valeurs de fréquence cardiaques captés à l'aide des capteurs du guidon peuvent varier suivant les sujets subir des variations plus ou moins importantes dues à la morphologie des mains et de la pression exercée par celles-ci sur les capteurs.

Les valeurs de fréquence cardiaques ne doivent pas être utilisées à des fins thérapeutiques.

PILES 2 PCS 1.5V

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 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

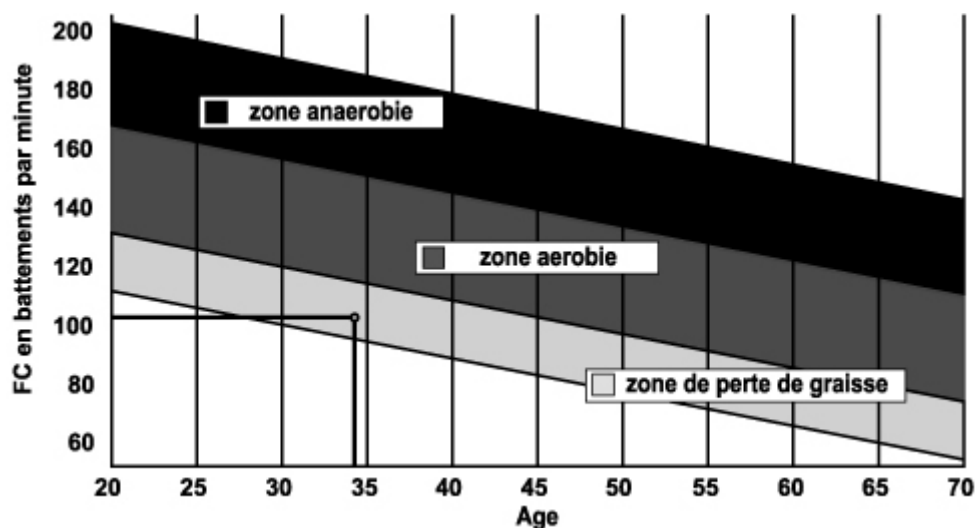
La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à **55%** de votre FCM.

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

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

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

Les étapes d'un entraînement progressif :



1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

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

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

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

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

La Zone Aérobie, 65-85%

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

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

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

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

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

3) Une phase de retour au calme :

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

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

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

Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien. Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**. 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.

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

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

Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard
Z.I. les Vignes
93000 BOBIGNY
Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20
<https://www.carefitness.com/sav>

GB



TIME(TMR).....00:00-99:59 MIN
SPEED(SPD).....0.0-99.9KM/H
DISTANCE (DST)0.00-999.9KM
ODO (Total distance)0.0-999.9KM
CALORIES (CAL)0.0-9999KCAL
PULSE (PUL).....0-240BPM

KEY FUNCTION :

MODE: This key allows you to select and lock a function.

RESET: Pressing and holding for more than 3 seconds resets all functional values except the odometer.

SET: This key is used to lock a particular function, with the exception of the SPD and ODO functions. When you start exercising, the value counts down.

When the value reaches zero, a continuous 'bi' sound is emitted for about 5 seconds.
When the value reaches zero, a continuous 'bi' sound is emitted for about 5 seconds.

AUTO ON/OFF:

- ▲ The computer switches on when a key is pressed or when it receives an input from the speed sensor.
- ▲ The computer will automatically turn off when no input is received or when no key is pressed for approximately 4 minutes.

RESET: The device can be reset by changing the batteries or by pressing the RESET key for 3 seconds.

SCAN: Press the button until the display shows SCAN; the digital monitor will automatically scan the TIME, TOTAL DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPEED and DISTANCE functions.

TIME: Displays the elapsed training time in minutes and seconds. The computer automatically counts down from 0:00 to 99:59 in one-second intervals.

SPEED: The current speed is displayed by pressing the MODE button until the DST mark appears.

DISTANCE: Displays the cumulative distance covered during each training session.

ODO: Displays the total cumulative distance covered during each training session. The TOTAL DISTANCE data values cannot be reset by pressing and holding the button for more than 2~3 seconds. If the user removes the batteries from the computer, the TOTAL DISTANCE data will be reset to zero.

PULSE: Displays your pulse in beats per minute after holding both hands on the handlebar grip sensors during exercise. For a more accurate pulse display, always hold the handlebar grip sensors with both hands instead of one.

CALORIES: The computer measures the cumulative calories burned at any point during the workout.

Heart rate

The heart rate function is provided by the heart rate sensors on the handlebars.

To obtain the pulse function, you must place both hands on the heart rate sensors on the handlebars. It is also essential to connect the Hand Grip Puls plug to the underside of the computer.

The heart rate values recorded by the handlebar sensors may vary considerably from one person to another due to the shape of the hands and the pressure exerted by them on the sensors. Heart rate readings must not be used for therapeutic purposes.

BATTERIES 2 PCS 1.5V

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.

Cardio – Training:

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to eliminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system. The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:

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

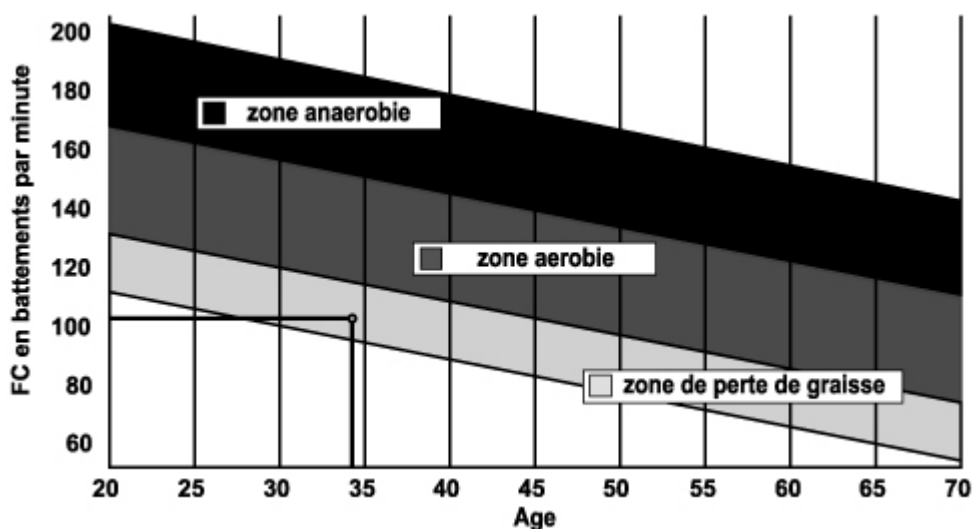
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

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

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

2) A work phase:

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

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

- Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session**.
- Exercise **3 or 4 times a week**.

The Aerobic Zone, 65-85%

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

- Duration: 20 to 30 minutes per session.
- Frequency: **At least 3 or 4 times a week**.

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina. **The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.**

3) A cooling down phase:

This entails a reduction of exertion (**10 to 20 min**). It enables you to return your cardiovascular system to normal (**55% of your MHR**) and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and

helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

Check your progress

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

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

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

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

To order spare parts

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

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

The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the product described in this manual.

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com



ZEIT (TMR).....	00:00-99:59 MIN
GESCHWINDIGKEIT (SPD).....	0.0-99.9KM/H
ENTFERNUNG (DST)	0.00-999.9KM
ODO (Total distance)	0.0-999.9KM
CALORIES (CAL)	0.0-9999KCAL
PULSE (PUL).....	40-240BPM

FUNKTION DER TASTEN :

MODE: Mit dieser Taste können Sie eine Funktion auswählen und sperren.

RESET: Wenn Sie die Taste drücken und länger als 3 Sekunden gedrückt halten, werden alle Funktionswerte mit Ausnahme des Kilometerzählers auf Null zurückgesetzt.

SET: Mit dieser Taste können Sie eine bestimmte Funktion sperren, mit Ausnahme der Funktionen SPD und ODO.

Wenn Sie mit dem Training beginnen, zählt der Wert rückwärts.

Wenn der Wert Null erreicht, ertönt etwa 5 Sekunden lang ein kontinuierlicher 'bi'-Ton.

Wenn der Wert Null erreicht, wird etwa 5 Sekunden lang ein kontinuierlicher 'bi'-Ton ausgegeben.

AUTO ON/OFF:

▲Der Computer schaltet sich ein, wenn eine Taste gedrückt wird oder wenn er eine Eingabe vom Geschwindigkeitssensor erhält.

▲Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn der Computer etwa 4 Minuten lang kein Eingangssignal empfängt oder keine Taste gedrückt wird.

RESET: Das Gerät kann zurückgesetzt werden, indem Sie die Batterien auswechseln oder die RESET-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten.

SCAN: Drücken Sie die Taste , bis auf dem Bildschirm SCAN angezeigt wird; der digitale Monitor scannt automatisch die Funktionen ZEIT, GESAMTDISTANZ, KALORIE, PULS, GESCHWINDIGKEIT und DISTANZ.

ZEIT: Zeigt die abgelaufene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt automatisch von 0:00 bis 99:59 in Intervallen von einer Sekunde.

GESCHWINDIGKEIT: Die aktuelle Geschwindigkeit wird angezeigt, indem Sie die Taste MODE so lange drücken, bis die Markierung DST erscheint.

DISTANCE: Zeigt die während jeder Trainingseinheit zurückgelegte kumulative Distanz an.

ODO: Zeigt die kumulative Gesamtdistanz an, die Sie während jeder Trainingseinheit zurückgelegt haben. Die Datenwerte der GESAMTDISTANZ können nicht auf Null zurückgesetzt werden, indem Sie die Taste drücken und länger als 2 ~3 Sekunden gedrückt halten. Wenn der Nutzer die Batterien aus dem Computer entfernt, werden die Daten für die GESAMTDISTANZ auf Null zurückgesetzt.

PULSE: Zeigt Ihren Puls in Schlägen pro Minute an, nachdem Sie während der Übung beide Hände an die Griffensensoren am Lenker gehalten haben. Um die Pulsanzeige genauer zu machen, halten Sie die Lenkergriffensensoren immer mit beiden Händen statt mit einer.

KALORIEN: Der Computer misst zu jedem Zeitpunkt des Trainings die Anzahl der verbrannten Kalorien.

Herzfrequenz

Die Herzschlagfunktion wird von den Herzschlagsensoren am Lenker ausgegeben.

Um die Pulsfunktion zu erhalten, müssen Sie unbedingt beide Hände auf den Herzfrequenzsensoren am Lenker positionieren. Sie müssen auch den dafür vorgesehenen Stecker unter dem Computer anschließen (Hand Grip Puls).

Die von den Sensoren am Lenker erfassten Herzfrequenzwerte können bei verschiedenen Personen aufgrund der Morphologie der Hände und des Drucks, den diese auf die Sensoren ausüben, mehr oder weniger stark variieren.

Die Herzfrequenzwerte sollten nicht zu therapeutischen Zwecken verwendet werden.

BATTERIEN 2 STK. 1.5V

Cardio-Training

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

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

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

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

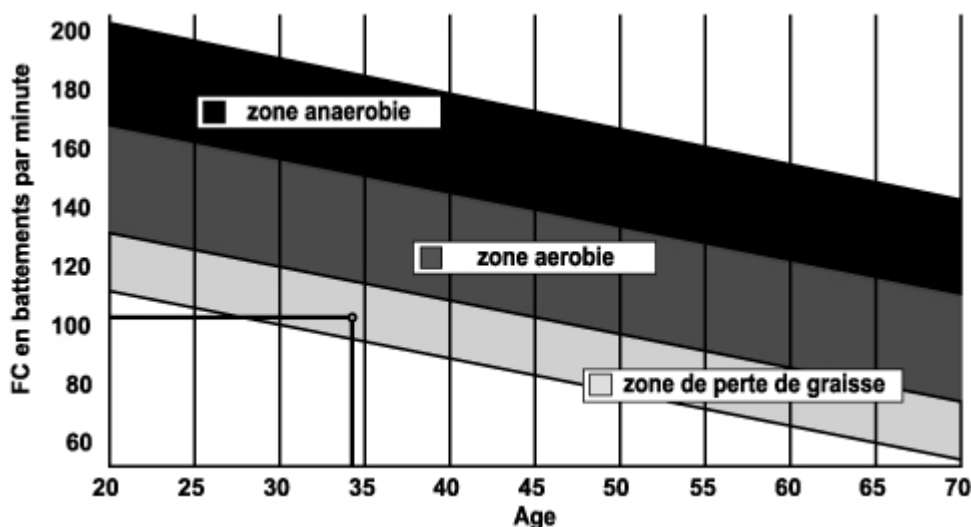
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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

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

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

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

2) Eine Arbeitsphase:

Dies ist der Hauptteil des Trainings.

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

Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %

Die Herzfrequenz muss niedrig und die Übungsdauer relativ lang sein. Dieser Bereich wird denjenigen Personen empfohlen, die nach langer Zeit der Inaktivität wieder eine physische Aktivität aufnehmen, Übergewicht abbauen möchten oder Herzprobleme aufweisen. Beachten Sie, dass bei dieser Trainingsform die

Übungsdauer mindestens 30 Minuten betragen muss und die Herzfrequenz (HF) zwischen 55 und 65 % der MHF liegen muss.

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

Der aerobische Bereich, 65 – 85 %

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

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

Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF

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

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

3) Eine Abwärmphase:

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

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

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

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

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

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

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

Alle beschädigten Geräte oder Teile werden erst ersetzt, nachdem sie auf Kosten des Versenders verschickt und bei uns eingegangen sind. Einer Warenrücksendung ohne unsere vorherige Genehmigung wird nicht stattgegeben.

Bestellung von Einzelteilen

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

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Kundendienst

E mail : service-de@carefitness.com

E



TIEMPO(TMR).....00:00-99:59 MIN
VELOCIDAD(SPD).....0.0-99.9KM/H
DISTANCIA (DST)0.00-999.9KM
ODO (Distancia total)0.0-999.9KM
CALORÍAS (CAL)0.0-9999KCAL
PULSO (PUL).....40-240BPM

FUNCIÓN DE LA TECLA :

MODO: Esta tecla permite seleccionar y bloquear una función.

RESET: Si se mantiene pulsada durante más de 3 segundos, se restablecen todos los valores funcionales excepto el cuentakilómetros.

SET: Esta tecla permite bloquear una función determinada, a excepción de las funciones SPD y ODO.

Al iniciar el ejercicio, el valor realiza una cuenta atrás.

Cuando el valor llega a cero, se emite un sonido 'bi' continuo durante unos 5 segundos.

Cuando el valor llega a cero, se emite un sonido 'bi' continuo durante unos 5 segundos.

AUTO ON/OFF:

▲El ordenador se enciende cuando se pulsa una tecla o cuando recibe una entrada del sensor de velocidad.

▲El ordenador se apagará automáticamente cuando no reciba ninguna entrada o cuando no se pulse ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

RESET: El equipo puede reiniciarse cambiando las pilas o pulsando la tecla RESET durante 3 segundos.

SCAN: Pulse el botón hasta que la pantalla muestre SCAN; el monitor digital escaneará automáticamente las funciones TIEMPO, DISTANCIA TOTAL, CALORIE, PULSO, VELOCIDAD y DISTANCIA.

TIEMPO: Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. El ciclocomputador realiza automáticamente una cuenta atrás de 0:00 a 99:59 en intervalos de un segundo.

VELOCIDAD: La velocidad actual se visualiza pulsando el botón MODE hasta que aparece la marca DST.

DISTANCIA: Muestra la distancia acumulada recorrida durante cada sesión de entrenamiento.

ODO: Muestra la distancia total acumulada recorrida durante cada sesión de entrenamiento. Los valores de los datos de DISTANCIA TOTAL no pueden restablecerse manteniendo pulsado el botón durante más de 2~3 segundos. Si el usuario retira las pilas del ciclocomputador, los datos de DISTANCIA TOTAL se pondrán a cero.

PULSO: Muestra su pulso en latidos por minuto después de mantener ambas manos en los sensores de agarre del manillar durante el ejercicio. Para una visualización más precisa del pulso, sujete siempre los sensores de agarre del manillar con ambas manos en lugar de con una.

CALORÍAS: El ordenador mide las calorías acumuladas quemadas en cualquier momento del ejercicio.

Frecuencia cardiaca

La función de frecuencia cardiaca la proporcionan los sensores de frecuencia cardiaca del manillar. Para obtener la función de pulso, debe colocar ambas manos en los sensores de frecuencia cardiaca del manillar. También es imprescindible conectar el enchufe Hand Grip Puls a la parte inferior del ciclocomputador.

Los valores de frecuencia cardiaca registrados por los sensores del manillar pueden variar considerablemente de una persona a otra debido a la forma de las manos y a la presión ejercida por éstas sobre los sensores.

Las lecturas de frecuencia cardiaca no deben utilizarse con fines terapéuticos.

PILAS 2 UDS 1.5V

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

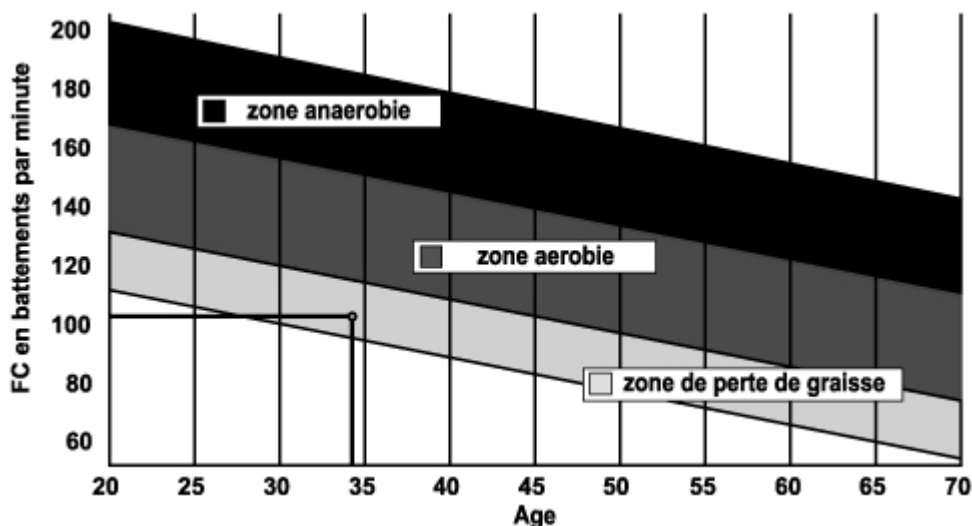
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = $220 - \text{edad}$ ($180 - \text{edad}$, para las personas sedentarias).

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

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

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

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



1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardiaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardiaca máxima). Mantenga su frecuencia cardiaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento. Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

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

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

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

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

La zona aeróbica (65 – 85%)

Esta zona es la recomendada para **aquellos que tienen una buena forma física y que se entrenan regularmente**. Entrenándose en esta zona aumentará su forma física evitando al mismo tiempo el cansancio excesivo.

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

La zona anaeróbica (85% - FCM)

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

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

3) Una fase de enfriamiento

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

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

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

Controle su progreso

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

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

Frecuencia de entrenamiento

Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión

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

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

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

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

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

Para solicitar piezas 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.

El **número de la pieza** que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com

I



TEMPO(TMR).....	00:00-99:59 MIN
VELOCITÀ(SPD).....	0.0-99.9KM/H
DISTANZA (DST)	0.00-999.9KM
ODO (distanza totale)	0.0-999.9KM
CALORIE (CAL)	0.0-99KCAL
POLSO (PUL).....	40-240BPM

FUNZIONE DEI TASTI :

MODALITÀ: questo tasto consente di selezionare e bloccare una funzione.

RESET: tenendo premuto per più di 3 secondi, si azzerano tutti i valori funzionali, tranne il contachilometri.

SET: questo tasto serve a bloccare una particolare funzione, ad eccezione delle funzioni SPD e ODO.

Quando si inizia l'esercizio, il valore viene contato alla rovescia.

Quando il valore raggiunge lo zero, viene emesso un suono continuo "bi" per circa 5 secondi.

Quando il valore raggiunge lo zero, viene emesso un suono "bi" continuo per circa 5 secondi.

ACCENSIONE/SPEGNIMENTO AUTOMATICO:

Il computer si accende quando viene premuto un tasto o quando riceve un input dal sensore di velocità.

Il computer si spegne automaticamente quando non riceve alcun input o quando non viene premuto alcun tasto per circa 4 minuti.

RESET: il dispositivo può essere resettato cambiando le batterie o premendo il tasto RESET per 3 secondi.

SCAN: premere il tasto finché il display non visualizza SCAN; il monitor digitale esegue automaticamente la scansione delle funzioni TEMPO, DISTANZA TOTALE, CALORIE, IMPULSI, VELOCITÀ e DISTANZA.

TEMPO: visualizza il tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi. Il computer esegue automaticamente il conto alla rovescia da 0:00 a 99:59 a intervalli di un secondo.

VELOCITÀ: la velocità attuale viene visualizzata premendo il pulsante MODE fino a quando non appare il simbolo DST.

DISTANZA: visualizza la distanza cumulativa percorsa durante ogni sessione di allenamento.

ODO: visualizza la distanza totale cumulativa percorsa durante ogni sessione di allenamento. I valori dei dati della DISTANZA TOTALE non possono essere azzerati tenendo premuto il pulsante per più di 2~3 secondi. Se l'utente rimuove le batterie dal computer, i dati della DISTANZA TOTALE vengono azzerati.

PULSE: visualizza le pulsazioni in battiti al minuto dopo aver tenuto entrambe le mani sui sensori dell'impugnatura del manubrio durante l'esercizio. Per una visualizzazione più accurata delle pulsazioni, tenere sempre i sensori dell'impugnatura del manubrio con entrambe le mani anziché con una sola.

CALORIE: il computer misura le calorie cumulative bruciate in qualsiasi momento dell'allenamento.

Frequenza cardiaca

La funzione di frequenza cardiaca è fornita dai sensori di frequenza cardiaca sul manubrio.

Per ottenere la funzione di pulsazione, è necessario posizionare entrambe le mani sui sensori di frequenza cardiaca sul manubrio. È inoltre indispensabile collegare il connettore Hand Grip Puls alla parte inferiore del computer.

I valori della frequenza cardiaca registrati dai sensori del manubrio possono variare notevolmente da una persona all'altra a causa della forma delle mani e della pressione da esse esercitata sui sensori. Le letture della frequenza cardiaca non devono essere utilizzate per scopi terapeutici.

BATTERIE 2 PEZZI 1,5V

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:

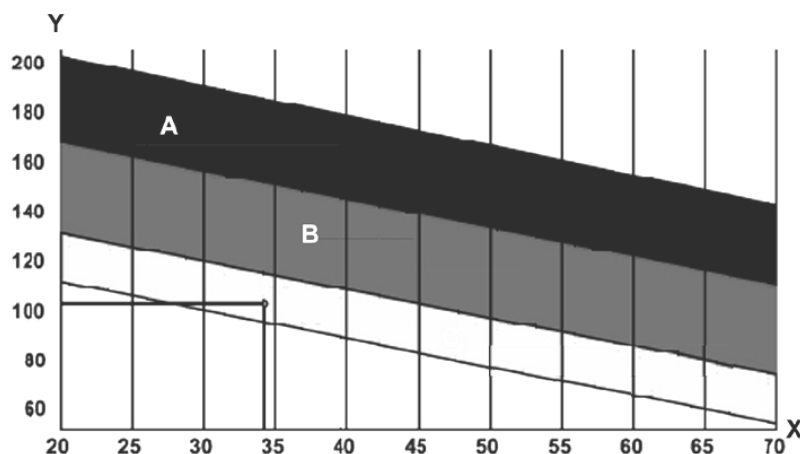
Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).

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 85% - 100%

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

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

3) Fase di recupero:

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

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

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

Controllo dei progressi

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

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

Frequenza d'allenamento:

Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.

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

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

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

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

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

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

Nome o riferimento del prodotto.

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

Servizio post vendita

E-mail: service-it@carefitness.com

NL



TIJD(TMR).....	00:00-99:59 MIN
SNELHEID(SPD).....	0.0-99.9KM/H
AFSTAND)	0.00-999.9KM
ODO (Totale afstand)	0.0-999.9KM
CALORIEËN)	0.0-9999KCAL
POLSSLAG (PUL)	40-240BPM

FUNCTIE TOETS :

MODE: Met deze toets kun je een functie selecteren en vergrendelen.

RESET: Als je deze toets langer dan 3 seconden ingedrukt houdt, worden alle functiewaarden gereset, behalve de kilometerteller.

SET: Deze toets wordt gebruikt om een bepaalde functie te vergrendelen, met uitzondering van de SPD- en ODO-functies.

Wanneer je begint met trainen, telt de waarde af. Wanneer de waarde nul bereikt, klinkt er een continu signaal.

Wanneer de waarde nul bereikt, klinkt er gedurende ongeveer 5 seconden een continu 'bi'-geluid.

Wanneer de waarde nul bereikt, klinkt er gedurende ongeveer 5 seconden een continu 'bi'-geluid.

AUTO AAN/UIT:

▲De computer schakelt in wanneer een toets wordt ingedrukt of wanneer deze een ingang ontvangt van de snelheidssensor.

▲De computer schakelt automatisch uit wanneer er geen invoer wordt ontvangen of wanneer er gedurende ongeveer 4 minuten geen toets wordt ingedrukt.

RESET: Het apparaat kan worden gereset door de batterijen te vervangen of door 3 seconden op de RESET toets te drukken.

SCAN: Druk op de toets totdat SCAN op het display verschijnt; de digitale monitor scant automatisch de functies TIJD, TOTALE AFSTAND, CALORIE, PULSE, SNELHEID en AFSTAND.

TIJD: Toont de verstreken trainingstijd in minuten en seconden. De computer telt automatisch af van 0:00 tot 99:59 in intervallen van één seconde.

SPEED: De huidige snelheid wordt weergegeven door op de MODE knop te drukken totdat het DST teken verschijnt.

AFSTAND: Toont de cumulatieve afstand die tijdens elke trainingssessie is afgelegd.

ODO: Toont de totale cumulatieve afstand die tijdens elke trainingssessie is afgelegd. De TOTAL DISTANCE gegevenswaarden kunnen niet worden gereset door de knop langer dan 2~3 seconden ingedrukt te houden. Als de gebruiker de batterijen uit de computer haalt, worden de TOTAL DISTANCE-gegevens op nul gezet.

PULSE: Toont je hartslag in slagen per minuut nadat je beide handen op de sensoren van de handgreep hebt gehouden tijdens het trainen. Voor een nauwkeurigere hartslagweergave houdt u de sensoren op de handgreep altijd met beide handen vast in plaats van met één hand.

CALORIEËN: De computer meet de cumulatieve verbrande calorieën op elk moment tijdens de training.

Hartslag

De hartslagfunctie wordt geleverd door de hartslagsensoren op het stuur.

Om de hartslagfunctie te verkrijgen, moet je beide handen op de hartslagsensoren op het stuur plaatsen. Het is ook van essentieel belang om de Hand Grip Puls-stekker aan de onderkant van de computer aan te sluiten.

De hartslagwaarden die door de stuursensoren worden geregistreerd, kunnen per persoon aanzienlijk verschillen vanwege de vorm van de handen en de druk die ze op de sensoren uitoefenen. Hartslagmetingen mogen niet worden gebruikt voor therapeutische doeleinden.

BATTERIJEN 2 STUKS 1,5V

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

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

Bepaling van uw doelzone:

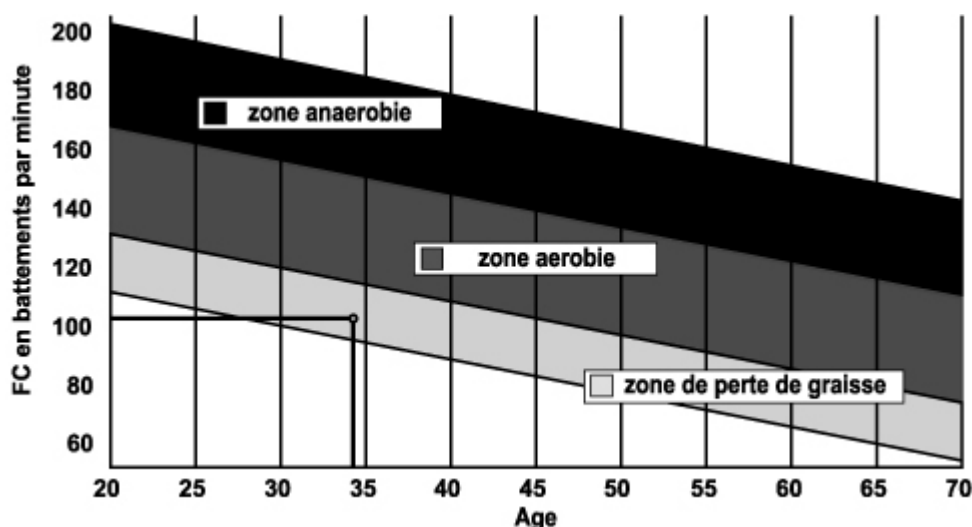
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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

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

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



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

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

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

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

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

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

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

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

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

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

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

De aërobe zone, 65 - 85%

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

- Duur: **20 tot 30 minuten per training.**
- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week.**

De anaërobe zone, 85% - 100%

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

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

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

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

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

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

Controleer uw vooruitgang

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

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

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.

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

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

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

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

Gebrekkige goederen of stukken kunnen pas worden vervangen na hun terugzending op kosten van de transporteur. Er zal geen enkele teruggave van goederen aanvaard worden zonder voorafgaand akkoord.

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

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

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

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

Klantendienst

E-mail: service-nl@carefitness.com

CARE

FITNESS