

Mise sous tension

Après la mise sous tension, le moniteur émettra 3 bips et tous les écrans s'allumeront. Le message « BIENVENUE » apparaîtra dans la fenêtre de texte.

Note : Lorsqu'aucun signal n'est détecté ou qu'aucune donnée n'est entrée pendant 4 minutes, la machine se met en mode veille. Le fait de pédaler ou d'appuyer sur une touche rallumera le moniteur.

Pause

La séance peut être mise en pause en appuyant sur la touche RESET. La séance reprend lorsque vous appuyez à nouveau sur la touche RESET.

Sélection de la séance

Après la mise sous tension, utilisez l'une des 9 touches de programme pour accéder au mode désiré. La fenêtre de texte affichera ensuite le nom du programme sélectionné pendant 3 secondes.

Il existe 9 modes de séance :

Démarrage rapide, programme manuel, programme utilisateur, programme par intervalle, programme Watts, programme de contrôle de la fréquence cardiaque (HRC), programme test, programme IMC-MB-IMG, programme Montagne.

Lorsque la fenêtre de texte affiche le nom du mode, commencez à pédaler ou appuyez sur mode pour régler les données en les faisant défiler. Ces données varient en fonction des programmes.

Fonctions principales

FONCTIONS PRINCIPALES	DESCRIPTION
MODE	Pour entrer la valeur désirée, sélectionnez le paramètre lorsqu'il apparaît sur l'écran en clignotant.
RESET	Permet de mettre en pause et de reprendre la séance. Permet de revenir au choix précédent lors de l'entrée de données. Si la touche est maintenue pendant 3 secondes, le moniteur sera réinitialisé.
BAS	Diminue la valeur du paramètre sélectionné : TEMPS, DISTANCE, etc. Pendant la séance, cette touche réduit la résistance.
HAUT	Augmente la valeur du paramètre sélectionné. Pendant la séance, cette touche augmente la résistance.
Démarrage rapide, programme manuel, programme utilisateur, programme par intervalle, programme Watts, programme de contrôle de la fréquence cardiaque (HRC), programme Test, programme IMC-MB-FAT, programme Montagne.	Pour choisir le mode désiré, appuyez sur la touche correspondante.
RÉCUPÉRATION	Après ou pendant la séance, appuyez sur Récupération et le mode Récupération démarrera. Le mode Récupération correspond au niveau Fitness 1 à 6 après 1 minute.

Configuration des paramètres de la séance

Après avoir sélectionné le mode de séance désiré (démarrage rapide, programme manuel, programme utilisateur, programme par intervalle, programme Watts, programme de contrôle de la fréquence cardiaque (HRC), programme test, programme IMC-MB-FAT, programme Montagne), vous pouvez préconfigurer certains paramètres de la séance en fonction des résultats désirés sauf pour le programme de démarrage rapide.

PARAMÈTRES DE LA SÉANCE :

TEMPS DISTANCE WATTS KILOJOULES PULSATIONS

Note : Certains paramètres ne sont pas ajustables dans certains programmes.
Une fois que vous avez sélectionné un programme, appuyez sur la touche MODE.

La fenêtre de texte affichera « Sélectionner Temps » pendant 3 secondes puis affichera « APPUYEZ SUR MODE POUR ACCEPTER ». Au même moment, « 0:00 » clignotera sur l'écran.

Vous pouvez choisir la durée voulue, en utilisant les touches « HAUT » et « BAS ». Appuyez sur la touche MODE pour valider la valeur. L'invite clignotante passera au paramètre suivant. Utilisez à nouveau les touches HAUT et BAS pour choisir les valeurs désirées puis appuyez sur la touche Mode pour les valider. Après la fin de la configuration des paramètres de la séance, la fenêtre de texte affichera « COMMENCEZ À PÉDALER ». L'utilisateur peut démarrer la séance en commençant à pédaler.

Plus d'informations sur les paramètres de la séance

Champ	Intervalle d'affichage	Valeur par défaut	Tranche d'augmentation/ Tranche de diminution	Description

Temps	0:00 à 99:00	00:00	± 1:00	<p>1. Lorsque 0:00 s'affiche, le temps sera chronométré.</p> <p>2. Lorsque la durée sélectionnée est de 10:00 à 99:00, un compte à rebours jusqu'à 0 sera lancé.</p>
Distance	0,00 à 99,90	0.00	± 0,10	<p>1. Lorsque 0,00 s'affiche, la distance parcourue s'additionnera.</p> <p>2. Lorsque la distance est comprise entre 0,1 et 99,90, elle se réduira au fur et à mesure jusqu'à 0.</p>
KILOJOULES	0 à 9 995	0.0	± 5	<p>1. Lorsque 0,0 s'affiche, les kilojoules seront additionnés.</p> <p>2. Lorsque les kilojoules sont compris entre 5 et 9 995, ils se réduiront au fur et à mesure jusqu'à 0.</p>
WATTS	20 à 350	20/100	± 5	La valeur WATTS peut uniquement être définie dans les programmes Test et Watts.
Pulsations	40 à 220	90	± 1	Lorsque la fréquence cardiaque dépasse l'intervalle établi, l'utilisateur sera alerté.

Programme de démarrage rapide

Après la mise sous tension, appuyez sur la touche PROGRAMME DE DÉMARRAGE RAPIDE pour accéder au programme de démarrage rapide. Commencez à pédaler pour commencer la séance. Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour ajuster la résistance pendant la séance.

Programme manuel

Configurer les paramètres pour le programme manuel

Sélectionnez le programme « *Manuel* » à l'aide de la touche Programme manuel et validez en appuyant sur la touche MODE. Le 1^{er} paramètre (« Temps ») clignotera et vous pourrez en ajuster la valeur en appuyant sur les touches HAUT et BAS. Appuyez sur la touche MODE pour valider la valeur et passer au paramètre suivant. Procédez de même pour tous les paramètres à configurer. Commencez à pédaler pour démarrer la séance.

Instructions d'utilisation du programme « Manuel »

Appuyez sur la touche PROGRAMME MANUEL (sélectionnez le mode manuel en utilisant la touche PROGRAMME MANUEL)



Appuyez sur la touche MODE ou commencez à pédaler pour démarrer la séance.



Le « temps » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS



Appuyez sur la touche MODE



La « distance » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de kilojoules » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de pulsations » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS



Appuyez sur la touche MODE

Commencez à pédaler pour démarrer la séance. Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour ajuster la résistance pendant la séance.

Programme utilisateur

Le programme utilisateur permet aux utilisateurs de créer leur propre programme pouvant être utilisé immédiatement et pour les séances suivantes.

Créer un profil utilisateur

Sélectionnez le mode utilisateur à l'aide de la touche PROGRAMME UTILISATEUR puis appuyez sur la touche MODE. La fenêtre de texte affichera « Sélectionner un profil » pendant 4 secondes et le segment 1 clignotera. Utilisez les touches HAUT et BAS pour définir la valeur de résistance désirée. Appuyez sur la touche MODE pour passer au segment suivant. Procédez de la même façon pour les 10 segments.

Configurer les paramètres pour le programme utilisateur

Le 1^{er} paramètre (« Temps ») clignotera ensuite et vous pourrez en ajuster la valeur en appuyant sur les touches HAUT et BAS.

Appuyez sur la touche MODE pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant. Procédez de même pour tous les paramètres à configurer. Commencez à pédaler pour démarrer la séance.

Note : Seuls 10 profils peuvent être enregistrés pour des séances futures.

Instructions d'utilisation du programme « Utilisateur »

Appuyez sur la touche PROGRAMME UTILISATEUR (sélectionnez le mode « Utilisateur » à l'aide de la touche PROGRAMME UTILISATEUR)



Appuyez sur la touche MODE ou commencez à pédaler pour démarrer la séance.



Le segment 1 clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



Le segment 2 clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE

Procédez de même pour les 10 segments.



Le « temps » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



La « distance » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de kilojoules » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de pulsations » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE

Commencez à pédaler pour démarrer la séance. La résistance peut être ajustée en utilisant les touches HAUT et BAS pendant la séance.

Programme par intervalle

Sélectionnez le programme « **par intervalle** » à l'aide de la touche PROGRAMME PAR INTERVALLE et validez en appuyant sur la touche MODE. La fenêtre de texte affichera « SÉLECTIONNER UN NIVEAU DE PROFIL » pendant 3 secondes. Il existe 3 niveaux (L1, L2, L3). Utilisez les touches HAUT et BAS pour puis la touche MODE pour en sélectionner un.

Configurer les paramètres pour le programme par intervalle

Le 1^{er} paramètre (« Temps ») clignotera ensuite et vous pourrez en ajuster la valeur en appuyant sur les touches HAUT et BAS. Appuyez sur la touche MODE pour valider la valeur et passer au paramètre suivant. Procédez de même pour tous les paramètres à configurer. Commencez à pédaler pour démarrer la séance.

Instructions d'utilisation du programme « par intervalle »

Appuyez sur la touche PROGRAMME PAR INTERVALLE (sélectionnez le mode par intervalle en utilisant la touche PROGRAMME PAR INTERVALLE)



Appuyez sur la touche MODE ou commencez à pédaler pour démarrer la séance.



« L1 » clignotera. Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour choisir le niveau désiré (il existe 3 niveaux : L1, L2, L3)



Appuyez sur la touche MODE



Le « temps » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS



Appuyez sur la touche MODE



La « distance » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de kilojoules » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de pulsations » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS



Appuyez sur la touche MODE

Commencez à pédaler pour démarrer la séance. La résistance ne peut pas être ajustée en utilisant les touches HAUT et BAS pendant la séance.

Programme WATTS

Sélectionnez le programme « **WATTS** » à l'aide de la touche PROGRAMME WATTS et validez en appuyant sur

la touche MODE. La fenêtre de texte affichera « SÉLECTIONNER WATTS » pendant 3 secondes et « 20 » clignotera. Sélectionnez le nombre de watts désiré (20 W minimum) en utilisant les touches HAUT et BAS. Appuyez ensuite sur la touche MODE pour valider.

Configurer les paramètres pour le programme WATTS

Le 1^{er} paramètre (« Temps ») clignotera ensuite et vous pourrez en ajuster la valeur en appuyant sur les touches HAUT et BAS. Appuyez sur la touche MODE pour valider la valeur et passer au paramètre suivant. Procédez de même pour tous les paramètres à configurer. Commencez à pédaler pour démarrer la séance.

Instructions d'utilisation du programme « WATTS »

Appuyez sur la touche PROGRAMME WATTS (sélectionnez le mode Watts en utilisant la touche PROGRAMME WATTS)



Appuyez sur la touche MODE ou commencez à pédaler pour démarrer la séance.



« 20 W » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS (sélectionnez le nombre de Watts, 20 W minimum)



Appuyez sur la touche MODE



Le « temps » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS



Appuyez sur la touche MODE



La « distance » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de kilojoules » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de pulsations » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS



Appuyez sur la touche MODE

Commencez à pédaler pour démarrer la séance. Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour ajuster la valeur WATTS pendant la séance.

PROGRAMME HRC

Configurer les paramètres pour le programme de contrôle de la fréquence cardiaque

Sélectionnez le programme « **HRC** » à l'aide de la touche PROGRAMME HRC et validez en appuyant sur la touche MODE. Le 1^{er} paramètre (« Temps ») clignotera et vous pourrez en ajuster la valeur en appuyant sur les touches HAUT et BAS. Appuyez sur la touche MODE pour valider la valeur et passer au paramètre suivant. Procédez de même pour tous les paramètres à configurer. Commencez à pédaler pour démarrer la séance.

Instructions d'utilisation du programme de « contrôle de la fréquence cardiaque »

Appuyez sur la touche HRC (sélectionnez le mode HRC à l'aide de la touche HRC)



Appuyez sur la touche MODE ou commencez à pédaler pour démarrer la séance.



Le « temps » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



La « distance » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de kilojoules » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de pulsations » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE

Commencez à pédaler pour démarrer la séance.

Si le nombre de pulsations est supérieur ou inférieur à l'intervalle cible de pulsations, le moniteur ajustera la résistance automatiquement.

Il effectuera un contrôle toutes les 10 secondes environ et ajustera de plus ou moins 10 W (note : pendant la séance, si le moniteur ne reçoit pas de signal de pulsations, il conservera la même résistance pendant 60 secondes.)

L'utilisateur ne peut pas ajuster la résistance en utilisant les touches HAUT et BAS pendant la séance.

Programme TEST

Sélectionnez le programme « **TEST** » à l'aide de la touche PROGRAMME TEST et validez en appuyant sur la touche MODE.

L'écran affichera la vitesse moyenne, la distance totale, le nombre total de kilojoules dépensés et le nombre moyen de pulsations de la dernière séance pendant 4 secondes.

La fenêtre de texte affichera « SÉLECTIONNER LE NIVEAU DE WATTS » pendant 3 secondes et « 100 » clignotera. Sélectionnez le nombre de watts désiré (100 W minimum) en utilisant les touches HAUT et BAS. Appuyez ensuite sur la touche MODE pour valider.

La durée affichée sera 12:00 ; elle ne peut pas être modifiée.

Après 12 minutes, votre vitesse moyenne, votre distance totale, votre nombre total de kilojoules dépensés et votre nombre moyen de pulsations seront affichés.

Instructions d'utilisation du programme « TEST »

Appuyez sur la touche PROGRAMME TEST (sélectionnez le mode Test à l'aide de la touche PROGRAMME TEST)

↓
Appuyez sur la touche MODE ou commencez à pédaler pour démarrer la séance.

↓
« 100 W » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.

(sélectionnez le nombre de watts, 100 minimum)

↓
Appuyez sur la touche MODE

↓
La durée 12:00 sera affichée

↓
Commencez à pédaler pour démarrer la séance.

↓
Après 12 minutes, votre vitesse moyenne, votre distance totale, votre nombre total de kilojoules dépensés et votre nombre moyen de pulsations seront affichés.

PROGRAMME IMC MB IMG

Configurer les données pour le programme IMC MB IMG

Sélectionnez le programme « **IMC MB IMG** » à l'aide de la touche PROGRAMME IMC MB IMG et validez en appuyant sur la touche MODE.

La fenêtre de texte affichera « SÉLECTIONNER ÂGE » pendant 3 secondes et « 30 » clignotera. Vous pourrez ajuster l'âge en utilisant les touches HAUT et BAS. Appuyez sur la touche MODE pour enregistrer la valeur et passer à la donnée suivante.

La fenêtre de texte affichera « SÉLECTIONNER SEXE » pendant 3 secondes et « ♂ » clignotera. Vous pourrez sélectionner le sexe en utilisant les touches HAUT et BAS. Appuyez sur la touche MODE pour enregistrer la valeur et passer à la donnée suivante.

La fenêtre de texte affichera « SÉLECTIONNER POIDS » pendant 3 secondes et « 75 » clignotera. Vous pourrez ajuster le poids en utilisant les touches HAUT et BAS. Appuyez sur la touche MODE pour enregistrer la valeur et passer à la donnée suivante.

La fenêtre de texte affichera « SÉLECTIONNER TAILLE » pendant 3 secondes et « 175 » clignotera. Vous

pourrez ajuster la taille en utilisant les touches HAUT et BAS. Appuyez sur la touche MODE pour enregistrer la valeur et passer à la donnée suivante.

Appuyez sur la touche MODE pour démarrer le processus d'évaluation. Veuillez placer vos mains sur les poignées pour l'évaluation.

Instructions d'utilisation du programme « IMC MB IMG »

Appuyez sur la touche PROGRAMME IMC MB IMG (sélectionnez le mode IMC MB IMG à l'aide de la touche PROGRAMME IMC MB IMG)



Appuyez sur la touche MODE



« ÂGE » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



« SEXE » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



« POIDS » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



« TAILLE » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE

(la fenêtre de texte affichera « TOUCHER LES POIGNÉES » pendant 3 secondes. Appuyez sur la touche MODE pour démarrer la mesure.)

À la fin de la mesure, l'écran affichera votre % de masse grasse, votre IMC et votre MB.
(le % de masse grasse et l'IMC seront affichés chacun à leur tour toutes les 4 secondes)

Programme Montagne

Sélectionnez le programme « **Montagne** » à l'aide de la touche PROGRAMME MONTAGNE et validez en appuyant sur la touche MODE.

La fenêtre de texte affichera « SÉLECTIONNER UN NIVEAU DE PROFIL » pendant 3 secondes.

3 niveaux différents peuvent être sélectionnés (L1, L2, L3) en utilisant les touches HAUT et BAS et en appuyant sur la touche MODE pour valider.

Configurer les paramètres pour le programme Montagne

Le 1^{er} paramètre (« Temps ») clignotera ensuite et vous pourrez en ajuster la valeur en appuyant sur les touches HAUT et BAS.
Appuyez sur la touche MODE pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant. Procédez de même pour tous les paramètres à configurer. Commencez à pédaler pour démarrer la séance.

Instructions d'utilisation du programme « Montagne »

Appuyez sur la touche PROGRAMME MONTAGNE (sélectionnez le mode Montagne en utilisant la touche PROGRAMME MONTAGNE)



Appuyez sur la touche MODE ou commencez à pédaler pour démarrer la séance.



« L1 » clignotera. Appuyez sur les touches HAUT et BAS pour choisir le niveau désiré (il existe 3 niveaux : L1, L2, L3)



Appuyez sur la touche MODE



Le « temps » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



La « distance » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



Le « nombre de kilojoules » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE



« Pause » clignote, appuyez sur les touches HAUT ou BAS.



Appuyez sur la touche MODE

Commencez à pédaler pour démarrer la séance. La résistance ne peut pas être ajustée en utilisant les touches HAUT et BAS pendant la séance.

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de contrôle du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Le surentraînement peut conduire à des blessures graves ou à la mort. En cas de malaise, arrêter immédiatement l'entraînement.

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 :

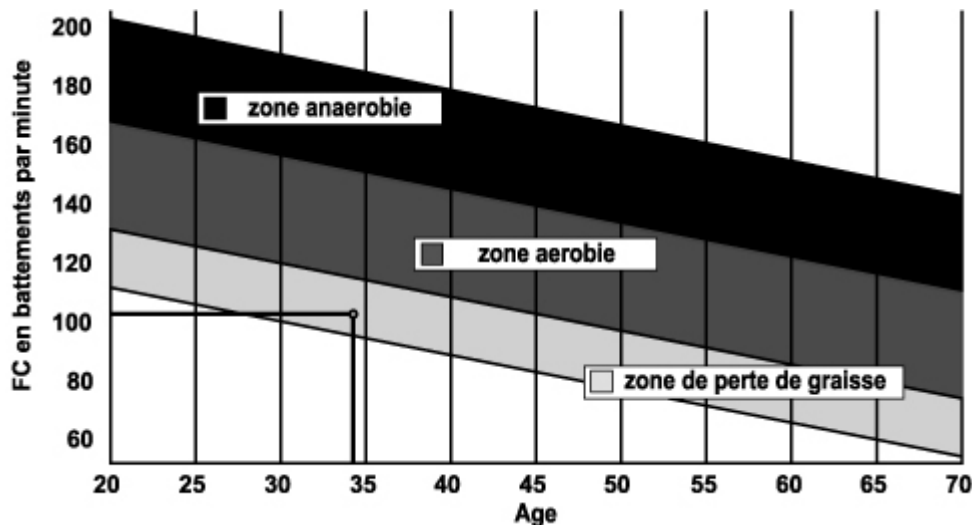
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

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 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**.

Fréquence d'entraînement :

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

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.

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

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

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

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

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

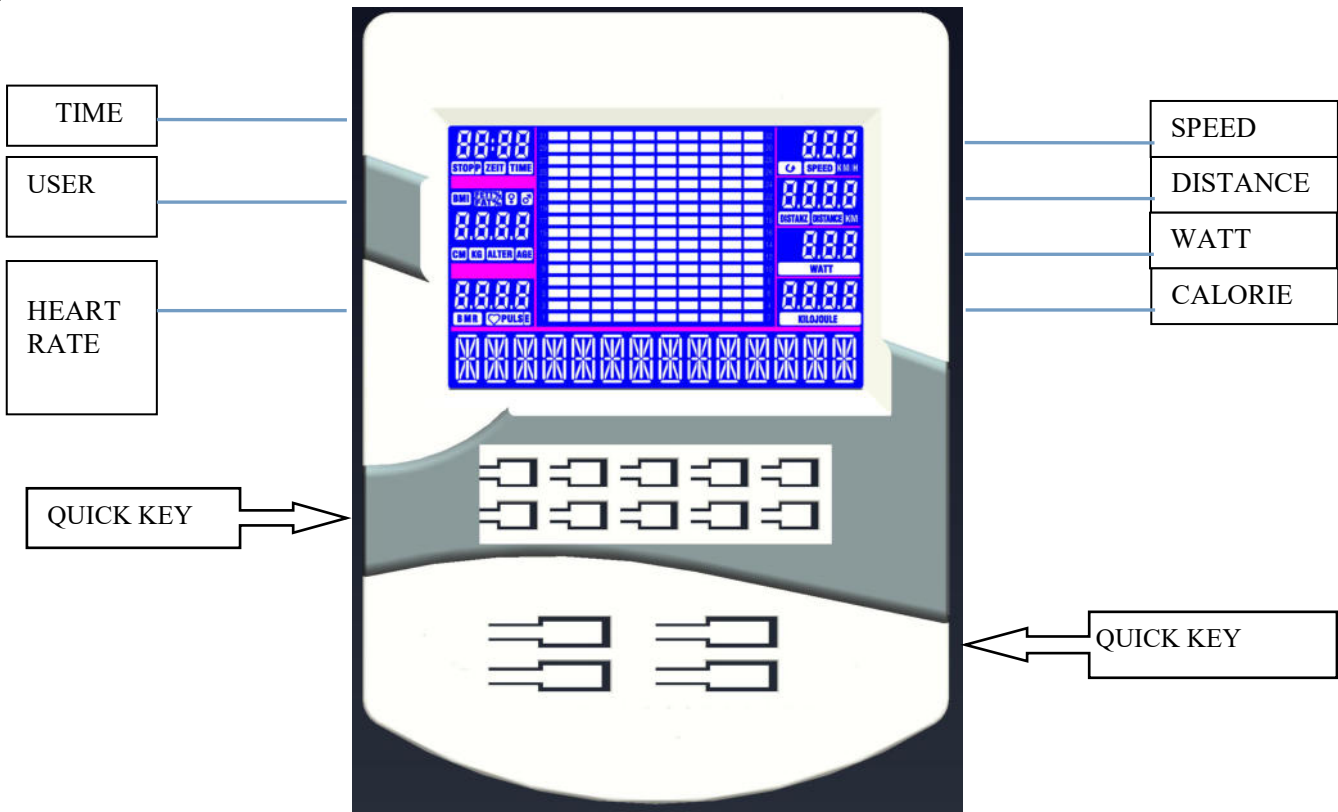
Le nom ou **la référence du produit**.

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

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

Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20
<https://www.carefitness.com/sav>

GB



Power Up

When turned on, the display will emit 3 beep sound as all LCD displays light up. The text window will display " WELCOME" by scrolling.

Note: When there is no signal or data input for 4 minutes, the machine will enter sleep mode. Pedaling the machine or key selection will wake-up the computer.

Pause

Workout can be paused by pressing the RESET key. Workout will resume when the RESET key is pressed again.

Workout Selection

After power-up using 9 program keys to enter desired mode. Then the text window will display the desired program by scrolling 3 seconds.

There are 9 basic workout modes:

Quick Start, Manual, User Program, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FAT Program, Climbing Program.

After that the text window will display start pedaling or press mode to set datas by scrolling, it will be varied depend on different programs.

Key Functions

KEY FUNCTIONS	DESCRIPTION
MODE	To input desired value .May advance flashing prompt to next parameter .
RESET	Pauses & Resume workouts. Back up to the previous prompt during data entry. Holding key for 3 seconds will reset computer to power-up condition.
DOWN	Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.
UP	Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.
Quick Start, Manual Program, Uer Pogram, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FAT Program, Climbing Program.	Press the button can Select the workout mode.
RECOVERY	After workout or during workout press Recovery and Recovery Measurement will start. Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute.

Setting Workout Parameters

After selecting desired workout mode: Quick Start, Manual, User Program, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FAT Program, Climbing Program may pre-set several workout parameters for desired results except Quick Start Program .

WORKOUT PARAMETERS:

TIME DISTANCE WATT KILOJOULE PULSE

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs.
Once a program has been selected, pressing the MODE key.

The text window will display “ Select Time” 3 seconds then display “PRESS MODE TO ACCEPT” . At the same time “ 0:00“ of time parameter will flash.

Using the “UP or DOWN” key, you may select desired time value. Press the MODE key to input value. Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of the UP or DOWN key to select desired value then press the Mode key to input value. After finished of setting workout parameters, the text window will display “START PEDALING”. User can start the workout by starting pedaling.

More About Workout Parameters

Field	Display Range	Default Value	Increment/ Decrement	Description
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.When display is 0:00, Time will count up. 2.When time is 10:00-99:00, It will count down to 0.

Distance	0.00~99.90	0.00	±0.10	1.When display is 0:00, Distance will count up. 2.When Distance is 0.1~99.90, it will count down to 0.
KILOJOULE	0~9995	0.0	±5	1.When display is 0.0, KILOJOULE will count up. 2.When KILOJOULE is 5~9995, it will count down to 0.
WATT	20~350	20/100	±5	WATT value can be set only in Watt/Test program
Pulse	40~220	90	±1	When Heart Rate exceeds set range, user will be alerted.

Quick Start Program

After power-up, press the QUICK START PROGRAM key to enter Quick Start Program, start pedaling to begin workout at this time. Press the UP or DOWN key to adjust resistance load during workout.

Manual

Setting Parameters for Manual

Selecting "**Manual**" using the MANUAL PROGRAM key, then pressing the MODE key. The 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using the UP or DOWN key. Press the MODE key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to start workout.

"Manual" Operating Instructions

Press the MANUAL PROGRAM key (Select Manual Mode using the MANUAL PROGRAM Key)



Press the MODE key or Start Pedaling to start workout.



"Time" flashes, press the UP or DOWN key



Press the MODE key



"Distance" flashes, press the UP or DOWN key



Press the MODE key



"Kilojoule" flashes, press the UP or DOWN key



Press the MODE key



“Pulse” flashes , press the UP or DOWN key



Press the MODE key

Start Pedaling to start Workout, press the UP or DOWN key to adjust resistance load during workout.

User Program

User program allows user to create their own program that can be used immediately and on subsequent workouts.

Create User Profile

Selecting user mode using the USER PROGRAM key ,then press the MODE key. The text window will display” Select Profile” 4 seconds , meanwhile Segment 1 will flash. Adjust the UP or DOWN key to set desired resistance load. Press the MODE key to move to next segment continue for all 10 segments.

Setting Parameters for User Program

After that 1st parameter “Time” will flash so value can be adjusted using the UP or DOWN key . Press the MODE key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all the desired parameters, start pedaling to begin workout.

Note: The final 10 segments profile will be saved for future workouts.

“User” Operating Instructions

Press the USER PROGRAM key (Select “User” Mode using the USER PROGRAM Program Key)



Press the MODE key or Start Pedaling to start workout.



Segment 1 flashes,press the UP or DOWN key .



Press the MODE key



Segment 2 flashes , press the UP or DOWN key .

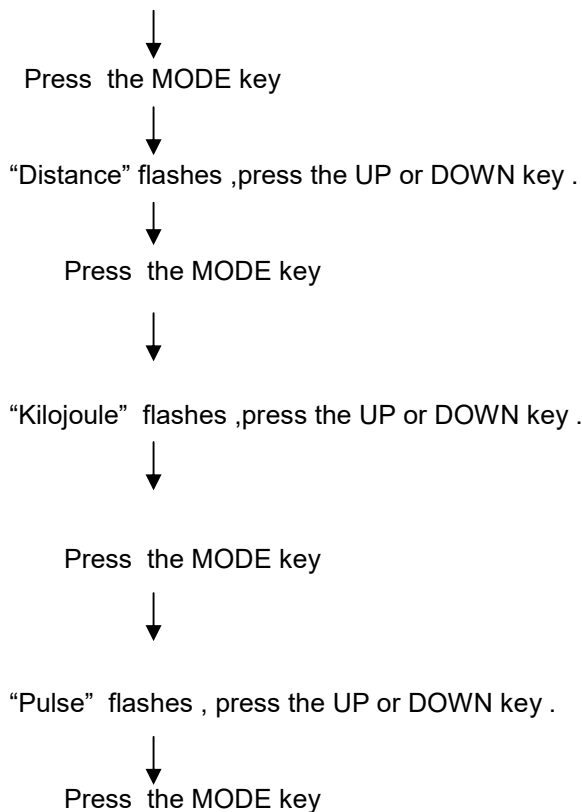


Press the MODE key

Continue through 10 segment.



Time” flashes ,press the UP or DOWN key .



Start Pedaling to start Workout. The resistance could be adjusted by the UP or DOWN key during workout.

Interval Program

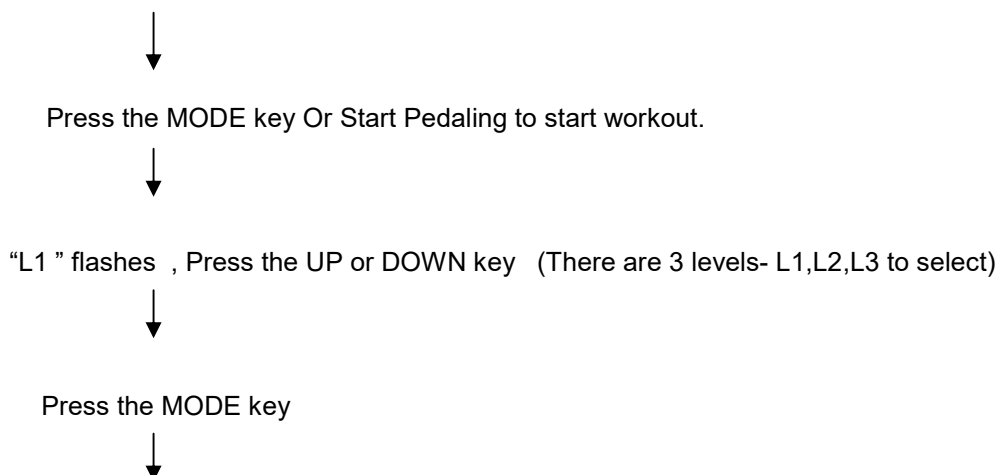
Selecting "**Interval**" pressing the INTERVAL PROGRAM key then pressing the MODE key . The text window will display "SELECT PROFILE LEVEL" 3 seconds. There are 3 levels (L1,L2,L3) to select, using the UP or DOWN key then pressing the MODE key to confirm.

Setting Parameters for Interval

After that 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using the UP or DOWN key . Press the MODE key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to start workout.

"Interval" Operating Instructions

Press the INTERVAL PROGRAM key (Select Interval Mode using the INTERVAL PROGRAM Key)



“ Time” flashes , Press the UP or DOWN key



Press the MODE key



“Distance” flashes , Press the UP or DOWN key



Press the MODE key



“Kilojoule” flashes, Press the UP or DOWN key



Press the MODE key



“Pluse” flashes , Press the UP or DOWN key



Press the MODE key

Start Pedaling to start Workout. The resistance could not be adjusted by Press the UP or DOWN key during workout.

WATT Program

Selecting “**WATT**” pressing the WATT PROGRAM key then pressing the MODE key. The text window will display “SELECT WATT” 3 seconds, Meanwhile “20” will flash. Selecting WATT value from 20 W to use the UP or DOWN key then pressing the MODE key to confirm.

Setting Parameters for WATT

After that 1st parameter “Time” will flash so value can be adjusted using the UP or DOWN key Press the MODE key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to begin workout.

“WATT” Operating Instructions

Press the WATT PROGRAM key (Select Interval Mode using the WATT PROGRAM Key)

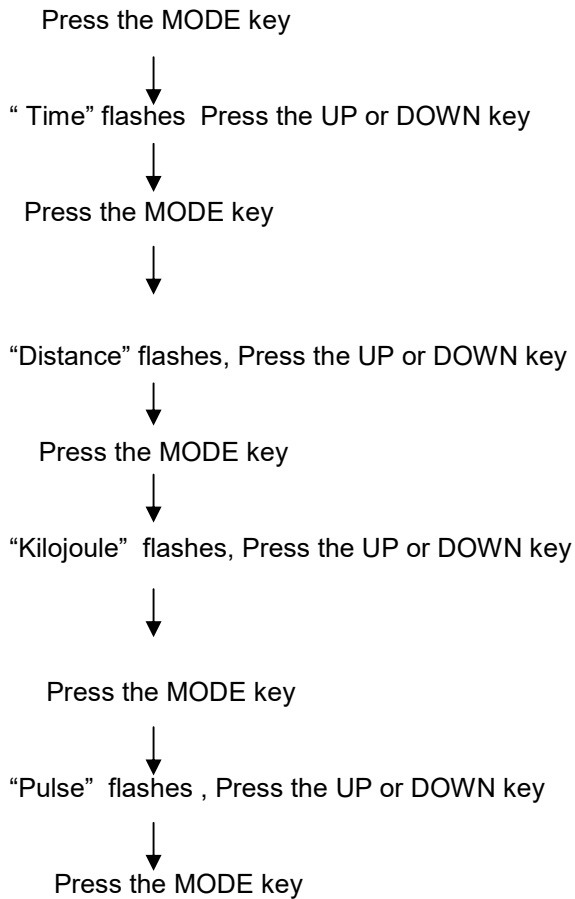


Press the MODE key or Start Pedaling to start workout.



“20W ” flashes , Press the UP or DOWN key (Select Watt value form 20W)





Start Pedaling to start Workout, Press the UP or DOWN key to adjust WATT value during workout.

HRC PROGRAM

Setting Parameters for Heart Rate Control

Selecting "**HRC**" pressing the HRC PROGRAM key then pressing the MODE key . 1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using the UP or DOWN key .Press the MODE key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to start workout.

"Heart Rate Control" Operating Instructions

Press the HRC PROGRAM key (Select HRC Mode using the HTC Key)



Press the MODE key or Start Pedaling to start workout.



"Time" flashes ,Press the UP or DOWN key .



Press the MODE key



"Distance" flashes , Press the UP or DOWN key .



Press the MODE key



“Kilojoule” flashes, Press the UP or DOWN key.



Press the MODE key



“Pulse” flashes , Press the UP or DOWN key.



Press the MODE key

Start Pedaling to begin Workout.

If pulse is above or below the set target pulse , computer adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. 10W will increase or decrease (Note: during the workout. If computer receives no pulse signal , computer will keep the current resistance for 60 seconds .)
User can not adjust resistance load using the UP or DOWN key during the workout.

TEST Program

Selecting “**TEST**” pressing the TEST PROGRAM key then pressing the MODE key.

The display will show out average speed, total Distance, total Kilojoule and average Pulse of last workout for 4 seconds.

After that the text window will display “SELECT WATT LEVEL” 3 seconds, Meanwhile “100” will flash. Selecting WATT value from 100 W , using the UP or DOWN key then pressing the MODE key to confirm.

Time display will show 12:00, it can not be changed.

After 12 minutes , will display Average Speed, Total Distance, Total Kilojoule and Average Pulse.

“TEST” Operating Instructions

Press the TEST PROGRAM key (Select Test Mode using the TEST PROGRAM Key)



Press the MODE key or Start Pedaling to start workout.



“100W ” flashes , Press the UP or DOWN key .

(Select Watt value form 100W)



Press the MODE key



“ Time “ of 12:00 will be shown



Start Pedaling to start Workout.



12 minutes later, Display will display Average Speed, Total Distance, Total Kilojoule and Average Pulse.

BMI BMR FAT PROGRAM

Setting Data for BMI BMR FAT

Selecting “**BMI BMR FAT**” pressing the BMI BMR FAT PROGRAM key, then pressing the MODE key. The text window will display “SLECT AGE” 3 seconds, meanwhile “30” will flash so Age can be adjusted using the UP or DOWN key , press the MODE key to save value & move to next data. The text window will display “SELECT GENDER” 3 seconds, meanwhile “♂” of Gender will flash so Gender can be adjusted using the UP or DOWN key , press the MODE key to save gender & move to next data. The text window will display “SELECT WEIGHT” 3 seconds, meanwhile “ 75” of Weight will flash so weight can be adjusted to use the UP or DOWN key , press the MODE key to save value & move to next data. The text window will display “SELECT SIZE” 3 seconds, meanwhile “ 175 “of Height will flash so Height can be adjusted to use the UP or DOWN key , press the MODE key to save value Press the MODE key to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

“BMI BMR FAT” Operating Instructions

Press the BMI BMR FAT PROGRAM key (Select Manual Mode using the BMI BMR FAT Key)



Press the MODE key



“ AGE” flashes ,Press the UP OR DOWN key.



Press the MODE key



“GENDER” flashes , Press the UP OR DOWN key.



Press the MODE key



“WEIGT” flashes, Press the UP OR DOWN key.



Press the MODE key



"HEIGHT" flashes , Press the UP OR DOWN key.



Press the MODE key

(The text window will display " TOUCH HANDPULSE SENSOR " 3 seconds,Then press the MODE key to measure.)

After measurement the display will show out Body Fat %, BMI and BMR.
(Body Fat % and BMI will switch display to another in every 4 seconds)

Climbing Program

Selecting "**Climbing** " pressing the CLIMBING PROGRAM key then pressing the MODE key.
The text window will display "SELECT PROFILE LEVEL" 3 seconds.
There are 3 levels (L1,L2,L3) to select, using the UP or DOWN key then pressing the MODE key to confirm.

Setting Parameters for Climbing

After that 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using the UP or DOWN key .
Press the MODE key to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, start pedaling to begin workout.

"Climbing " Operating Instructions

Press the CLIMBING PROGRAM key (Select Interval Mode using the CLIMBING PROGRAM Key)



Press the MODE key or Start Pedaling to begin workout.



"L1 " flashes ,Press the UP or DOWN key (There are 3 levels- L1,L2,L3 to select)



Press the MODE key



" Time" flashes ,Press the UP or DOWN key.



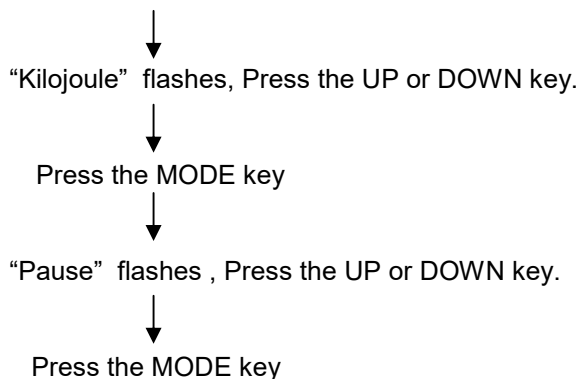
Press the MODE key



"Distance" flashes, Press the UP or DOWN key.



Press the MODE key



Start Pedaling to start Workout, . The resistance could not be adjusted by the UP or DOWN key during workout.

WARNING ! Rhythm control systems heart rate may be inaccurate. Overtraining can lead to serious injury or death. If you feel unwell, stop training immediately.

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) = $220 - \text{age}$ (180 – age for sedentary people).

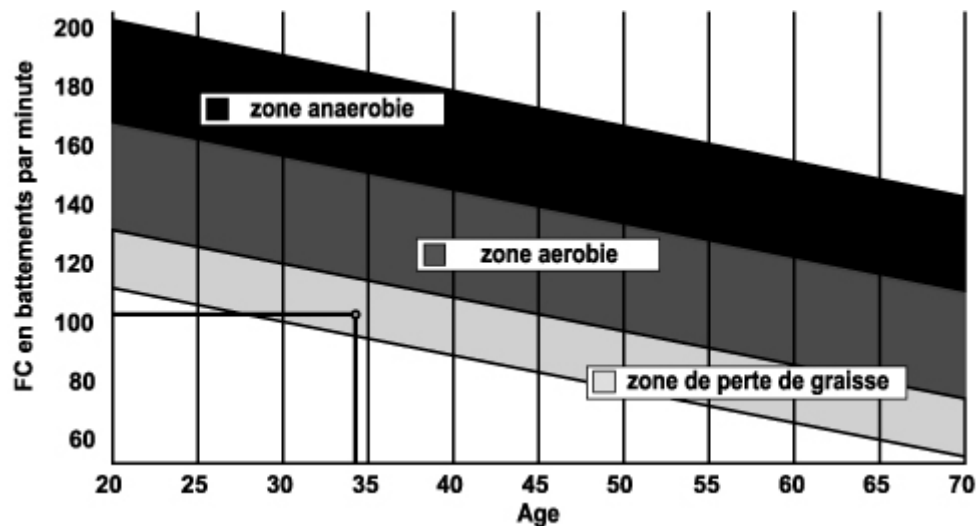
The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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**.

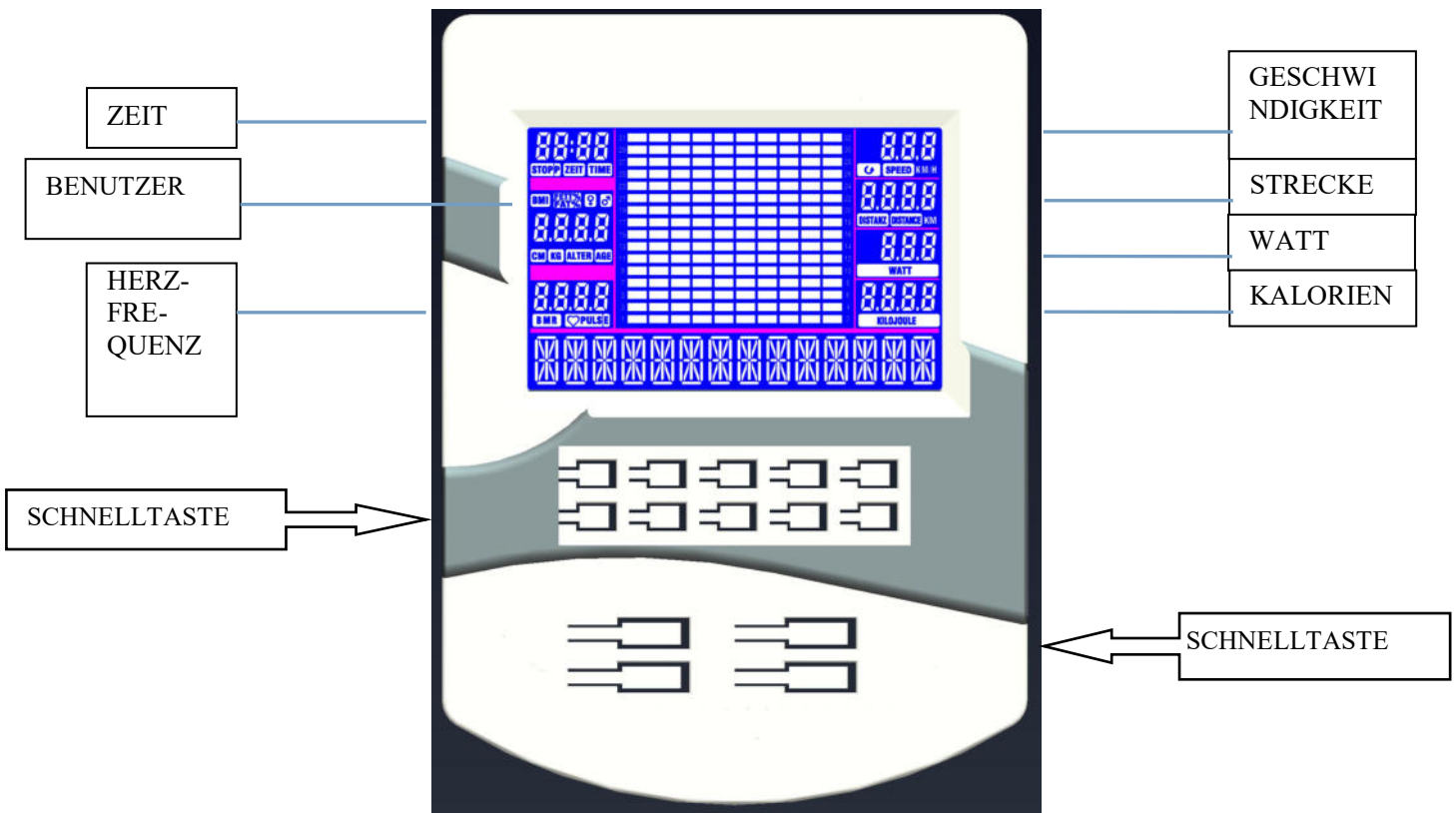
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

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

D



Einschalten

Beim Einschalten gibt das Display drei Pieptöne von sich und blinkt. Im Textfeld erscheint „WELCOME“.

Hinweis: Wenn 4 Minuten lang kein Signal und keine Datenübertragung erfolgt, geht das Gerät in den Stand-by-Modus über. Wenn in die Pedale getreten oder eine Taste gedrückt wird, wird das Gerät wieder aktiv.

Pause

Eine Trainingspause wird durch das Drücken der RESET-Taste eingeleitet. Durch erneutes Drücken der RESET-Taste kann das Training wieder aufgenommen werden.

Trainingswahl

Nach dem Einschalten kann der gewünschte Modus mit den 9 Programm-Tasten gewählt werden. Dann läuft das gewünschte Programm 3 Sekunden lang durch das Textfeld.

Es gibt 9 Grundprogramme:

Quick Start, Manual, User, Interval, Watt, HRC, Test, BMI-BMR-FAT, Climbing (Schnellstart, Manuell, Benutzer, Intervall, Watt, Herzfrequenz, Test, BMI-Grundumsatz-Fett, Berg).

Danach erscheint im Textfeld „Start pedaling“ (in die Pedale treten) oder „Press Mode“ (Mode-Taste drücken) zur Dateneingabe. Entsprechend der Programme ändert sich die Anzeige.

Tastenfunktionen

TASTENFUNKTIONEN	BESCHREIBUNG
MODE (Bestätigung)	Zur Bestätigung des gewünschten Werts. Es kann direkt zum nächsten Parameter übergegangen werden.
RESET	Pause & Wiederaufnahme des Trainings. Zurück zur vorherigen Anzeige während der Dateneingabe. Wenn die Taste 3 Sekunden lang gedrückt wird, wird das Gerät zurückgestellt.
DOWN (Minus)	Senkt den ausgewählten Trainingsparameter: TIME, DISTANCE usw. (Zeit, Strecke) Während des Trainings sinkt damit der Widerstand.
UP (Plus)	Erhöht den ausgewählten Trainingsparameter: Während des Trainings steigt damit der Widerstand.
Schnellstart, Manuelles Programm, Benutzer-Programm, Intervall-Programm, Watt-Programm, Herzfrequenz-Programm, Test-Programm, BMI-Grundumsatz-Fett-Programm, Berg-Programm.	Mit dem Drücken der Taste wird das Trainingsprogramm gewählt.
RECOVERY (Erholung)	Nach dem Training oder währenddessen können Sie die Recovery-Taste drücken, um die Erholungsmessungen zu beginnen. Die Erholung entspricht dem Fitnesslevel 1 - 6 nach 1 Minute.

Einstellung der Trainingsparameter

Nach der Wahl des gewünschten Trainingsprogramms: Schnellstart, Manuelles Programm, Benutzer-Programm, Intervall-Programm, Watt-Programm, Herzfrequenz-Programm, Test-Programm, BMI-BMR-FAT-Programm, Berg-Programm.

sind verschiedene Parameter für die gewünschten Ergebnisse bereits eingestellt, außer beim Schnellstart-Programm.

TRAININGSPARAMETER:

ZEIT STRECKE WATT KILOJOULE PULS

Hinweis: In einigen Programmen können manche Parameter nicht eingestellt werden.

Wenn ein Programm mit dem Drücken der MODE-Taste ausgewählt wurde,

zeigt das Textfeld 3 Sekunden lang „Select Time“ (Zeit wählen) an, und dann „PRESS MODE TO ACCEPT“ (zur Bestätigung Mode-Taste drücken). Gleichzeitig blinkt die Zeitanzeige „0:00“.

Mit der UP- oder DOWN-Taste den gewünschten Wert eingeben. Zur Bestätigung MODE-Taste drücken. Der nächste Parameter blinkt. Weiterhin die UP- oder DOWN-Taste benutzen, um die gewünschten Werte einzugeben, dann zur Bestätigung MODE-Taste drücken. Wenn die Trainingsparameter eingestellt sind, erscheint die Anzeige „START PEDALING“ (in die Pedale treten). Das Training beginnt, sobald der Benutzer in die Pedale tritt.

Mehr über die Trainingsparameter

Feld	Anzeigebereich	Voreingestellter Wert	Schritte	Beschreibung

Zeit	00:00 - 99:00	00:00	± 1:00	<p>1. Wenn 0:00 angezeigt wird, wird vorwärts gezählt.</p> <p>2. Wenn 10:00 - 99:00 angezeigt wird, wird rückwärts bis auf 0 gezählt.</p>
Strecke	0,00 - 99,90	0,00	±0,10	<p>1. Wenn 0:00 angezeigt wird, wird die Strecke vorwärts gezählt.</p> <p>2. Wenn die Strecke 0,1 - 99,90 angezeigt wird, wird rückwärts bis auf 0 gezählt.</p>
KILOJOULE	0 - 9995	0,0	±5	<p>1. Wenn 0,0 angezeigt wird, werden die Kilojoule vorwärts gezählt.</p> <p>2. Wenn 5 - 9995 Kilojoule angezeigt werden, wird rückwärts bis auf 0 gezählt.</p>
WATT	20 - 350	20/100	±5	Der Watt-Wert kann nur im Watt- oder Test-Programm eingestellt werden.
Puls	40 - 220	90	±1	Wenn die Herzfrequenz den eingestellten Wert überschreitet, wird dies dem Benutzer signalisiert.

Schnellstartprogramm

Nach dem Einschalten startet das Schnellstartprogramm mit dem Drücken der Schnellstarttaste. Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen. Durch das Drücken der UP- oder DOWN-Taste kann der Widerstand während des Trainings angepasst werden.

Manuelles Programm

Einstellungen im Manuellen Programm

Das Manuelle Programm mit der MANUAL PROGRAM-Taste auswählen und die MODE-Taste drücken. Der erste Parameter - Zeit - blinkt. Der Wert kann mit der UP- oder DOWN-Taste eingestellt werden. Zum Speichern des Werts MODE-Taste drücken. Dann erscheint der nächste Parameter zum Einstellen. Mit allen anderen gewünschten Parametern ebenso fortfahren. Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten.

Bedienung im Manuellen Programm

Die MANUAL PROGRAM-Taste drücken (das Manuelle Programm mit der MANUAL PROGRAM-Taste auswählen)



MODE-Taste drücken oder in die Pedale treten, um mit dem Training zu beginnen.



Die Zeit blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Strecke blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Kalorien blinken. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Der Puls blinkt. Diesen mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.

Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten und die UP- oder DOWN-Taste zum Anpassen des Widerstands während des Trainings drücken.

Benutzer-Programm

Mit dem Programm kann der Benutzer ein eigenes Programm erstellen, das sofort und bei späteren Trainings eingestellt werden kann.

Erstellung eines Benutzerprofils

Das Benutzer-Programm mit der USER PROGRAM-Taste auswählen und die MODE-Taste drücken. Im Textfeld erscheint 4 Sekunden lang „Select Profile“ (Profil auswählen). Währenddessen blinkt der erste Abschnitt. Durch das Drücken der UP- oder DOWN-Taste kann der gewünschte Widerstand eingestellt werden. Die MODE-Taste drücken, um zum nächsten Abschnitt überzuwechseln. So für alle 10 Abschnitte fortfahren.

Einstellungen im Benutzerprogramm

Nach dem 1. Parameter blinkt die Zeit, die mit der UP- oder DOWN-Taste eingestellt werden kann. Zum Speichern des Werts MODE-Taste drücken. Dann erscheint der nächste Parameter zum Einstellen. Mit allen anderen gewünschten Parametern so fortfahren. Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten.

Hinweis: Die 10 Abschnitte des Profils werden für zukünftige Trainings gespeichert.

Bedienung im Benutzer-Programm

Die USER PROGRAM-Taste drücken (das Benutzer-Programm mit der USER PROGRAM-Taste auswählen)



MODE-Taste drücken oder in die Pedale treten, um mit dem Training zu beginnen.



Der 1. Abschnitt blinkt. Diesen mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Der 2. Abschnitt blinkt. Diesen mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.

Fahren Sie für alle 10 Abschnitte ebenso fort.



Die Zeit blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Strecke blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Kalorien blinken. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Der Puls blinkt. Diesen mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.

Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten. Der Widerstand kann während des Trainings durch die UP- oder DOWN-Taste angepasst werden.

Intervall-Programm

Das Intervall-Programm mit der INTERVAL PROGRAM-Taste auswählen und die MODE-Taste drücken. 3 Sekunden lang wird der Text „SELECT PROFILE LEVEL“ (Profillevel auswählen) angezeigt. Es gibt 3 Levels (L1, L2, L3), die mit der UP- oder DOWN-Taste ausgewählt und mit der MODE-Taste bestätigt werden.

Einstellungen im Intervall-Programm

Danach blinkt der erste Parameter - Zeit. Der Wert kann mit der UP- oder DOWN-Taste eingestellt werden. Zum Speichern des Werts MODE-Taste drücken. Dann erscheint der nächste Parameter zum Einstellen. Mit allen anderen gewünschten Parametern so fortfahren. Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten.

Bedienung im Intervall-Programm

Die INTERVAL PROGRAM-Taste drücken (das Intervall-Programm mit der INTERVAL PROGRAM-Taste auswählen)



MODE-Taste drücken oder in die Pedale treten, um mit dem Training zu beginnen.



L1 blinkt auf. Das Level (L1, L2 oder L3) mit der UP- oder DOWN-Taste auswählen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Zeit blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Strecke blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Kalorien blinken. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Der Puls blinkt. Diesen mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.

Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten. Der Widerstand kann nicht während des Trainings durch die UP- oder DOWN-Taste angepasst werden.

Watt-Programm

Das WATT-Programm mit der WATT PROGRAM-Taste auswählen und die MODE-Taste drücken. 3 Sekunden lang wird der Text „SELECT WATT“ (Watt auswählen) und die blinkende Zahl 20 angezeigt. Wählen Sie den Wattwert ab 20 W mit der UP- oder DOWN-Taste und bestätigen Sie mit der MODE-Taste.

Einstellungen im Watt-Programm

Danach blinkt der erste Parameter - Zeit. Der Wert kann mit der UP- oder DOWN-Taste eingestellt werden.

Zum Speichern des Werts MODE-Taste drücken. Dann erscheint der nächste Parameter zum Einstellen. Mit allen anderen gewünschten Parametern so fortfahren. Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten.

Bedienung im Watt-Programm

Die WATT PROGRAM-Taste drücken (das Watt-Programm mit der WATT PROGRAM-Taste auswählen)



MODE-Taste drücken oder in die Pedale treten, um mit dem Training zu beginnen.



20 W blinkt auf. Den Wattwert ab 20 W mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Zeit blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Strecke blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Kalorien blinken. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Der Puls blinkt. Diesen mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.

Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten und die UP- oder DOWN-Taste zum Anpassen des WATT-Werts während des Trainings drücken.

Herzfrequenz-Programm

Einstellungen im Herzfrequenz-Programm

Das Herzfrequenz-Programm mit der HRC PROGRAM-Taste auswählen und die MODE-Taste drücken. Der erste Parameter - Zeit - blinkt. Der Wert kann mit der UP- oder DOWN-Taste eingestellt werden. Zum Speichern des Werts MODE-Taste drücken. Dann erscheint der nächste Parameter zum Einstellen. Mit allen anderen gewünschten Parametern so fortfahren. Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten.

Bedienung im Herzfrequenz-Programm

Die HRC PROGRAM-Taste drücken (das Herzfrequenz-Programm mit der HRC PROGRAM-Taste auswählen)



MODE-Taste drücken oder in die Pedale treten, um mit dem Training zu beginnen.



Die Zeit blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Strecke blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Kalorien blinken. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Der Puls blinkt. Diesen mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.

Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten.

Wenn der Puls über oder unter dem eingestellten Zielpuls liegt, passt das Gerät den Widerstand automatisch an.

Es überprüft den Wert etwa alle 10 Sekunden und die Anpassung erfolgt in 10-W-Schritten (Hinweis: Wenn der Computer während des Trainings kein Pulssignal empfängt, bleibt der aktuelle Widerstand 60 Sekunden lang erhalten).

Der Widerstand kann nicht während des Trainings durch die UP- oder DOWN-Taste angepasst werden.

Test-Programm

Das Test-Programm mit der TEST PROGRAM-Taste auswählen und die MODE-Taste drücken.

Die Durchschnittsgeschwindigkeit, die Gesamtstrecke, die Gesamtkilojoule und der Durchschnittspuls des letzten Trainings werden 4 Sekunden lang angezeigt.

Danach wird 3 Sekunden lang der Text „SELECT WATT LEVEL“ (Watt auswählen) und die blinkende Zahl 100 angezeigt. Wählen Sie den Wattwert ab 100 W mit der UP- oder DOWN-Taste und bestätigen Sie mit der MODE-Taste.

Der Zeitwert zeigt 12:00 und kann nicht geändert werden.

Nach 12 Minuten erscheinen die Durchschnittsgeschwindigkeit, die Gesamtstrecke, die Gesamtkilojoule und der Durchschnittspuls.

Bedienung im Test-Programm

Die TEST PROGRAM-Taste drücken (das Test-Programm mit der TEST PROGRAM-Taste auswählen)



MODE-Taste drücken oder in die Pedale treten, um mit dem Training zu beginnen.



Der Wert 100 W blinkt. Diesen mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.

(Wattwert ab 100 W wählen)



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Zeit 12:00 wird angezeigt.



Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten.



Nach 12 Minuten erscheinen die Durchschnittsgeschwindigkeit, die Gesamtstrecke, die Gesamtkilojoule und der Durchschnittspuls.

BMI-Grundumsatz-Fett-Programm

Einstellungen für das BMI-Grundumsatz-Fett-Programm

Das BMI-Grundumsatz-Fett-Programm mit der BMI BMR FAT PROGRAM-Taste auswählen und die MODE-Taste drücken.

3 Sekunden lang erscheint im Textfeld „SELECT AGE“ (Alter auswählen). Währenddessen blinkt der Wert „30“. Das Alter kann mit den UP- oder DOWN-Tasten angepasst werden. Zum Speichern des Werts MODE-Taste drücken. Dann erscheint der nächste Parameter zum Einstellen.

3 Sekunden lang erscheint im Textfeld „SELECT GENDER“ (Geschlecht auswählen). Währenddessen blinkt das Symbol „♂“. Das Geschlecht kann mit den UP- oder DOWN-Tasten angepasst werden. Zum Speichern MODE-Taste drücken. Dann erscheint der nächste Parameter zum Einstellen.

3 Sekunden lang erscheint im Textfeld „SELECT WEIGHT“ (Gewicht auswählen). Währenddessen blinkt der Wert „75“. Das Gewicht kann mit den UP- oder DOWN-Tasten angepasst werden. Zum Speichern des Werts MODE-Taste drücken. Dann erscheint der nächste Parameter zum Einstellen.

3 Sekunden lang erscheint im Textfeld „SELECT SIZE“ (Größe auswählen). Währenddessen blinkt der Wert „175“. Die Größe kann mit den UP- oder DOWN-Tasten angepasst werden. Zum Speichern des Werts MODE-Taste drücken. Dann erscheint der nächste Parameter zum Einstellen.

MODE-Taste zum Beginn der Messungen drücken. Bitte die Handpulsmesser umfassen.

Bedienung im BMI-Grundumsatz-Fett-Programm

Die BMI BMR FAT PROGRAM-Taste drücken (das BMI-Grundumsatz-Fett-Programm mit der BMI BMR FAT PROGRAM-Taste auswählen)



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Das Alter blinkt. Dieses mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Das Geschlecht blinkt. Dieses mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Das Gewicht blinkt. Dieses mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Größe blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.

(Im Textfeld erscheint 3 Sekunden lang „TOUCH HANDPULSE SENSOR“ (Handpulssensor umfassen). Dann MODE-Taste zum Beginn der Messungen drücken.)

Nach der Messung zeigt das Textfeld den Körperfettanteil, den BMI und Grundumsatz an.
(Der Körperfettanteil und der BMI werden abwechselnd alle 4 Sekunden angezeigt.)

Berg-Programm

Das Berg-Programm mit der CLIMBING PROGRAM-Taste auswählen und die MODE-Taste drücken.
3 Sekunden lang wird der Text „SELECT PROFILE LEVEL“ (Profillevel auswählen) angezeigt.
Es gibt 3 Levels (L1, L2, L3), die mit der UP- oder DOWN-Taste ausgewählt und mit der MODE-Taste bestätigt werden.

Einstellungen im Berg-Programm

Nach dem 1. Parameter blinkt die Zeit, die mit der UP- oder DOWN-Taste eingestellt werden kann. Zum Speichern des Werts MODE-Taste drücken. Dann erscheint der nächste Parameter zum Einstellen. Mit allen anderen gewünschten Parametern so fortfahren. Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten.

Bedienung im Berg-Programm

Die CLIMBING PROGRAM-Taste drücken (das Berg-Programm mit der CLIMBING PROGRAM-Taste auswählen)



MODE-Taste drücken oder in die Pedale treten, um mit dem Training zu beginnen.



L1 blinkt auf. Das Level (L1, L2 oder L3) mit der UP- oder DOWN-Taste auswählen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Zeit blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Strecke blinkt. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Die Kalorien blinken. Diese mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.



Der Puls blinkt. Diesen mit der UP- oder DOWN-Taste einstellen.



Zur Bestätigung die MODE-Taste drücken.

Zum Beginn des Trainings in die Pedale treten. Der Widerstand kann nicht während des Trainings durch die UP- oder DOWN-Taste angepasst werden.

WARNUNG ! Rhythmuskontrollsysteme

Die Herzfrequenz ist möglicherweise ungenau. Übertraining kann dazu führen schwere Verletzung oder Tod. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort

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) = $220 - \text{Alter}$ ($180 - \text{Alter}$ bei sitzender Lebensweise).

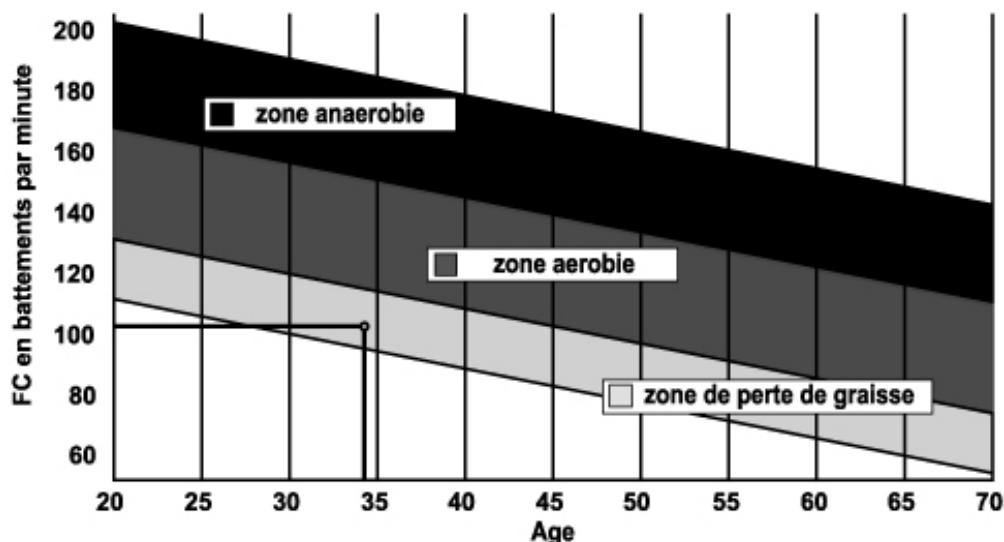
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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:

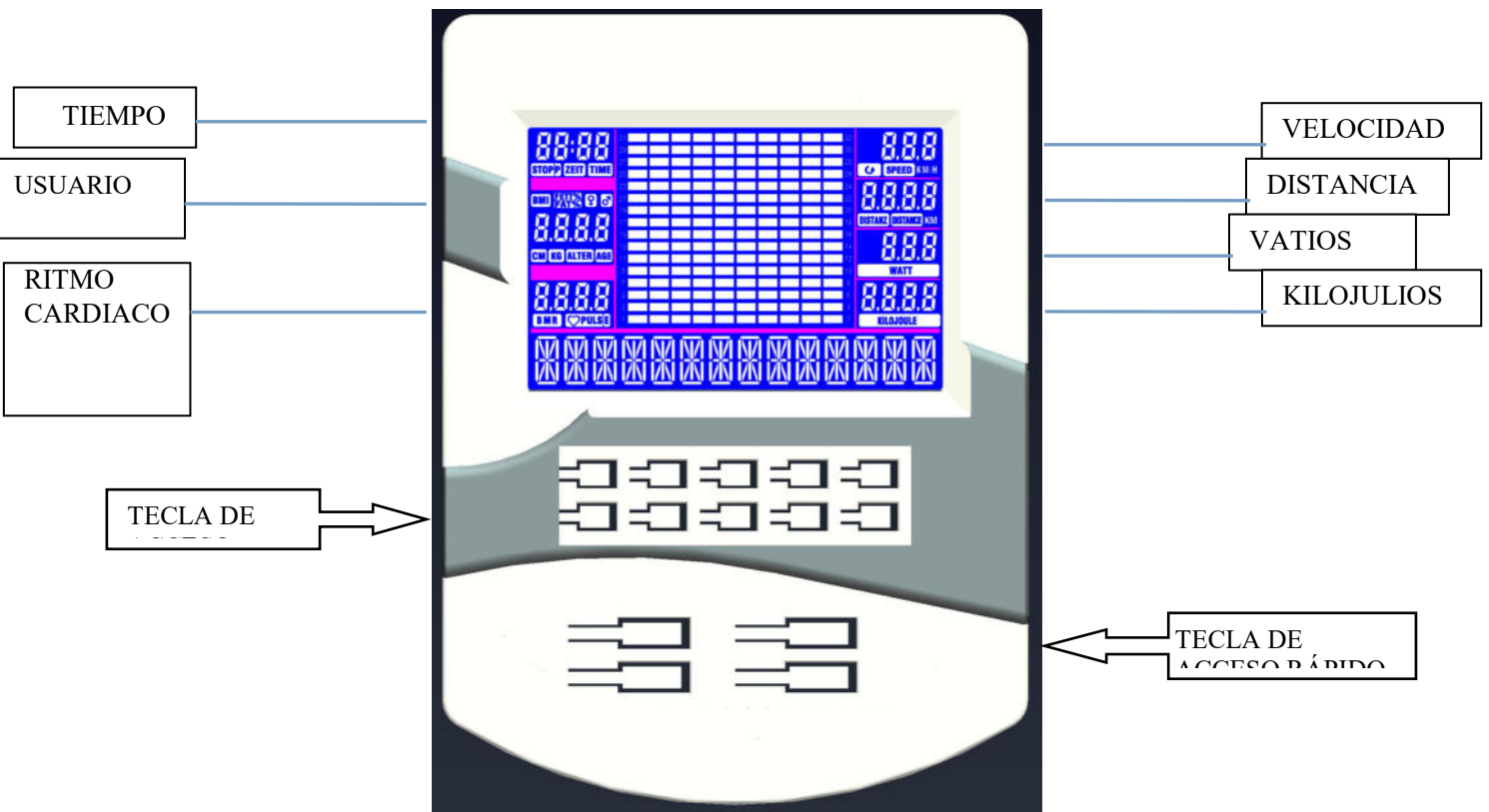
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Die Fabrikationsnummer, die auf dem Hauptrahmen und dem Verpackungskarton steht.
Die Nummer des fehlenden oder schadhaften Teils, wie sie aus der diesen Informationen
beigefügten Explosionszeichnung hervorgeht.

Kundendienst

E mail : service-de@carefitness.com

E



Encendido

Cuando se enciende, la unidad emitirá 3 bips mientras todos los indicadores de la pantalla LCD se encienden. La ventana de texto mostrará "WELCOME" en desplazamiento.

Nota: cuando no haya señal o entrada de datos durante 4 minutos, la máquina entrará en modo descanso. Pedaleo en la máquina la selección de una tecla despertará el ordenador.

Pausa

El entrenamiento puede pausarse pulsando la tecla RESET. El entrenamiento se reanuda cuando vuelva a pulsar la tecla RESET.

Selección de entrenamiento

Tras el encendido utilizando las 9 teclas de programa para introducir el modo deseado. A continuación la ventana de texto mostrará el programa deseado desplazándose durante 3 segundos.

Existen 9 modos de entrenamiento básicos:

Inicio rápido, Manual, Programa de Usuario, Programa de Intervalo, Programa de Vatios, Programa HRC, Programa de Prueba, Programa GRASA IMC TMB, Programa Escalada.

Tras esto la ventana de texto mostrará empezar a pedalear o pulsar modo para configurar los datos mediante desplazamiento, variará dependiendo de los diferentes programas.

Funciones de las teclas

FUNCIONES DE LAS TECLAS	DESCRIPCIÓN
MODE (modo)	Para introducir el valor deseado. Puede avanzar el marcador parpadeante hasta el siguiente parámetro.
RESET (resetear)	Pausa e inicia los entrenamientos. Volver al marcador anterior durante la introducción de datos. Mantener pulsada la tecla durante 3 segundos reseteará el ordenador al estado de encendido.
DOWN (abajo)	Disminuye el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado: TIEMPO, DISTANCIA, etc. Durante el entrenamiento, reducirá la carga de la resistencia.
UP (arriba)	Incrementa el valor del parámetro de entrenamiento seleccionado: Durante el entrenamiento, aumentará la carga de la resistencia.
Inicio rápido, Manual, Programa de Usuario, Programa de Intervalo, Programa de Vatios, Programa HRC, Programa de Prueba, Programa GRASA IMC TMB, Programa Escalada.	Pulsando el botón se puede seleccionar el modo de entrenamiento.
RECOVERY (recuperación)	Tras el entrenamiento o durante el entrenamiento pulsar recuperación y comenzará la medición de la recuperación. Recuperación es el nivel físico del 1-6 tras 1 minuto.

Configuración de los parámetros de entrenamiento

Una vez se ha seleccionado el modo de entrenamiento deseado: Inicio rápido, Manual, Programa de Usuario, Programa de Intervalo, Programa de Vatios, Programa HRC, Programa de Prueba, Programa GRASA IMC TMB, Programa Escalada.

se puede configurar previamente parámetros de trabajo para resultados deseado excepto con Programa de Inicio Rápido.

PARÁMETROS DE ENTRENAMIENTO:

TIEMPO DISTANCIA VATIOS KILOJULIOS PULSO

Nota: algunos parámetros no pueden ajustarse en ciertos programas.

Una vez se ha seleccionado un programa, pulsar la tecla MODE.

La ventana de texto mostrará "Select Time" (seleccionar tiempo) durante 3 segundos y a continuación muestra "PRESS MODE TO ACCEPT" (pulsar MODE para aceptar). Al mismo tiempo "0:00" del parámetro tiempo parpadeará.

Utilizando la tecla "UP o DOWN", puede seleccionar el valor de tiempo deseado. Pulsar la tecla MODE para introducir el valor. El marcador parpadeante se desplazará al siguiente parámetro. Continuar usando la tecla UP o DOWN para seleccionar el valor deseado y a continuación pulsar la tecla MODE para introducir el valor. Una vez haya terminado de configurar los parámetros de entrenamiento, la ventana de texto mostrará "START PEDALING" (empezar a pedalear). El usuario puede comenzar el entrenamiento empezando a pedalear.

Más sobre los parámetros de entrenamiento

Campo	Parámetros de visualización	Valor por defecto	Incremento/ Disminución	Descripción
Tiempo	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Cuando la pantalla muestra 0:00, el tiempo contará hacia delante

				2. Cuando el tiempo es 10:00-99:00, hará una cuenta atrás a 0.
Distancia	0.00~99.90	0.00	±0.10	1. Cuando la pantalla muestra 0:00, La distancia contará hacia delante. 2. Cuando la distancia es 0.1~99.90, hará una cuenta atrás a 0.
KILOJULIOS	0~9995	0.0	±5	1. Cuando la pantalla muestra 0:00, KILOJULIO contará hacia delante 2. Cuando KILOJULIO es 5~9995, hará una cuenta atrás a 0.
VATIOS	20~350	20/100	±5	El valor de VATIOS puede configurarse únicamente en el programa Vatio/Prueba
Pulso	40~220	90	±1	Cuando la frecuencia cardíaca sobrepasa los parámetros establecidos, se alertará al usuario.

Programa de Inicio Rápido

Una vez encendida, pulsar la tecla QUICK START PROGRAM para acceder al Programa de Inicio Rápido, empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento en ese momento. Pulsar la tecla UP o DOWN para ajustar la carga de resistencia durante el entrenamiento.

Manual

Configurar los parámetros para Manual

Seleccionar "**Manual**" utilizando la tecla MANUAL PROGRAM, a continuación pulsar la tecla MODE. El 1º parámetro "Time" parpadeará para poder ajustar el valor utilizando la tecla UP o DOWN. Pulsar la tecla MODE para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro que desee ajustar. Continuar por todos los parámetros que se desee, empezar a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Instrucciones de operación "Manual"

Pulsar la tecla MANUAL PROGRAM (seleccionar modo manual utilizando la tecla MANUAL PROGRAM)



Pulsar la tecla MODE o empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento.



"Time" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE



"Distance" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE



"Kilojoule" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE



"Pulse" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE

Empezar a pedalear para iniciar el entrenamiento, pulsar la tecla UP o DOWN para ajustar la carga de resistencia durante el entrenamiento.

Programa de Usuario

El programa de usuario permite al usuario crear su propio programa que puede utilizarse inmediatamente y en entrenamientos posteriores.

Crear perfil de usuario

Seleccionar modo usuario utilizando la tecla USER PROGRAM, a continuación pulsar la tecla MODE. La ventana de texto mostrará "Select Profile" (seleccionar perfil) durante 4 segundos, mientras tanto el segmento 1 parpadeará. Ajustar la tecla UP o DOWN para configurar la carga de resistencia deseada. Pulsar la tecla MODE para ir al siguiente segmento, continuar para todos los 10 segmentos.

Configurar los parámetros para el Programa de Usuario

Una vez el 1º parámetro "Time" parpadee para poder ajustar el valor utilizando la tecla UP o DOWN. Pulsar la tecla MODE para guardar el valor y continuar al siguiente parámetro que deba ajustarse. Continuar por todos los parámetros deseados, empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento.

Nota: los últimos 10 perfiles de segmentos se guardarán para futuros entrenamientos.

Instrucciones de operación "Usuario"

Pulsar la tecla USER PROGRAM (seleccionar modo usuario utilizando la tecla de programa USER PROGRAM)



Pulsar la tecla MODE o empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento.



Segmento 1 parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



Segmento 2 parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE

Continuar por los 10 segmentos.



"Time" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"Distance" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"Kilojoule" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"Pulse" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE

Empezar a pedalear para iniciar el entrenamiento. La resistencia puede ajustarse durante el entrenamiento con la tecla UP o DOWN-

Programa de Intervalo

Seleccionar "**Interval**" pulsando la tecla INTERVAL PROGRAM y a continuación pulsar la tecla MODE. La ventana de texto mostrará "SELECT PROFILE LEVEL" (seleccionar nivel de perfil) durante 3 segundos. Existen 3 niveles (L1,L2,L3) disponibles, utilizar la tecla UP o DOWN y a continuación pulsar la tecla MODE para confirmar.

Configurar parámetros para Intervalo

Tras ese 1º parámetro "Time" parpadeará para poder ajustar el valor utilizando la tecla UP o DOWN. Pulsar la tecla MODE para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro que desee ajustar. Continuar por todos los parámetros que se desee, empezar a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Instrucciones de operación "Intervalo"

Pulsar la tecla INTERVAL PROGRAM (seleccionar modo intervalo utilizando la tecla INTERVAL PROGRAM)

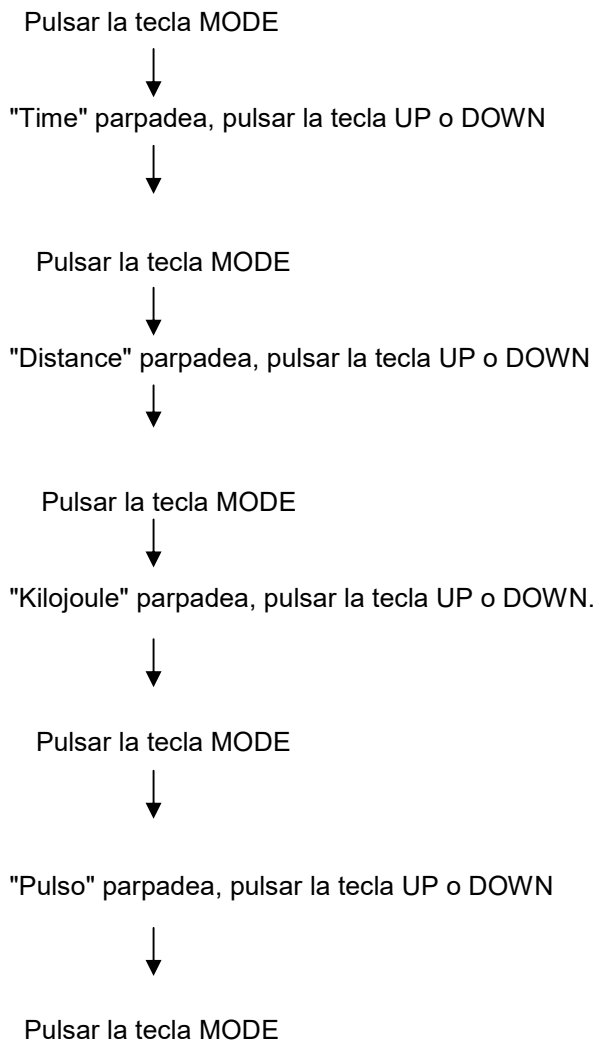


Pulsar la tecla MODE o empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento.



"L1" parpadea, pulsa la tecla UP o DOWN (existen 3 niveles disponibles L1,L2,L3)





Empezar a pedalear para iniciar el entrenamiento. La resistencia no se ha podido ajustar Pulsar la tecla UP o DOWN durante el entrenamiento.

Programa Vatios

Seleccionar "**WATT**" pulsando la tecla WATT PROGRAM y a continuación pulsar la tecla MODE. La ventana de texto mostrará "SELECT WATT" (seleccionar vatios) durante 3 segundos, mientras tanto "20" parpadeará. Seleccionar el valor de VATIOS de 20W utilizando la tecla UP o DOWN, a continuación pulsar la tecla MODE para confirmar.

Configurar parámetros para VATIOS

Tras ese 1º parámetro "Time" parpadeará para poder ajustar el valor utilizando la tecla UP o DOWN. Pulsar la tecla MODE para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro que desee ajustar. Continuar por todos los parámetros deseados, empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento.

Instrucciones de operación "VATIOS"

Pulsar la tecla WATT PROGRAM (seleccionar Modo Intervalo utilizando la tecla WATT PROGRAM)



Pulsar la tecla MODE o empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento.



"20W" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN (seleccionar valor de vatios de 20W)



Pulsar la tecla MODE



"Time" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE



"Distance" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"Kilojoule" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"Pulse" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE

Empezar a pedalear para iniciar el entrenamiento, pulsar la tecla UP o DOWN para ajustar el valor de los vatios durante el entrenamiento.

PROGRAMA CONTROL FRECUENCIA CARDÍACA (HRC por sus siglas en inglés)

Configurar los parámetros para Control de Frecuencia Cardíaca

Seleccionar "**HRC**" pulsando la tecla HRC PROGRAM y a continuación pulsar la tecla MODE. El 1º parámetro "Time" parpadeará para poder ajustar el valor utilizando la tecla UP o DOWN. Pulsar la tecla MODE para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro que desee ajustar. Continuar por todos los parámetros que se desee, empezar a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Instrucciones de operación "Control Frecuencia Cardíaca"

Pulsar la tecla HRC PROGRAM (seleccionar modo HRC utilizando la tecla HTC)



Pulsar la tecla MODE o empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento.



"Time" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE



"Distance" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"Kilojoule" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"Pulse" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE

Empezar a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Si el pulso se encuentra por encima o por debajo del valor objetivo de pulso establecido, el ordenador ajustará la carga de la resistencia automáticamente.

Realizará una comprobación cada 10 segundos aprox., incrementará o disminuirá 10W (nota: durante el entrenamiento, si el ordenador no recibe ninguna señal de pulso, el ordenador mantendrá la resistencia actual durante 60 segundos)

El usuario no puede ajustar la carga de resistencia utilizando la tecla UP o DOWN durante el entrenamiento.

Programa PRUEBA

Seleccionar "**TEST**" pulsando la tecla TEST PROGRAM y a continuación pulsar la tecla MODE.

La pantalla mostrará la velocidad media, distancia total, total de kilojulios y pulso medio del último entrenamiento durante 4 segundos.

La ventana de texto mostrará "SELECT WATT LEVEL" (seleccionar nivel de vatios) durante 3 segundos, mientras tanto "100" parpadeará. Seleccionar el valor de VATIOS de 100W utilizando la tecla UP o DOWN, a continuación pulsar la tecla MODE para confirmar.

El indicador de tiempo mostrará 12:00, no se puede cambiar

Tras 12 minutos, mostrará velocidad media, distancia total, total de kilojulios y pulso medio.

Instrucciones de operación "PRUEBA"

Pulsar la tecla TEST PROGRAM (seleccionar modo prueba utilizando la tecla TEST PROGRAM)



Pulsar la tecla MODE o empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento.



"100W" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN
(seleccionar valor de vatios de 100W)



Pulsar la tecla MODE



Se mostrará un tiempo de 12:00



Empezar a pedalear para iniciar el entrenamiento.



Tras 12 minutos, mostrará velocidad media, distancia total, total de kilojulios y pulso medio.

PROGRAMA GRASA IMC TMB

Configurar datos para GRASA IMC TMB

Seleccionar "**BMI BMR FAT**" pulsando la tecla BMI BMR FAT PROGRAM y a continuación pulsar la tecla MODE.

La ventana de texto mostrará "SELECT AGE" (seleccionar edad) durante 3 segundos, mientras tanto "30" parpadeará para poder ajustar la edad utilizando la tecla UP o DOWN, pulsar la tecla MODE para guardar el valor y continuar al siguiente dato.

La ventana de texto mostrará "SELECT GENDER" (seleccionar género), mientras tanto "♂" del género parpadeará para poder ajustar el género utilizando la tecla UP o DOWN, pulsar la tecla MODE para guardar el género y continuar al siguiente dato.

La ventana de texto mostrará "SELECT WEIGHT" (seleccionar peso), mientras tanto "75" de peso parpadeará para poder ajustar el peso utilizando la tecla UP o DOWN, pulsar la tecla MODE para guardar el género y continuar al siguiente dato.

La ventana de texto mostrará "SELECT SIZE" (seleccionar altura), mientras tanto "175" de altura parpadeará para poder ajustar la altura utilizando la tecla UP o DOWN, pulsar la tecla MODE para guardar el género y continuar al siguiente dato.

Pulsar la tecla MODE para iniciar la medición, sujetar también las empuñaduras de pulso.

Instrucciones de operación "GRASA IMC TMB"

Pulsar la tecla BMI BMR FAT PROGRAM (seleccionar modo manual utilizando la tecla BMI BMR FAT)



Pulsar la tecla MODE



"AGE" (edad) parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"GENDER" (género) parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"WEIGT" (peso) parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"HEIGHT" (altura) parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE

(la ventana de texto mostrará "TOUCH HANDPULSE SENSOR" (tocar el sensor de pulso de mano) durante 3 segundos, a continuación pulsa la tecla MODE para medir)

Tras la medición la pantalla mostrará el % de grasa corporal, IMC y TMB.
(se mostrarán el % de grasa corporal y el IMC alternativamente cada 4 segundos)

Programa Escalada

Seleccionar "**Climbing**" pulsando la tecla CLIMBING PROGRAM y a continuación pulsar la tecla MODE.
La ventana de texto mostrará "SELECT PROFILE LEVEL" (seleccionar nivel de perfil) durante 3 segundos.
Existen 3 niveles disponibles (L1,L2,L3) disponibles utilizando la tecla UP o DOWN, a continuación pulsar la tecla MODE para confirmar.

Configurar parámetros para Escalada

Una vez el 1º parámetro "Time" parpadee para poder ajustar el valor utilizando la tecla UP o DOWN.
Pulsar la tecla MODE para guardar el valor y continuar al siguiente parámetro que deba ajustarse. Continuar por todos los parámetros deseados, empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento.

Instrucciones de operación "Escalada"

Pulsar la tecla CLIMBING PROGRAM (seleccionar Modo Intervalo utilizando la tecla CLIMBING PROGRAM)



Pulsar la tecla MODE o empezar a pedalear para comenzar el entrenamiento.



"L1" parpadea, pulsa la tecla UP o DOWN (existen 3 niveles disponibles L1,L2,L3)



Pulsar la tecla MODE



"Time" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE



"Distance" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"Kilojoule" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN.



Pulsar la tecla MODE



"Pulso" parpadea, pulsar la tecla UP o DOWN



Pulsar la tecla MODE

Empezar a pedalear para iniciar el entrenamiento. La resistencia no se puede ajustar con la tecla UP o DOWN durante el entrenamiento.

ADVERTENCIA ! Sistemas de control del ritmo. la frecuencia cardíaca puede ser inexacta. El sobreentrenamiento puede provocar lesiones graves o la muerte. Si no se siente bien, deje de entrenar inmediatamente.

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Attention :

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 consultar 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

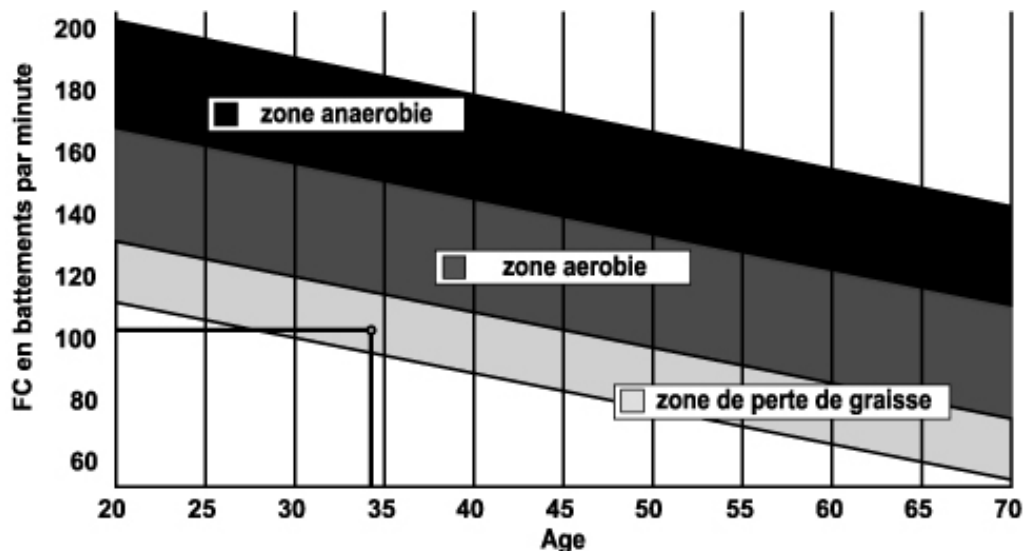
Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardíaca / vasos sanguíneos). Durante un entrenamiento Cardio - Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardíaco, enviando 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 cardíaca 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.

Confeccionar el esquema de los objetivos de zona



Las etapas de un entrenamiento progresivo

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 lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo

Es la parte principal del entrenamiento.

Dependiendo de su forma física de partida y 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 confirmados, 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**.

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**.

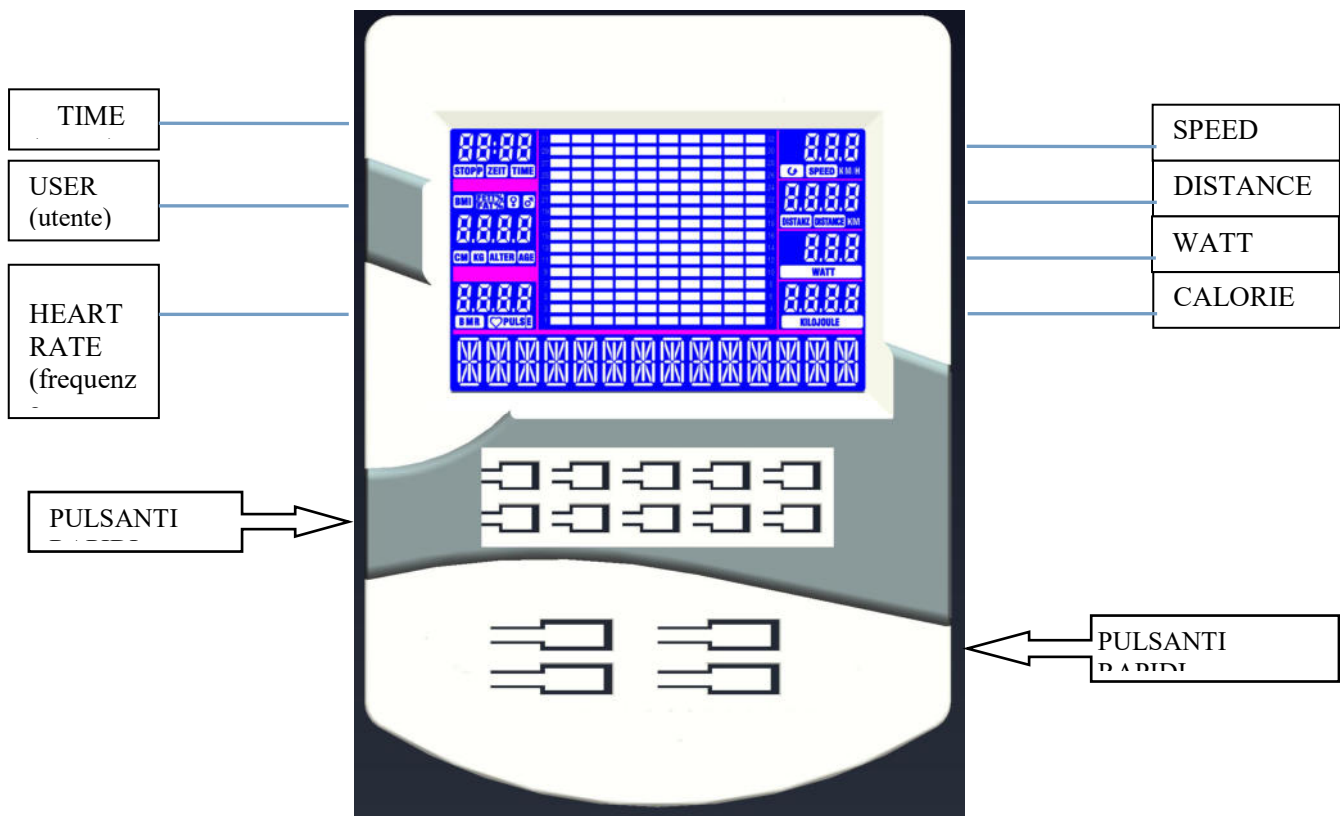
El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

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



Accensione

Quando è acceso, il display emetterà 3 bit acustici e tutte le luci del display LCD si accendono. La finestra testo mostrerà la parola "WELCOME" che scorre.

Nota: Quando non vi è segnale o dati di input per 4 minuti, la macchina attiverà la modalità "sleep". Azionando i pedali della macchina o premendo un tasto, la macchina ritornerà nella modalità di funzionamento.

Pausa

L'allenamento può essere messo in pausa premendo il pulsante RESET. L'allenamento riprenderà alla successiva pressione del pulsante RESET.

Scelta dell'allenamento

Dopo l'accensione, utilizzare i 9 tasti dei programmi per immettere la modalità desiderata. Quindi, la finestra del testo mostrerà il programma scelto, che scorrerà per 3 secondi.

Vi sono 9 modalità di allenamento base:

Avvio veloce, Manual, Programma User, Programma Interval, Programma watt, Programma HRC Programma Test, Programma BMI-BMR-FAT, Programma Climbing.

Quindi, la finestra del testo visualizzerà l'inizio della pedalata oppure è possibile premere la modalità per impostare i dati scorrendoli; questa operazione varia in base al programma.

Funzione dei pulsanti

FUNZIONI DEI PULSANTI	DESCRIZIONE
MODALITÀ:	Immette il valore desiderato. Fa avanzare il comando lampeggiante fino al parametro successivo.

RESET	Mette in pausa e riprende l'allenamento. Torna indietro al comando precedente durante l'immissione dei dati. La pressione prolungata per 3 secondi resetterà il computer fino alla condizione di accensione.
DOWN	Diminuisce il valore del parametro di allenamento scelto: TIME, DISTANCE etc. Durante l'allenamento, diminuisce il carico della resistenza.
UP	Aumenta il valore del parametro di allenamento scelto. Durante l'allenamento, aumenta il carico della resistenza.
Avvio veloce, Programma manuale, Programma Utente, Programma Intervallo, Programma watt, Programma HRC, Programma Test, Programma BMI-BMR-FAT, Programma Climbing.	Con la pressione del pulsante è possibile scegliere la modalità di allenamento.
RECOVERY	Dopo o durante l'allenamento, premere Recovery e sarà avviata la misurazione del tempo di recupero. Recovery è il livello di allenamento 1-6 dopo 1 minuto.

Impostazione dei parametri di allenamento

Dopo la selezione dell'allenamento desiderato: Avvio veloce, Programma manuale, Programma Utente, Programma Intervallo, Programma watt, Programma HRC, Programma Test, Programma BMI-BMR-FAT, Programma Climbing

è possibile pre-impostare diversi parametri di allenamento in base ai risultati desiderati, tranne che per Avvio veloce.

PARAMETRI DI ALLENAMENTO:

TIME DISTANCE WATT KILOJOULE PULSE (TEMPO DISTANZA WATT KILOJOULE FREQUENZA)

Nota: Alcuni parametri non sono regolabili in determinati programmi.
Una volta scelto il programma, premere il pulsante MODE.

La finestra testo mostrerà "Select Time" per 3 secondi, quindi "PRESS MODE TO ACCEPT". Allo stesso tempo lampeggerà il parametro del tempo "0:00".

Utilizzando i tasti "UP / DOWN", è possibile scegliere il valore di tempo desiderato. Premere il pulsante MODE per immettere un valore. Il comando lampeggiante si sposterà al parametro successivo. Utilizzare ancora i pulsanti UP o DOWN per scegliere il valore desiderato, quindi premere il pulsante Modalità per immettere il valore. Dopo aver terminato l'impostazione dei parametri di allenamento, la finestra testo mostrerà "START PEDALING". L'utente può iniziare l'allenamento iniziando a pedalare.

Maggiori informazioni sui parametri di allenamento

Campo	Intervallo di visualizzazione	Valore predefinito	Aumento/ Diminuzione	Descrizione
Time	da 0:00 a 99:00.	00:00	± 1:00	1.Quando è visualizzato 0:00, Time inizierà a contare. 2.Quando il tempo è 10:00-99:00, partirà il conteggio del tempo alla rovescia fino a 0.

Distance	Da 0.00 a 99.90	0,00	±0,10	1.Quando il display mostra 0:00, Distance inizierà a contare. 2.Quando Distance è 0.1~99.90, partirà il conteggio alla rovescia fino a 0.
KILOJoule	da 0 a 9995	0,0	±5	1.Quando è visualizzato 0.0, KILOJoule inizierà a contare. 2.Quando KILOJoule is 5~9995, partirà il conteggio alla rovescia fino a 0.
WATT	da 20 a 350	20/100	±5	Il valore WATT può essere impostato solo nel programma Watt/Test
Heart Rate	da 40 a 220	90	±1	Quando Heart Rate supera l'intervallo impostato, sarà emesso un avviso di allerta per l'utente.

Programma Avvio Veloce

Dopo l'accensione, premere il pulsante del PROGRAMMA DI AVVIO RAPIDO per immettere il Programma di avvio rapido, quindi iniziare a pedalare per avviare l'allenamento. Premere i pulsanti UP o DOWN per regolare il carico di resistenza durante l'allenamento.

Manuale

Impostazione dei parametri per Manuale

Scegliere "**Manual**" utilizzando il pulsante PROGRAMMA MANUALE, quindi premere il pulsante MODE. Il 1° parametro "Time" lampeggerà, il valore può essere regolato utilizzando i pulsanti UP o DOWN. Premere il pulsante MODE per salvare il valore e per spostarsi al parametro successivo. Continuare la regolazione di tutti i parametri desiderati, iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

Istruzioni di funzionamento di "Manual"

Premere il pulsante MANUAL PROGRAM (scegliere la modalità manuale utilizzando il pulsante MANUAL PROGRAM)



Premere il pulsante MODE oppure iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.



"Time" lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



"Distance" lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



“Kilojoule” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



“Pulse” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE

Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento, premere i pulsanti UP o DOWN per regolare il carico di resistenza durante l'allenamento.

Programma User

Il programma user (utente) consente all'utente di creare il proprio programma e può essere utilizzato immediatamente oppure per allenamenti successivi.

Crea profilo utente

Scegliere la modalità utente utilizzando il pulsante USER PROGRAM, quindi premere il pulsante MODE. La finestra testo visualizzerà "Select Profile" per 4 secondi, mentre lampeggerà il Segmento 1. Utilizzare i pulsanti UP o DOWN per impostare il carico di resistenza. Premere il pulsante MODE per spostarsi al segmento successivo e ripetere per tutti i 10 segmenti.

Impostazione dei parametri per il Programma User

Il 1° parametro “Time” lampeggerà, il valore può quindi essere regolato tramite i pulsanti UP o DOWN. Premere il pulsante MODE per salvare il valore e spostarsi al successivo parametro da regolare. Ripetere per tutti i parametri desiderati, iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

Nota: Gli ultimi 10 segmenti del profilo, saranno salvati per i futuri allenamenti.

Istruzioni di funzionamento di “User”

Premere il pulsante USER PROGRAM (scegliere la modalità manuale utilizzando il pulsante USER PROGRAM)



Premere il pulsante MODE oppure iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.



Il Segmento 1 lampeggerà, quindi premere i pulsanti UP o DOWN.



Premere il pulsante MODE



Il Segmento 2 lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN

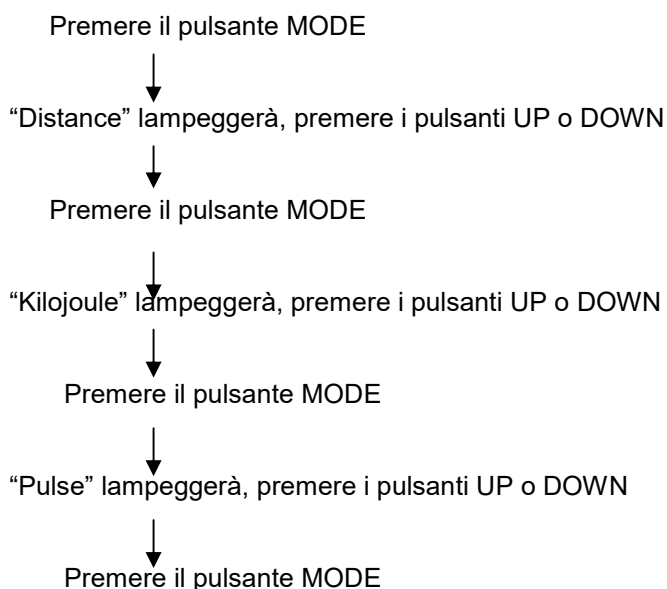


Premere il pulsante MODE
Ripetere fino al segmento 10.



“Time” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN





Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento. La resistenza può essere regolata tramite i pulsanti UP o DOWN durante l'allenamento.

Programma Interval

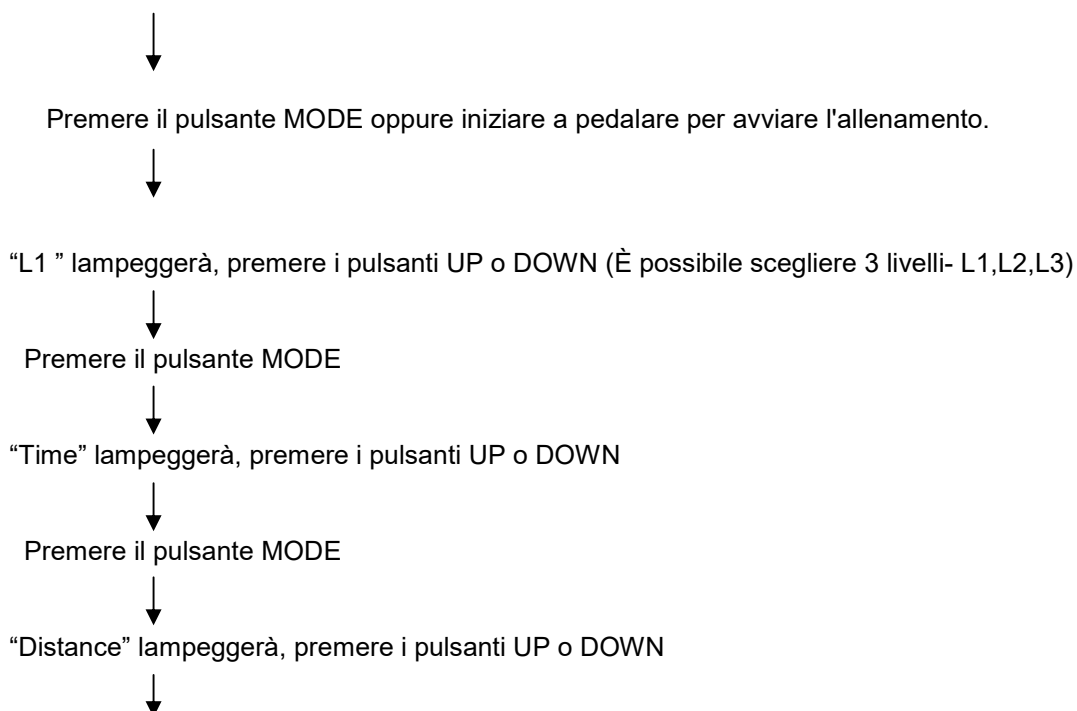
Scegliere **“Interval”** utilizzando il pulsante PROGRAMMA INTERVAL, quindi premere il pulsante MODE. La finestra testo visualizzerà “SELECT PROFILE LEVEL” per 3 secondi. È possibile scegliere 3 livelli (L1,L2,L3) utilizzando i pulsanti UP o DOWN, quindi premere il pulsante MODE per confermare.

Impostazione dei parametri per Interval

Il 1° parametro “Time” lampeggerà, il valore può essere regolato utilizzando i pulsanti UP o DOWN. Premere il pulsante MODE per salvare il valore e per spostarsi al parametro successivo. Ripetere per tutti i parametri desiderati, iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

Istruzioni di funzionamento di “Interval”

Premere il pulsante INTERVAL PROGRAM (scegliere la modalità manuale utilizzando il pulsante INTERVAL PROGRAM)



Premere il pulsante MODE



"Kilojoule" lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



"Kilojoule" lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE

Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento. La resistenza non può essere regolata tramite i pulsanti UP o DOWN durante l'allenamento.

Programma WATT

Scegliere "**WATT**" utilizzando il pulsante PROGRAMMA WATT , quindi premere il pulsante MODE. La finestra testo visualizzerà "SELECT WATT" per 3 secondi, nel frattempo "20" lampeggerà. Scegliere un valore partendo da 20 W utilizzando i pulsanti UP o DOWN, quindi premere il pulsante MODE per confermare.

Impostazione dei parametri per WATT

Il 1° parametro "Time" lampeggerà, il valore può essere regolato utilizzando i pulsanti UP o DOWN. Premere il pulsante MODE per salvare il valore e per spostarsi al parametro successivo. Ripetere per tutti i parametri desiderati, iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

Istruzioni di funzionamento di "WATT"

Premere il pulsante WATT PROGRAM (scegliere la modalità manuale utilizzando il pulsante WATT PROGRAM)



Premere il pulsante MODE oppure iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.



"20W " lampeggerà, quindi premere i pulsanti UP o DOWN (Scegliere il valore Watt partendo da 20W)



Premere il pulsante MODE



"Time" lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



“Distance” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



“Kilojoule” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



“Pulse” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE

Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento, premere i pulsanti UP o DOWN per regolare il valore WATT durante l'allenamento.

PROGRAMMA HRC

Impostazione dei parametri per Heart Rate Control (controllo frequenza cardiaca)

Scegliere “**HRC**” utilizzando il pulsante PROGRAMMA HRC, quindi premere il pulsante MODE. Il 1° parametro “Time” lampeggerà, il valore può essere regolato utilizzando i pulsanti UP o DOWN. Premere il pulsante MODE per salvare il valore e per spostarsi al parametro successivo. Ripetere per tutti i parametri desiderati, iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

Istruzioni di funzionamento di “Heart Rate Control”

Premere il pulsante HRC PROGRAM (scegliere la modalità HRC utilizzando il pulsante HRC PROGRAM)



Premere il pulsante MODE oppure iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.



“Time” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



“Distance” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



“Kilojoule” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



“Pulse” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE

Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

Se la frequenza è superiore o inferiore al valore target impostato, il computer regolerà automaticamente il carico di resistenza.

Il parametro sarà controllato ogni 10 secondi circa. Aumenterà o diminuirà di 10W (Nota: durante l'allenamento, se il computer non riceve alcun segnale di frequenza, il computer manterrà la resistenza attuale per 60 secondi)

L'utente non può regolare il carico di resistenza tramite i pulsanti UP o DOWN durante l'allenamento.

Programma TEST

Scegliere **“TEST”** utilizzando il pulsante PROGRAMMA TEST, quindi premere il pulsante MODE.

Il display mostrerà la velocità media, la distanza totale, i Kilojoule totali e la frequenza media dell'ultimo allenamento per 4 secondi.

La finestra testo visualizzerà “SELECT WATT LEVEL” per 3 secondi, nel frattempo “100” lampeggerà. Scegliere un valore WATT partendo da 100 W utilizzando i pulsanti UP o DOWN, quindi premere il pulsante MODE per confermare.

La tempo visualizzato sarà 12:00, e non può essere modificato.

Dopo 12 minuti, sarà visualizzata la velocità media, la distanza totale, i Kilojoule totali e la frequenza media.

Istruzioni di funzionamento di “TEST”

Premere il pulsante TEST PROGRAM (scegliere la modalità Test utilizzando il pulsante TEST PROGRAM)



Premere il pulsante MODE oppure iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.



“100” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN

(Scegliere un valore Watt da 100W)



Premere il pulsante MODE



Sarà visualizzato un "Time" di 12:00



Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.



Dopo 12 minuti, sarà visualizzata la velocità media, la distanza totale, i Kilojoule totali e la frequenza media.

PROGRAMMA BMI BMR FAT

Impostazione dei dati per BMI BMR FAT

Scegliere "**BMI BMR FAT**" utilizzando il pulsante PROGRAMMA BMI BMR FAT, quindi premere il pulsante MODE.

La finestra testo visualizzerà "SELECT AGE" per 3 secondi, mentre "30" lampeggerà per regolare l'età tramite i pulsanti UP o DOWN, quindi premere il pulsante MODE per salvare e spostarsi al dato successivo.

La finestra testo visualizzerà "SELECT AGE" per 3 secondi, mentre "30" lampeggerà per regolare l'età tramite i pulsanti UP o DOWN, quindi premere il pulsante MODE per salvare e spostarsi al dato successivo.

La finestra testo visualizzerà "SELECT WEIGHT" per 3 secondi, mentre "75" (peso) lampeggerà per regolare il peso tramite i pulsanti UP o DOWN, premere il pulsante MODE per salvare e spostarsi al dato successivo.

La finestra testo visualizzerà "SELECT SIZE" per 3 secondi, mentre "175" lampeggerà per regolare il peso tramite i pulsanti UP o DOWN, quindi premere il pulsante MODE per salvare e spostarsi al dato successivo.

Premere il pulsante MODE per iniziare la misurazione, afferrare le maniglie per la misurazione della frequenza.

Istruzioni di funzionamento "BMI BMR FAT"

Premere il pulsante BMI BMR FAT PROGRAM (scegliere la modalità manuale utilizzando il pulsante BMI BMR FAT)



Premere il pulsante MODE



"AGE" lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



"GENDER" lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



"WEIGT" lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



“HEIGHT” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE

(La finestra testo visualizzerà "TOUCH HANDPULSE SENSOR" per 3 secondi, quindi premere il pulsante MODE per avviare la misurazione.)

Dopo la misurazione il display mostrerà la % di grasso corporeo (Body Fat %), BMI e BMR.
(Body Fat % e BMI lampeggeranno alternati ogni 4 secondi)

Programma Climbing

Scegliere “**Climbing**” utilizzando il pulsante PROGRAMMA CLIMBING, quindi premere il pulsante MODE.
La finestra testo visualizzerà “SELECT PROFILE LEVEL” per 3 secondi.

È possibile scegliere 3 livelli (L1,L2,L3) utilizzando i pulsanti UP o DOWN, quindi premere il pulsante MODE per confermare.

Impostazione dei parametri per Climbing

Il 1° parametro “Time” lampeggerà, il valore può quindi essere regolato tramite i pulsanti UP o DOWN.
Premere il pulsante MODE per salvare il valore e spostarsi al successivo parametro da regolare. Ripetere per tutti i parametri desiderati, iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.

Istruzioni di funzionamento di “Climbing”

Premere il pulsante CLIMBING PROGRAM (scegliere la modalità Interval utilizzando il pulsante CLIMBING PROGRAM)



Premere il pulsante MODE oppure iniziare a pedalare per avviare l'allenamento.



“L1 ” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN (È possibile scegliere 3 livelli- L1,L2,L3)



Premere il pulsante MODE



“Time” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



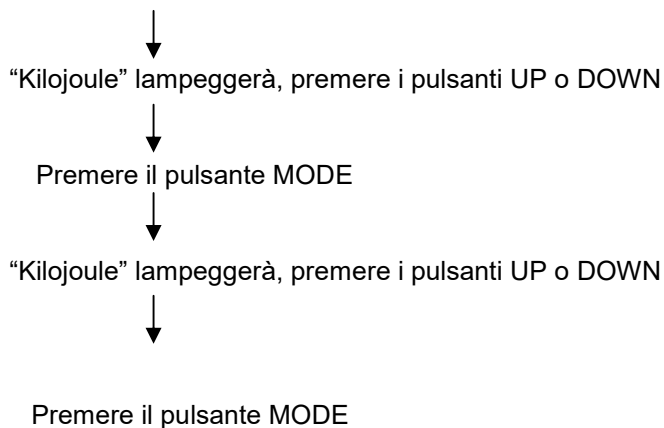
Premere il pulsante MODE



“Distance” lampeggerà, premere i pulsanti UP o DOWN



Premere il pulsante MODE



Iniziare a pedalare per avviare l'allenamento. La resistenza non può essere regolata tramite i pulsanti UP o DOWN durante l'allenamento.

AVVERTIMENTO ! Sistemi di controllo del ritmo
 la frequenza cardiaca potrebbe essere imprecisa. Il sovrallenamento può portare a lesioni gravi o morte.
 Se non ti senti bene, interrompi immediatamente l'allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile considerare la propria età, in particolare per le persone **oltre i 35 anni**, come pure le proprie condizioni fisiche. Se si conduce una vita sedentaria senza svolgere attività fisica regolare, **è assolutamente necessario consultare il proprio medico** per stabilire l'intensità dell'allenamento. Una volta determinato, **non cercare di dare il massimo sin dai primi allenamenti**. È necessario avere pazienza e le proprie prestazioni aumenteranno rapidamente.

Allenamento Cardio – Training:

Permette di sviluppare il sistema cardio-vascolare (tonicità del cuore / vasi sanguigni).

Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli hanno bisogno di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le scorie. Il cuore accelera il proprio ritmo e per mezzo del sistema cardio-vascolare trasporta verso l'organismo una quantità maggiore di ossigeno.

Più si fanno esercizi in maniera regolare e ripetitiva più il cuore si sviluppa come un muscolo normale. Nella vita di tutti i giorni ciò si traduce nella facoltà di sostenere degli sforzi fisici più considerevoli e di aumentare le proprie facoltà intellettive.

Definizione dell'area dello sforzo:

Ritmo cardiaco massimo (RCM) = 220 – età (180 – età per le persone sedentarie).

L'area di riscaldamento e di ritorno al riposo è uguale al **55%** del proprio RCM.

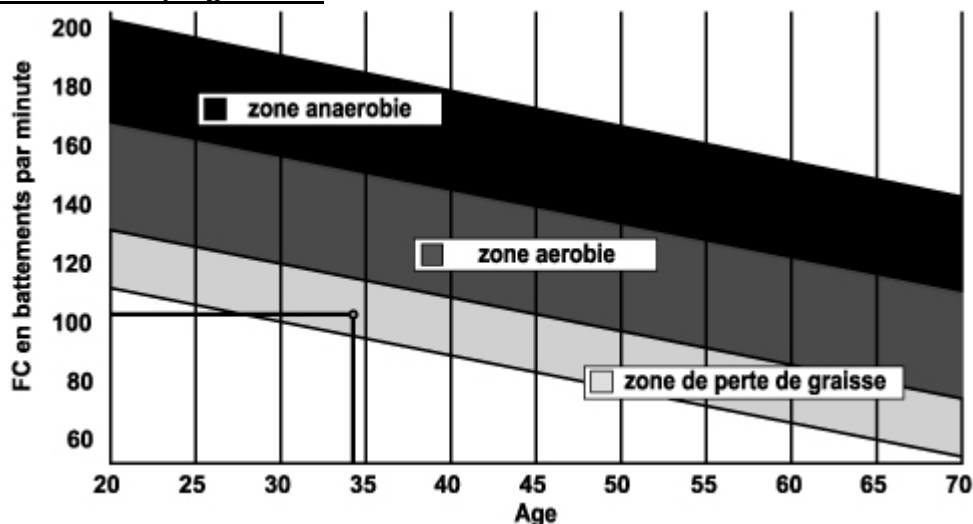
L'area di perdita di grasso è compresa tra il **55 e il 65%** del proprio RCM

L'area aerobica è compresa tra il **65 e l'85%** del proprio RCM

L'area anaerobica è compresa tra l'**85%** del proprio RCM e l'RCM stesso.

Fare uno schema delle aree obiettivo

Fasi di un allenamento progressivo:



1) Fase di riscaldamento

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo (10-20 minuti, di più se si hanno più di 50 anni) che risveglierà i muscoli e aumenterà adagio il ritmo cardiaco. Aumentare lentamente le pulsazioni al 55% del proprio RCM (ritmo cardiaco massimo).

Mantenere il ritmo cardiaco a questo livello per tutta la durata del riscaldamento.

Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare il pericolo di danneggiare tendini e muscoli.

2) Fase di sforzo:

E' la parte principale dell'allenamento.

Secondo i propri scopi specifici e le condizioni di partenza del proprio fisico: perdita di peso, miglioramento della resistenza cardio-vascolare (sforzo aerobico), sviluppo della resistenza (sforzo anaerobico); è possibile scegliere l'area obiettivo adeguata.

Area di perdita di grasso, 55 - 65%

Il ritmo cardiaco deve essere basso e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'area è consigliata per **le persone che riprendono un'attività fisica** dopo molto tempo, **cercando di eliminare un sovrappeso ponderale** o **che sono soggette a disturbi di tipo cardiaco**. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento, la durata dell'esercizio deve essere almeno di 30 minuti e il Ritmo Cardiaco (RC) compreso tra 55 e 65% dell'RCM.

- aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per seduta**
- esercitarsi **almeno 3 o 4 volte la settimana**.

Area aerobica, 65 - 85%

Quest'area è consigliata per **coloro che si trovano in buone condizioni fisiche e che si allenano regolarmente**. Allenandosi in quest'area, è possibile migliorare le condizioni del proprio fisico evitando di sovraffaticarlo.

- durata: **da 20 a 30 minuti per seduta**
- frequenza: **almeno 3 o 4 volte la settimana**.

Area anaerobica: 85% - RCM

Quest'area è prevista unicamente per atleti e non può essere mai consigliata senza approvazione o controllo medico. E' destinata solamente a persone molto allenate ed è utilizzata per un allenamento a intervalli (o per brevi corse di scatto) per aiutare a migliorare o misurare i livelli di resistenza.

Il tempo trascorso in quest'area deve essere breve per evitare incidenti.

3) Fase di ritorno al riposo:

Si tratta della riduzione dello sforzo (da 10 a 20 minuti). Ciò consente un ritorno al riposo del sistema cardio-vascolare (**55% dell'RCM**) e di evitare o ridurre i dolori muscolari quali crampi e indolenzimenti.

Lo stretching deve seguire la seduta di allenamento mentre le articolazioni sono ancora calde. Così facendo si distendono i muscoli e si possono evitare gli indolenzimenti.

Tirarsi lentamente e adagio, mai fino a raggiungere un punto in cui si prova dolore. Mantenere ogni posizione di stiramento dai 30 ai 60 secondi espirando.

Controllare i propri progressi

Migliorando, il sistema cardio-vascolare nella fase di riposo avrà un **RC che si ridurrà**. Si impiegherà più tempo per raggiungere la propria area obiettivo e sarà più facile mantenerla. Le sedute sembreranno sempre più facili e aumenterà la resistenza alle fatiche quotidiane.

Se al contrario il proprio RC a riposo è più alto del solito, è necessario riposarsi o diminuire l'intensità dell'allenamento.

Non bisogna farsi scoraggiare dalle prime sedute ma motivarsi, pianificando delle sedute di allenamento fisse. Coraggio!

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

Per ordinare pezzi di ricambio

Prima di contattare il nostro Servizio post-vendita, assicurarsi di disporre dei seguenti elementi:

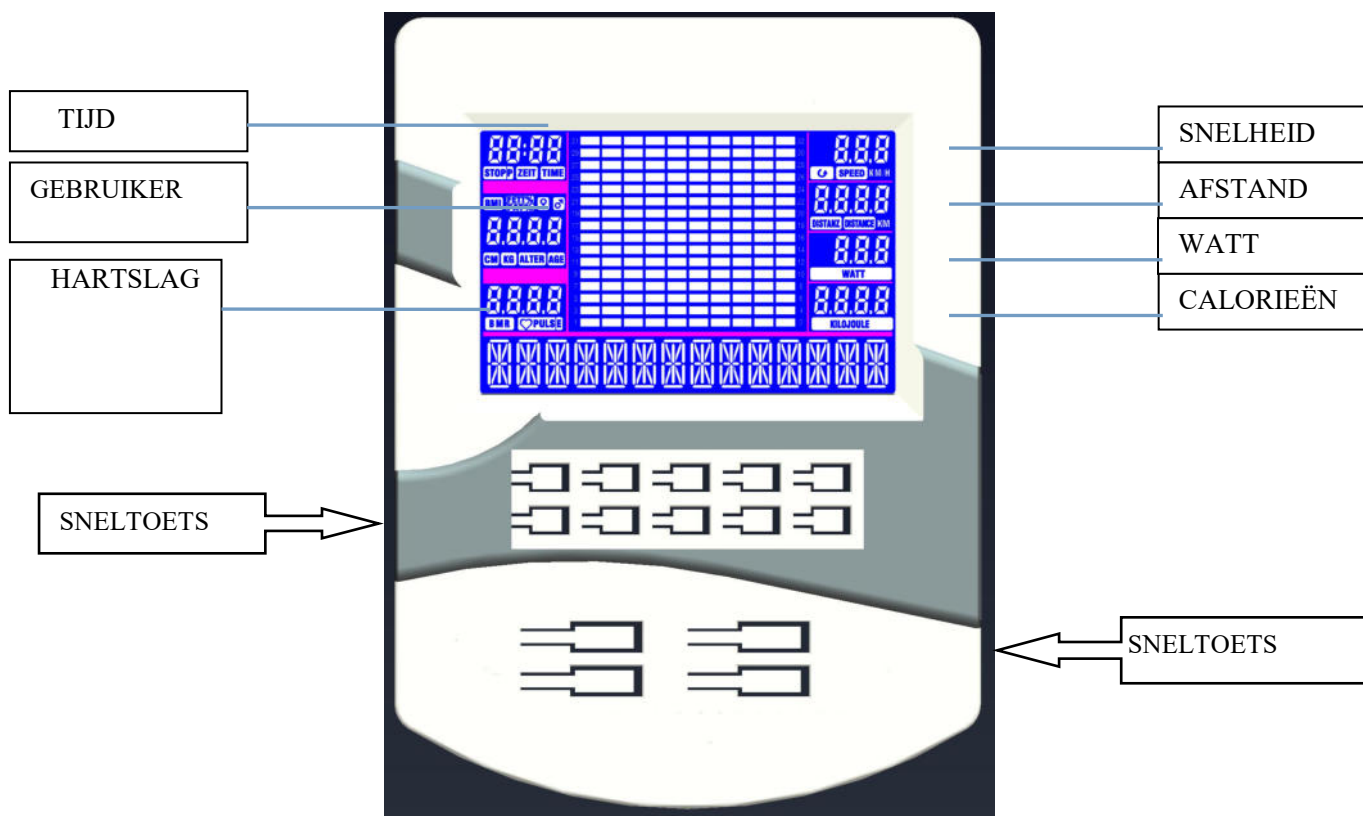
Il nome o **il riferimento del prodotto.**

Il **numero di serie** indicato sul telaio principale e sul cartone dell'imballaggio.

Il **numero del pezzo** mancante o difettoso indicato sull'esploso del prodotto presente in queste istruzioni.

Servizio post vendita
E-mail: service-it@carefitness.com

NL



INSCHAKELEN

Nadat u de computer hebt ingeschakeld, laat de display 3 pieptonen horen en worden alle LCD-displays verlicht.

Vervolgens rolt de tekst 'WELCOME' over het tekstscherf.

Opmerking: Als er gedurende 4 minuten geen signaal of gegevens worden ingevoerd, schakelt het apparaat over naar de slaapstand. Als u op de pedalen trapt of op een toets drukt, wordt de computer weer geactiveerd.

Pauze

U kunt tijdens een trainingsprogramma een pauze inlassen door op RESET te drukken. U kunt het trainingsprogramma hervatten door opnieuw op RESET te drukken.

Trainingsprogramma selecteren

Nadat u de computer hebt ingeschakeld, kunt u kiezen uit 9 programma's. Vervolgens rolt het gewenste programma gedurende 3 seconden over het tekstschermb.

Er zijn in principe 9 trainingsprogramma's:

Quick Start, Manual, User Program, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FAT Program, Climbing Program.

Vervolgens rolt de tekst 'start pedaling' of 'press mode to set datas' over het tekstschermb. Dit is afhankelijk van het programma.

Belangrijkste functies

BELANGRIJKSTE FUNCTIES	BESCHRIJVING
MODUS	Om de gewenste waarde in te voeren. De parameter die u moet instellen, gaat knipperen.
RESET	Pauzes & trainingsprogramma hervatten Ga terug naar de eerdere parameter waarbij om de gegevens opnieuw in te voeren. Als u de toets 3 seconden lang ingedrukt houdt, wordt de computer opnieuw ingeschakeld.
DOWN	Verlaagt de waarde van de geselecteerde trainingsparameter: TIME, DISTANCE etc. Tijdens het trainingsprogramma wordt de weerstand verlaagd.
UP	Verhoogt de waarde van de geselecteerde trainingsparameter. Tijdens het trainingsprogramma wordt de weerstand verhoogd.
Quick Start, Manual Program, User Program, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FAT Program, Climbing Program.	U kunt een trainingsprogramma selecteren door op een van deze toetsen te drukken.
RECOVERY	Als u na of tijdens de training op RECOVERY drukt, start het programma RECOVERY MEASUREMENT. Bij RECOVERY start na 1 minuut fitnessniveau 1-6.

Parameters instellen

Nadat u het gewenste trainingsprogramma hebt geselecteerd (Quick Start, Manual, User Program, Interval Program, Watt Program, HRC Program, Test Program, BMI-BMR-FAT Program, Climbing Program), kunt u van tevoren diverse trainingsparameters instellen om de gewenste resultaten te bereiken. Dit geldt niet voor het programma 'Quick Start'.

PARAMETERS

TIME DISTANCE WATT KILOJOULE PULSE

Opmerking: Bij bepaalde programma's kunnen sommige parameters niet worden aangepast.
Nadat u een programma hebt geselecteerd, drukt u op MODE.

Op het tekstschermb verschijnt 3 seconden lang de tekst 'Select Time'. Vervolgens verschijnt de tekst 'PRESS MODE TO ACCEPT'. Tegelijkertijd gaat bij parameter 'TIME' '0:00' knipperen.

U kunt de gewenste tijd selecteren door op UP of DOWN te drukken. Druk op MODE om de waarde in te voeren. De volgende parameter die u moet instellen, gaat knipperen. U kunt de gewenste waarde selecteren door opnieuw op UP of DOWN te drukken. Druk vervolgens op MODE om de waarde in te voeren. Nadat u de parameters hebt ingesteld, verschijnt op het tekstschermb de tekst 'START PEDALLING'. U kunt het trainingsprogramma starten door op de pedalen te trappen.

Meer over de parameters

Categorie	Bereik	Standaard- waarde	Verhogen/ Verlagen	Omschrijving
Tijdstip	0:00 ~ 99:00	00:00	± 1:00	<ol style="list-style-type: none">1. Als er '0:00' op de display staat, wordt naar boven toe geteld.2. Als de tijd tussen de 10:00 – 99:00 ligt, wordt er teruggeteld naar 0.
Afstand	0.00 ~ 99.90	0.00	± 0.10	<ol style="list-style-type: none">1. Als er '0:00' op de display staat, wordt er naar boven toe geteld.2. Als de afstand tussen de 10:00 – 99:00 ligt, wordt er teruggeteld naar 0.
KILOJOULE	0 ~ 9995	0.0	± 5	<ol style="list-style-type: none">1. Als er '0:00' op de display staat, wordt er naar boven toe geteld.2. Als het aantal kilojoules tussen de 5 ~ 9995 ligt, wordt er teruggeteld naar 0.
WATT	20 ~ 350	20/100	± 5	Het aantal watt kan uitsluitend via het watt-/testprogramma worden ingesteld.
Pulse	40 ~ 220	90	± 1	Als de hartslag een bepaalde grens overschrijdt, krijgt de gebruiker een waarschuwing.

Quick Start Program

Nadat u de computer heeft ingeschakeld, drukt u op QUICK START PROGRAM om het snelstartprogramma te activeren. Vervolgens trapt u op de pedalen om dit trainingsprogramma te starten. Druk op UP en DOWN om tijdens de training de weerstand aan te passen.

Manual

Parameters voor 'Manual' instellen

U kunt de modus 'Manual' selecteren door op MANUAL PROGRAM te drukken. Druk vervolgens op MODE. De eerste parameter, 'Time', gaat knipperen totdat u de waarde hebt aangepast. Dit doet u door op UP of DOWN te drukken. Druk op vervolgens op MODE om de waarde op te slaan en om de volgende parameter aan te passen. Ga zo verder totdat u alle gewenste parameters hebt ingesteld, trap vervolgens op de pedalen om het het trainingsprogramma te starten.

Gebruiksaanwijzingen 'Manual'

Druk op MANUAL PROGRAM (selecteer via MANUAL PROGRAMM de modus 'Manual').



Druk op MODE of trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.



'Time' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Distance' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'KILOJOULE' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Pulse' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.

Trap op de pedalen op het trainingsprogramma te starten, druk op UP en DOWN om tijdens de training de weerstand aan te passen.

User Program

Met het User Program kan de gebruiker zijn eigen programma opstellen, dat hij onmiddellijk en ook tijdens latere trainingen kan gebruiken.

Gebruikersprofiel aanmaken

Druk op USER PROGRAM om de modus 'User' te selecteren. Vervolgens drukt u op MODE. Op het tekstschermb verschijnt 4 seconden lang de tekst 'Select profile', terwijl tegelijkertijd segment 1 gaat knipperen. Druk op UP of DOWN om de gewenste weerstand in te stellen. Druk op MODE om naar het volgende segment te gaan. Doe hetzelfde bij alle 10 onderdelen.

Parameters voor User Program instellen

De eerste parameter, 'Time', gaat knipperen. U past de waarde aan door op UP of DOWN te drukken. Druk op MODE om de waarde op te slaan en om de volgende parameter aan te passen. Ga zo verder totdat u alle gewenste parameters hebt ingesteld, trap vervolgens op de pedalen om het het trainingsprogramma te starten.

Opmerking: De 10 segmenten van het profiel worden opgeslagen voor latere trainingsprogramma's.

Gebruiksaanwijzingen User Program

Druk op USER PROGRAM (selecteer via USER PROGRAM de modus 'User').



Druk op MODE of trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.



Segment 1 gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



Segment 2 gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.

Ga verder tot en met segment 10.



'Time' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Distance' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'KILOJOULE' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Pulse' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.

Trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten. U kunt de weerstand tijdens de training aanpassen door op UP of DOWN te drukken.

Interval Program

U kunt de modus 'Interval' selecteren door op INTERVAL PROGRAM te drukken. Druk vervolgens op MODE. Op het tekstschermb verschijnt gedurende 3 seconden de tekst 'SELECT PROFILE LEVEL'. U kunt kiezen uit 3 niveaus (L1, L2, L3). Hiervoor drukt u eerst op UP of DOWN en vervolgens op MODE om te bevestigen.

Parameters voor 'Interval' instellen

De eerste parameter, 'Time', gaat knipperen totdat u de waarde hebt aangepast. Dit doet u door op UP of DOWN te drukken. Druk vervolgens op MODE om de waarde op te slaan en om de volgende parameter aan te passen. Ga zo verder totdat u alle gewenste parameters hebt ingesteld, trap vervolgens op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.

Gebruiksaanwijzingen Interval Program

Druk op INTERVAL PROGRAM (selecteer via INTERVAL PROGRAM de modus 'Interval').



Druk op MODE of trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.



L1 gaat knipperen. Druk op UP of DOWN (u kunt kiezen uit 3 niveaus: L1, L2, L3).



Druk op MODE.



'Time' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Distance' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'KILOJOULE' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Pulse' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.

Trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten. U kunt de weerstand tijdens de training niet aanpassen door op UP of DOWN te drukken.

WATT Program

U kunt 'WATT' selecteren door op WATT PROGRAM te drukken. Druk vervolgens op MODE. Op het tekstschermb verschijnt gedurende 3 seconden de tekst 'SELECT WATT', terwijl tegelijkertijd '20' gaat knipperen. U kunt, vanaf een minimum van 20 W, het aantal watt selecteren door eerst op UP of DOWN en vervolgens ter bevestiging op MODE te drukken.

Parameters voor 'WATT' instellen

De eerste parameter, 'Time', gaat knipperen totdat u de waarde hebt aangepast. Dit doet u door op UP of DOWN te drukken. Druk vervolgens op MODE om de waarde op te slaan en om de volgende parameter aan te passen. Ga zo verder totdat u alle gewenste parameters hebt ingesteld, trap vervolgens op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.

Gebruiksaanwijzingen WATT Program

Druk op WATT PROGRAM (selecteer via WATT PROGRAM de modus 'WATT').



Druk op MODE of trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.



'20W' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN (selecteer het aantal watt, met een minimum van 20 W).



Druk op MODE.



'Time' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Distance' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'KILOJOULE' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Pulse' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.

Trap op de pedalen op het trainingsprogramma te starten, druk op UP en DOWN om tijdens de training het aantal watt aan te passen.

HRC PROGRAM

Parameters voor Heart Rate Controle instellen

U kunt de modus 'HRC' selecteren door op HRC PROGRAM te drukken. Druk vervolgens op MODE. De eerste parameter, 'Time', gaat knipperen totdat u de waarde hebt aangepast. Dit doet u door op UP of DOWN te drukken. Druk vervolgens op MODE om de waarde op te slaan en om de volgende parameter aan te passen. Ga zo verder totdat u alle gewenste parameters hebt ingesteld, trap vervolgens op de pedalen om het trainingsprogramma te starten

Gebruiksaanwijzingen Heart Rate Control

Druk op HRC PROGRAM (selecteer via HRC PROGRAM de modus 'HRC').



Druk op MODE of trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.



'Time' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Distance' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'KILOJOULE' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Pulse' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.

Trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.

Als de hartslag hoger of lager is dan de ingestelde doelhartslag, past de computer de weerstand automatisch aan.

De computer controleert de hartslag om de 10 seconden en verhoogt of verlaagt de weerstand met 10 W (d.w.z. tijdens de training). Als de computer geen hartslagsignaal krijgt, blijft de weerstand gedurende 60 seconden ongewijzigd.

U kunt de weerstand tijdens de training niet aanpassen door op UP of DOWN te drukken.

TEST Program

U kunt de modus 'Test' selecteren door op TEST PROGRAM te drukken. Druk vervolgens op MODE.

De display geeft gedurende 4 seconden de gemiddelde snelheid, de totale afstand, het totale aantal kilojoules en de gemiddelde hartslag tijdens de laatste training weer.

Op het tekstschermb verschijnt gedurende 3 seconden de tekst 'SELECT WATT LEVEL', terwijl tegelijkertijd '100' gaat knipperen. U kunt, vanaf een minimum van 100 W, het aantal watt selecteren door eerst op UP of DOWN en vervolgens ter bevestiging op MODE te drukken.

De display geeft 12:00 aan. Dit kunt u niet wijzigen.

Na 12 minuten geeft de display de gemiddelde snelheid, de totale afstand, het totale aantal kilojoules en de gemiddelde hartslag weer.

Gebruiksaanwijzingen 'TEST Program'

Druk op TEST PROGRAM (selecteer via TEST PROGRAM de modus 'Test').



Druk op MODE of trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.



'100 W' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN
(selecteer het aantal watt, met een minimum van 100 W).



Druk op MODE.



De display geeft 12:00 aan.



Trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.



Na 12 minuten geeft de display de gemiddelde snelheid, de totale afstand, het totale aantal kilojoules en de gemiddelde hartslag weer.

BMI BMR FAT PROGRAM

Gegevens instellen voor BMI BMR FAT

U kunt de modus 'BMI BMR FAT' selecteren door op BMI BMR FAT PROGRAM te drukken. Druk vervolgens op MODE.

Op het tekstschermb verschijnt gedurende 3 seconden de tekst 'SELECT AGE', terwijl tegelijkertijd '30' gaat knipperen. U kunt de leeftijd aanpassen door eerst op UP of DOWN en vervolgens ter bevestiging op MODE te drukken.

Op het tekstschermb verschijnt gedurende 3 seconden de tekst 'SELECT GENDER', terwijl tegelijkertijd het symbool '♂' gaat knipperen. U kunt het geslacht aanpassen door eerst op UP of DOWN en vervolgens ter bevestiging op MODE te drukken.

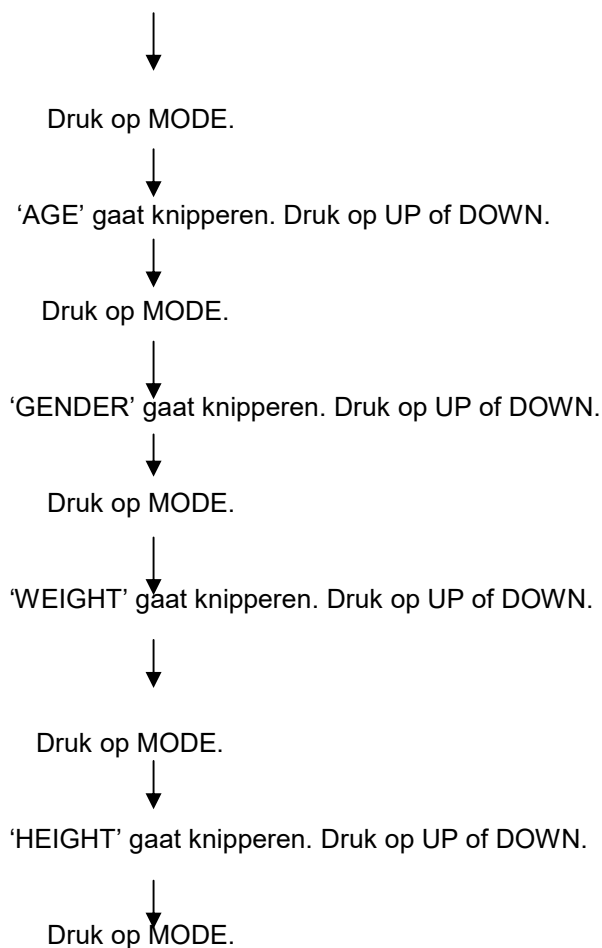
Op het tekstschermb verschijnt gedurende 3 seconden de tekst 'SELECT WEIGHT', terwijl tegelijkertijd '75' gaat knipperen. U kunt het gewicht aanpassen door eerst op UP of DOWN en vervolgens ter bevestiging op MODE te drukken.

Op het tekstschermb verschijnt gedurende 3 seconden de tekst 'SELECT SIZE', terwijl tegelijkertijd '175' gaat knipperen. U kunt de lengte aanpassen door eerst op UP of DOWN en vervolgens ter bevestiging op MODE te drukken.

U kunt de meting starten door op MODE te drukken, verder moet u ook de handgrepen, waar sensoren in zitten, vastpakken.

Gebruiksaanwijzingen BMI BMR FAT

Druk op BMI BMR FAT PROGRAM (selecteer via BMI BMR FAT de modus 'BMI BMR FAT').



(Op het tekstschermb verschijnt 3 seconden lang de tekst 'TOUCH HANDPULSE SENSOR'. Druk vervolgens op MODE om de meting te starten.

Als de meting is beëindigd, geeft de display het percentage lichaamsvet, de BMI en de BMR weer (het percentage lichaamsvet en de BMI wisselen elkaar om de 4 seconden af op de display).

Climbing Program

U kunt de modus 'Climbing' selecteren door op CLIMBING PROGRAM te drukken. Druk vervolgens op MODE.

Op het tekstscherf verschijnt 3 seconden lang de tekst 'SELECT PROFILE LEVEL'.

U kunt kiezen uit 3 niveaus (L1, L2, L3). Hiervoor drukt u eerst op UP of DOWN en vervolgens op MODE om te bevestigen.

Parameters voor 'Climbing' instellen

De eerste parameter, 'Time', gaat knipperen. U past de waarde aan door op UP of DOWN te drukken.

Druk op MODE om de waarde op te slaan en om de volgende parameter aan te passen. Ga zo verder totdat u alle gewenste parameters hebt ingesteld, trap vervolgens op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.

Gebruiksaanwijzingen 'Climbing Program'

Druk op CLIMBING PROGRAM (selecteer via CLIMBING PROGRAM de modus 'Climbing').



Druk op MODE of trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten.



L1 gaat knipperen. Druk op UP of DOWN (u kunt kiezen uit 3 niveaus: L1, L2, L3).



Druk op MODE.



'Time' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Distance' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'KILOJOULE' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.



'Pulse' gaat knipperen. Druk op UP of DOWN.



Druk op MODE.

Trap op de pedalen om het trainingsprogramma te starten. U kunt de weerstand tijdens de training niet aanpassen door op UP of DOWN te drukken.

WAARSCHUWING! Ritmecontrolesystemen

hartslag kan onnauwkeurig zijn. Overtraining kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Als u zich onwel voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

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:

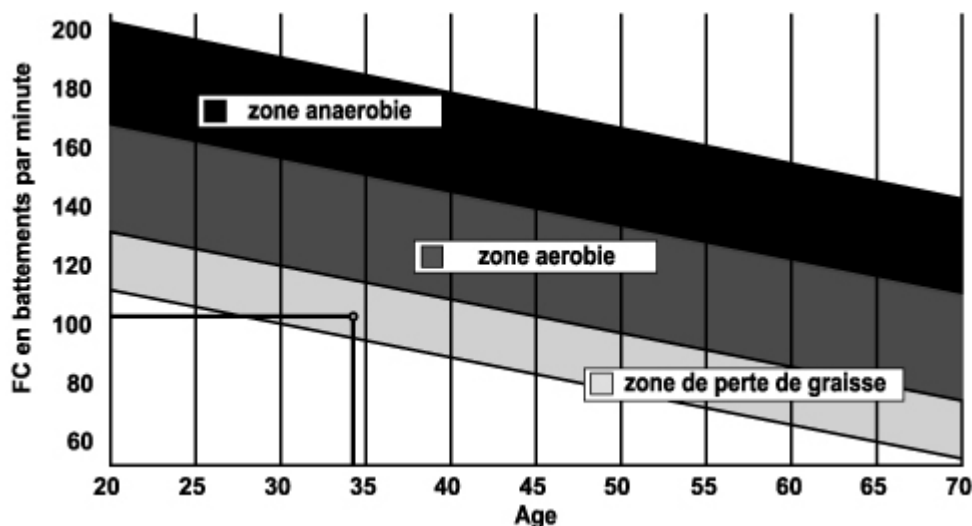
De maximale hartfrequentie (MHF) = $220 - \text{leeftijd}$ (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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 **fabricagenummer** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

Het **onderdeelnummer** van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de overzichtstekening van het artikel in deze handleiding wordt aangegeven.

Klantendienst

E-mail: service-nl@carefitness.com

CARE

FITNESS