

CARE
FITNESS

Muscler de main avec compteur
Réf:70225

F

GB

D

E

I

NL



www.carefitness.com

CARE
FITNESS

F

Manuel d'instructions

Merci d'avoir acheté les Calorie Hand Grips. Veuillez lire ce manuel avant d'utiliser le produit et gardez-le si vous avez besoin de vous y référer plus tard.

Fonctionnalités principales

1. Un affichage sur un écran à cristaux liquides sur deux lignes et une seule touche de commande rendent vos exercices très simples.
2. Elles peuvent vous dire avec précision le nombre de répétitions réalisées, le temps et les calories dépensées.
3. Elles peuvent garder en mémoire le total cumulé de répétitions réalisées sur une semaine ou un mois et ainsi vous aider à connaître vos performances et à atteindre vos objectifs.
4. Elles affichent des animations amusantes qui rendent vos séances d'exercice plus intéressantes et possèdent une fonction veille qui permet de faire des économies d'énergie.
5. Elles possèdent une fonction reset qui permet de remettre facilement les compteurs à zéro en appuyant sur la touche reset.

Fonctions principales

Les Calorie Hand Grips possèdent 3 modes. La ligne supérieure affiche le nombre de répétitions réalisées et la ligne inférieure affiche d'autres données. Chaque mode est différencié par un signe particulier.

Mode Time (Temps) : affiche le temps d'exercice en cours. Il est signalé par « TIME ».

Mode Calorie : affiche le nombre de calories dépensées. Il est signalé par « Kcal ».

Mode total cumulé : affiche le total cumulé de répétitions sur une semaine ou un mois.

Il est signalé par « Total ».

Mode d'emploi

1. Échauffez-vous les doigts et les poignets pendant 3 minutes avant d'utiliser le produit.
2. Lorsque vous tenez les hand grips ou que vous appuyez sur la touche pour la première fois, l'écran s'allume. Le texte « GRIP ME » s'affichera pendant l'utilisation. Le texte disparaît après 5 secondes d'inutilisation.
3. Si le produit n'est pas utilisé pendant 30 minutes, il se mettra en veille et vos données seront sauvegardées.
4. En appuyant sur la touche [press], vous pouvez consulter les données concernant la dépense de calories. Cette dépense correspond environ à celle réalisée lors d'un pédalage lent sur un vélo.
5. En appuyant à nouveau sur la touche [press], vous pouvez consulter le total cumulé de répétitions. En appuyant une fois de plus, vous reviendrez au mode temps.
6. En cas d'inutilisation pendant 5 secondes, le texte « GRIP » disparaît et le texte « rest » apparaît. Si le produit n'est pas utilisé pendant 30 minutes, il se mettra en veille, le total des répétitions sera automatiquement remis à 0, mais le total atteint sera sauvegardé.
7. Vous pouvez noter votre performance par semaine ou par mois en fonction de vos habitudes et remettre les données à 0 en appuyant sur la touche [press] et en maintenant appuyé pendant 3 secondes.

Note : La remise à 0 du total cumulé de répétitions remettra également à 0 le nombre de répétitions de la session en cours. Afin de conserver le total cumulé, il est conseillé de laisser la fonction automatique remettre le nombre de répétitions de la session en cours à 0.

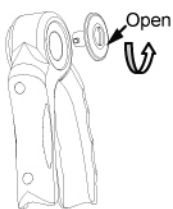


Image 1

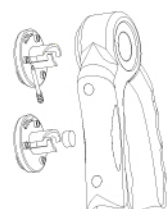


Image 2



Image 3

Spécifications

Modèle : Calorie hand grips

Affichage : nombre de répétitions 0 à 9999 calories 0 à 310 kcal temps 0 à 99 h 59 m

Pile : 1 pile LR44

NL

Gebruiksaanwijzing

Wij danken u voor de aankoop van de knijphalter met caloriemeting. Lees deze handleiding door alvorens het product te gebruiken en bewaar het voor toekomstige raadpleging.

Belangrijkste kenmerken

1. Het lcd-scherm met dubbele rijen en de één-toets-bediening om uw trainingen nog makkelijker te maken.
2. U kunt gedetailleerde trainingstotalen bekijken, zoals de trainingsduur en het calorieverbruik.
3. Het kan de cumulatieve totalen opslaan per maand of week zodat u uw prestaties kunt bijhouden en uw doel kunt behalen.
4. Op het lcd-scherm verschijnen een serie trainingsfiguren en het heeft een stand-by functie waardoor uw trainingen nog leuker worden en u bespaart op de batterijen.
5. Het is uitgerust met een resetfunctie waarmee u het display kunt verversen.

Belangrijkste functies

De knijphalter met caloriemeting heeft 3 modi. Op de bovenste worden de huidige totalen weergegeven, en op de onderste rij zijn verschillende gegevens af te lezen. Elke modus heeft zijn eigen symbool.

Tijdmodus: geeft de huidige trainingsduur weer en wordt aangeduid met een "Tijd"-symbool.

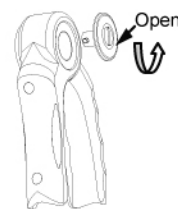
Calorieën-modus: geeft het huidige calorieverbruik weer en wordt aangeduid met een "Kcal"-symbool.

Modus cumulatieve totalen: geeft de cumulatieve totalen weer per maand of week en wordt aangeduid met een "Totalen"-symbool.

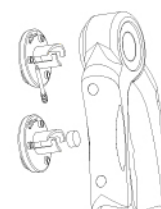
Hoe te gebruiken

1. Maak 3 minuten voor gebruik van het product uw pols en vingers los.
2. Als u deze halter ingeknepen houdt of voor de eerste keer op de toets drukt kan het zijn dat er tijdens het gebruik een "INKNIJPEN"-symbool gaat knipperen. Dit symbool verdwijnt weer na 5 seconden van inactiviteit.
3. Wanneer de halter langer dan 30 minuten niet wordt gebruikt, zal het overgaan in de stand-by modus en de trainingsgegevens worden opgeslagen.
4. Als u op de toets drukt kunt u het calorieverbruik bekijken. Dit komt ongeveer overeen met het calorieverbruik bij een langzaam fietstempo.
5. Als u de toets nogmaals indrukt, kunt u de cumulatieve totalen bekijken. U zult daarna weer terugkeren naar de tijdmodus.
6. Bij 5 seconden van inactiviteit zal het "INKNIJPEN"-symbool verdwijnen en de overige symbolen in het display verschijnen. Wanneer de halter langer dan 30 minuten niet wordt gebruikt, zal het overgaan in de stand-by modus en alleen de cumulatieve totalen opslaan. Alle huidige trainingstotalen zullen automatisch naar 0 worden gereset.
7. U kunt uw trainingsprestaties per week of maand bijhouden (al naar gelang uw voorkeur) en deze totalen na notering resetten naar 0 door de toets 3 seconden ingedrukt te houden.

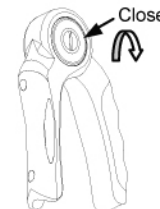
Opmerking: als u de cumulatieve totalen naar 0 reset zullen de huidige totalen eveneens naar 0 worden gereset. Om de cumulatieve totalen te behouden, moet u de huidige trainingstotalen naar 0 resetten op de automatische manier.



Afb. 1



Afb. 2



Afb. 3

Specificaties

Model: knijphalter met calorieverbruik

Weergegeven resultaten: aantal knijpbewegingen 0-9999 calorieën 0-310 kcal tijd 0-99:59

Batterij: 1XLR44



Manuale d'istruzioni

Grazie per aver acquistato Calorie Hand Grips. Legga questo manuale prima dell'uso e lo conservi per futuro riferimento.

Caratteristiche principali

1. Display LCD a due righe e il pulsante rendono l'esercizio molto semplice.
2. Fornisce dati accurati sui conteggi dell'esercizio, sul tempo e sulle calorie consumate.
3. È possibile memorizzare i conteggi totali cumulativi di un mese o una settimana, consentendo di controllare gli obiettivi e raggiungere la meta.
4. Ha un disegno animato che rende l'allenamento più interessante e una funzione "sleep" che consente di risparmiare energia.
5. Ha una funzione di reset semplice che azzerà il display premendo il tasto reset.

Funzioni principali

Calorie Hand Grips ha 3 modalità: la riga superiore mostra il conteggio attuale e la riga sottostante mostra i diversi dati; ogni modalità è indicata da un simbolo.

Modalità tempo: mostra il tempo attuale di allenamento, indicata dal simbolo "TIME"

Modalità calorie: mostra le attuali calorie bruciate, indicate dal simbolo "Kcal"

Modalità cumulativa totale: mostra il conteggio cumulativo totale per ogni mese o ogni settimana, indicata dal simbolo "Total"

Modalità di utilizzo

1. Fare esercizi di riscaldamento per il polso e le dita 3 minuti prima di iniziare a usare il prodotto
 2. Utilizzando il prodotto o premendo il tasto per la prima volta, il display LCD riprende a visualizzare i dati. Il simbolo "GRIP ME" lampeggerà durante l'utilizzo. 5 secondi dopo aver interrotto l'utilizzo, il simbolo scomparirà.
 3. In caso di inutilizzo per 30 minuti il prodotto attiverà la modalità di risparmio energetico; i dati possono essere salvati nel prodotto.
 4. Premendo il pulsante [press], è possibile visualizzare i dati delle calorie, molto simili a quelle consumate pedalando in piedi lentamente sulla bicicletta
 5. Premendo ancora [press], è possibile visualizzare il conteggio cumulativo totale. Un'ulteriore pressione del pulsante mostrerà la modalità tempo
 6. In caso di inutilizzo per 5 secondi il simbolo "GRIP" scomparirà e apparirà il simbolo "Rest". In caso di inutilizzo per 30 minuti il prodotto attiverà la modalità di risparmio energetico; i conteggi attuali saranno resettati a 0 automaticamente e il conteggio totale sarà memorizzato nel prodotto.
 7. È possibile annotare gli obiettivi di allenamento una settimana o un mese dopo in base alle abitudini e resettare i dati a 0 semplicemente premendo e tenendo premuto il pulsante [press] per 3 secondi.
- Nota: Resettando il conteggio cumulativo totale a 0, anche il conteggio attuale sarà resettato a 0. Per conservare il conteggio cumulativo, si consiglia di resettare il conteggio totale a 0 con il metodo automatico.

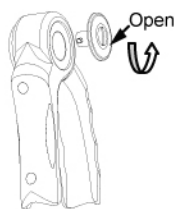


Illustrazione 1

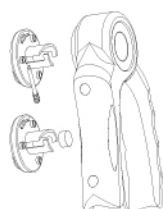


Illustrazione 2



Illustrazione 3

Specifiche

Modello: Calorie hand grips

Display: conteggio prese 0-9999 calorie 0-310 kcal tempo 0-99h59m

Batteria: 1XLR44



Instruction Manual

Thanks for purchasing the Calorie Hand Grips. Please read this manual before using the product and keep it for future reference.

Main Feature

1. Double rows LCD display and one key operation make your exercise very easy.
2. It can tell you accurate data of your exercise count, time and calorie consumed.
3. It can memory the accumulative total count of a month or a week which can help you master your achievement and finish your goal.
4. It has aptitude cartoon show and sleeping function that make your exercise more interesting and can save power.
5. It has easy reset function that makes renew display by press the reset key.

Main Function

The Calorie Hand Grips have 3 modes, the upper row shows the current count, and the underside row shows different data and each mode has one sign to denote.

Time mode: show the current time of exercise, denote in "TIME" sign

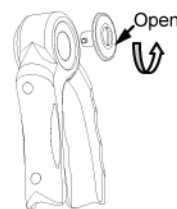
Calorie mode: show the current calorie consumed, denote in "Kcal"

Accumulative total mode: show accumulative total count for each month or each week, denote in "Total" sign

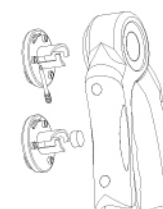
How To Use

1. Warming up your wrist and finger or 3 minutes before using the product
2. When you hold together or press the key for the first time the LCD can resume showing. A "GRIP ME" sign will flicker during your using. 5 seconds after stopping use the sign will disappear.
3. After no using for 30 minutes the product will turn into sleeping state and the data can memory in the product.
4. Pressing the [press] key, you can look up the calorie data, the data approximately equal with the calorie consumed of stepping on the bike slowly
5. Another pressing the [press] key, you can look up the accumulative total count. Once more you will recur to the time mode.
6. No using for 5 seconds the "GRIP" sign will disappear and the "rest" sign will appear. After no using for 30 minutes the product will turn into sleeping state and the current count data will reset to 0 automatically and the total count will memory in the product.
7. You can note down your exercise achievement a week or a month later according to your habit and reset the data to 0 only by pressing and holding the [press] key for 3 seconds.

Note: Resetting the accumulative total count to 0 will reset the current count to 0 too. In order to preserve the accumulative count you are proposed to reset the current count to 0 by the automatic means.



Picture 1



Picture 2



Picture 3

Specifications

Model: Calorie hand grips

Display result: grip count 0-9999 calorie 0-310 kcal time 0-99h59m

Battery: 1XLR44

D**Bedienungsanleitung**

Danke für den Kauf der Calorie Hand Grips. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts und bewahren Sie diese auf.

Hauptvorteile

1. Mit dem zweizeiligen LCD-Display und der Ein-Tasten-Bedienung wird Ihr Training kinderleicht.
2. Das Gerät gibt den aktuellen Zählerstand, die Zeit und die verbrauchten Kalorien an.
3. Es kann die Gesamtsumme für den Monat oder die Woche speichern, womit Sie Ihre Leistungen verfolgen und Ihr Ziel erreichen können.
4. Die Cartoon-Show gestaltet Ihr Training interessanter und mit dem Schlafmodus sparen Sie Energie.
5. Anhand der Reset-Funktion wird die Anzeige zurückgesetzt.

Hauptfunktion

Die Calorie Hand Grips haben drei Modi mit jeweils einer eigenen Anzeige. Die obere Zeile zeigt den aktuellen Zählerstand, die untere Reihe zeigt die verschiedenen Werte.

Zeit-Modus („TIME“): zeigt die aktuelle Trainingszeit.

Kalorien-Modus („Kcal“): zeigt die aktuell verbrauchten Kalorien.

Summen-Modus („Total“): zeigt die Gesamtsumme für jeden Monat oder jede Woche.

Bedienung

1. Wärmen Sie Ihre Handgelenke und Finger 3 Minuten vor der Verwendung des Geräts auf.
2. Wenn Sie die Grips zusammendrücken oder die Taste zum ersten Mal drücken, beginnt die Anzeige auf dem LCD-Display. Während Sie das Gerät verwenden, blinkt „GRIP ME“ auf dem Display auf. Wenn Sie die Verwendung beenden, verschwindet die Anzeige nach 5 Sekunden.
3. Wenn Sie das Gerät 30 Minuten lang nicht verwenden, geht es in den Schlaf-Modus über und die Daten werden gespeichert.
4. Sie können die Kalorienwerte einsehen, indem Sie auf die [Press]-Taste drücken. Die Werte entsprechen in etwa den verbrauchten Kalorien für langsames Fahrradfahren.
5. Wenn Sie erneut die [Press]-Taste drücken, wird die Gesamtsumme der verbrauchten Kalorien angezeigt. Mit dem erneuten Drücken kommen Sie wieder in den Zeit-Modus.
6. Wenn Sie das Gerät 5 Sekunden lang nicht verwenden, verschwindet die „GRIP“-Anzeige und es wird „Rest“ angezeigt. Wenn Sie das Gerät 30 Minuten lang nicht verwenden, geht es in den Schlaf-Modus über, die aktuellen Daten werden automatisch auf Null zurückgesetzt und die Gesamtsumme wird gespeichert.
7. Sie können nach einer Woche oder einem Monat die erzielte Gesamtsumme notieren und die Werte auf Null zurücksetzen, indem Sie die [Press]-Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten.

Hinweis: Das Zurücksetzen der Gesamtsumme auf Null setzt auch den aktuellen Zähler auf Null zurück.

Um die Gesamtsumme beizubehalten, sollte sich der aktuelle Zähler automatisch zurücksetzen.

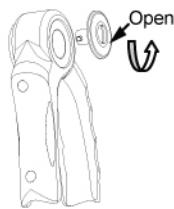


Abbildung 1

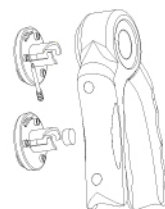


Abbildung 2



Abbildung 3

Eigenschaften

Modell: Calorie Hand Grips

Anzeigewerte: Zähler 0-9999 Kalorien 0-310 kcal Zeit 0-99 h 59 min

Batterie: 1XLR44

E**Manual de instrucciones**

Gracias por comprar Calorie Hand Grips. Lea este manual antes de utilizar el producto y conservarlo para referencia en el futuro.

Característica principal

1. Pantalla LCD con filas dobles y una función clave facilitan mucho tu ejercicio.
2. Puede indicarte datos precisos sobre las repeticiones, duración y calorías consumidas de tu ejercicio.
3. Puede guardar el número total acumulado de repeticiones de un mes o una semana lo que puede ayudarte a dominar tus logros y conseguir tus objetivos.
4. Cuenta con representación con dibujos animados de tus aptitudes y función descanso para hacer tu ejercicio más interesante y ahorrar energía.
5. Cuenta con función de reseteo fácil que renueva la pantalla pulsando la tecla de reseteo.

Función principal

Calorie Hand Grips tiene 3 modos, la columna superior muestra las repeticiones actuales y la columna inferior muestra diferente información y cada modo está indicado por una señal.

Modo duración: muestra la duración actual de ejercicio, indicado por la señal "TIME".

Modo calorías: muestra las calorías consumidas actuales, indicado con "Kcal".

Modo acumulativo total: muestra el número total acumulado de repeticiones para cada mes o cada semana, indicado por la señal "Total".

Uso

1. Calienta la muñeca y los dedos durante 3 minutos antes de usar el producto
2. Al apretar o pulsar la tecla por primera vez la pantalla LCD puede empezar a mostrar información. Aparecerá parpadeando la señal "GRIP ME" (cógeme) durante tu uso. Tras 5 segundos sin usarlo la señal desaparecerá.
3. Tras 30 minutos sin uso el producto entrará en modo descanso y los datos pueden almacenarse en el producto.
4. Al pulsar la tecla [press], puedes consultar los datos de las calorías, los datos aproximadamente iguales a las calorías consumidas por subir a la bicicleta lentamente
5. Al pulsar de nuevo la tecla [press], puedes consultar el número total de repeticiones acumulado. Una nueva pulsación te llevará al modo duración
6. Tras 5 segundos sin usarlo la señal "GRIP" desaparecerá y la señal "rest" (descanso) aparecerá. Tras 30 minutos sin usarlo el producto entrará en modo descanso y los datos actuales se resetearán a 0 automáticamente y el número de repeticiones total se guardará en el producto.
7. Puedes anotar tu logro de ejercicio de una semana o un mes más tarde de acuerdo con tus costumbres y resetear los datos a 0 manteniendo pulsada la tecla [press] durante 3 segundos.

Atención: Resetear el número total acumulado de repeticiones a 0 también reseteará a 0 el número de repeticiones actual. Para conservar la cantidad acumulada se aconseja resetear el número actual a 0 mediante los medios automáticos.

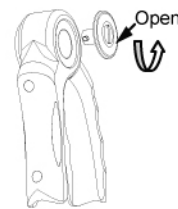


Imagen 1

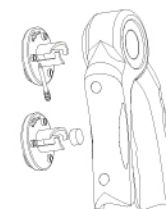


Imagen 2

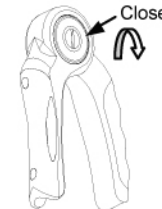


Imagen 3

Especificaciones

Modelo: Calorie hand grips

Pantalla resultado: número de repeticiones 0-9999 calorías 0-310 kcal duración 0-99h59m

Pila: 1XLR44