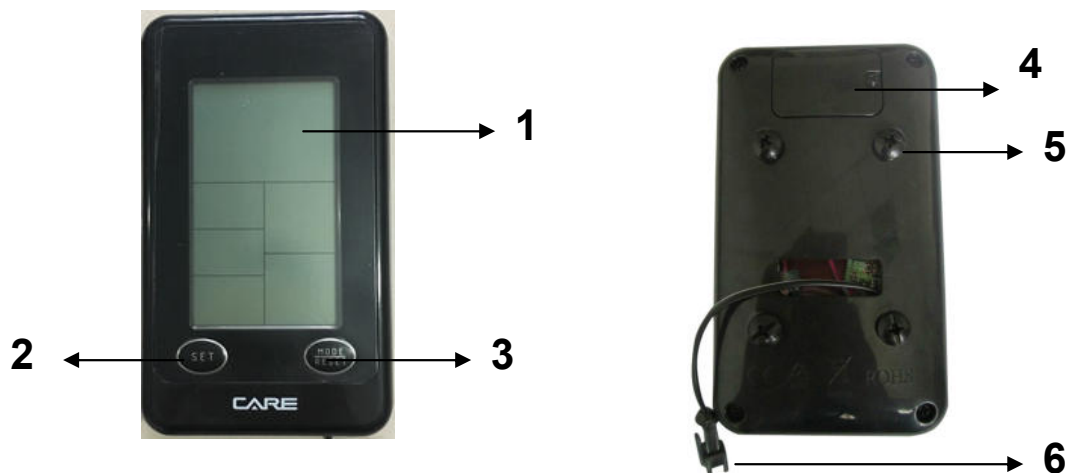


# CARE



1. LCD
2. Bouton : Set
3. Bouton : Mode / Reset
4. Compartiment des piles
5. Vis (4pcs)
6. Connexion du cable de compteur

## FONCTION DE L'ORDINATEUR

### BOUTONS :

|                |   |
|----------------|---|
| MODE/<br>RESET | Permet de confirmer tous les paramètres.<br>Maintenez ce bouton appuyé pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs des fonctions.  |
| SET            | Permet de configurer la valeur de TIME, DISTANCE, CALORIES.<br>Pour augmenter rapidement la valeur, maintenez le bouton appuyé.<br>(L'ordinateur ne doit pas être en fonctionnement.) |

### FONCTIONS :

SCAN : Affiche toutes les fonctions TIME→DISTANCE→CALORIES→ RPM/SPEED en séquence.

RPM : Affiche les rotations par minute du pédalage. Les valeurs de RPM et de SPEED s'afficheront alternativement toutes les 6 secondes après le début de l'exercice.

SPEED : Affiche la vitesse d'exercice de l'utilisateur.

TIME : 1. Appuyez sur le bouton « SET » pour définir la durée cible entre 0:00 et 99:00 pour la fonction de compte à rebours.

2. Vous pouvez définir cette fonction ou laisser la durée avancer automatiquement (fonction de comptage progressif).

DISTANCE : 1. Appuyez sur le bouton « SET » pour définir la distance cible entre 0:00 et 99:50 pour la fonction de compte à rebours.

2. Vous pouvez définir cette fonction ou laisser la distance avancer automatiquement (fonction de comptage progressif).

- CALORIES : 1. Appuyez sur le bouton « SET » pour définir le nombre de calories cible entre 0 et 9990 pour la fonction de compte à rebours.
2. Vous pouvez définir cette fonction ou laisser le nombre de calories augmenter automatiquement (fonction de comptage progressif).

### MISE EN ROUTE :

1. Installez une pile CR2032 3V. L'écran se présente comme indiqué sur l'illustration A et le son « Bi » retentit.

Le menu principal s'affiche alors, comme indiqué sur l'illustration B.

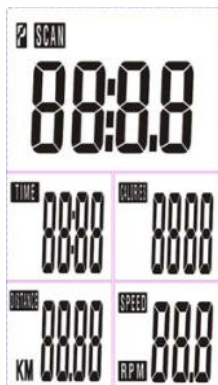


Illustration A

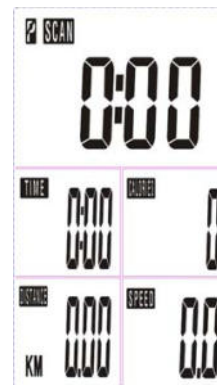


Illustration B

2. Accédez au mode de configuration de TIME/DISTANCE/CALORIES. Il existe une méthode pour régler tous les modes de configuration. Prenons l'exemple du mode de configuration de TIME. Dans ce mode, la valeur de la durée clignote. Il vous suffit d'appuyer sur le bouton « SET » pour définir la valeur et de confirmer en appuyant sur le bouton « MODE ». Procédez de la même manière pour DISTANCE, CALORIES.
3. Lorsque l'ordinateur reçoit un signal, la valeur de TIME, DISTANCE et de CALORIES augmente (comptage progressif) comme le montre l'illustration C. En revanche, si la cible d'une fonction a été prédéfinie (TIME, DISTANCE ou CALORIES), le compte à rebours se met en marche en partant de la valeur prédéfinie pour atteindre zéro dès le début de l'exercice. La cible est atteinte lorsque le compte à rebours atteint la valeur zéro. L'ordinateur émet alors un signal sonore pendant 8 secondes. Si vous continuez l'exercice, le comptage progressif se met directement en marche. Appuyez sur le bouton « MODE » pour confirmer et passer à la configuration suivante.
4. En mode SCAN, comme indiqué sur l'illustration C, les fonctions TIME/DISTANCE/CALORIES/(RPM/SPEED) s'afficheront alternativement dans cet ordre toutes les 6 secondes.

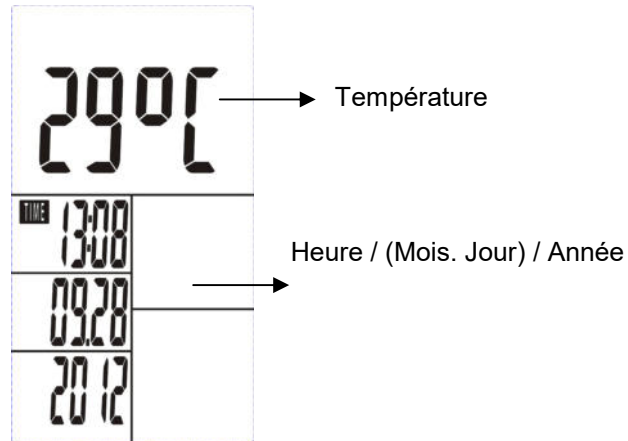


Illustration C

5. Appuyez sur le bouton « MODE » pour sélectionner l'affichage d'une seule fonction, à l'exception de la fonction RPM & SPEED, pour laquelle les valeurs s'afficheront alternativement.

Remarque :

1. Interrompez votre entraînement pendant 4 minutes. L'écran principal s'éteint avant d'afficher automatiquement la température ambiante ainsi que le calendrier, comme le montre l'illustration ci-dessous.

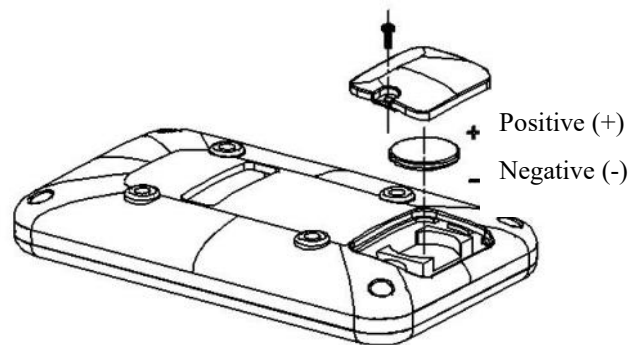


Appuyez sur n'importe quel bouton pour redémarrer l'ordinateur. La valeur d'origine sera conservée. (Si la pile a été réinstallée, la valeur d'origine sera supprimée.)

2. Si l'ordinateur n'affiche pas les données correctement, réinstallez la pile et réessayez.
3. Pile utilisée : CR2032 3V (1PC). Pour changer la pile, suivez les instructions suivantes :

#### Installation des piles:

- 1- dévisser les vis du couvercle
- 2- et enlever le couvercle

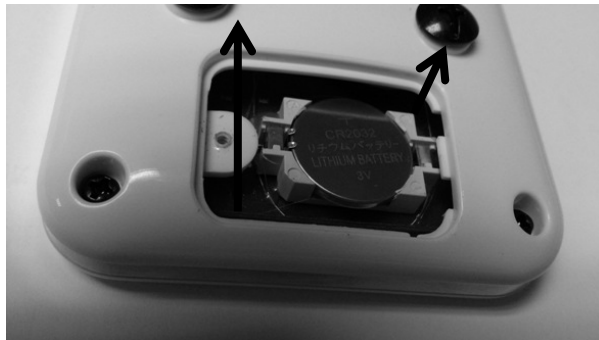


- 3- Installez une nouvelle pile CR2032 en inclinant légèrement la batterie de son côté et faire glisser (positif (+) du côté supérieur et négatif (-) de l'autre côté)



Assurez-vous que le connecteur droit est sur le dessus de la batterie la batterie.

Le connecteur gauche en dessous de la batterie



4-Pour remplacer la pile, s'il vous plaît sortez délicatement la batterie avec une lame mince.



5- Mettez le couvercle de la batterie

## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

### Attention :

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

### L'entraînement Cardio – Training :

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

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

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

### Définition de votre Zone de travail :

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

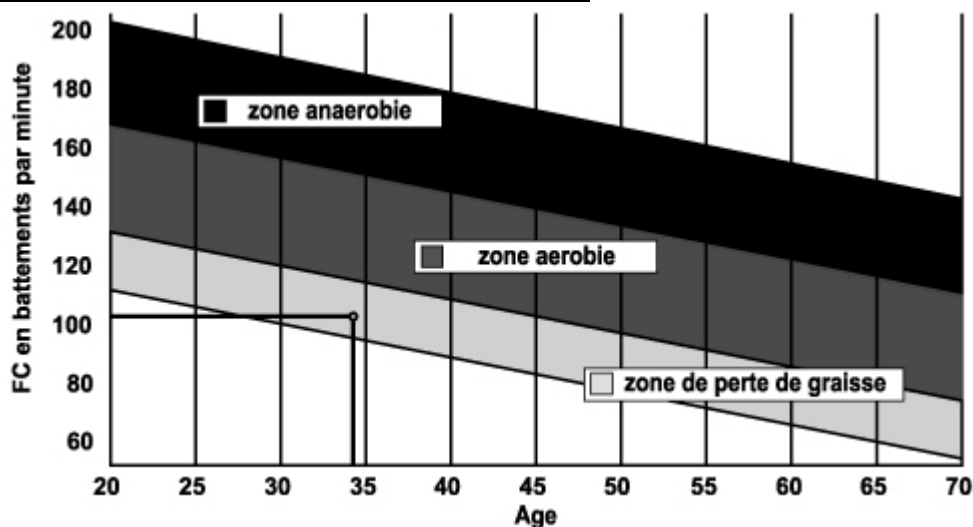
**La Zone d'échauffement** et de **retour au calme** est égale à **55%** de votre FCM.

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

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

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

### Les étapes d'un entraînement progressif :



#### 1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

#### 2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

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

#### La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

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

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

#### La Zone Aérobie, 65-85%

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

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

### **La Zone Anaérobie, 85%-FCM**

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

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

### **3) Une phase de retour au calme :**

Il s'agit de la réduction de l'effort (10 à 20 mn). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (55% de la FCM) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures. Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

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

### **Contrôlez votre progrès**

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien.

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**. Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. **Bon courage!**

**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**

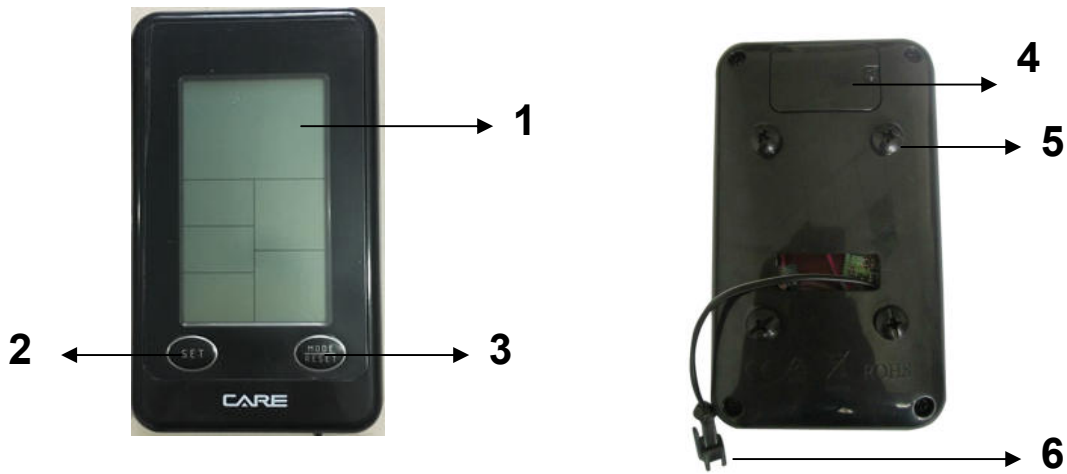
**Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :**

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).

**C.A.R.E Service Après Vente**  
**18 / 22 rue Bernard – Z.I.**  
**les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex**  
**Tél. : 0820 821 167 - Fax : 01 48 43 51 03**  
**E mail : [sav@carefitness.com](mailto:sav@carefitness.com)**



- 1. LCD
- 2. Button : Set
- 3. Button : Mode / Reset
- 4. Battery compartment
- 5. Screws (4pcs)
- 6. Meter cable connection

## COMPUTER INSTURTION

**BUTTONS:**

|                |  |
|----------------|--|
| MODE/<br>RESET | To confirm all settings.<br>Press this button and hold for 2 seconds to reset all function figures.  |
| SET            | To set up the value of TIME, DISTANCE, CALORIES.<br>You can hold the button to increase the value fast.<br>(The computer has to be in stop condition.) |

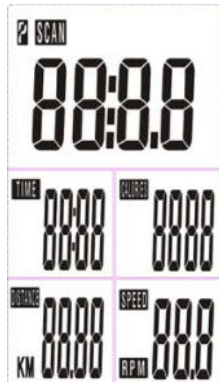
**FUNCTIONS :**

- SCAN: Displays all function TIME→DISTANCE→CALORIES→ RPM/SPEED in sequence.
- RPM: Displays the pedaling Rotation Per Minute. The RPM and SPEED will switch to another display in every 6 seconds after exercise starts.
- SPEED: Displays the user's exercise speed.
- TIME: 1.You can press "SET" button to set target time between 0:00 to 99:00 for count down function.  
2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
- DISTANCE: 1.You can press "SET" button to set target distance between 0:00 to 99:50 for count down function.  
2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.
- CALORIES: 1.You can press "SET" button to set target calories between 0 to 9990 for count down function.  
2. It can be set up by the user or accumulated automatically for count up function.

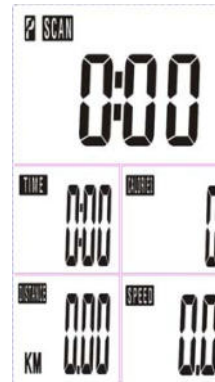
**OPERATION PROCEDURE:**

1. Installs 1 piece of CR2032 3V battery, then the screen will display as following “Drawing A” and have “Bi” sound at the same time,

After that, it goes to the next step to the main menu as “Drawing B”.

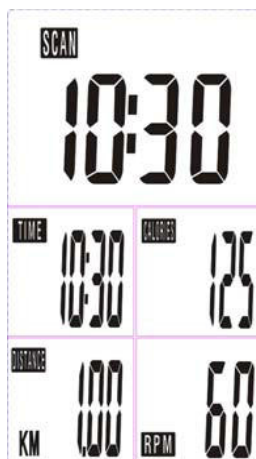


Drawing A



Drawing B

2. Get access to the set-up mode of TIME/DISTANCE/CALORIES. When you are in each set-up mode, for example in the time set-up mode, time value is blinking, you can press “SET” button to adjust the value and press “MODE” for confirmation. The set-up of DISTANCE, CALORIES is the same as TIME.
3. With any signal been transmitted into the monitor, the value of TIME, DISTANCE, CALORIES start to count up as Drawing C. When there is any function has been preset the target (TIME or DISTANCE or CALORIES), the function will be counting down from the preset to zero while the training starts. Once the target is achieved to zero, the monitor start to beep for 8 seconds, and the function will be counting up from zero directly if the training is going. Press “MODE” button for confirmation and skip to next set-up.
4. In SCAN mode shown as “Drawing C”. TIME/DISTANCE/CALORIES/(RPM/SPEED) will skip to display in every 6 seconds. The order is as follows.



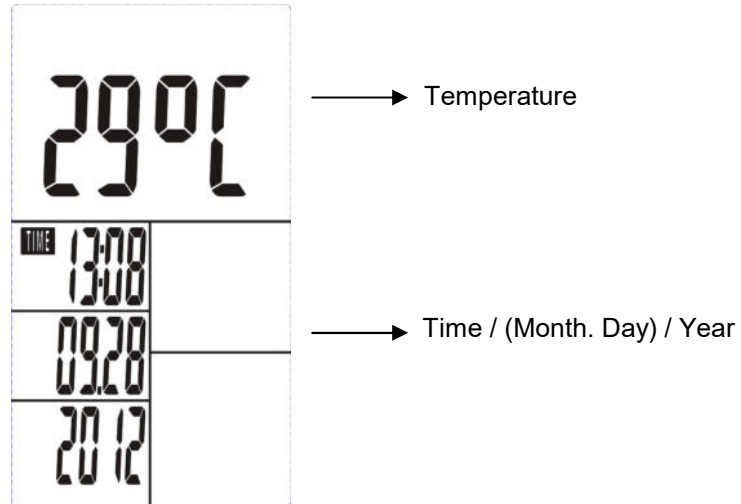
Drawing C

5. You can also press “MODE” button to select single function display except RPM & SPEED function. The RPM & SPEED function will switch display.



Note:

1. Stop training for 4 minutes, the main screen will be off and display the room temperature and the calendar automatically as the following.

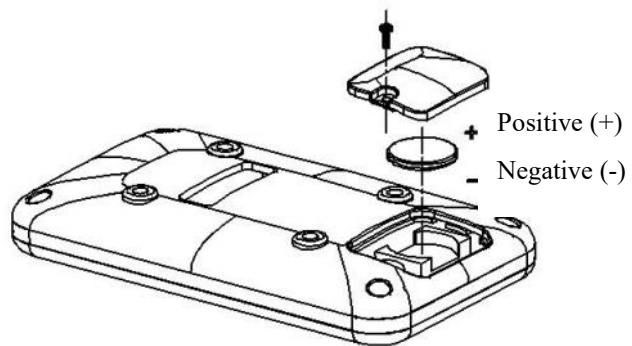


You may press any button to have the computer restart working, the original value will retain.  
(If re-install batteries, the original value will remove.)

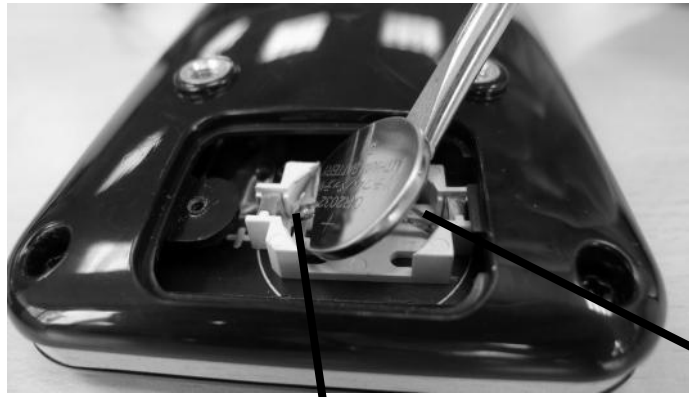
2. If the computer displays abnormally, please re-install battery and try again.
3. Battery Spec: 3V CR2032 (1PC). Battery replacement instruction:

**Battery installation instruction:**

- 1- Remove screws from the battery cover
- 2- And remove the cover

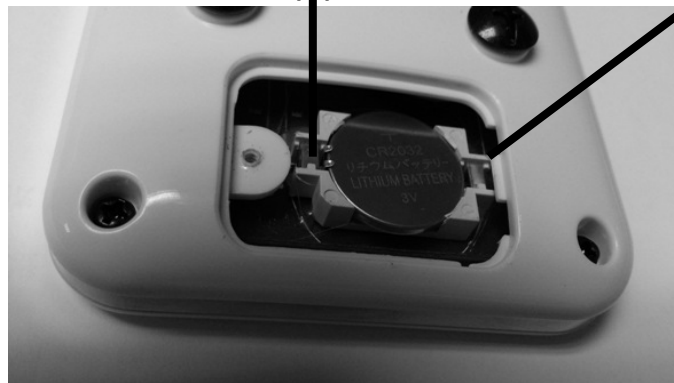


- 3- Install a new CR2032 battery by tilting the battery slightly to its side and slide it in.  
(positive (+) at upper side and negative (-) at down side)



Make sure the right side battery connector is on top of the battery.

The left side battery connector is under the battery.



4- For the battery change, please gently pry out the battery with a thin blade.



5- Put the battery cover back

## Cardio – Training:

Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age**, as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity, **it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions**. Be patient; your performance will quickly improve.

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to

eliminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system.

The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

#### Definition of your work Zone:

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

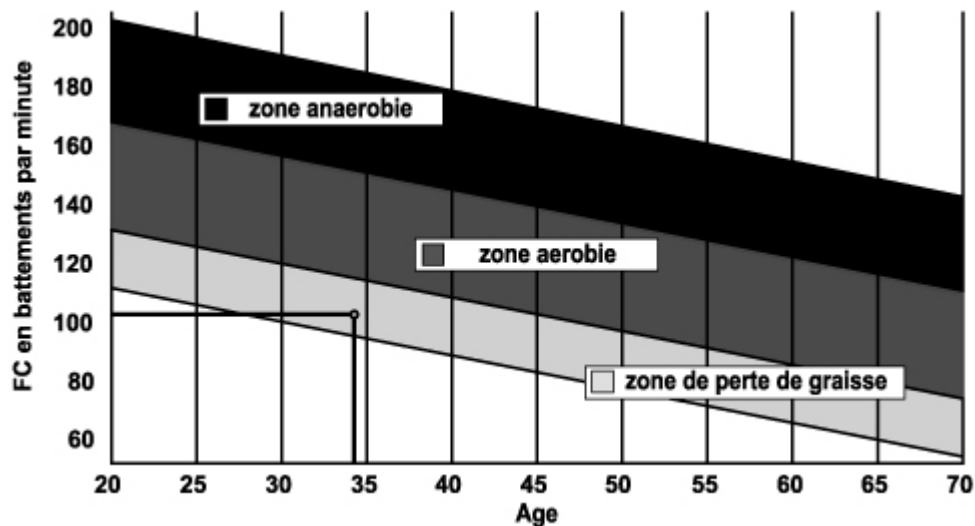
**The Warming Up Zone** and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

#### Make a diagram of the target zones



#### The progressive training stages:

##### 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**

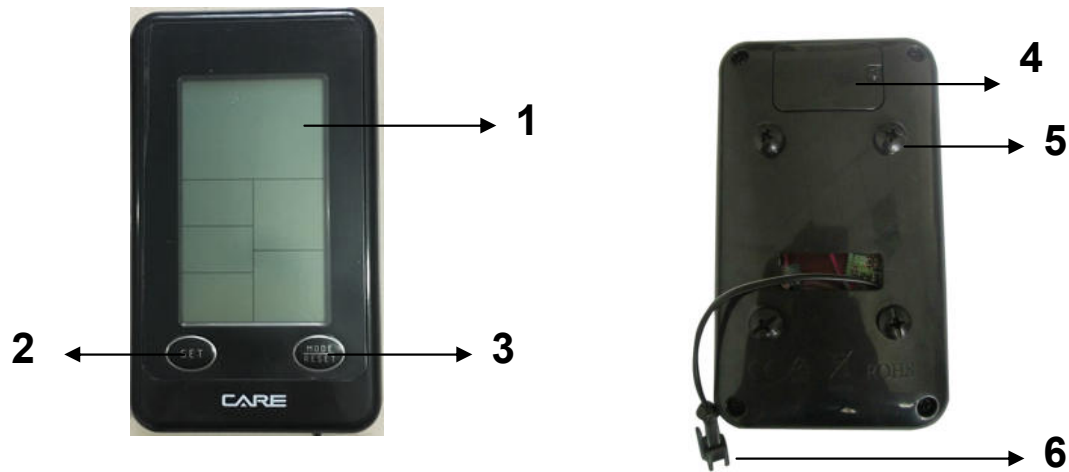
To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

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

### **After Sales Service**

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

D



1. LCD
2. Button : Set
3. Button : Mode / Reset
4. Batteriefach
5. Schrauben für den Einbau von Zählern (4pcs)
6. Anschluss mit dem Fahrrad

## BEDIENUNG DES COMPUTERS

### KNÖPFE:

|  |   |
|--|---|
| MODE/<br>RESET<br>(Bestätigung/Zurücksetzen) | Bestätigung aller Einstellungen.<br>Den Knopf zwei Sekunden gedrückt halten, um alle Werte zurückzusetzen.  |
| SET (Einstellungen)                          | Zur Einstellung der Werte TIME (Zeit), DISTANCE (Strecke), CALORIES (Kalorien).<br>Knopf gedrückt halten, um den Wert schnell zu erhöhen.<br>(Der Computer muss im Stopp-Modus sein.) |

### FUNKTIONEN:

SCAN: Zeigt alle Funktionen ZEIT→STRECKE→KALORIEN→RPM/GESCHWINDIGKEIT nacheinander.

RPM: Anzeige der Umdrehungen pro Minute. Die Anzeige wechselt nach Beginn des Trainings alle 6 Sekunden zwischen RPM und GESCHWINDIGKEIT.

SPEED (Geschwindigkeit): Anzeige der Geschwindigkeit des Benutzers.

TIME (Zeit): 1. SET drücken, um die Zielzeit zwischen 0:00 und 99:00 einzustellen. Dann zählt die Zeit abwärts.

2. Wenn keine Zielzeit vom Benutzer eingestellt wird, wird automatisch aufwärts gezählt.

DISTANCE (Strecke): 1. SET drücken, um die Zielstrecke zwischen 0:00 und 99:50 einzustellen. Dann wird abwärts gezählt.

2. Wenn keine Zielstrecke vom Benutzer eingestellt wird, wird automatisch aufwärts gezählt.

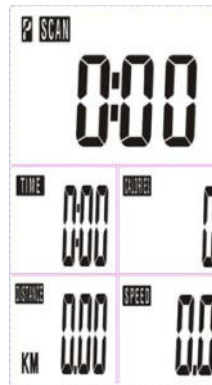
- CALORIES (Kalorien): 1. SET drücken, um den Zielkalorienwert zwischen 0 und 9990 einzustellen. Dann wird abwärts gezählt.
2. Wenn kein Zielkalorienwert vom Benutzer eingestellt wird, wird automatisch aufwärts gezählt.

**BETRIEB:**

1. Eine CR2032 3V Batterie einlegen. Dann sieht das Display wie in Zeichnung A aus, und ein Piepton ist zu hören.
- Daraufhin erscheint der nächste Schritt im Hauptmenü, s. Zeichnung B.



Zeichnung A



Zeichnung B

2. Greifen Sie auf den Einstellungsmodus der Werte ZEIT/STRECKE/KALORIEN zu. In jedem Einstellungsmodus, zum Beispiel für die ZEIT, blinkt der einzustellende Wert. Diesen Wert mit SET ändern und mit MODE bestätigen. Dasselbe gilt für STRECKE, KALORIEN.
3. Wenn das Display ein Signal empfängt, zählen die Werte für ZEIT, STRECKE, KALORIEN aufwärts, s. Zeichnung C. Wenn ein Zielwert für eine Funktion eingestellt wurde (ZEIT, STRECKE oder KALORIEN), zählt diese Funktion abwärts bis Null. Wenn Null erreicht ist, piept das Display 8 Sekunden lang. Anschließend wird für diese Funktion aufwärts gezählt, wenn das Training fortgeführt wird. MODE zur Bestätigung drücken und zur nächsten Einstellung übergehen.
4. Der SCAN-Modus ist in Zeichnung C abgebildet. Die Anzeige wechselt alle 6 Sekunden zwischen ZEIT/STRECKE/KALORIEN(RPM/GESCHWINDIGKEIT) in dieser Reihenfolge.

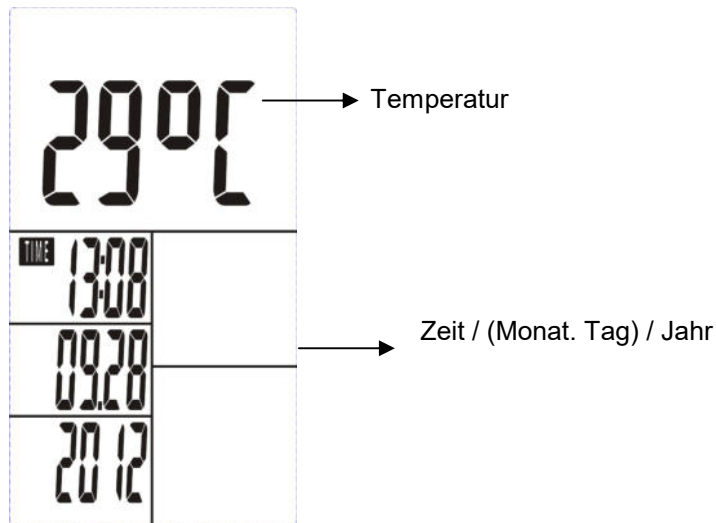


Zeichnung C

5. Sie können auch MODE drücken, um nur eine Funktion anzuzeigen (außer RPM & GESCHWINDIGKEIT). Bei RPM & GESCHWINDIGKEIT wechselt die Anzeige hin und her.

Hinweis:

1. Wenn Sie 4 Minuten lang nicht in die Pedale treten, schaltet sich das Hauptdisplay ab und zeigt automatisch wie nachstehend die Zimmertemperatur und das Datum an.



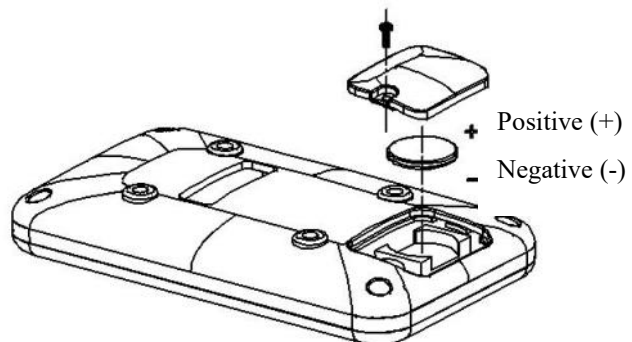
Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um den Computer erneut zu starten. Die ursprünglichen Einstellungen bleiben.

(Wenn die Batterie neu eingelegt wird, werden die Einstellungen gelöscht.)

2. Wenn eine Störung bei der Anzeige vorliegt, Batterie herausnehmen und wieder einlegen. Erneut versuchen.
3. Batterie: 3V CR2032 (1 Stück). Anweisungen zum Batteriewechsel:

#### Batterie-Einbauanleitung

- 1- Schrauben von der Batterieabdeckung entfernen
- 2- Deckel rausnehmen

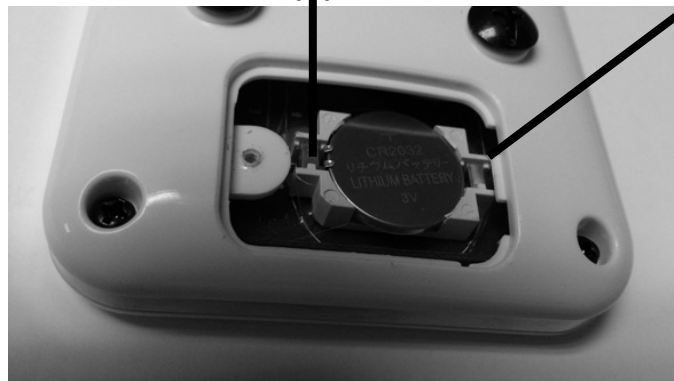


- 3- Installieren Sie eine neue CR2032-Batterie. Kippen Sie den Akku leicht zu Seite und schieben Sie sie in. (Positive (+) an der oberen Seite und negative (-) Seite nach unten auf)



Seien Sie sicher das die rechte Seite Batterieanschluss auf der Oberseite der Batterie ist.

Die linke Seite Batterieanschluss ist unter dem Akku



4- Für den Batteriewechsel, bitte hebeln Sie die Batterie mit einer dünnen Klinge.



5- Setzen Sie die Akkuabdeckung wieder

## Cardio-Training

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

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

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:



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

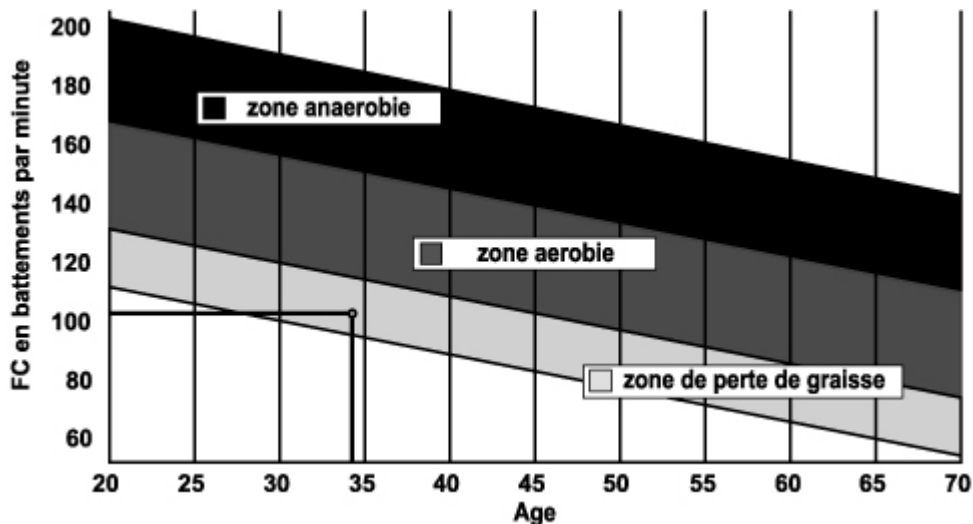
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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

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

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

### Schematische Darstellung der



### Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

2) Eine Arbeitsphase:

**Dies ist der Hauptteil des Trainings.**

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

#### Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %

Die Herzfrequenz muss niedrig und die Übungsdauer relativ lang sein. Dieser Bereich wird denjenigen Personen empfohlen, die nach langer Zeit der Inaktivität wieder eine physische Aktivität aufnehmen, Übergewicht abbauen möchten oder Herzprobleme aufweisen. Beachten Sie, dass bei dieser Trainingsform die Übungsdauer mindestens 30 Minuten betragen muss und die Herzfrequenz (HF) zwischen 55 und 65 % der MHF liegen muss.

- Steigern Sie allmählich von 30 auf 60 Minuten pro Trainingseinheit.

- Trainieren Sie 3 oder 4 Mal pro Woche.

#### Der aerobische Bereich, 65 – 85 %

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

- Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Sitzung

- Häufigkeit: Mindestens 3 oder 4 Mal pro Woche

#### Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF

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

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

#### 3) Eine Abwärmphase:

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

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

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

### **Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt**

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

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

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

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

### **Bestellung von Einzelteilen**

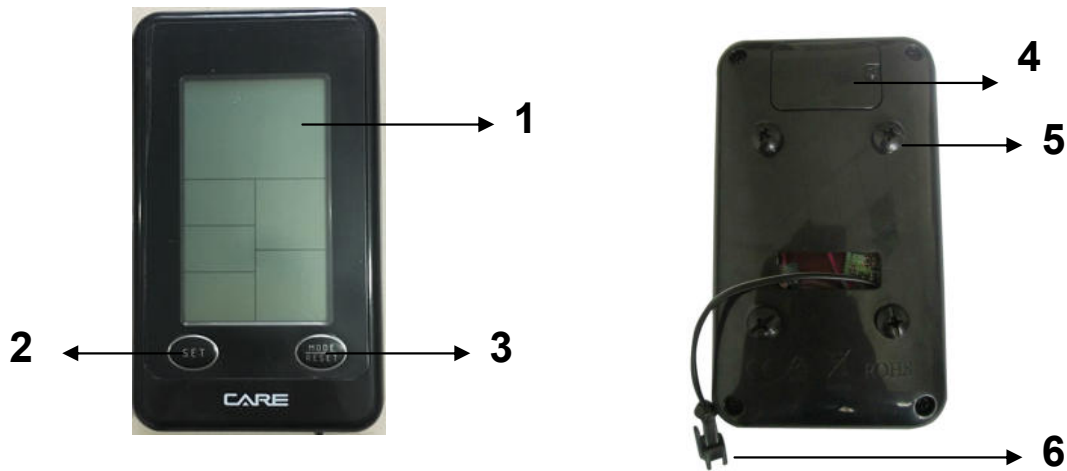
Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Kundendienst

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

E



1. LCD
2. Botón : Set
3. Botón : Mode / Reset
4. Compartimiento de las pilas
5. Tornillos para instalación de medidores (4pcs)
6. Conector para la moto

## INSTRUCCIONES PARA EL ORDENADOR

### TECLAS:

|                |   |
|----------------|---|
| MODE/<br>RESET | Para confirmar todas las configuraciones.<br>Pulse este botón durante 2 segundos para resetear todos los valores de configuración.  |
| SET            | Para configurar el valor de TIME, DISTANCE, CALORIES.<br>Puede mantener pulsada la tecla para incrementar el valor más rápido.<br>(El ordenador debe estar en modo parado.) |

### FUNCIONES:

SCAN: Muestra todas las funciones TIME→DISTANCE→CALORIES→ RPM/SPEED en secuencia.

RPM: Muestra las Rotaciones por Minuto del pedaleo. RPM y SPEED también cambiarán a otro indicador cada 6 segundos una vez se empieza el ejercicio.

SPEED: Muestra la velocidad de ejercicio del usuario.

TIME: 1. Puede pulsar la tecla "SET" para configurar el tiempo objetivo entre 0:00 y 99:00 para la función cuenta atrás.

2. Lo puede configurar el usuario o acumularse automáticamente para la función de cuenta.

DISTANCE: 1. Puede pulsar la tecla "SET" para configurar la distancia objetivo entre 0:00 y 99:50 para la función cuenta atrás.

2. Lo puede configurar el usuario o acumularse automáticamente para la función de cuenta.

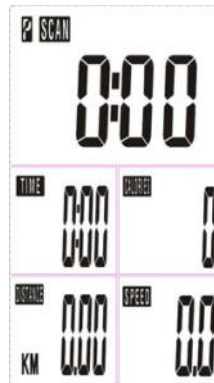
- CALORIES: 1. Puede pulsar la tecla "SET" para configurar las calorías objetivo entre 0 y 9990 para la función cuenta atrás.
2. Lo puede configurar el usuario o acumularse automáticamente para la función de cuenta.

**PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO:**

1. Instale una pila CR2032 3V, a continuación la pantalla mostrará el "Dibujo A" y emitirá el sonido "Bi" al mismo tiempo,  
Después, prosigue hasta el siguiente paso en el menú principal como se muestra en el "Dibujo B".

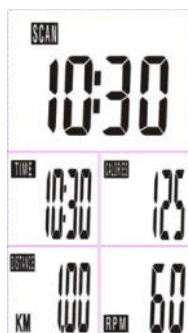


Dibujo A



Dibujo B

2. Acceder al modo de configuración de TIME, DISTANCE, CALORIES. Cuando se encuentre en cada modo de configuración, por ejemplo el modo de configuración del tiempo, el valor de tiempo parpadeará, puede pulsar la tecla "SET" para ajustar el valor y pulsar "MODE" para confirmar. La configuración de DISTANCE, CALORIES, es la misma que para TIME.
3. En el momento que se transmite cualquier señal al monitor, los valores de TIME, DISTANCE, CALORIES empiezan a contar como se muestra en el Dibujo C. Cuando se haya configurado un objetivo para cualquiera de las funciones (TIME o DISTANCE o CALORIES), la función contará la cuenta atrás desde el valor configurado hasta cero mientras empieza el entrenamiento. Una vez el objetivo alcanza cero, el monitor empezará a emitir bips durante 8 segundos, y la función empezará a contar directamente desde cero si el entrenamiento prosigue. Pulse "MODE" para confirmar y pasar a la siguiente configuración.
4. En modo SCAN como se muestra en el "Dibujo C". Se mostrará en secuencia TIME/DISTANCE/CALORIES/(RPM/SPEED) cada 6 segundos. El orden es el siguiente.

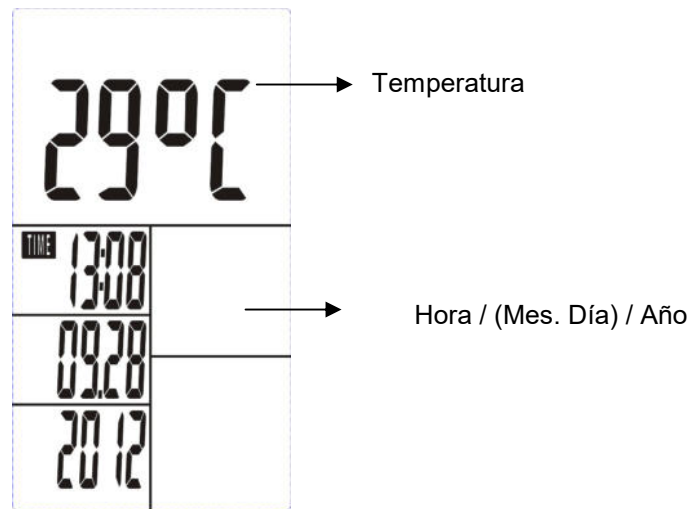


Dibujo C

5. También puede pulsar la tecla "MODE" para seleccionar mostrar una única función excepto la función RPM y SPEED. La función RPM y SPEED se mostrará alternativamente.

Atención:

1. Detenga el entrenamiento durante 4 minutos, la pantalla principal estará apagada y mostrará automáticamente la temperatura ambiente y el calendario como se muestra a continuación.

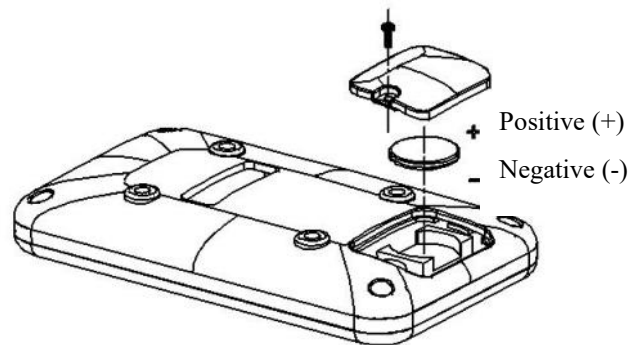


Puede pulsar cualquier tecla para volver a activar el ordenador, el valor original quedará grabado.  
(cuando se cambien las pilas, se perderá el valor original)

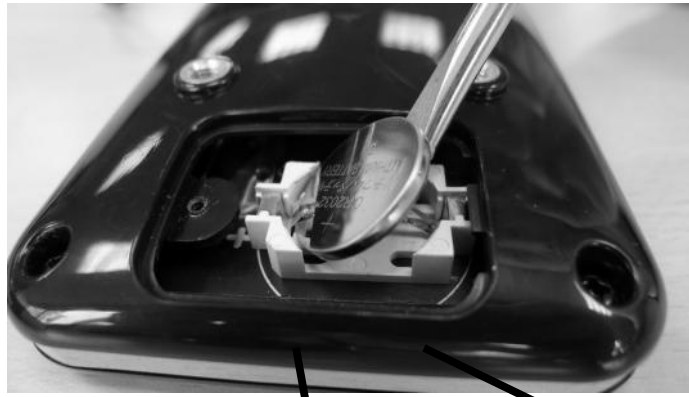
2. Si el ordenador muestra un comportamiento anormal, rogamos vuelva a instalar la pila e inténtelo de nuevo.
3. Tipo de pila: 3V CR2032 (1UD). Instrucciones para cambiar la pila:

#### Instrucciones de instalacion de la bateria

- 1- Afloje los tornillos de la tapa
- 2- y quite la tapa

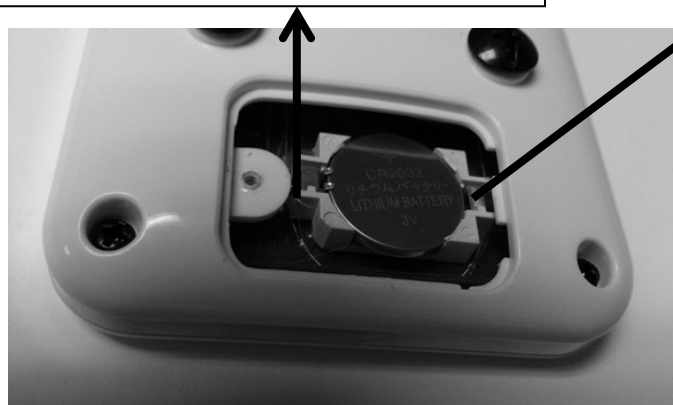


- 3- Instale una nueva batería CR2032 en inclinando ligeramente en su lado y se deslizan (positivo (+) de la parte superior y negativo (-) en el otro lado)



Asegúrese de que el conector está justo en la parte superior de la batería

El conector de la izquierda debajo de la batería



4-Para reemplazar la batería, por favor haga palanca suavemente la batería con una hoja delgada.



5- Put the battery cover back Coloque la tapa de la batería

## CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

### Importante:

Antes de programar su entrenamiento es imprescindible tener en cuenta su edad, especialmente en el caso de personas mayores de 35 años, así como su forma física. Si lleva usted un modo de vida sedentario sin actividad física regular, es muy importante que consulte a su médico para determinar el nivel de intensidad de su entrenamiento. Una vez determinado, no intente conseguir su nivel máximo durante las primeras sesiones. Tenga paciencia, su rendimiento aumentará rápidamente.

El entrenamiento Cardio – Training

Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardiaca / vasos sanguíneos).

**Durante un entrenamiento Cardio – Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardiaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Como con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.**

### Definición de su zona de trabajo

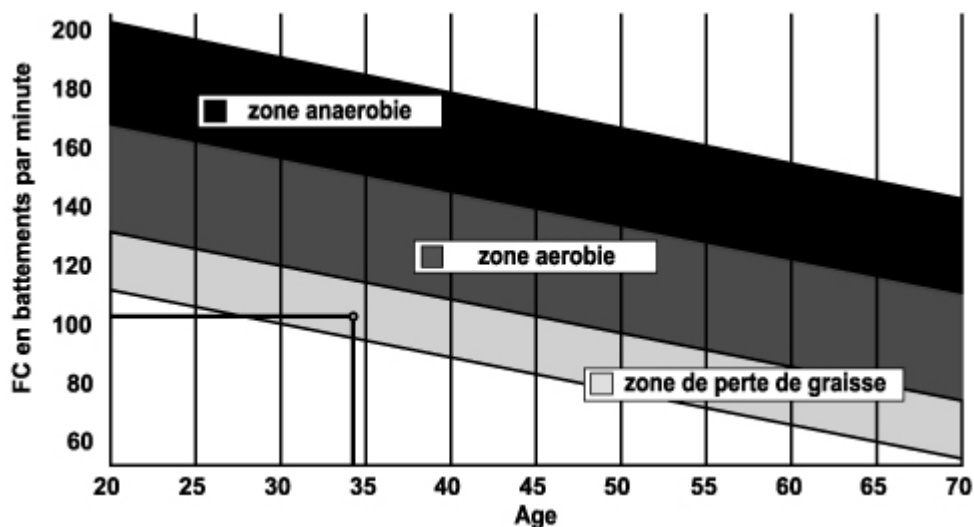
La frecuencia cardiaca máxima (FCM) =  $220 - \text{edad}$  ( $180 - \text{edad}$ , para las personas sedentarias).

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

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

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

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



#### 1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardiaco.

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

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

Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones tendinomusculares.

#### 2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

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

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

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

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

#### La zona aeróbica (65 – 85%)

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

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

### **La zona anaeróbica (85% - FCM)**

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

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

### **3) Una fase de enfriamiento**

Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas. Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.

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

### **Controle su progreso**

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

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

### **Frecuencia de entrenamiento**

**Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión**

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

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

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

**No se desanime durante las primeras sesiones, motívese 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.

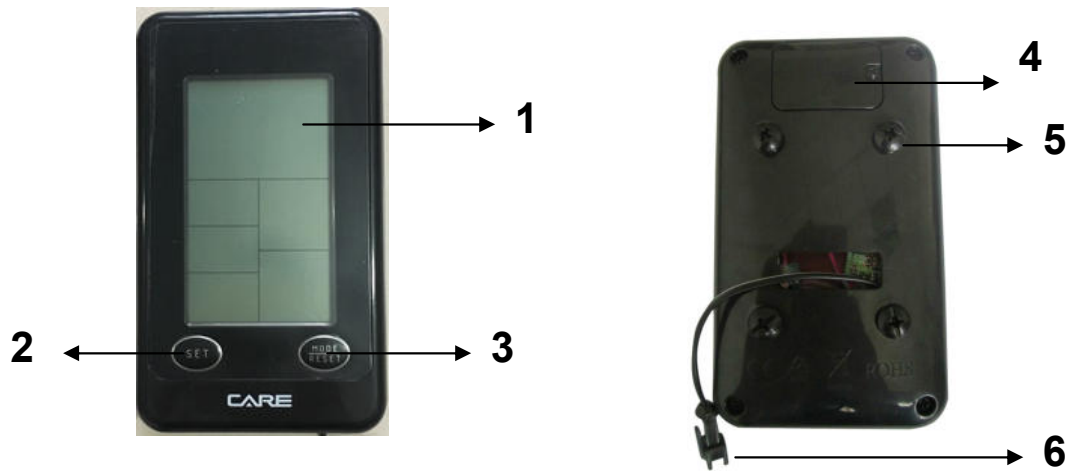
El **número de la pieza** que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

**Servicio Posventa**

**Correo electrónico: [service-es@carefitness.com](mailto:service-es@carefitness.com)**



I



1. LCD
2. Button : Set
3. Button : Mode / Reset
4. Vano batteria
5. Viti per l'installazione di contatori (4pcs)
6. Connettore al moto

## ISTRUZIONI PER IL COMPUTER

### PULSANTI:

|                |   |
|----------------|---|
| MODE/<br>RESET | Conferma tutte le impostazioni.<br>Premere questo pulsante e tenerlo premuto per 2 secondi per resettare tutti i numeri delle funzioni.   |
| SET            | Imposta il valore di TIME, DISTANCE, CALORIES.<br>È possibile tenere premuto il pulsante per aumentare il valore velocemente.<br>(Il computer deve essere nella condizione di stop) |

### FUNZIONI:

SCAN: Visualizza tutte le funzioni TIME→DISTANCE→CALORIES→RPM/SPEED in sequenza.

RPM: Visualizza i giri per minuto della pedalata. Le schermate RPM e SPEED saranno sostituite da altre schermate ogni 6 secondi dopo l'inizio dell'allenamento.

SPEED: Visualizza la velocità di allenamento dell'utente.

TIME: 1. È possibile premere il pulsante "SET" per impostare il tempo di allenamento tra 0:00 e 99:00 per la funzione conto alla rovescia.

2. Può essere impostato dall'utente oppure conteggiato automaticamente per la funzione di conteggio del tempo.

DISTANCE: 1. È possibile premere il pulsante "SET" per impostare la distanza di allenamento tra 0:00 e 99:50 per la funzione conto alla rovescia.

2. Può essere impostato dall'utente oppure conteggiato automaticamente per la funzione di conteggio del tempo.

CALORIES: 1. È possibile premere il pulsante "SET" per impostare le calorie tra 0 e 9990 per la funzione conto alla rovescia.

2. Può essere impostato dall'utente oppure conteggiato automaticamente per la funzione di conteggio del tempo.

#### PROCEDURE OPERATIVE:

2. Installare la batteria CR2032 3V; lo schermo visualizzerà, quindi, l'immagine A" il computer emetterà un contemporaneo "bip" acustico; immettere, quindi,

Quindi, si passerà alla fase successiva come nell'immagine B".

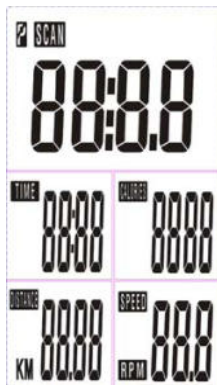


Immagine A

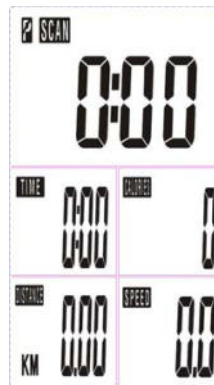


Immagine B

2. Accesso alla modalità impostazione di TIME/DISTANCE/CALORIES. In ogni modalità di impostazione, per esempio, nella modalità di impostazione del tempo, il valore del tempo è lampeggiante: è possibile premere il pulsante "SET" per regolare il valore e "MODE" per confermarlo. L'impostazione di DISTANCE, CALORIES, è uguale all'impostazione di TIME.
3. I valori TIME, DISTANCE, CALORIES iniziano ad essere conteggiati quando i rispettivi segnali sono trasmessi al monitor, come da Immagine C. Nel caso in cui si sia impostata una funzione con un obiettivo di allenamento (TIME o DISTANCE o CALORIES), per tale funzione partirà, all'inizio dell'allenamento, il conto alla rovescia dal valore preimpostato fino a 0. Una volta raggiunto l'obiettivo di allenamento 0, il monitor inizia a emettere dei "bip" per 8 secondi, e la funzione conterà da 0 direttamente se l'allenamento è in corso. Premere il pulsante "MODE" per la conferma e per passare all'impostazione successiva.
4. La modalità SCAN è mostrata nell'immagine C". TIME/DISTANCE/CALORIES/(RPM/SPEED) si alterneranno nel display ogni 6 secondi. L'ordine è il seguente.

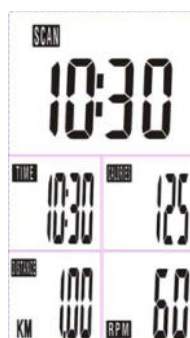
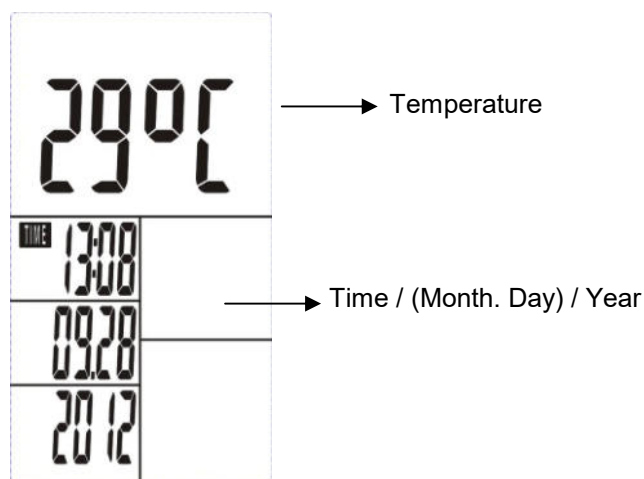


Immagine C

5. È possibile premere il pulsante "MODE" per scegliere la visualizzazione di una singola funzione, eccetto RPM e SPEED. Le funzioni RPM e SPEED .

Nota:

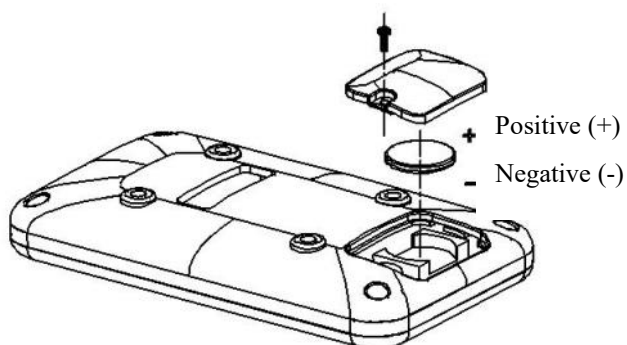
1. L'interruzione dell'allenamento per 4 minuti comporta lo spegnimento dello schermo principale e la visualizzazione della temperatura ambiente e del calendario saranno come segue:



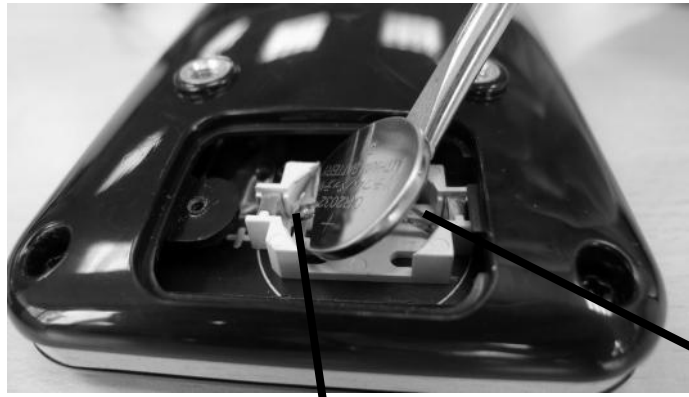
- È possibile premere qualsiasi pulsante per far ripartire il computer, conservando i valori di partenza. (in caso di rimozione e reinserimento delle batterie, i valori di partenza saranno azzerati)
2. In caso di visualizzazione di errori del computer, rimuovere e reinserire la batteria, quindi riprovare.
  3. Spec. Batteria: 3V CR2032 (1PC). Istruzioni per la sostituzione della batteria:

#### Istruzioni di montaggio della batteria :

- 1- Rimuovere le viti dal coperchio della batteria
- 2- Rimuovere il coperchio

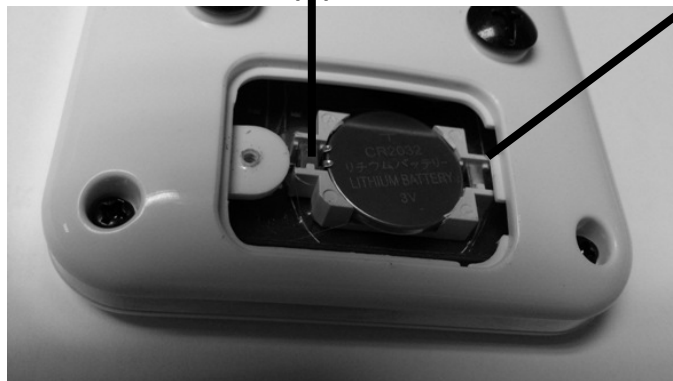


- 3- Installare una nuova batteria CR2032 inclinandola leggermente a lato e farla scorrere dentro (positivo (+) al lato superiore e quello negativo (-) sul lato verso il basso)



Assicurarsi che il connettore della batteria lato destro è sulla parte superiore della batteria

Il connettore batteria lato sinistro è sotto la batteria



4- Per lo scambiare batteria, sollevare delicatamente la batteria con una lama sottile



5-Rimettere il coperchio della batteria

## CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

### Attenzione:

Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile tenere conto dell'età, in particolare per le persone con più di 35 anni, e della forma fisica dell'utente. In caso di stile di vita sedentario, senza un'attività fisica regolare, è essenziale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità dell'allenamento. Una volta determinato, non cercare di raggiungere il livello massimo fin dai primi allenamenti. Se si è pazienti, le prestazioni miglioreranno rapidamente.

## L'allenamento Cardio-Training:

Consente di sviluppare il sistema cardiovascolare (tonicità del cuore/vasi sanguigni).

Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli necessitano di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le tossine. Il cuore accelera il battito e fa circolare nell'organismo una maggiore quantità di ossigeno, attraverso il sistema cardiovascolare.

Più gli esercizi sono regolari e ripetitivi, più il cuore si sviluppa, allo stesso modo di un normale muscolo.

Nella vita quotidiana ciò si traduce nella facoltà di sostenere sforzi fisici più importanti e nell'aumento delle facoltà intellettive.

### Definizione della propria Area di lavoro:

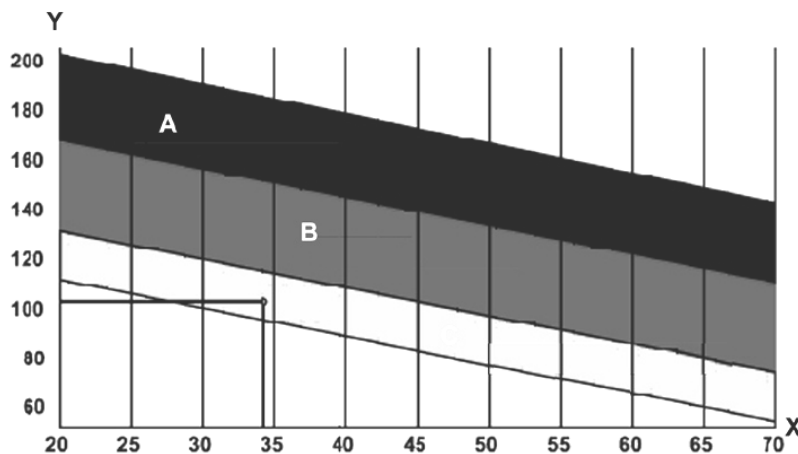
**Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).**

**L'Area di riscaldamento e di recupero** è pari al **55%** della propria FCM.

**L'Area di perdita di grasso** è compresa tra il **55 / 65%** della propria FCM.

**L'Area aerobica** è compresa tra il **65 / 85%** della propria FCM.

**L'Area anaerobica** è compresa tra l'**85%** della propria FCM e quest'ultima.



### Le fasi di un allenamento progressivo:

#### **1) Fase di riscaldamento:**

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo (10-20 min, di più oltre i 50 anni) che risveglierà i muscoli e aumenterà gradatamente il ritmo cardiaco. Aumentare leggermente le pulsazioni al 55% della propria FCM (Frequenza cardiaca massima).

Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.

Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare l'eventualità di lesioni tendino-muscolari.

#### **2) Fase di lavoro:**

È la parte principale dell'allenamento.

In base ai propri scopi specifici, perdita di peso, miglioramento della resistenza cardiovascolare (lavoro aerobico), sviluppo della resistenza (lavoro anaerobico), è possibile scegliere l'area meta appropriata.

#### **Area di perdita di grasso, 55 - 65%**

La frequenza cardiaca deve essere bassa e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'Area è consigliata alle persone che riprendono un'attività fisico dopo un lungo tempo di inattività e che cercano di rimediare al sovrappeso oppure alle persone esposte a problemi cardiaci. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento la durata dell'esercizio deve essere di almeno 30 minuti e la frequenza cardiaca (FC) compresa tra 55 e 65% della FCM.

- Aumentare gradatamente da 30 a 60 minuti per sessione,

- Esercitarsi 3 o 4 volte alla settimana.

#### **Zona aerobica, 65 - 85%**

Questa zona è consigliata alle persone che hanno una buona forma fisica e si allenano regolarmente, Allenandosi in questa zona, si migliora la forma fisica, evitando il sovraffaticamento.

- Durata: da 20 a 30 minuti per sessione.  
Frequenza: almeno 3 o 4 volte alla settimana.

### **Zona anaerobica 85% - 100%**

Questa zona è prevista unicamente per atleti veri e propri e non è mai consigliata senza approvazione e controllo medico. Questa zona è destinata unicamente a persone molto allenate. Si utilizza per un allenamento a intervalli (o per brevi sprint) per migliorare o misurare il livello di resistenza. Il tempo trascorso in questa zona deve essere breve, altrimenti esiste il rischio di incidenti.

### **3) Fase di recupero:**

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

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

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

### **Controllo dei progressi**

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

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

### **Frequenza d'allenamento:**

Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.

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

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

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

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

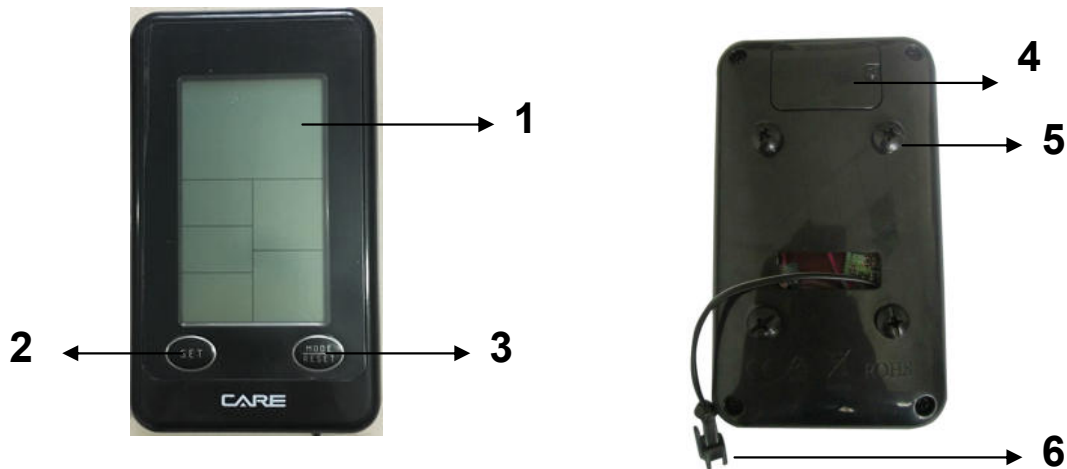
## **ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO**

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

Nome o riferimento del prodotto.

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

**Servizio post vendita**  
**E-mail: [service-it@carefitness.com](mailto:service-it@carefitness.com)**



1. LCD
2. Button : Set
3. Button : Mode / Reset
4. Batterijhouder
5. Schroeven voor de installatie van de meters (4pcs)
6. Connector aan op de fiets

## COMPUTERBEDIENING

### TOETSEN:

|                |   |
|----------------|---|
| MODE/<br>RESET | Hiermee kunt u alle instellingen bevestigen.<br>Houd deze toets ongeveer 2 seconden ingedrukt om alle trainingsparameters op 0 te zetten.   |
| SET            | Hiermee kunt u waarden instellen voor de parameters TIME, DISTANCE, CALORIES.<br>U kunt de waarden versneld invoeren door de toets ingedrukt te houden.<br>(Hiervoor moet de computer in standby-modus zijn.) |

### FUNCTIES :

- SCAN:** Geeft alle functies achtereenvolgens weer: TIME→DISTANCE→CALORIES→RPM/SPEED.
- RPM:** Tijdens de training wordt het aantal rotaties per minuut (RPM) weergegeven. Elke 6 seconden zal er tussen de RPM en de SPEED functie worden geswitcht.
- SPEED:** Tijdens de training wordt de huidige snelheid weergegeven.
- TIME:**
1. Met behulp van de SET-toets kunt u een trainingstijd tussen 0:00-99:00 minuten instellen, waarbij de computer tot 0 aftelt.
  2. Als u geen waarde instelt dan zal de tijd automatisch oplopen vanaf 0.
- DISTANCE:**
1. Met behulp van de SET-toets kunt u een trainingsafstand tussen 0:00-99:50 instellen, waarbij de computer tot 0 aftelt.
  2. Als u geen waarde instelt dan zal de tijd automatisch oplopen vanaf 0.

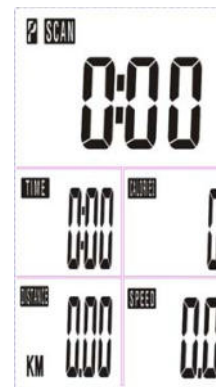
- CALORIES: 1. Met behulp van de SET-toets kunt u een waarde tussen 0-9990 instellen voor het verbruikte aantal calorieën, waarbij de computer tot 0 aftelt.
2. Als u geen waarde instelt dan zal de tijd automatisch oplopen vanaf 0.

#### INSCHAKELING:

1. Plaats 1 CR2032 3V knoopcelbatterij in de computer. Na inschakeling ziet het eerste scherm er conform "Afbeelding A" uit en hoort u tevens een pieptoon.
- Het volgende scherm dat wordt weergegeven is het hoofdmenu, zie "Afbeelding B".



Afbeelding A



Afbeelding B

2. Vanuit het hoofdmenu kunt u waarden instellen voor de parameters TIME/DISTANCE/CALORIES. Eenmaal in de instellingmodus, kunt u de waarde van een blinkende parameter invoeren. Als TIME bijvoorbeeld blinkt, kunt u met behulp van de SET-toets de waarde aanpassen en deze bevestigen met de MODE-toets. Het instellen van de overige parameters, DISTANCE, CALORIES, verloopt net zo.
3. Zodra er een signaal wordt afgegeven aan de computer zullen de waarden voor TIME, DISTANCE, en CALORIES oplopen vanaf nul, zoals weergegeven in "Afbeelding C". Als u vooraf een waarde heeft ingesteld voor een functie (TIME, DISTANCE of CALORIES), zal de computer tijdens de training vanaf deze ingestelde waarde aftellen tot nul. Zodra de nulwaarde is bereikt, krijgt u gedurende 8 seconden een pieptoon te horen. Als u uw training daarna voortzet zal deze waarde gelijk weer vanaf nul oplopen. Druk op de MODE-toets om uw instelling te bevestigen of sla een parameter over om de volgende in te stellen..
4. In SCAN-modus (zie "Afbeelding C") worden alle parameters, TIME/DISTANCE/CALORIES/(RPM/SPEED), met intervallen van 6 seconden achtereenvolgens weergegeven.



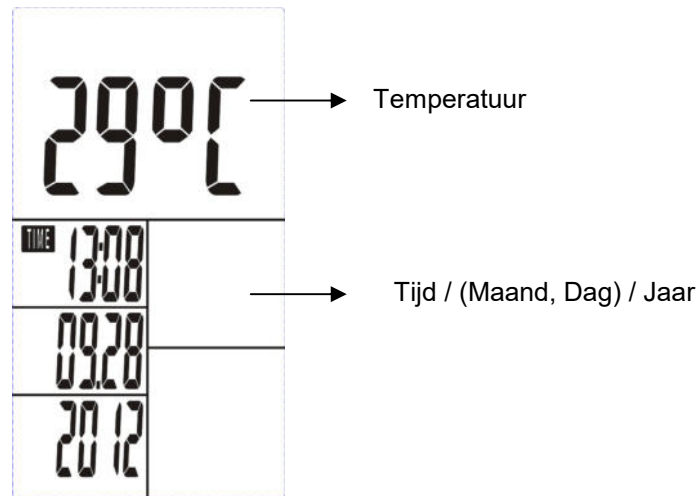
Afbeelding C

5. Met behulp van de MODE-toets kunt u elke parameter, behalve RPM & SPEED, ook afzonderlijk weergegeven. De RPM & SPEED functies worden afwisselend weergegeven.



Opmerking:

1. De computer schakelt zich na 4 minuten automatisch uit. Het hoofdmenu wordt dan uitgeschakeld en op het scherm verschijnen vervolgens de kamertemperatuur en de kalenderwaarden (zie hieronder).

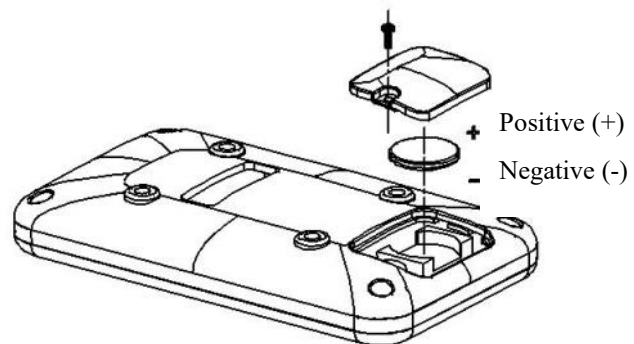


Druk op een willekeurige toets om de computer weer te activeren. De ingestelde waarden blijven behouden. (Bij vervanging van de batterij zullen de ingestelde waarden worden gewist)

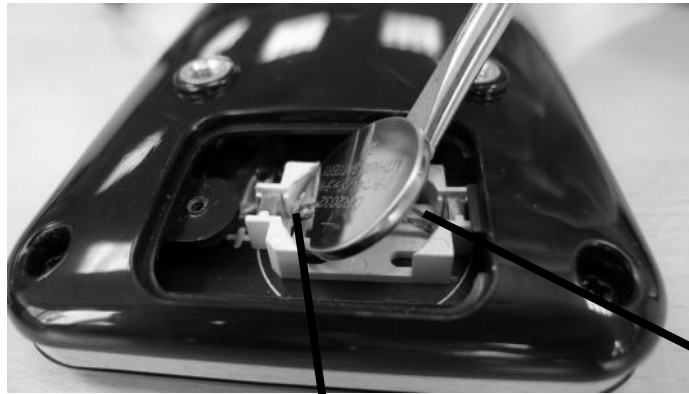
2. Als de weergave op het scherm onduidelijk is, vervang dan de batterij en schakel het apparaat opnieuw in.
3. Batterijspecificatie: 3V CR2032 (1 stuk). Instructies voor batterijvervanging:

### Batterij installatie-instructies

- 1- Verwijder de schroeven van de batterijklep
- 2- en verwijder het deksel

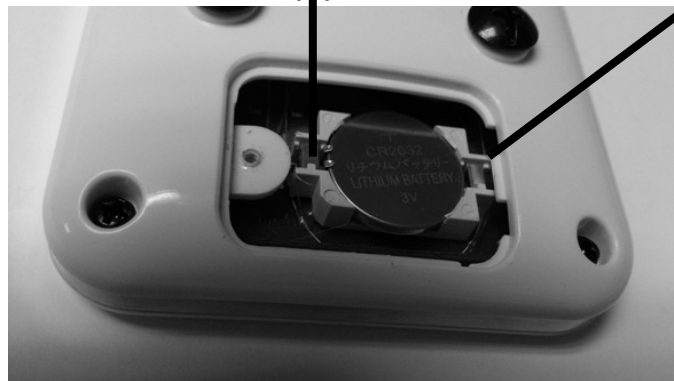


- 3-Plaats een nieuwe CR2032-batterij door de batterij te kantelen iets ICT naar rechts en schuif het erin (Positief (+) aan bovenzijde en negatieve (-) op keerzijde)



Maak veilige de rechterkant batterij connector is op de top van de batterij

De linkerkant batterij connector onder de batterij



4-Voor de batterij te wisselen, neem dan voorzichtig los te wrikken uit de batterij met een dun mes.



5- Plaats het batterijdeksel terug

## 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:

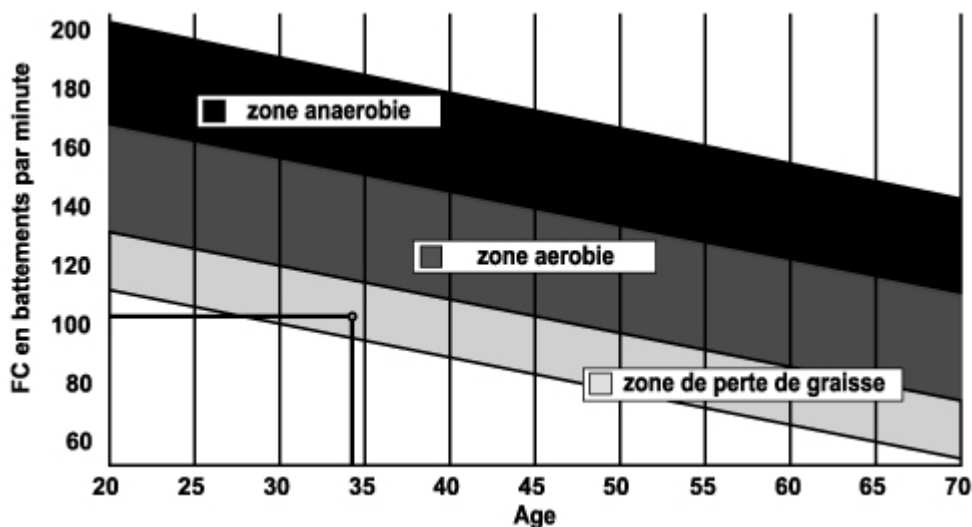
De maximale hartfrequentie (MHF) =  $220 - \text{leeftijd}$  (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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 ongevalen 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.

**Klantendienst**  
**E-mail: [service-nl@carefitness.com](mailto:service-nl@carefitness.com)**

**CARE**

---

FITNESS