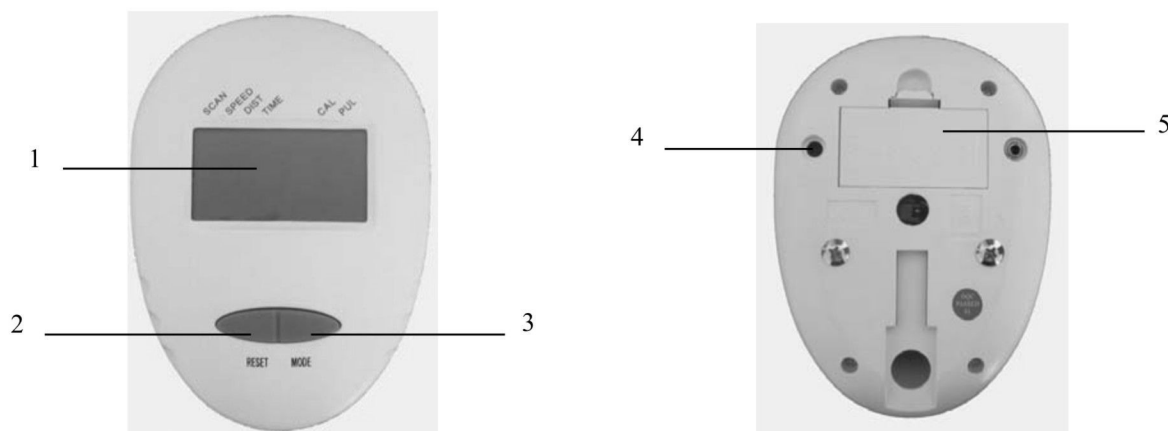


F



## **FONCTION**

- 1 LCD
- 2 Bouton reset
- 3 Bouton de sélection
- 4 Prise pour le raccordement du vélo
- 5 Compartiment des piles

**Mode** : pour valider les paramètres d'entraînement

**Reset** : pour entrer les paramètres d'entraînement et remettre les données à zéro.

**VITESSE (SPEED)**: Affichage de la vitesse en Km/h.

**TEMPS (TIME)**: Affichage du temps en minutes et secondes jusqu'à 99:00.

**DISTANCE (DISTANCE)**: Affichage de la distance parcourue par intervalles de 100 mètres, jusqu'à 99.9 Km.

**CALORIE\* (CAL)** : Affichage de la dépense estimée de calories en Kcal.

**POULS (PULSE)**: Affichage du pouls en temps réel.

**SCAN** : Lecture alterné des fonctions de l'ordinateur. C'est le mode de lecture par défaut de l'ordinateur. Il est possible de le stopper en appuyant sur la touche Mode.

### **Mise en marche et arrêt du compteur.**

L'ordinateur se met en marche soit en appuyant sur une des touches , soit en commençant à pédaler.

L'ordinateur est du type "**AUTO - OFF**", c'est à dire qu'il s'arrête automatiquement après 4 minutes de non utilisation de l'appareil.

### **Fréquence cardiaque**

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

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

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

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

**PILES AA 2 PCS**

# 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 – âge pour les personnes sédentaires).

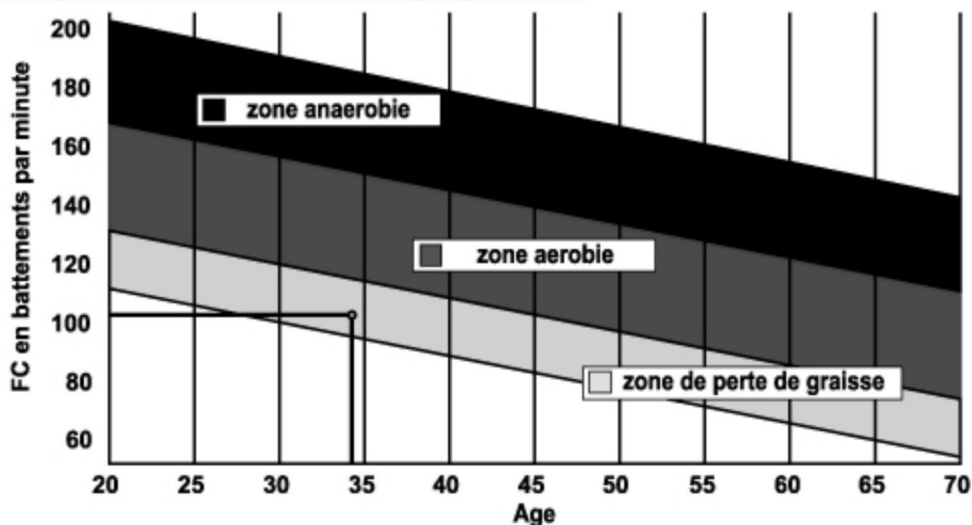
La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à 55% de votre FCM.

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

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

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

## Les étapes d'un entraînement progressif :



### 1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

### 2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

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

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

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

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

#### **La Zone Aérobie, 65-85%**

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

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

#### **La Zone Anaérobie, 85%-FCM**

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

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

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

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

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

#### **Contrôlez votre progrès**

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

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

### **POUR COMMANDER DES 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.

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

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

Service Après Vente

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : + 33 (0)1 48 43 04 44 - Fax : + 33 (1) 48 91 06 24

E mail : [sav@carefitness.com](mailto:sav@carefitness.com)