

F



Boutons

1. ENTER :

- En mode « Stop », appuyez sur la touche ENTER pour accéder à la sélection du programme et régler la valeur qui clignote dans la fenêtre associée.

A : Lors de la sélection du programme, appuyez sur Enter pour confirmer celui de votre choix.

B : Lors du réglage, appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur que vous souhaitez pré-régler.

- En mode « Start », appuyez sur ENTER pour choisir d'afficher la vitesse ou les tours/minute, ou les faire basculer automatiquement.

2. START/STOP :

- Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer ou arrêter les programmes.
- Au cours de n'importe quel mode, maintenez cette touche enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser complètement l'ordinateur.

3. UP :

- En mode « Stop » et avec le caractère de la matrice à points qui clignote, appuyez sur cette touche pour sélectionner le programme supérieur. Si la valeur de la fenêtre associée clignote, appuyez sur cette touche pour augmenter la valeur.
- Au cours du mode « Start », appuyez sur cette touche pour augmenter la résistance à l'entraînement.

4. DOWN :

- En mode « Stop » et avec le caractère de la matrice à points qui clignote, appuyez sur cette touche pour sélectionner le programme inférieur. Si la valeur de la fenêtre associée clignote, appuyez sur cette touche pour diminuer la valeur.
- Au cours du mode « Start », appuyez sur cette touche pour diminuer la résistance à l'entraînement.

5. RECOVERY :

- Commencez par vérifier votre fréquence cardiaque actuelle et afficher votre valeur de fréquence cardiaque, appuyez sur cette touche pour accéder au test de récupération du pouls.
 - Lorsque vous êtes en mode de récupération du pouls, appuyez sur cette touche pour le quitter.
- REMARQUE : Pour appuyer sur la touche UP, DOWN ou la faire pivoter, un modèle différent doit être suivi. Il est conseillé de couvrir votre doigt à l'intérieur de la zone marquée pour sélectionner des fonctions en cas d'action erronée.

Fonctions

Vitesse KM/H (M/H) : indique votre vitesse actuelle. Plage : 0,0~99,9 KM/H (M/H).

RPM : indique le nombre de tours/minute actuel. Plage : 0~999.

TIME : durée cumulée de l'exercice, plage : 0:00~99M59S.

La plage de durée pré-réglée est : 5:00~99M00S. L'ordinateur lance le décompte à partir de la durée pré-réglée jusqu'à 0:00, avec la durée moyenne pour chaque niveau de résistance. Une fois arrivé à zéro, le programme s'arrête et déclenche l'alarme de l'ordinateur. Si vous ne pré-réglez pas la durée, il fonctionnera avec une minute de décrétement pour chaque niveau de résistance.

DIST : distance cumulée de l'exercice. Plage : 0,0~99,9~999 KM (MILE). Plage de distance pré-réglée : 1,0~99,0~999. Lorsque la distance atteint zéro, le programme s'arrête et l'ordinateur déclenche une alarme.

CALORIE : nombre cumulé de calories brûlées pendant l'exercice. Plage : 0,0~99,9~999. Plage de calories pré-réglée : 10,0~90,0~990. Lorsque les calories atteignent zéro, le programme s'arrête et l'ordinateur déclenche une alarme.

PULSE : valeur de fréquence cardiaque pour l'exercice.

Plage : 60~240 BPM (battements par minute)

RESISTANCE LEVEL : niveau de résistance. Plage : 1~16

WATT : indique la puissance en watts à l'exercice, l'intervalle devrait être compris entre 30-350, par paliers de 10.

1. Branchez une extrémité de l'adaptateur sur la source CA et branchez l'autre extrémité au vélo.

L'ordinateur émet un bip et passe en mode initial.

2. Sélection d'un programme et réglage d'une valeur

- Programme manuel et programmes pré-réglés P1~P10

A. Appuyez sur la touche UP, DOWN pour sélectionner le programme que vous souhaitez.

B. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer le programme sélectionné et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler le nombre de calories à brûler souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

F. Appuyez sur START/ STOP pour commencer l'exercice.

- Programmes personnalisés : CUSTOM1~CUSTOM5 (P11-P15)

A. Appuyez sur la touche UP, DOWN pour sélectionner l'utilisateur.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. L'affichage de la durée se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la durée souhaitée pour réaliser l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler le nombre de calories à brûler souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

F. Le premier niveau de résistance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la résistance de charge souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Répétez ensuite l'opération ci-dessus pour régler le niveau de résistance de 2 à 10.

G. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

Le test de récupération du pouls consiste à comparer votre fréquence cardiaque avant et après l'exercice. L'objectif est de déterminer votre résistance cardiaque à l'aide de la mesure. Veuillez effectuer le test comme suit :

- Programme de contrôle de la puissance en watts (WATT PRO:P16)

A. Appuyez sur UP, DOWN pour sélectionner le programme de contrôle de la puissance en watts.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer le programme de contrôle de la puissance en watts sélectionné et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler le nombre de calories à brûler souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

C. L'affichage des watts se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la puissance en watts pour réaliser l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

G. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

REMARQUE : La valeur WATT est définie par le couple et le nombre de tours/minute. Dans ce programme, la valeur WATT reste constante. Ainsi, si vous pédalez vite, la résistance de charge diminuera, et, si vous

pédalez lentement, la résistance de charge augmentera afin de maintenir la même valeur de watts.

- PROGRAMME DE CONTRÔLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE : 55 % F.C., 75 % F.C. et 95 % F.C. (PULSE PRO : P17-P19)

La fréquence cardiaque maximale dépend de l'âge, et ce programme vous garantit un exercice physique sain sans dépasser votre fréquence cardiaque.

A. Appuyez sur la touche UP, DOWN pour choisir le programme de contrôle de fréquence cardiaque.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer le programme de contrôle de fréquence cardiaque et accéder à la fenêtre de réglage de l'âge (AGE).

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

C. La durée se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler le nombre de calories à brûler souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

F. L'âge se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler l'âge de l'utilisateur

souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

G. Lorsque le programme de contrôle de la fréquence cardiaque cible clignote, l'ordinateur affiche la fréquence cardiaque cible de l'utilisateur en fonction de son âge.

H. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

● PROGRAMME DE CONTRÔLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE : FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (PULSE PRO : P20)

L'utilisateur peut régler n'importe quelle fréquence cardiaque pour réaliser l'exercice.

A. Appuyez sur la touche UP, DOWN pour choisir le programme de TARGET HEART RATE [fréquence cardiaque cible].

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. L'affichage de la durée se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la durée souhaitée pour réaliser l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler le nombre de calories à brûler souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

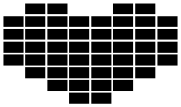
F. La fréquence cardiaque cible se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler votre fréquence cardiaque cible. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

G. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

REMARQUE : Pendant l'exercice, la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de résistance et de la vitesse. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque permet de garantir que votre fréquence cardiaque ne dépasse pas la valeur pré-réglée. Lorsque l'ordinateur détecte que votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure à la valeur pré-réglée, il diminue automatiquement le niveau de résistance. Vous pouvez également ralentir l'exercice. Si votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la valeur pré-réglée, il augmentera la résistance. Vous pouvez également accélérer.

A. En plaçant les paumes de vos mains sur les capteurs cardiaques ou à l'aide de la ceinture émettrice sans fil de mesure du pouls (le cas échéant), l'ordinateur affiche la valeur actuelle de votre pouls.

B. Appuyez sur RECOVERY pour accéder au test de récupération du pouls ; l'ordinateur passe alors au mode « Stop ».

TIME		PULSE
0:60		P
		

C. Poursuivez la détection du pouls.

D. Un compte à rebours de 60 secondes est alors lancé.

E. À la fin du compte à rebours, le résultat du test (F1-F6) s'affiche sur l'écran.

F1 = Excellent ; F2 = Bon ; F3 = Assez bon ; F4 = Inférieur à la moyenne ; F5 = Passable ; F6 = Mauvais

F. Si l'ordinateur n'a pas détecté votre fréquence cardiaque, le fait d'appuyer sur RECOVERY ne permet pas d'accéder au test de récupération du pouls. Pendant le test de récupération du pouls, appuyez sur RECOVERY pour quitter le test et revenir au mode « Stop ».

4. Mesure du pouls

Veuillez placer les paumes de vos mains sur les points de contact ; l'ordinateur affiche alors votre fréquence cardiaque en nombre de battements par minute (BPM) sur l'écran LCD au bout de 3 à 4 secondes. Pendant la mesure, l'icône en forme de cœur clignote en simulant l'affichage d'un électrocardiogramme.

Remarque : Pendant le processus de mesure du pouls, en raison du brouillage, la valeur de mesure peut ne pas être stable au démarrage, mais revient ensuite à son niveau normal. La valeur de mesure ne doit pas servir de base à un traitement médical.

REMARQUE : Si l'ordinateur est également équipé d'un système de mesure sans fil de la fréquence cardiaque (par le biais d'une ceinture émettrice), ainsi que de la fonction de détection du pouls aux mains, le signal du second système est préférable.

Programme : 21 programmes comme suit

A : 1 programme manuel

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. M		LEVEL
00		6
MANUAL		

B : 10 programmes pré-réglés (PROGRAM : P1-P10)

TIME	P1	PULSE	TIME	P2	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		4	00		12
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P3	PULSE	TIME	P4	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P5	PULSE	TIME	P6	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P7	PULSE	TIME	P8	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		6	00		6
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P9	PULSE	TIME	P10	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		3	00		6
PROGRAM			PROGRAM		

P1 : ROLLING [terrain vallonné] ; P2 : VALLEY [vallée ;] P3 : FATBURN [combustion des graisses] ; P4 : RAMP [côte] ; P5 : MOUNTAIN [montagne] ;

P6 : INTERVAL [intervalle] ; P7 : CARDIO ; P8 : ENDURANCE ; P9 : SLOPE [pente] ; P10 : RALLY [rallye]

C : 5 programmes personnalisés : CUSTOM1 à CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME	P 11	PULSE	TIME	P 12	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00	1	1	00	1	1

TIME	P 13	PULSE	TIME	P 14	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00	1	1	00	1	1

TIME	P 15	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00	1	1

D : 1 programme de contrôle de la puissance en watts (WATT PRO : P16)

TIME	P 16	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
00	6	WATT PRO

E : 4 programmes de contrôle de fréquence cardiaque : (PULSE PRO : P17-P20) 55 % F.C., 75 % F.C., 95 % F.C. et F.C. CIBLE

TIME	P 17	PULSE	TIME	P 18	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00	1	1	00	1	1
		PULSE PRO			PULSE PRO

TIME	P 19	PULSE	TIME	P 20	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00	1	1	00	1	1
		PULSE PRO			PULSE PRO

1. Enregistrement des données utilisateur des 5 programmes personnalisés.
2. Affichage de la vitesse (en tours/minute), de la durée (TIME) et de la puissance (WATT), du nombre de calories (CAL) et de la distance (DIST), simultanément.

3. L'ordinateur s'éteint automatiquement en l'absence d'activité, de signal de vitesse et de signal de pouls au bout de 4 minutes. Pendant ce temps, il stocke vos données pour l'exercice en cours et règle la résistance de charge au minimum. Dès que vous appuyez sur une touche ou que vous commencez à bouger, l'ordinateur s'allume automatiquement.

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 chercher 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 :

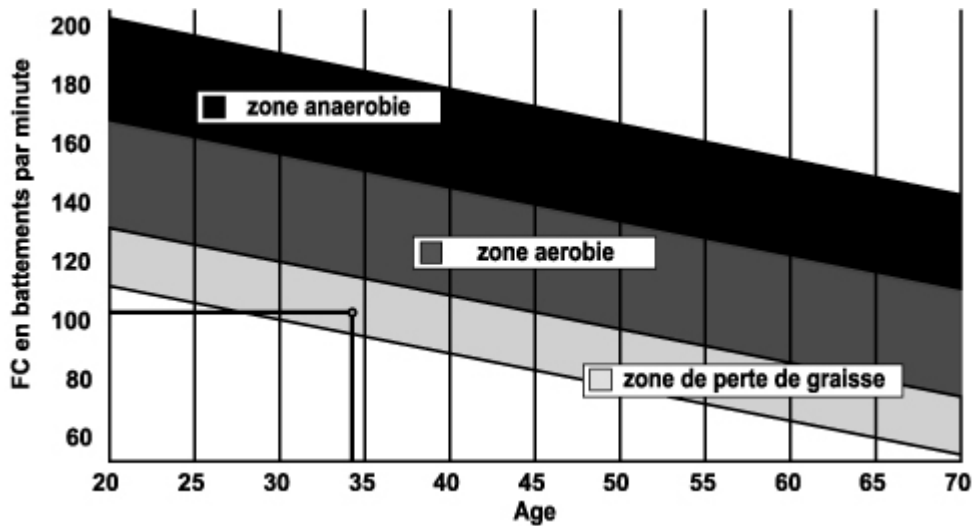
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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 aérobic), développement de la résistance (travail anaérobic) 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 Aérobic, 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 Anaérobic, 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.

a. Contrôlez votre progrès

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

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**.

Fréquence d'entraînement :

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

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.

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

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

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

B. 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 jours fériés).

Service Après Vente

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com



Buttons

1. ENTER:

- In "stop" mode, press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.

A: When you choose the program, press Enter to confirm the one you like.

B: When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.

- During the start mode, press ENTER to choose display the speed or RPM, or switch automatically.

2. START/STOP:

- Press START/STOP button to start or stop the programs.

- During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

3. UP:

- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program up. If the related window value flash, press this button to increase the value.

- During the start mode, press this button to increase the training resistance.

4. DOWN:

- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program down. If the related window value flash, press this button to decrease the value.

- During the start mode, press this button to decrease the training resistance.

5. RECOVERY:

- First test your current heart rate and show your heart rate value, press this button to enter into pulse recovery testing.

- When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

NOTE: To press or rotate of UP, DOWN button should be followed by different model.

It is suggested to cover your finger within the marked region to select functions in case of any wrong action.

Functions

Speed KM/H(M/H): showing your current speed. Range: 0.0~99.9 KM/H(M/H).

RPM: showing the current rotate per minute. Range : 0~999.

TIME: the accumulative exercise time, range : 0:00~99M59S.

the preset time range is 5:00~99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer alarm. If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.

DIST: the exercise accumulative distance. Range : 0.0~99.9~999KM(MILE) the preset distance range :1.0~99.0~999. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

CALORIE: he exercise accumulative calories burnt. Range : 0.0~99.9~999 the preset calories range :10.0~90.0~990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

PULSE: showing the exercise heart rate value.

Range: 60~240BPM(beat per minute)

RESISTANCE LEVEL: showing level. Range:1~16

WATT: show the exercise watt,the interval should be 10,between 30-350

1. Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the bike. The computer will beep and enter into initial mode.

2. Program select and value setting

- Manual Program and Preset Program P1~P10

A. Press UP, DOWN button to select the program that you like.

B. Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.

C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. Press START/ STOP to begin exercise.

- User Profile Programs: CUSTOM1~CUSTOM5(P11-P15)

A. Press UP, DOWN button to select the user.

B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.

C. The time display will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN button to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10.

G. Press START/ STOP to begin exercise.

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:

- Watt Control Program(WATT PRO:P16)

A. Press UP, DOWN to select the watt control program.

B. Press ENTER to confirm the selected watt control program, and enter into time setting window.

C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time,. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press

ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. The watt display will flash, and then press UP, DOWN button to set up the watt to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

G. Press START/ STOP to begin exercise.

NOTE: The WATT value is decided by the TORQUE and RPM. In this program, the WATT value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the load resistance will decrease and if you peddle slowly, the load resistance will increase to ensure you at the same watt value.

- HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55% H.R, 75% H.R and 95% H.R (PULSE PRO: P17-P19)

The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

A. Press UP, DOWN button to choose the heart rate control program.

B. Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into AGE setting window.

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0	AGE	1
		PULSE PRO

C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. The age will flash, and then press UP, DOWN button to set the user's age. Press ENTER to confirm the value.

G. When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.

H. Press START/ STOP to begin exercise.

- HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE (PULSE PRO: P20)

The user can set any target heart rate to do the exercise.

A. Press UP, DOWN button to select TARGET HEART RATE program.

B. Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.

C. The time display will flash, and then press UP, DOWN button to set the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. The target heart rate will flash, and then press UP, DOWN button to set up your target heart rate. Press ENTER to confirm the value.

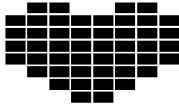
G. Press START/ STOP to begin exercise.

NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current

heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

A. Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse(if applicable), the computer will display your current pulse value.

B. Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.

TIME		PULSE
0:60		P
		

C. Keep pulse detecting.

D. Time will count down from 60 seconds to 0 second.

E. When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.

F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor

F. If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

4. Pulse Measurement


Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.



NOTE: If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt, and with hand pulse function, the hand-measurement-signal-detecting is preferred.

Program: 21 programs as following

A: 1 Manual Program

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. M		LEVEL
00		6
MANUAL		

B: 10 Preset Program Profile (PROGRAM : P1-P10)

TIME	PULSE	TIME	PULSE
0:00	P1	0:00	P2
DIST. M		DIST. M	
00		00	
PROGRAM		PROGRAM	
	LEVEL		LEVEL
	4		12

TIME	0:00	P3	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	2
PROGRAM				

TIME	0:00	P4	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	4
PROGRAM				

TIME	0:00	P5	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	2
PROGRAM				

TIME	0:00	P6	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	4
PROGRAM				

TIME	0:00	P7	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				

TIME	0:00	P8	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				

TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	3
PROGRAM				

TIME	0:00	P10	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN
P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

C: 5 User Setting Programs: CUSTOM1 to CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME	0:00	P11	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM				

TIME	0:00	P12	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM				

TIME	0:00	P13	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM				

TIME	0:00	P14	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM				

TIME	0:00	P15	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM				

D: 1 Watt Control Program (WATT PRO : P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
			WATT PRO	

E: 4 Heart Rate Control Program: (PULSE PRO : P17-P20) 55%H.R, 75%H.R, 95%H.R and TARGET H.R

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PROGRAM	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

1. Record the user's data of 5 User Setting Programs.
2. Display Speed(RPM), TIME and WATT., CAL and DIST, at the same time.
3. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes. Mean while, it will store your current exercise data and urn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.

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:

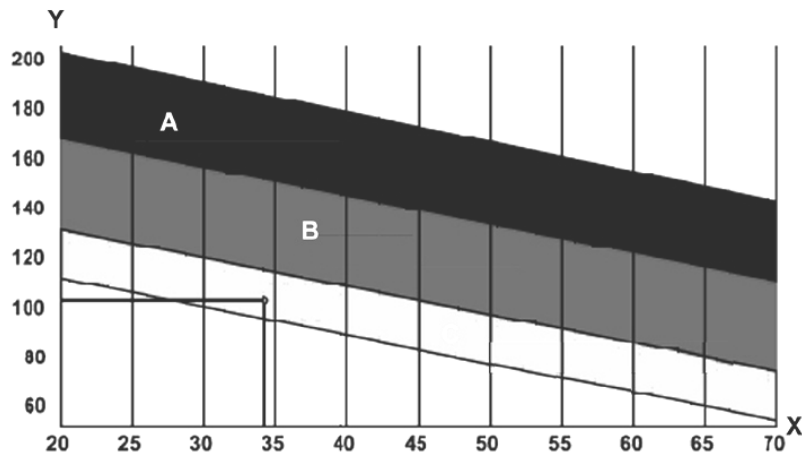
The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

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.



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!

To order spare parts

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

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

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

After Sales Service

Email: seervice-uk@carefitness.com