

CARE

F



Fonctions des touches

START/STOP (DÉMARRAGE/ARRÊT) : 1. Appuyez sur cette touche pour démarrer ou mettre en pause une séance.

2. Cette touche permet aussi de lancer le calcul de la masse grasseuse et de quitter le programme pour perdre du poids.

3. Si vous maintenez cette touche enfoncée pendant 3 secondes, toutes les fonctions seront réinitialisées.

DOWN (BAS) : Cette touche permet de réduire la valeur du paramètre sélectionné (TEMPS, DISTANCE, etc.).

Pendant la séance, appuyez sur cette touche pour réduire le niveau de résistance.

UP (HAUT) : Cette touche permet d'augmenter la valeur du paramètre sélectionné. Pendant la séance, appuyez sur cette touche pour augmenter le niveau de résistance.

ENTER (ENTRÉE) : Appuyez sur cette touche pour saisir une valeur ou un programme d'entraînement.

TEST (PULSE, RECOVERY) : Lorsque la console a votre fréquence cardiaque, appuyez sur cette touche pour commencer le cycle de récupération. Au bout d'une minute, le niveau de récupération est indiqué entre 1 et 6 (F1 étant la meilleure valeur et F6 la pire).

1,0 signifie EXCEPTIONNEL
1,0 ≤ F ≤ 2,0 signifie EXCELLENT

2,0 ≤ F ≤ 2,9 signifie BON

3,0 ≤ F ≤ 3,9 signifie BIEN

4,0 ≤ F ≤ 5,9 signifie EN DESSOUS DE LA MOYENNE

6,0 signifie MÉDIOCRE

MODE : Appuyez sur cette touche pour sélectionner les fonctions.

Sélection de la séance

Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (HAUT) pour sélectionner un mode, puis appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour le lancer.

Configuration des paramètres de la séance

Une fois le programme sélectionné, vous pouvez pré-définir des paramètres en fonction de vos objectifs.

PARAMÈTRES DE SÉANCE :

TIME (DURÉE)/SPEED (VITESSE)/DISTANCE/CALORIES/AGE/PULSE (POULS)/RPM/ODO/WATT/TARGET HR (FRÉQUENCE CARDIAQUE)

Remarque : Pour certains programmes, certains paramètres ne peuvent pas être modifiés.

Une fois le programme sélectionné, appuyez sur ENTER (ENTRÉE). Le paramètre Time (Durée) clignote.

Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour sélectionner une durée. Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour valider.

Le paramètre suivant se met à clignoter. Continuez à utiliser les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS). Appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour démarrer la séance.

Détails sur les paramètres de séance

Champ	Plage de valeurs	Valeur par défaut	Incrément/ Décrément	Description
Time (Temps)	Entre 5:00 et 99:00	0:00	± 1:00	1. Lorsque la valeur est 0:00, le compteur démarre. 2. Lorsque la valeur est entre 5:00 et 99:00, le compte à rebours démarre.
Distance	Entre 0,10 et 99,90	0,00	±0,10	1. Lorsque la valeur est 0,00, le compteur démarre. 2. Lorsque la valeur est entre 0,10 et 99,90, le compte à rebours démarre.
Calories	Entre 1,0 et 999,0	0,0	±1,0	1. Lorsque la valeur est 0,0, le compteur démarre. 2. Lorsque la valeur est entre 1,0 et 999,0, le compte à rebours démarre.
Watt	Entre 20,0 et 300,0	100,0	±10,0	Vous ne pouvez définir les watts que dans le programme de contrôle des watts.
Age	Entre 10 et 99	30	±1	La fréquence cardiaque cible est calculée en fonction de l'âge. Lorsque votre fréquence cardiaque dépasse votre fréquence cardiaque cible, la valeur de la fréquence cardiaque clignote.

Fonctionnement des programmes

Programme manuel (P1)

Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour sélectionner le programme **Manual** (Manuel) et appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE). Premier paramètre : Time (Durée)

Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour ajuster la valeur qui clignote. Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant.

Réglez les paramètres de votre choix et appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour démarrer la séance.

Remarque : Un des paramètres compte à rebours jusqu'à zéro. Lorsqu'il émet un « bip », la séance s'arrête automatiquement. Appuyez sur la touche START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour poursuivre la séance et réaliser les objectifs non accomplis.

Programmes prédéfinis (P2-P9)

Vous avez le choix entre 8 programmes prédéfinis. Chaque programme compte 24 niveaux de résistance.

Configuration des paramètres des programmes prédéfinis

Sélectionnez l'un des programmes prédéfinis à l'aide des touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) et appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE). Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour régler le premier paramètre qui clignote : Time (Durée). Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant.

Réglez les paramètres de votre choix et appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour démarrer la séance.

Remarque : Un des paramètres compte à rebours jusqu'à zéro. Lorsqu'il émet un « bip », la séance s'arrête automatiquement. Appuyez sur la touche START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour poursuivre la séance et réaliser les objectifs non accomplis.

Programme de contrôle de puissance (P10)

Sélectionnez le programme **Watt control program** à l'aide des touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) et appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE). Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour régler le premier paramètre qui clignote : Time (Durée). Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant.

Réglez les paramètres de votre choix et appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour démarrer la séance.

Remarque : Un des paramètres compte à rebours jusqu'à zéro. Lorsqu'il émet un « bip », la séance s'arrête automatiquement. Appuyez sur la touche START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour poursuivre la séance et réaliser les objectifs non accomplis.

Pour maintenant une puissance constante (en watts), la console règle automatiquement le niveau de résistance en fonction de votre vitesse. Pendant la séance, vous pouvez utiliser les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour régler la valeur.

Programme de graisse corporelle (P11)

Configuration des données pour le programme Body Fat

Sélectionnez le programme **Body fat program** à l'aide des touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) et appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).

Lorsque « Male » clignote, saisissez votre genre à l'aide des touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour l'enregistrer et passer au paramètre suivant.

Lorsque « 175 » clignote, saisissez votre taille à l'aide des touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour l'enregistrer et passer au paramètre suivant.

Lorsque « 70 » clignote, saisissez votre poids à l'aide des touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour l'enregistrer et passer au paramètre suivant.

Lorsque « 30 » clignote, saisissez votre âge à l'aide des touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) et appuyez sur ENTER (ENTRÉE) pour l'enregistrer et passer au paramètre suivant.

Pour la prise de mesures, **appuyez** sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) et placez vos mains sur le guidon.

Au bout de 15 secondes, l'écran affiche les valeurs de Body Fat % (Taux de masse grasse), BMR (Métabolisme de base), BMI (Indice de masse corporelle) et Body Type (Morphologie).

REMARQUE : Morphologies :

On distingue 6 types de morphologie, classés selon le taux de masse grasse.

HOMMES : Type 1 : entre 7 et 9,9 %. Type 2 : entre 10 et 12,9 %. Type 3 : entre 13 et 16,9 %. Type 4 : entre 17 et 19,9 %. Type 5 : entre 20 et 24,9 %. Type 6 : 25 % ou plus.

FEMMES : Type 1 : entre 14 et 16,9 %. Type 2 : entre 17 et 19,9 %. Type 3 : entre 20 et 23,9 %. Type 4 : entre 24 et 27,9 %. Type 5 : entre 27 et 29,9 %. Type 6 : 30 % ou plus.

BMI : indice de masse corporelle (IMC)

Pour retourner à l'écran principal, appuyez sur la touche START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER).

Programme de fréquence cardiaque cible (P12)

Configuration des paramètres du programme de fréquence cardiaque cible

Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour sélectionner le programme **TARGET H.R.** et appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE). Premier paramètre : Time (Durée)

Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour ajuster la valeur qui clignote. Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant.

Réglez les paramètres de votre choix et appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour démarrer la séance.

Remarque : Si la valeur Pulse est inférieure ou supérieure (± 1) à la fréquence cardiaque cible, la console réglé automatiquement le niveau de résistance. La console vérifie votre pouls environ toutes les 20 secondes et diminue ou augmente le niveau de résistance.

Un des paramètres compte à rebours jusqu'à zéro. Lorsqu'il émet un « bip », la séance s'arrête automatiquement. Appuyez sur la touche START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour poursuivre la séance et réaliser les objectifs non accomplis.

Programmes de contrôle de fréquence cardiaque (P13-P15)

Il existe 3 programmes :

P13- 60 % Fréquence cardiaque cible = 60 % de l'âge

P14- 75 % Fréquence cardiaque cible = 75 % de l'âge

P15- 85 % Fréquence cardiaque cible = 85 % de l'âge

Configuration des paramètres pour les programmes de contrôle de fréquence cardiaque

Sélectionnez l'un des programmes **Heart Rate Control Program** à l'aide des touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) et appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE). Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour régler le premier paramètre qui clignote : Time (Durée). Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant.

Réglez les paramètres de votre choix et appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour démarrer la séance.

Remarque : Si la valeur Pulse est inférieure ou supérieure (± 1) à la fréquence cardiaque cible, la console règle automatiquement le niveau de résistance. La console vérifie votre pouls environ toutes les 20 secondes et diminue ou augmente le niveau de résistance.

Un des paramètres compte à rebours jusqu'à zéro. Lorsqu'il émet un « bip », la séance s'arrête

automatiquement. Appuyez sur la touche START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour poursuivre la séance et réaliser les objectifs non accomplis.

Programmes utilisateur (P16-P19)

Vous avez le choix entre 4 programmes utilisateur (de U1 à U4).

Ces programmes permettent de créer ses propres programmes d'entraînement.

Configuration des paramètres des programmes utilisateur

Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour sélectionner un programme utilisateur et appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE). Utilisez les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour régler le premier paramètre qui clignote : Time (Durée). Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant.

Réglez les paramètres de votre choix.

Une fois les paramètres réglés, le niveau 1 clignote. Appuyez sur les touches UP (HAUT) et DOWN (BAS) pour régler le niveau et appuyez sur ENTER (ENTRÉE). (en tout, il y a 10 niveaux). Appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour démarrer la séance.

Remarque : Un des paramètres compte à rebours jusqu'à zéro. Lorsqu'il émet un « bip », la séance s'arrête automatiquement. Appuyez sur la touche START/STOP (DÉMARRER/ARRÊTER) pour poursuivre la séance et réaliser les objectifs non accomplis.

Connexion bluetooth & application

Copier le lien ci-dessous dans votre navigateur (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Et suivre les instructions détaillées

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 :

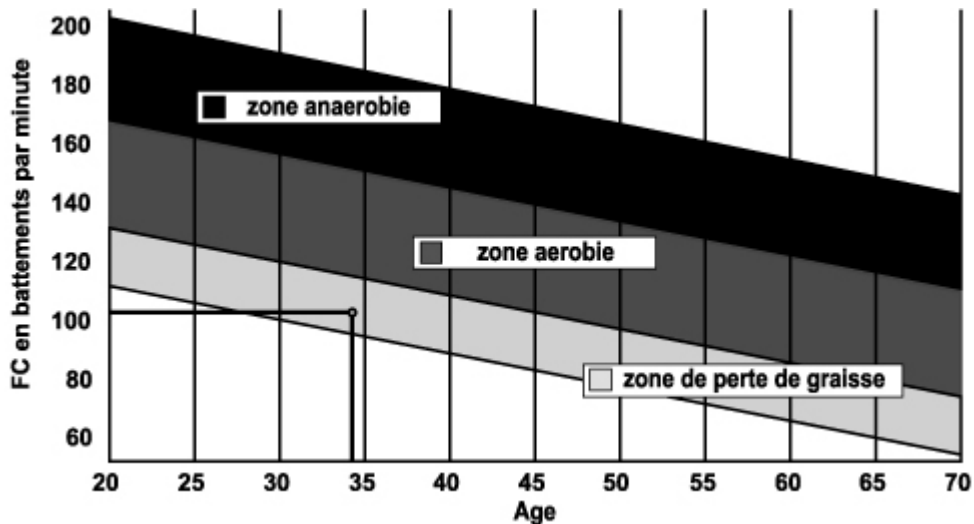
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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 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.

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 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



Key Functions

START/STOP: 1. Start & Pauses workouts.

2. Start body fat measurement and quit the body fat program.
3. Holding key for 3 seconds will reset all function value to be zero.

DOWN: Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.

UP: Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.

ENTER: To input desired value or work out mode.

TEST(PULSE, RECOVERY): Press to enter into Recovery function when computer has the heart rate value.

Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute. F1 is the best, and F6 is the worst.

- 1.0 means OUSTANDING**
- 1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT**
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD**
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR**
- 4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE**
- 6.0 means POOR**

MODE: Push down to select functions.

Workout Selection

After power-up using UP or DOWN keys to select then pressing ENTER to enter the desired mode.

Setting Workout Parameters

After selecting your desired program, you may pre-set several workout parameters for desired results.

WORKOUT PARAMETERS:

TIME / SPEED/DISTANCE / CALORIES /AGE/PULSE/RPM/ODO/WATT/TARGET HR

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs.

Once a program has been selected, pressing ENTER, will make "Time" parameter flash.

Using UP OR DOWN KEY you may select desired time value. Press ENTER KEY to input value.

Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY. Press START/STOP to start workout.

More about Workout Parameters

Field	Setting Range	Default Value	Increment/Decrement	Description
Time	5:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. When display is 0:00, Time will count up. 2. When time is 5:00 ~ 99:00, It will count down to 0.
Distance	0.10~99.90	0.00	±0.10	1. When display is 0.00, Distance will count up. 2. When Distance is 0.10~99.90, it will count down to 0.
Calories	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. When display is 0.0, Calories will count up. 2. When Calories is 1.0~999.0, it will count down to 0.
Watt	20.0~300.0	100.0	±10.0	User can set watt value only in Watt control program.
Age	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash in programs.

Program Operation

Manual (P1)

Selecting "**Manual**" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" Will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.
Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically.
Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Pre-programs (P2-P9)

There are 8 program profiles ready for use. All program profiles have 24 level of resistance.

Setting Parameters for Pre-programs

Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically.
Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Watt control program (P10)

Selecting "**Watt control program**" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically.
Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Computer will adjust the resistance load automatically depends on the speed to maintain the constant watt value. User can use up down key to adjust the watt value during workout.

BODY FAT PROGRAM (P11)

Setting Data for Body Fat

Selecting "**BODY FAT Program**" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER.

"Male" will flash so Gender can be adjusted using UP OR DWON KEY, press ENTER to save gender & move to next data.

"175" of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY, press ENTER KEY save value & move to next data.

" 70 "of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY to save value & move to next data.

"30" of Age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY, press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE: Body Types:

There are 6 body types divided according to the FAT% calculated.

MEN: Type 1 is from 7% to 9.9%. Type 2 is from 10% to 12.9%. Type 3 is from 13% to 16.9%. Type 4 is from 17% to 19.9%. Type 5 is from 20% to 24.9%. Type 6 is greater than or equal to 25%.

WOMEN: Type 1 is from 14% to 16.9%. Type 2 is from 17% to 19.9%. Type 3 is from 20% to 23.9%. Type 4 is from 24% to 27.9%. Type 5 is from 27% to 29.9%. Type 6 is greater than or equal to 30%.

BMI: Body Mass Index

Press START/STOP KEY to return the main Display.

TARGET HEART RATE Program (P12)

Setting Parameters for TARGET H.R

Selecting "**TARGET H.R.**" Using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" Will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 1) the set TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 20 seconds approx. I resistance load will increase or decrease.

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

HEART RATE CONTROL Program (P13-P15)

There are 3 selection for target pulse:

P13- 60% TARGET H.R= 60% of (220-AGE)

P14- 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)

P15- 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

Selecting "**One of Heart Rate Control Program.**" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 1) the TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 20 seconds approx. I resistance load will increase or decrease.

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

User Program (P16-P19)

There are four user programs can be selected form U1 to U4.

User program allows user to set their own program that can be used immediately.

Setting Parameters for User Program

Selecting user using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters.

After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use UP OR DOWN KEY to adjust then pressing ENTER until finished. (There are 10 times total). Press START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

Bluetooth & application connection

Copy the link here under to your browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

And Follow the detailed instruction

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:

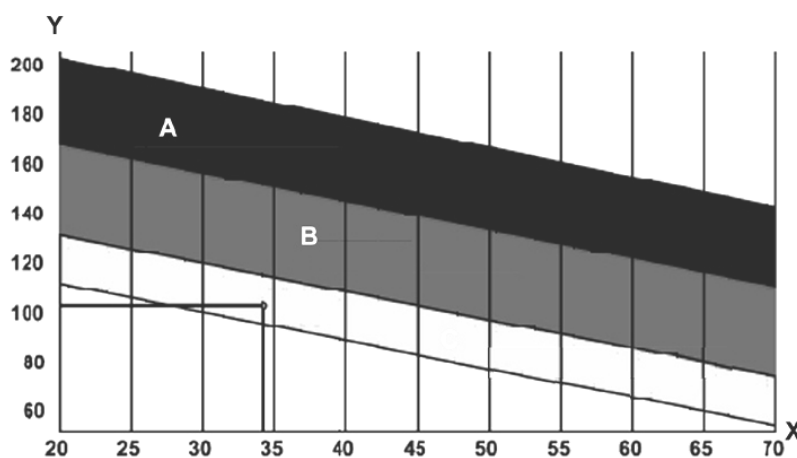
The Maximum Heart Rate (MHR) = $220 - \text{age}$ (180 – age for sedentary people).

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

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

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

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



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

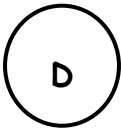
To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

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

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

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com



Tastenfunktionen

START/STOP: 1. Startet und pausiert das Training.

2. Startet die Körperfettmessung und stoppt das Körperfett-Programm.

3. Die Taste 3 Sekunden lang halten, um alle Funktionswerte auf Null zurückzusetzen.

DOWN: Verringert den Wert des gewählten Trainingsparameters: ZEIT, STRECKE usw. Während der Trainings verringert dies den Widerstand.

UP: Erhöht den Wert des gewählten Trainingsparameters: Während der Trainings erhöht dies den Widerstand.

ENTER (EINGABE): Bestätigt den eingegebenen Wert oder Trainingsmodus.

TEST (PULS, ERHOLUNG): ENTER drücken, um in den Erholungsmodus zu wechseln, wenn der Computer den Pulsschlag erkannt hat. Erholung ist Fitnesslevel 1-6 nach 1 Minute. F1 ist der beste, und F6 der schlechteste Wert.

1.0 bedeutet **HERAUSRAGEND**

1.0 < F < 2.0 bedeutet **SEHR GUT**

2.0 ≤ F ≤ 2.9 bedeutet **GUT**

3.0 ≤ F ≤ 3.9 bedeutet **MITTELMÄSSIG**

4.0 ≤ F ≤ 5.9 bedeutet **UNTERDURCHSCHNITTLICH**

6.0 bedeutet **SCHLECHT**

MODUS: Zur Funktionsauswahl DOWN drücken.

Trainingsauswahl

Nach dem Einschalten mit UP oder DOWN und anschließend ENTER den gewünschten Modus auswählen.

Einstellung der Trainingsparameter

Nach Auswahl des gewünschten Programms können Sie mehrere Trainingsparameter für das beabsichtigte Ergebnis vorab einstellen.

TRAININGSPARAMETER:

ZEIT/GESCHWINDIGKEIT/STRECKE/KALORIEN/ALTER/PULS/UM/ODO/WATT/ZIELPULS

Hinweis: Manche Parameter können in bestimmten Programmen nicht eingestellt werden.

Nach Auswahl eines Programms drücken Sie ENTER, und der Parameter „Time“ (Zeit) fängt an zu blinken.

Mit UP oder DOWN können Sie die gewünschte Zeit auswählen. Drücken Sie ENTER und bestätigen Sie den Wert. Die blinkende Eingabeaufforderung wechselt zum nächsten Parameter. Verwenden Sie auch hier UP oder DOWN. START/STOP drücken, um mit dem Training zu beginnen.

Mehr über Trainingsparameter

Feld	Einstellbereich	Standardwert	Erhöhen/ Verringern	Beschreibung
Zeit	5:00~99:00	0:00	±1:00	1. Bei Anzeige von 0:00 wird die Zeit nach oben gezählt. 2. Bei einer Zeit von 5:00~99:00 wird bis 0 heruntergezählt.
Strecke	0.10~99.90	0.00	±0.10	1. Bei Anzeige von 0.00 wird die Strecke nach oben gezählt. 2. Bei einer Strecke von 0.10~99.90 wird bis 0 heruntergezählt.
Kalorien	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. Bei Anzeige von 0.0 werden die Kalorien nach oben gezählt. 2. Bei Kalorien von 1.0~999.0 wird bis 0 heruntergezählt.
Watt	20.0~300.0	100.0	±10.0	Nutzer können den Watt-Wert nur im watt-gesteuerten Programm einstellen.
Alter	10~99	30	±1	Der Zielpuls basiert auf dem Alter. Wenn der Puls den Zielpuls übersteigt, blinkt die Pulszahl in Programmen.

Programmbedienung

MANUAL (P1)

Wählen Sie „**Manual**“ (Manuell) mit UP oder DOWN und drücken dann ENTER. 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, dann kann der Wert mit UP oder DOWN eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gehen.

Durchlaufen Sie alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn ein Trainingsparameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät, und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen und den nicht beendeten Trainingsparameter zu erreichen.

Voreingestellte Programme (P2-P9)

Es gibt 8 betriebsbereite Programmprofile. Alle Programmprofile verfügen über 24 Widerstandslevel.

Einstellung der Parameter für voreingestellte Programme

Wählen Sie eines der voreingestellten Programme mit UP oder DOWN und drücken dann ENTER. Der 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, dann kann der Wert mit UP oder DOWN eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gehen.

Durchlaufen Sie alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn ein Trainingsparameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät, und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen und den nicht beendeten Trainingsparameter zu erreichen.

Watt-gesteuertes Programm (P10)

Wählen Sie das „**Watt-gesteuerte Programm**“ mit UP oder DOWN und drücken dann ENTER. Der 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, dann kann der Wert mit UP oder DOWN eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gehen.

Durchlaufen Sie alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn ein Trainingsparameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät, und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen und den nicht beendeten Trainingsparameter zu erreichen.

Der Computer passt dann den Widerstand automatisch je nach Geschwindigkeit an, um den Watt-Wert konstant zu halten. Nutzer können den Watt-Wert mit UP und DOWN während des Trainings anpassen.

KÖRPERFETTPROGRAMM (P11)

Einstellung der Daten für Körperfett

Wählen Sie das „**KÖRPERFETT-Programm**“ mit UP oder DOWN und drücken dann ENTER.

„Male“ (Männlich) blinkt, und das Geschlecht kann mit UP oder DOWN eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um das Geschlecht zu speichern und zum nächsten Parameter zu gehen.

„175“ (Körpergröße) blinkt, und die Körpergröße kann mit UP oder DOWN eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu gehen.

„70“ (Körpergewicht) blinkt, und das Körpergewicht kann mit UP oder DOWN eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu gehen.

„30“ (Alter) blinkt, und das Alter kann mit UP oder DOWN eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern.

Drücken Sie START/STOP, um die Messung zu beginnen; umfassen Sie dazu auch die Handpulsgriffe.

Nach 15 Sekunden zeigt das Display Body Fat % (Körperfett), BMR, BMI und BODY TYPE (KÖRPERTYP) an.

HINWEIS: Körpertypen:

Es gibt 6 Körpertypen, die gemäß dem errechneten Körperfett-Wert in Prozent unterteilt werden.

MÄNNER: Typ 1 entspricht 7 bis 9,9 %. Typ 2 entspricht 10 bis 12,9 %. Typ 3 entspricht 13 bis 16,9 %. Typ 4 entspricht 17 bis 19,9 %. Typ 5 entspricht 20 bis 24,9 %. Typ 6 ist gleich 25 % oder liegt darüber.

FRAUEN: Typ 1 entspricht 14 bis 16,9 %. Typ 2 entspricht 17 bis 19,9 %. Typ 3 entspricht 20 bis 23,9 %. Typ 4 entspricht 24 bis 27,9 %. Typ 5 entspricht 27 bis 29,9 %. Typ 6 ist gleich 30 % oder liegt darüber.

BMI: Body Mass Index (Körpergewichtsindex)

Drücken Sie START/STOP, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.

ZIELPULS-Programm (P12)

Einstellung der Parameter für das Zielpuls-Programm

Wählen Sie „**TARGET H.R.**“ (Zielpuls) mit UP oder DOWN und drücken dann ENTER. 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, dann kann der Wert mit UP oder DOWN eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gehen.

Durchlaufen Sie alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Falls der Puls über oder unter (± 1) dem eingestellten Zielpuls liegt, passt der Computer den Widerstand automatisch an. Er prüft etwa alle 20 Sekunden und erhöht oder verringert den Widerstand.

Wenn ein Trainingsparameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät, und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie START/STOP, um das Training fortzusetzen und den nicht beendeten Trainingsparameter zu erreichen.

ZIELPULS-GESTEUERTES Programm (P13-15)

Es gibt 3 Auswahlmöglichkeiten für den Zielpuls:

P13- 60 % ZIELPULS = 60 % von (220-ALTER)

P14- 75 % ZIELPULS = 75 % von (220-ALTER)

P15- 85 % ZIELPULS = 85 % von (220-ALTER)

Einstellung der Parameter für das ZIELPULS-GESTEUERTE PROGRAMM

Wählen Sie das „**Zielpuls-gesteuerte Programm**“ mit UP oder DOWN und drücken dann ENTER. Der 1.

Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, dann kann der Wert mit UP oder DOWN eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gehen.

Durchlaufen Sie alle gewünschten Parameter und drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Falls der Puls über oder unter (± 1) dem eingestellten ZIELPULS liegt, passt der Computer den Widerstand automatisch an. Er prüft etwa alle 20 Sekunden und erhöht oder verringert den Widerstand.

Wenn ein Trainingsparameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät, und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie START/STOP, um das Training fortzusetzen und den noch nicht beendeten Trainingsparameter zu erreichen.

Nutzerprogramm (P16-P19)

Es stehen 4 Nutzerprogramme zur Auswahl (U1-U4).

Bei Nutzerprogrammen können Sie Ihr eigenes Programm einstellen und direkt einsetzen.

Einstellung der Parameter für Nutzerprogramme

Wählen Sie „User“ (Nutzer) mit UP oder DOWN und drücken dann ENTER. Der 1. Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, dann kann der Wert mit UP oder DOWN eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gehen.

Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort.

Wenn der gewünschte Parameter eingestellt ist, blinkt Level 1. Mit UP oder DOWN anpassen und ENTER drücken, bis Sie fertig sind. (Insgesamt 10 Mal) START/STOP drücken, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn ein Trainingsparameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät, und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie START/STOP, um das Training fortzusetzen und den noch nicht beendeten Trainingsparameter zu erreichen.

Bluetooth & Anwendungsverbinding

Kopieren Sie den Link hier unten auf Ihren Browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari usw.)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Und folgen Sie der detaillierten Anleitung

TIPPS ZUM TRAINING

Bevor Sie Ihr Training planen, müssen Sie unbedingt Ihr Alter, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, und Ihre physische Kondition berücksichtigen. Wenn Sie eine sitzende Lebensweise ohne regelmäßige körperliche Aktivität führen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Wenn das Programm festgelegt ist, versuchen Sie nicht, schon bei den ersten Trainingseinheiten Ihr Maximum zu erreichen. Seien Sie geduldig, Ihre Leistungen werden sich rasch steigern.

Cardio-Training

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

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

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

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

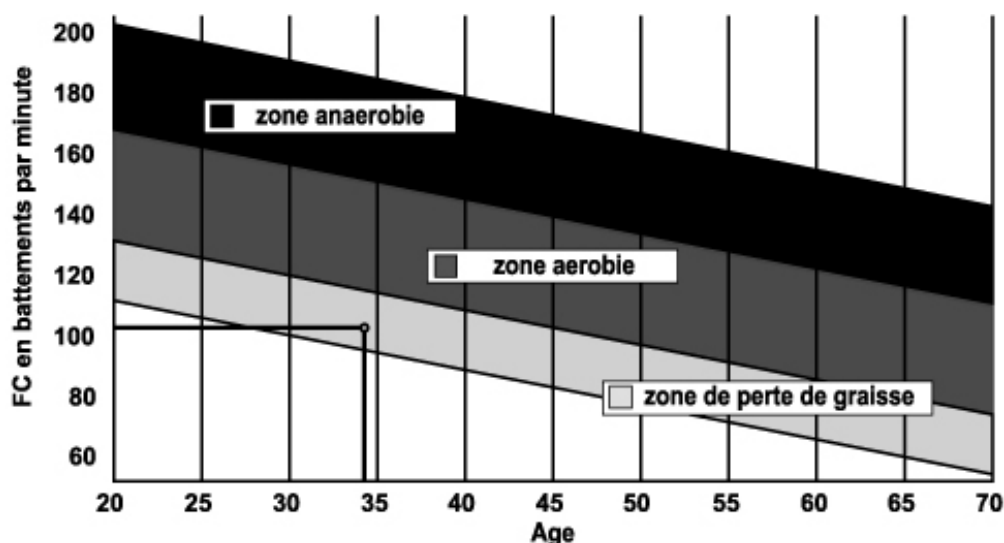
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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

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

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

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

2) Eine Arbeitsphase:

Dies ist der Hauptteil des Trainings.

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

Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %

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

- Steigern Sie allmählich von 30 auf 60 Minuten pro Trainingseinheit.
- Trainieren Sie 3 oder 4 Mal pro Woche.

Der aerobische Bereich, 65 – 85 %

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

- Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Sitzung
- Häufigkeit: Mindestens 3 oder 4 Mal pro Woche

Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF

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

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

3) Eine Abwärmphase:

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

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

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

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

Wenn sich Ihr kardiovaskuläres System verbessert, wird Ihre HF im Ruhezustand niedriger werden. Sie brauchen länger, um Ihren Zielbereich zu erreichen, und es fällt Ihnen leichter, ihn beizubehalten. Die Trainingseinheiten erscheinen Ihnen immer leichter, und im Alltag haben Sie eine größere Ausdauer. Wenn dagegen Ihre HF im Ruhezustand höher als gewöhnlich ist, müssen Sie sich ausruhen oder die Intensität des Trainings verringern. Lassen Sie sich nicht durch die ersten Trainingseinheiten entmutigen. Motivieren Sie sich, indem Sie feste Trainingszeiten planen. Viel Erfolg!

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

Bestellung von Einzelteilen

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

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Die Fabrikationsnummer, die auf dem Hauptrahmen und dem Verpackungskarton steht.

Die Nummer des fehlenden oder schadhaften Teils, wie sie aus der diesen Informationen beigefügten Explosionszeichnung hervorgeht.

Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com

E



Funciones Principales

START/STOP: 1. Inicia y detiene la rutina.

2. Se inicia la medida de grasa corporal y se sale del programa de grasa corporal

3. Si se pulsa el botón 3 segundos, se restablecerán todos los valores de las funciones a cero.

DOWN: Disminuye el valor del parámetro de la rutina seleccionada: TIEMPO, DISTANCIA Durante la rutina, disminuirá la intensidad de la resistencia.

UP: Aumenta el valor del parámetro de rutina seleccionada. Durante la rutina, aumentará la intensidad de la resistencia.

ENTER: Para añadir el valor o la rutina deseada.

PRUEBA (PULSO, RECUPERACIÓN): Pulse para entrar en la función de Recuperación cuando el ordenador tenga el valor del ritmo cardíaco. Recuperación es Rendimiento físico nivel 1-6 después de 1 minuto. F1 es el mejor y F6 es el peor.

1.0 significa EXTRAORDINARIO

1.0 < F < 2.0 significa EXCELENTE

2.0 ≤ F ≤ 2.9 significa BUENO

3.0 ≤ F ≤ 3.9 significa SATISFACTORIO

4.0 ≤ F ≤ 5.9 significa INFERIOR A LA MEDIA

6.0 significa INSATISFACTORIO

MODO: Pulse hacia abajo para seleccionar las funciones.

Selección de la rutina

Tras el encendido, use el botón de UP o DOWN para seleccionar, y luego pulse ENTER para acceder al modo seleccionado.

Establecimiento de los parámetros de la rutina

Tras seleccionar su programa, puede predeterminar ciertos parámetros de la rutina para obtener los resultados deseados.

PARÁMETROS DE LA RUTINA:

**TIEMPO/VELOCIDAD/DISTANCIA/CALORIAS/EDAD/PULSO/RPM/ODO/VATIOS/RITMO CARDÍACO
OBJETIVO**

Nota: Algunos parámetros de ciertos programas no se pueden ajustar. Una vez haya seleccionado el programa, al pulsar ENTER parpadeará el parámetro de “tiempo”. Utilizando el botón de UP o DOWN podrá seleccionar el valor de tiempo deseado. Pulse el botón de ENTER para añadir el valor. La luz se moverá hacia el siguiente parámetro. Continúe usando el botón de UP o DOWN. Pulse START/STOP para comenzar la rutina.

Más información sobre los parámetros de la rutina

Campo	Rango establecido	Valor dado	Incremento/Disminución	Descripción
Tiempo	5:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	1. Cuando aparezca 0:00, el tiempo irá incrementándose. 2. Cuando el tiempo esté entre 5:00 ~ 99:00, irá en retroceso hasta 0.
Distancia	0.10 ~ 99.90	0.00	± 0.10	1. Cuando aparezca 0.00, la distancia irá incrementándose. 2. Cuando la distancia esté entre 0.10 ~ 99.90, irá en retroceso hasta 0.
Calorías	1.0 ~ 999.0	0.0	±1,0	1. Cuando aparezca 0.0, las calorías irán incrementándose. 2. Cuando las calorías estén entre 1.0 ~ 999.0, irá en retroceso hasta 0.
Vatios	20.0 ~ 300.0	100.0	± 10.0	El usuario solo puede establecer un valor de vatios en el Programa de control de vatios.
Edad	10 ~ 99	30	±1	El ritmo cardíaco objetivo se basa en la edad. Cuando el ritmo cardíaco supere el ritmo cardíaco objetivo, el número del ritmo cardíaco parpadeará.

Funcionamiento del programa

Manual (P1)

Seleccione “Manual” utilizando UP o DOWN y luego pulse el botón de ENTER. El 1.er “tiempo” del parámetro parpadeará para que pueda ajustar el valor utilizando los botones de UP o DOWN. Pulse el botón de ENTER para guardar el valor y pasar al próximo parámetro para configurarlo. Continúe configurando los parámetros deseados pulsando START/STOP para comenzar la rutina.

Nota: Cuando uno de los parámetros de la rutina llegue a cero, sonarán unos pitidos y la rutina se detendrá automáticamente. Pulse el botón de START para continuar con la rutina y llegar al parámetro de la rutina incompleta.

Programas preconfigurados (P2-P9)

Hay 8 perfiles programados y listos para su uso. Todos los perfiles programados tienen 24 niveles de resistencia.

Establecimiento de los parámetros de los programas preconfigurados

Seleccione uno de los programas preconfigurados utilizando los botones UP o DOWN y luego pulsando el botón de ENTER. El 1.er parámetro de “tiempo” parpadeará para que pueda ajustar el valor utilizando el botón de UP o DOWN. Pulse el botón de ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro para configurarlo. Continúe configurando los parámetros deseados pulsando START/STOP para comenzar la rutina.

Nota: Cuando uno de los parámetros de la rutina llegue a cero, sonarán unos pitidos y la rutina se detendrá automáticamente. Pulse el botón de START para continuar con la rutina y llegar al parámetro de la rutina incompleta.

Programa de control de vatios (P10)

Seleccione “**Watt control program**” utilizando el botón UP o DOWN y luego pulse el botón de ENTER. El 1.er parámetro de “tiempo” parpadeará para que pueda ajustar el valor utilizando el botón de UP o DOWN. Pulse el botón de ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro para configurarlo. Continúe configurando los parámetros deseados pulsando START/STOP para comenzar la rutina.

Nota: Cuando uno de los parámetros de la rutina llegue a cero, sonarán unos pitidos y la rutina se detendrá automáticamente. Pulse el botón de START para continuar con la rutina y llegar al parámetro de la rutina incompleta. El ordenador ajustará la intensidad de la resistencia automáticamente dependiendo de la velocidad, para mantener constante el valor de los vatios. El usuario puede utilizar los botones de UP o DOWN para ajustar el valor de los vatios durante la rutina.

PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P11)

Configuración de los datos de grasa corporal

Seleccione “**BODY FAT Program**” utilizando el botón de UP o DOWN y luego pulse ENTER.

“Male” parpadeará, de modo que podrá ajustar el género utilizando el botón de UP o DOWN. Pulse ENTER para guardar el genero y pasar a los siguientes datos.

“175” de altura parpadeará, de modo que podrá ajustar la altura utilizando el botón de UP o DOWN. Pulse el botón

de ENTER para guardar el valor y pasar a los siguientes datos.

“70” de peso parpadeará, de modo que podrá ajustar el peso utilizando el botón de UP o DOWN. Pulse el botón de ENTER para guardar el valor y pasar a los siguientes datos.

“30” de edad parpadeará, de modo que podrá ajustar la edad utilizando el botón de UP o DOWN. Pulse el ENTER para guardar el valor.

Pulse START/STOP para comenzar a medir cogiendo los polos de medir el pulso con las manos.

Después de 15 segundos aparecerá en la pantalla el porcentaje de grasa corporal, el IMB, el IMC y el TIPO DE CUERPO.

NOTA: Tipos de cuerpo:

Hay 6 tipos de cuerpo, y se dividen según el porcentaje de grasa calculado.

HOMBRES: Tipo 1 es del 7 % al 9.9 % Tipo 2 es del 10 % al 12.9 % Tipo 3 es del 13 % al 16.9 % Tipo 4 es del 17 % al 19.9 % Tipo 5 es del 20 % al 24.9 % Tipo 6 es mayor que o igual que el 25 %.

MUJERES: Tipo 1 es del 14 % al 16.9 %. Tipo 2 es del 17 % al 19.9 %. Tipo 3 es del 20 % al 23.9 %. Tipo 4 es del 24 % al 27.9 %. Tipo 5 es del 27 % al 29.9 %. El tipo 6 es mayor que o igual que el 30 %.

IMC: Índice de masa corporal

Pulse START/STOP para regresar a la pantalla principal.

Programa del RITMO CARDÍACO OBJETIVO (P12)

Establecimiento de los parámetros del R. C. OBJETIVO

Seleccione **“TARGET H.R.”** utilizando los botones de UP o DOWN luego pulse el botón de ENTER. El 1.er “tiempo” del parámetro

parpadeará para que pueda ajustar el valor utilizando los botones de UP o DOWN. Pulse el botón de ENTER para guardar el valor y pasar al próximo parámetro para configurarlo.

Continúe configurando los parámetros deseados pulsando START/STOP para comenzar la rutina.

Nota: Si el pulso está por encima o por debajo (± 1) del R. C. OBJETIVO establecido, se ajustará la intensidad de la resistencia automáticamente. Esto se verificará cada 20 segundos aproximadamente. La intensidad de la resistencia aumentará o disminuirá.

Cuando uno de los parámetros de la rutina llegue a cero, sonarán unos pitidos y la rutina se detendrá automáticamente. Pulse el botón de START/STOP para continuar con la rutina y llegar al parámetro de la rutina incompleta.

Programa de CONTROL DEL RITMO CARDÍACO (P13-P15)

Se pueden seleccionar 3 opciones para el objetivo de pulso:

P13- 60 % R. C. OBJETIVO = 60 % de (220-EDAD)

P14- 75 % R. C. OBJETIVO = 75% de (220-EDAD)

P15- 85 % R. C. OBJETIVO = 85% de (220-EDAD)

Establecimiento de los parámetros del Control del ritmo cardíaco

Seleccione **“One of Heart Rate Control Program”** utilizando el botón UP o DOWN y luego pulse el botón de ENTER. El 1.er parámetro de “tiempo” parpadeará para que pueda ajustar el valor utilizando el botón de UP o DOWN. Pulse el botón de ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro para configurarlo.

Continúe configurando los parámetros deseados pulsando START/STOP para comenzar la rutina.

Nota: Si el pulso está por encima o por debajo (± 1) del R. C. OBJETIVO, el ordenador ajustará la intensidad de la resistencia automáticamente. Esto se verificará cada 20 segundos aproximadamente. La intensidad de la resistencia aumentará o disminuirá.

Cuando uno de los parámetros de la rutina llegue a cero, sonarán unos pitidos y la rutina se detendrá automáticamente. Pulse el botón de START/STOP para continuar con la rutina y llegar al **parámetro de la rutina incompleta**.

Programa del usuario (P16-P19)

Hay cuatro programas del usuario que pueden seleccionarse desde U1 a U4.

El programa del usuario le permite al usuario configurar un programa propio y utilizarlo inmediatamente.

Establecimiento de los parámetros del programa del usuario

Seleccione USER utilizando el botón UP o DOWN y luego pulse el botón de ENTER. El 1.er parámetro de “tiempo” parpadeará para que pueda ajustar el valor utilizando el botón de UP o DOWN. Pulse el botón de ENTER para guardar el valor y pasar al siguiente parámetro para configurarlo.

Continúe configurando todos los parámetros deseados.

Cuando haya terminado de configurar el parámetro deseado, el nivel 1 parpadeará. Utilice el botón de UP o DOWN para ajustarlo y luego pulse el botón de ENTER para terminar. (Serán 10 veces en total). Pulse START/STOP para comenzar la rutina.

Nota: Cuando uno de los parámetros de la rutina llegue a cero, sonarán unos pitidos y la rutina se detendrá automáticamente. Pulse el botón de START/STOP para continuar con la rutina y llegar al parámetro de la rutina incompleta.

Bluetooth y conexión de la aplicación

Copie el enlace aquí debajo en su navegador (Edge, Firefox, Chrome, Safari, etc.)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Y Follow las instrucciones detalladas

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Attention :

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

El entrenamiento Cardio - Training

Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad 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 - edad (180 - edad, para las personas sedentarias).

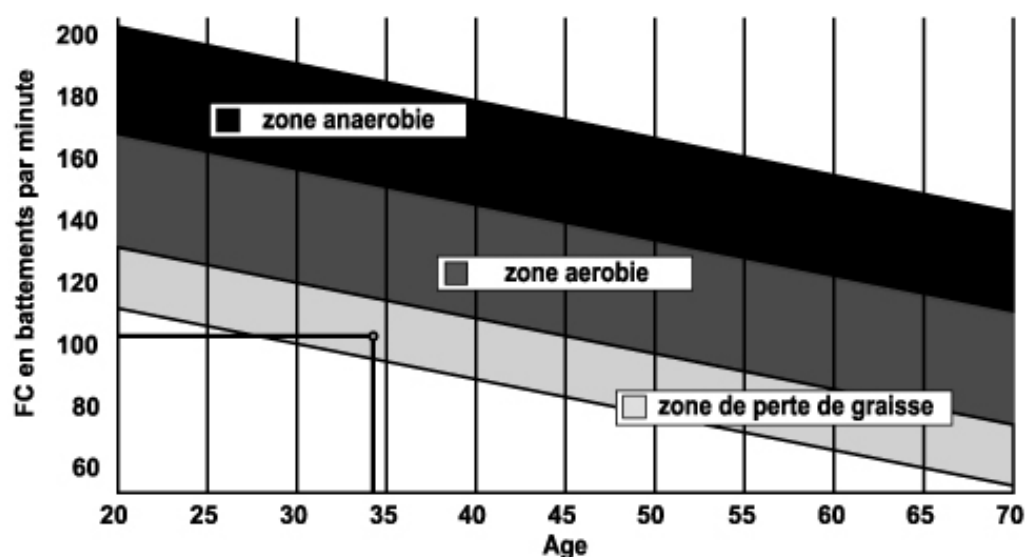
La zona de calentamiento y enfriamiento es igual al **55%** de su FCM.

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

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

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

2. Confeccionar el esquema de los objetivos de zona



1. Las etapas de un entrenamiento progresivo

1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardíaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardíaca máxima).

Mantenga su frecuencia cardíaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento. Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo

Es la parte principal del entrenamiento.

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

La zona de pérdida de grasa (55 - 65%)

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

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

La zona aeróbica (65 - 85%)

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

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

La Zone Anaérobic, 85%-FCM

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

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

3) Una fase de enfriamiento

Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas.

Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.

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

Controle su progreso

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardíaca 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 cardíaca en reposo es más alta de lo normal**, tendrá que **reposar o reducir la intensidad del entrenamiento**.

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:

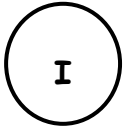
El nombre o la **referencia del producto**.

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



Funzioni principali

START/STOP: 1. Avvia e arresta la sessione di allenamento.

2. Avvia la misurazione del grasso corporeo e consente di uscire dal programma di riduzione del grasso corporeo.

3. Tenendo premuto il tasto per 3 secondi i valori di tutte le funzioni saranno azzerati.

DOWN: consente di diminuire il valore del parametro di allenamento selezionato: DURATA, DISTANZA, ecc. Durante l'allenamento consente di ridurre il carico di resistenza.

UP: consente di aumentare il valore del parametro di allenamento selezionato. Durante l'allenamento consente di incrementare il carico di resistenza.

ENTER: consente di inserire il valore o la modalità di allenamento desiderati.

TEST (BATTITO CARDIACO, RECUPERO): quando il computer ha acquisito il valore della frequenza cardiaca, premere per attivare la funzione "Recovery" (Recupero). Il recupero corrisponde a un livello di fitness compreso tra 1 e 6 dopo 1 minuto. F1 è il valore migliore, F6 il peggiore.

1.0 equivale a ECCEZIONALE

1.0 < F < 2.0 equivale a ECCELLENTE

2.0 ≤ F ≤ 2.9 equivale a BUONO

3.0 ≤ F ≤ 3.9 equivale a DISCRETO

4.0 ≤ F ≤ 5.9 equivale a SOTTO LA MEDIA

6.0 equivale a SCARSO

MODE: consente di selezionare le varie funzioni.

Selezione del tipo di allenamento

Dopo l'accensione utilizzare i tasti UP e DOWN e poi ENTER per selezionare la modalità desiderata.

Impostazione dei parametri di allenamento

Dopo aver selezionato il programma desiderato, è possibile preimpostare diversi parametri di allenamento, a seconda dei risultati che si intende raggiungere.

PARAMETRI DI ALLENAMENTO

TIME [DURATA] / SPEED [VELOCITÀ] / DISTANCE [DISTANZA] / CALORIES [CALORIE] / AGE [ETÀ] / PULSE [BATTITO] / RPM [PEDALATE AL MINUTO] / ODO [DISTANZA TOTALE] / WATT [POTENZA] / TARGET HR [FREQUENZA CARDIACA TARGET]

Nota: in diversi programmi alcuni parametri non sono regolabili.

Dopo aver selezionato un programma, premendo ENTER, il parametro "Time" (Durata) inizierà a lampeggiare.

Utilizzando i tasti UP e DOWN è possibile selezionare la durata desiderata. Premere il tasto ENTER per salvare l'impostazione.

Il parametro successivo inizierà a lampeggiare. Continuare a usare i tasti UP e DOWN per selezionare i valori desiderati. Premere il tasto START/STOP per iniziare la sessione di allenamento.

Ulteriori informazioni sui parametri di allenamento

Campo	Intervallo di impostazione	Valore predefinito	Incremento/Decremento	Descrizione
Durata	5:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. Quando il display visualizza 0:00, inizierà il conteggio della durata. 2. Quando la durata avrà raggiunto un valore compreso tra 5:00 ~ 99:00, questo decrescerà fino a raggiungere 0.
Distanza	0.10~99.90	0.00	±0.10	1. Quando il display visualizza 0:00, inizierà il conteggio della distanza. 2. Quando la distanza avrà raggiunto un valore compreso tra 0.10~99.90, questo decrescerà fino a raggiungere 0.
Calorie	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. Quando il display visualizza 0:0, inizierà il conteggio delle calorie. 2. Quando il parametro calorie avrà raggiunto un valore compreso tra 1.0~999.0, questo decrescerà fino a raggiungere 0.
Potenza	20.0~300.0	100.0	±10.0	È possibile impostare questo valore soltanto nel programma di controllo della potenza.
Età	10~99	30	±1	La frequenza cardiaca target sarà basata sull'età. Quando la frequenza cardiaca supera la frequenza cardiaca target, il valore lampeggerà nei vari programmi.

Funzionamento dei programmi

Programma manuale (P1)

Selezionare **"Manuale"** utilizzando i tasti UP e DOWN e premere il tasto ENTER. Il primo parametro, "Durata", lampeggerà. Impostarlo utilizzando i tasti UP e DOWN, premere il tasto ENTER per salvare l'impostazione e passare al parametro successivo.

Proseguire con l'impostazione di tutti i parametri desiderati e premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: quando uno dei parametri di allenamento raggiunge lo zero, il computer emetterà dei bip e l'allenamento si arresterà automaticamente. Premere il tasto START per continuare la sessione di allenamento e completare il parametro.

Programmi predefiniti (P2-P9)

Sono disponibili 8 programmi pronti per l'uso. Tutti prevedono 24 livelli di resistenza.

Impostazione dei parametri dei programmi predefiniti

Selezionare uno dei programmi predefiniti utilizzando i tasti UP e DOWN e premere il tasto ENTER. Il primo parametro, "Durata", lampeggerà. Per impostarlo utilizzare i tasti UP e DOWN e premere il tasto ENTER per salvare l'impostazione e passare al parametro successivo.

Proseguire con l'impostazione di tutti i parametri desiderati e premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: quando uno dei parametri di allenamento raggiunge lo zero, il computer emetterà dei bip e l'allenamento si arresterà automaticamente. Premere il tasto START per continuare la sessione di allenamento e completare il parametro.

Programma di controllo della potenza (P10)

Selezionare **"Watt control program"** utilizzando i tasti UP e DOWN e premere il tasto ENTER. Il primo parametro, "Durata", lampeggerà. Per impostarlo utilizzare i tasti UP e DOWN e premere il tasto ENTER per salvare l'impostazione e passare al parametro successivo.

Proseguire con l'impostazione di tutti i parametri desiderati e premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: quando uno dei parametri di allenamento raggiunge lo zero, il computer emetterà dei bip e l'allenamento si arresterà automaticamente. Premere il tasto START per continuare la sessione di allenamento e completare il parametro.

Il computer regolerà il carico di resistenza automaticamente in base alla velocità per mantenere costante il valore

della potenza. Durante l'allenamento è possibile modificare il valore della potenza utilizzando i tasti UP e DOWN.

PROGRAMMA DI RIDUZIONE DEL GRASSO CORPOREO (P11)

Impostazione dei dati per il grasso corporeo

Selezionare "**BODY FAT Program**" utilizzando i tasti UP e DOWN e premere il tasto ENTER. Inizierà a lampeggiare il parametro "Male" (Uomo). Per impostare il sesso utilizzare i tasti UP e DOWN, poi premere ENTER per salvare l'impostazione e passare al parametro successivo.

Inizierà a lampeggiare il valore "175" per Altezza. Impostare l'altezza corretta utilizzando i tasti UP e DOWN, premere ENTER per salvare l'impostazione e passare al parametro successivo.

Lampeggerà il valore "70" per Peso. Impostare il peso corretto utilizzando i tasti UP e DOWN, premere ENTER per salvare l'impostazione e passare al parametro successivo.

Infine, lampeggerà il valore "30" per Età. Impostare l'età corretta utilizzando i tasti UP) e DOWN e premere il tasto ENTER per salvare l'impostazione.

Premere START/STOP per avviare la misurazione, assicurarsi di afferrare correttamente i manici per la rilevazione del battito.

Dopo 15 secondi, il display visualizzerà la percentuale di grasso corporeo (Body Fat %), il metabolismo basale (BMR), l'indice di massa corporea (BMI) e il somatotipo (BODY TYPE).

NOTA: Somatotipi:

A seconda della percentuale di grasso corporeo calcolata, si distinguono 6 diversi somatotipi.

UOMINI: Il somatotipo 1 presenta dal 7 al 9,9% di grasso corporeo. Il somatotipo 2 presenta dal 10 al 12,9% di grasso corporeo. Il somatotipo 3 presenta dal 13% al 16,9% di grasso corporeo. Il somatotipo 4 presenta dal 17 al 19,9% di grasso corporeo. Il somatotipo 5 presenta dal 20 al 24,9% di grasso corporeo. Il somatotipo 6 presenta una quantità di grasso corporeo pari o superiore al 25%.

DONNE: Il somatotipo 1 presenta dal 14 al 16,9% di grasso corporeo. Il somatotipo 2 presenta dal 17 al 19,9% di grasso corporeo. Il somatotipo 3 presenta dal 20 al 23,9% di grasso corporeo. Il somatotipo 4 presenta dal 24 al 27,9% di grasso corporeo. Il somatotipo 5 presenta dal 27 al 29,9% di grasso corporeo. Il somatotipo 6 presenta una quantità di grasso corporeo pari o superiore al 30%.

BMI: Indice di Massa Corporea

Premere START/STOP per ritornare alla schermata principale.

Programma per la FREQUENZA CARDIACA TARGET (P12)

Impostazione dei parametri per TARGET H.R. [FREQUENZA CARDIACA TARGET]

Selezionare "**TARGET H.R.**" utilizzando i tasti UP e DOWN e premere il tasto ENTER. Il primo parametro, "Durata", lampeggerà. Per impostarlo utilizzare i tasti UP e DOWN, premere il tasto ENTER per salvare l'impostazione e passare al parametro successivo.

Proseguire con l'impostazione di tutti i parametri desiderati e premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: se il parametro "Battito" ha un valore maggiore o minore (± 1) di quello impostato per "TARGET H.R." (Frequenza cardiaca target), il computer regolerà automaticamente il carico di resistenza e controllerà circa ogni 20 secondi se il carico di resistenza aumenta o diminuisce.

Quando uno dei parametri di allenamento raggiunge lo zero, il computer emetterà dei bip e l'allenamento si arresterà automaticamente. Premere il tasto START/STOP per continuare la sessione di allenamento e completare il parametro.

Programma di CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA (P13-P15)

Per il controllo del battito target sono disponibili 3 programmi:

P13 - 60% TARGET H.R. = 60% di (220 - ETÀ)

P14 - 75% TARGET H.R. = 75% di (220 - ETÀ)

P15 - 85% TARGET H.R. = 85% di (220 - ETÀ)

Impostazione dei parametri per il CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Selezionare "**uno dei programmi di controllo della frequenza cardiaca**" utilizzando i tasti UP e DOWN e premere ENTER. Il primo parametro, "Durata", lampeggerà. Per impostarlo utilizzare i tasti UP e DOWN e premere ENTER per salvare l'impostazione e passare al parametro successivo.

Proseguire con l'impostazione di tutti i parametri desiderati e premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: se il parametro Battito ha un valore maggiore o minore (± 1) di quello impostato per "TARGET H.R." (Frequenza cardiaca target), il computer regolerà automaticamente il carico di resistenza e controllerà circa ogni 20 secondi se il carico di resistenza aumenta o diminuisce.

Quando uno dei parametri di allenamento raggiunge lo zero, il computer emetterà dei bip e l'allenamento si arresterà

automaticamente. Premere il tasto START/STOP per continuare la sessione di allenamento e completare i parametri.

Programma utente (P16-P19)

Sono disponibili quattro programmi utente, da U1 a U4.

Il programma utente consente di impostare un programma personalizzato e utilizzarlo immediatamente.

Impostazione dei parametri dei programmi utente

Selezionare l'utente utilizzando i tasti UP e DOWN e premere il tasto ENTER. Il primo parametro, "Durata", lampeggerà. Per impostarlo utilizzare i tasti UP e DOWN e premere ENTER per salvare l'impostazione e passare al parametro successivo.

Proseguire e impostare tutti i parametri desiderati.

Dopo aver terminato di impostare i parametri desiderati, il livello 1 lampeggerà. Impostarlo utilizzando i tasti UP e DOWN e premere il tasto ENTER fino al completamento dell'operazione (10 volte in totale). Premere il tasto START/STOP per iniziare la sessione di allenamento.

Nota: quando uno dei parametri di allenamento raggiunge lo zero, il computer emetterà dei bip e l'allenamento si arresterà automaticamente. Premere il tasto START/STOP per continuare la sessione di allenamento e completare i parametri.

Connessione Bluetooth e applicazioni

Copia il link qui sotto sul tuo browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari ecc.)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

E Follow le istruzioni dettagliate

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

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

Allenamento Cardio – Training:

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

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

Più si fanno esercizi in maniera regolare e ripetitiva più il cuore si sviluppa come un muscolo normale.

Nella vita di tutti i giorni ciò si traduce nella facoltà di sostenere degli sforzi fisici più considerevoli e di aumentare le proprie facoltà intellettive.

Definizione dell'area dello sforzo:

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

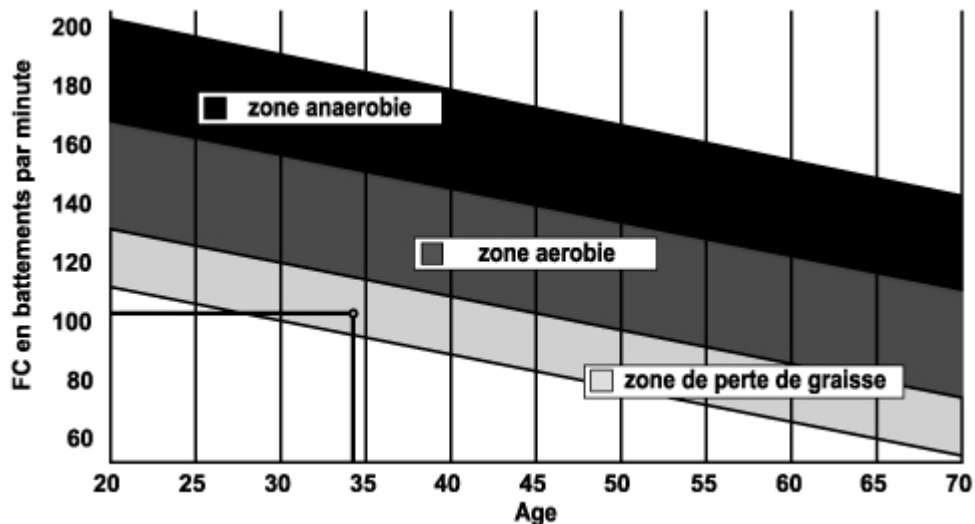
L'area di riscaldamento e di ritorno al riposo è uguale al 55% del proprio RCM.

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

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

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

Fare uno schema delle aree obiettivo



Fasi di un allenamento progressivo:

1) Fase di riscaldamento

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

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

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

2) Fase di sforzo:

E' la parte principale dell'allenamento.

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

Area di perdita di grasso, 55 - 65%

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

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

Area aerobica, 65 - 85%

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

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

Area anaerobica: 85% - RCM

Quest'area è prevista unicamente per atleti e non può essere mai consigliata senza approvazione

o controllo medico. E' destinata solamente a persone molto allenate ed è utilizzata per un allenamento a intervalli (o per brevi corse di scatto) per aiutare a migliorare o misurare i livelli di resistenza.

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

3) Fase di ritorno al riposo:

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

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

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

Controllare propri progressi

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

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

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

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

Per ordinare pezzi di ricambio

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

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

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

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

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com



Belangrijkste functies

START/STOP: 1. Start en pauzeert trainingen.

2. Start de body-fatmeting en stop met het body- fatprogramma.

3. Als je de toets 3 seconden lang ingedrukt houdt, worden alle functiewaarden op nul gezet.

DOWN: Verminder de waarde van de geselecteerde trainingsparameter: TIJD, AFSTAND, etc. Tijdens de training zal het de weerstandsbelasting verminderen.

UP: Verhoog de waarde van de geselecteerde trainingsparameter: Tijdens de training zal het de weerstandsbelasting verhogen.

ENTER: Om de gewenste waarde of trainingsmodus in te voeren.

TEST(HARTSLAG, HERSTEL): Druk om de herstelfunctie in te schakelen wanneer de computer de hartslagwaarde heeft. Herstel is fitnessniveau 1-6 na 1 minuut. F1 is het beste, en F6 is het slechtste.

1.0 betekent **UITSTEKEND**

1.0 < F < 2.0 betekent **VOORTREFFELIJK**

2.0 ≤ F ≤ 2.9 betekent **GOED**

3.0 ≤ F ≤ 3.9 betekent **redelijk**

4.0 ≤ F ≤ 5.9 betekent **ONDER HET GEMIDDELDE**

6.0 betekent **SLECHT**

MODUS: Indrukken om functies te selecteren.

Training selecteren

Na het inschakelen met de toets UP of DOWN om te selecteren en vervolgens op ENTER te drukken om de gewenste modus te openen.

Instelling trainingsparameter

Na het selecteren van het gewenste programma kun je meerdere trainingsparameters vooraf instellen voor de gewenste resultaten.

TRAININGSPARAMETERS:

CALORIEËN/SNELHEID/AFSTAND/CALORIEËN/LEEFTIJD/HARTSLAG/RPM/ODO/WATT/STREEFHARTSLAG

Opmerking: Sommige parameters zijn in bepaalde programma's niet instelbaar.

Als een programma eenmaal is geselecteerd, zal de parameter "Tijd" gaan knipperen door op ENTER te drukken.

Met behulp van de toets UP OF DOWN kun je de gewenste tijdwaarde selecteren. Druk op ENTER om de waarde in te voeren.

Knipperen betekent dat naar de volgende parameter wordt gaan. Ga door met het gebruik van de toets UP OF DOWN. Druk op START/STOP om aan de training te beginnen.

Meer over trainingsparameters

Veld	Instellingsbereik	Standaard waarde	Verhoging/Verlaging	Beschrijving
Tijd	5:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. Wanneer de weergave 0:00 is, telt de tijd op. 2. Wanneer de tijd 5:00 ~ 99:00 is, telt het af tot 0.
Afstand	0.10~99.90	0.00	± 0.10	1. Wanneer de weergave 0.00 is, telt de afstand op. 2. Wanneer de afstand 0.10 ~ 99.90 is, telt het af tot 0.
Calorieën	1.0~999.0	0.0	± 1.0	1. Wanneer de weergave 0.0 is, tellen de calorieën op. 2. Wanneer de calorieën 1.0 ~ 999.0 is, tellen ze af tot 0.
Watt	20.0~300.0	100.0	±10.0	De gebruiker kan de Watt-waarde alleen in het Watt-bedieningsprogramma instellen.
Leeftijd	10~99	30	±1	De streefhartslag (HR) is gebaseerd op leeftijd. Wanneer de hartslag hoger is dan de streefhartslag, zal het aantal hartslagen in de programma's knippen.

Werking programma

Handmatig (P1)

Selecteer "**Handmatig**" met behulp van de toets UP OF DOWN en druk vervolgens op ENTER. 1^e parameter "Tijd" knippert zodat de waarde kan worden aangepast met behulp van de toets UP OF DOWN. Druk op ENTER om de waarde op te slaan en naar de volgende aan te passen parameter te gaan.

Ga door met alle gewenste parameters en druk op START/STOP om de training te starten.

Opmerking: Een van de trainingsparameters telt af tot nul, het heeft bi-sounds en stopt de training automatisch. Druk op START om de training voort te zetten en de onvoltooide trainingsparameter te bereiken.

Voorprogramma's (P2-P9)

Er zijn 8 programmaprofielen klaar voor gebruik. Alle programmaprofielen hebben 24 weerstandsniveaus.

Instelling van parameters voor voorprogramma's

Selecteer een van de voorprogramma 's met behulp van de toets UP OF DOWN en druk vervolgens op ENTER. De 1^e parameter "Tijd" knippert zodat de waarde kan worden aangepast met behulp van de toets UP OF DOWN. Druk op ENTER om de waarde op te slaan en naar de volgende aan te passen parameter te gaan.

Ga door met alle gewenste parameters en druk op START/STOP om de training te starten.

Opmerking: Een van de trainingsparameters telt af tot nul, het heeft bi-sounds en stopt de training automatisch. Druk op START om de training voort te zetten en de onvoltooide trainingsparameter te bereiken.

Watt-bedieningsprogramma (P10)

Selecteer "**Watt-bedieningsprogramma**" met behulp van de toets UP OF DOWN en druk vervolgens op ENTER. De 1^e parameter "Tijd" knippert zodat de waarde kan worden aangepast met behulp van de toets UP OF DOWN. Druk op ENTER om de waarde op te slaan en naar de volgende aan te passen parameter te gaan.

Ga door met alle gewenste parameters en druk op START/STOP om de training te starten.

Opmerking: Een van de trainingsparameters telt af tot nul, het heeft bi-sounds en stopt de training automatisch. Druk op START om de training voort te zetten en de onvoltooide trainingsparameter te bereiken.

De computer past de weerstandsbelasting automatisch aan afhankelijk van de snelheid om de constante Watt-waarde te behouden. De gebruiker kan de toets UP of DOWN gebruiken om de Watt-waarde tijdens de training aan te passen.

BODY-FATPROGRAMMA (P11)

Instelling gegevens voor Body-Fat

Selecteer "**BODY-FATPROGRAMMA**" met behulp van UP OF DOWN en druk vervolgens op ENTER.

"Man" zal knippen zodat het geslacht kan worden aangepast met behulp van de toets UP OF DOWN, druk op ENTER om het geslacht op te slaan en naar de volgende gegevens te gaan.

De lengte "175" gaat knippen, zodat de lengte kan worden aangepast met behulp van de toets UP OF DOWN. Druk op ENTER om de waarde op te slaan en ga naar de volgende gegevens.

Het gewicht "70" gaat knippen, zodat het gewicht kan worden aangepast met behulp van de toets UP OF DOWN. Druk op ENTER om de waarde op te slaan en ga naar de volgende gegevens.

De leeftijd "30" gaat knippen zodat de leeftijd kan worden aangepast met behulp van de toets UP OF DOWN. Druk op ENTER om de waarde op te slaan.

Druk op START/STOP om de meting te starten, pak ook de hartslaggrepen vast.

Na 15 seconden toont de display het body-fatpercentage, BMR, BMI & LICHAAMSTYPE.

OPMERKING: LICHAAMSTYPES:

Er zijn 6 lichaamstypes verdeeld volgens de berekende FAT%.

MANNEN: Type 1 is van 7% tot 9,9%. Type 2 is van 10% tot 12,9%. Type 3 is van 13% tot 16,9%. Type 4 is van 17% tot 19,9%. Type 5 is van 20% tot 24,9%. Type 6 is groter of gelijk aan 25%

VROUWEN: Type 1 is van 14% tot 16,9%. Type 2 is van 17% tot 19,9%. Type 3 is van 20% tot 23,9%. Type 4 is van 24% tot 27,9%. Type 5 is van 27% tot 29,9%. Type 6 is groter of gelijk aan 30%

BMI: Body Mass Index

Druk op START/STOP om terug te keren naar de hoofdweergave.

STREEFHARTSLAGPROGRAMMA (P12)

Instelling van parameters voor streefhartslag

Selecteer "**STREEFHARTSLAG**" met behulp van de toets UP OF DOWN en druk vervolgens op ENTER. 1^e parameter "Tijd"

Knippert zodat de waarde kan worden aangepast met behulp van de toets UP OF DOWN. Druk op ENTER om de waarde op te slaan en naar de volgende aan te passen parameter te gaan.

Ga door met alle gewenste parameters en druk op START/STOP om de training te starten.

Opmerking: Als de hartslag boven of onder (± 1) de ingestelde streefhartslag is, zal de computer de weerstandsbelasting automatisch aanpassen. Er is ongeveer om de 20 seconden een controle. De weerstandsbelasting wordt verhoogd of verlaagd.

Een van de trainingsparameters telt af tot nul, het heeft bi-sounds en stopt de training automatisch. Druk op START/STOP om de training voort te zetten en de onvoltooide trainingsparameter te bereiken.

HARTSLAGBEDIENINGSPROGRAMMA (P13-P15)

Er zijn 3 selecties voor de streefhartslag:

P13- 60% STREEFHARTSLAG = 60% van (220-LEEFTIJD)

P14- 75% STREEFHARTSLAG = 75% van (220-LEEFTIJD)

P15- 85% STREEFHARTSLAG = 85% van (220-LEEFTIJD)

Instelling parameters voor HARTSLAGBEDIENING

Selecteer "**Een van de hartslagprogramma's**" met behulp van UP OF DOWN en druk vervolgens op ENTER. De 1^e parameter "Tijd" knippert zodat de waarde kan worden aangepast met behulp van de toets UP OF DOWN. Druk op ENTER om de waarde op te slaan en naar de volgende aan te passen parameter te gaan.

Ga door met alle gewenste parameters en druk op START/STOP om de training te starten.

Opmerking: Als de hartslag boven of onder (± 1) de STREEFHARTSLAG is, zal de computer de weerstandsbelasting automatisch aanpassen. Er is ongeveer om de 20 seconden een controle. De weerstandsbelasting wordt verhoogd of verlaagd.

Een van de trainingsparameters telt af tot nul, het heeft bi-sounds en stopt de training automatisch. Druk op START/STOP om de training voort te zetten en de onvoltooide trainingsparameter te bereiken.

Gebruikersprogramma (P16-P19)

Er kunnen vier gebruikersprogramma's geselecteerd worden van U1 tot U4.

Met het gebruikersprogramma kan de gebruiker zelf een programma instellen dat onmiddellijk kan worden gebruikt.

Instelling van parameters voor gebruikersprogramma

Selecteer gebruiker met behulp van de toets UP OF DOWN en druk vervolgens op ENTER. De 1^e parameter "Tijd" knippert zodat de waarde kan worden aangepast met behulp van de toets UP OF DOWN. Druk op ENTER om de waarde op te slaan en naar de volgende aan te passen parameter te gaan.

Ga door met alle gewenste parameters.

Nadat je klaar bent met het instellen van de gewenste parameter, knippert het niveau 1, gebruik de toets UP OF DOWN om aan te passen en druk dan op ENTER tot je klaar bent. (Er zijn in totaal 10 tijden) Druk op START/STOP om aan de training te beginnen.

Opmerking: Een van de trainingsparameters telt af tot nul, het heeft bi-sounds en stopt de training automatisch. Druk op START/STOP om de training voort te zetten en de onvoltooide trainingsparameter te bereiken.

Bluetooth & applicatie-verbinding

Kopieer de link hieronder naar uw browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari enz.)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

En volg de gedetailleerde instructie

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:

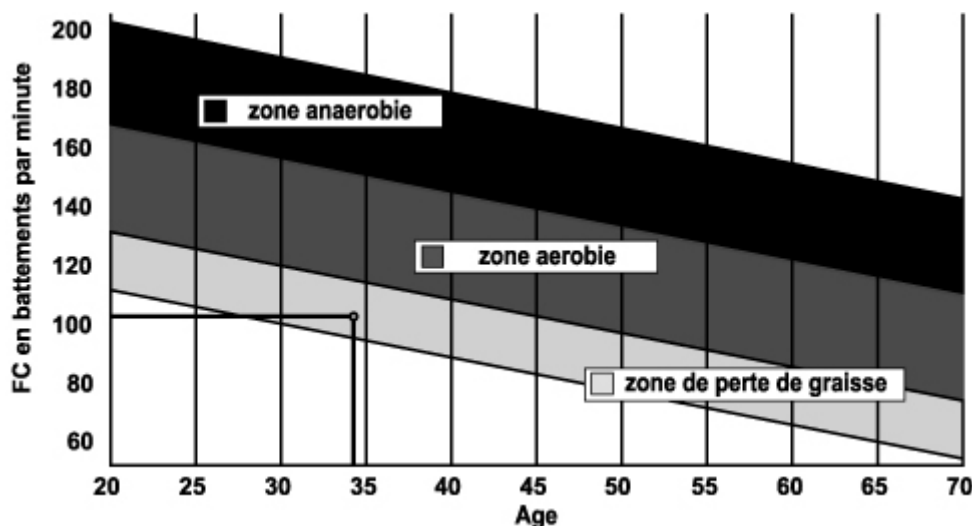
De maximale hartfrequentie (MHF) = $220 - \text{leeftijd}$ ($180 - \text{leeftijd}$ voor personen met een zittend leven).

De zone voor opwarming en afkoeling na de inspanning is gelijk aan **55%** van uw MHF.

De zone voor vetverlies ligt tussen **55 / 65%** van uw MHF.

De aërobe zone ligt tussen **65 / 85%** van uw MHF.

De anaërobe zone ligt tussen **85% / 100%** van uw MHF.



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

1) Een fase van opwarming (warming-up):

Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet

stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht.

Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden.

U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

Afhankelijk van uw eigen doelstellingen en uw lichamelijke conditie kunt u de passende doelzone kiezen en gericht trainen: gewichtsverlies, verbetering van uw hart en bloedvaten (aërobe training) of vergroting van uw uithoudingsvermogen (anaërobe training).

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

De hartfrequentie moet laag en de trainingsduur vrij lang zijn. Deze zone wordt met name aangeraden voor **personen die opnieuw een lichamelijke inspanning doen** na een lange periode van inactiviteit, **personen die overtollig gewicht willen kwijtraken** of **personen die hartproblemen ondervinden**. U moet niet vergeten dat voor dit type training de trainingsduur minstens 30 minuten moet zijn en dat de hartfrequentie (HF) tussen 55 en 65% van de MHF moet liggen.

- Geleidelijk verhogen **van 30 naar 60 minuten per training**.

- Regelmatig **3 of 4 keer per week** trainen.

De aërobe zone, 65 - 85%

Deze zone wordt aanbevolen voor **personen met een goede lichamelijke conditie die regelmatig trainen**. Met een training in deze zone vergroot u uw lichamelijke conditie en brengt u de gevolgen van stress en een druk leven terug.

- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.

- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

De anaërobe zone, 85% - 100%

Deze zone is alleen geschikt voor geoefende atleten en wordt afgeraden zonder toestemming of begeleiding door een arts. Deze zone is alleen bedoeld voor goed getrainde personen en wordt gebruikt voor intervaltrainingen (of korte sprintoefeningen) om het uithoudingsvermogen te verbeteren of te meten.

De trainingstijd in deze zone moet kort zijn om ongevallen uit te sluiten.

3) Een fase van afkoeling (cool-down):

Dit is de afbouwfase voor de inspanning (**10 tot 20 minuten**) om het hart en bloedvaten weer tot rust te laten komen (**55% van de MHF**) en het risico van spierpijn, kramp en stijfheid te voorkomen of verkleinen. De training moet worden afgesloten met rek- en strekoefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid.

U moet langzaam en zonder forceren stretchen: u mag nooit pijn voelen. Elke stretchbeweging 30 tot 60 seconden vasthouden terwijl u uitademt.

Controleer uw vooruitgang

De verbetering van uw hart en bloedvatstelsel met dit toestel leidt tot een **lagere rust HF (hartfrequentie)**. U zult er steeds langer over doen om uw doelzone te bereiken en **het zal steeds gemakkelijker worden uw hartslag binnen deze zone te houden**. De trainingssessies zullen u steeds gemakkelijker toelijken en u zult meer uithoudingsvermogen in het dagelijkse leven krijgen.

Als uw rust HF hoger dan gebruikelijk is, moet u rusten of de intensiteit van de training verlagen.

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.

2 tot 3 trainingen per week = circa 30 minuten per keer.

1 tot 2 trainingen per week = circa 50 minuten per keer.

* Het gaat om de trainingsfase. De aangegeven tijden houden geen rekening met de opwarming en afkoeling.

Laat u niet ontmoedigen door uw eerste trainingssessies: motiveer u door vaste trainingstijden te plannen.
Veel succes!

Gebrekkige goederen of stukken kunnen pas worden vervangen na hun terugzending op kosten van de transporteur. Er zal geen enkele teruggave van goederen aanvaard worden zonder voorafgaand akkoord.

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

De naam of de **referentie van het artikel**.

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

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

C.A.R.E. Klantendienst
E-mail: service-nl@carefitness.com

CARE

FITNESS