



FONCTION

SCAN	: Alterne entre WATTS/CALORIES et TR/MIN/VITESSE. 6 secondes par affichage
TR/MN	: 0~15~999
VITESSE	: 0,0~99,9 km/h
TIME (HEURE)	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0,00~99,99 km
CALORIES	: 0~999.
SYMBOLE EN FORME DE CŒUR	: Clignotements ON/OFF
MANUEL	: Niveau 1~16
PROGRAMME	: P1~P12
UTILISATEUR	: U1~U4
H.R.C	: 55 %, 75 %, 90 %, IND (OBJECTIF)
FRÉQUENCE CARDIAQUE	: P~30~240 valeur maximale disponible.
DONNÉES UTILISATEUR	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 données utilisateur en mémoire)
WATTS	: 0~999 watts
WATTS CONTINUS	: 10~350
ALÉATOIRE	: U1~U4

DESCRIPTION

Ce produit est équipé d'un moteur UM.

DESCRIPTION DES FONCTIONS

MANUEL Définissez le niveau de résistance à l'aide de la matrice de points puis (si nécessaire) définissez les paramètres de l'exercice TEMPS/DISTANCE/CALORIES/POULS. Appuyez ensuite sur START/STOP pour démarrer le programme manuel.

Processus d'utilisation

1. Définissez la DURÉE de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0:00 à 99:00.
2. Définissez la DISTANCE de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0,00 à 99,50 km.
3. Définissez les CALORIES de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0 à 990.
4. Définissez votre objectif de POULS (FRÉQUENCE CARDIAQUE) en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de P~30 à 240.
5. Appuyez sur MODE pour confirmer chaque paramètre.
6. Si vous n'avez pas besoin de définir les paramètres précédents (DURÉE/DISTANCE/CALORIES/POULS), appuyez sur ST/STOP pour démarrer rapidement votre entraînement.

PROGRAMME 6 programmes automatiques ajustables avec contrôle de l'entraînement (P1~P12), Le niveau de résistance peut être ajusté pendant que le DIAGRAMME DU PROGRAMME clignote.

Processus d'utilisation

1. Choisissez le profil de programme P1 – P12 que vous souhaitez suivre.
2. Dans le programme, vous pouvez augmenter la difficulté au moyen des touches HAUT▲/BAS▼.
3. Définissez la DURÉE de votre programme en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0:00 à 99:00.
4. Définissez la DISTANCE de votre programme en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0,00 à 99,50 km.
5. Définissez les CALORIES de votre programme en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0 à 990.
6. Définissez votre objectif de POULS (FRÉQUENCE CARDIAQUE) en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de P~30 à 240.
7. Appuyez sur MODE pour confirmer chaque paramètre.

WATTS CONTINUS : l'utilisateur peut définir la valeur des WATTS par défaut en fonction de son choix entre 10 et 350 watts en utilisant la molette HAUT/BAS. Déterminez la valeur constante des WATTS puis appuyez sur la touche ST/STOP. Utilisez le mode de contrôle des WATTS pour vous entraîner à différents niveaux de WATTS continus.

Processus d'utilisation

1. Définissez la valeur des WATTS que vous souhaitez en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ entre 10 et 350 pendant que vous vous entraînez.
2. Définissez la DURÉE de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0:00 à 99:00.
3. Définissez la DISTANCE de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0,00 à 99,50 km.
4. Définissez les CALORIES de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0 à 990.
5. Définissez votre objectif de POULS (FRÉQUENCE CARDIAQUE) en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de P~30 à 240.
6. Appuyez sur MODE pour confirmer chaque paramètre.

UTILISATEUR Créez votre propre programme avec U1~U4 en définissant le niveau résistance pour chaque segment individuel. Le programme sera ensuite automatiquement enregistré pour une

utilisation future. U0 ENTER peut être défini avec les mêmes paramètres que U1~U4, mais ce programme ne peut pas être enregistré.

Processus d'utilisation

1. Créez votre profil de programme idéal pour chaque charge avec 16 niveaux.
2. Par exemple, appuyez sur HAUT▲/BAS▼ pour déterminer votre niveau de résistance entre 1 et 16 à l'aide de la matrice de points.
3. Appuyez sur MODE pour confirmer chaque paramètre de charge.
4. Terminez le tableau du programme de résistance
5. Définissez la DURÉE de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0:00 à 99:00.
6. Définissez la DISTANCE de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0,00 à 99,50 km.
7. Définissez les CALORIES de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0 à 990.
8. Définissez votre objectif de POULS (FRÉQUENCE CARDIAQUE) en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de P~30 à 240.
9. Appuyez sur MODE pour confirmer chaque paramètre.

H.R.C

CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE : sélectionnez votre objectif de fréquence cardiaque ou bien choisissez parmi l'un des programmes prédéfinis 55 %, 75 %, ou 90 %. Veuillez saisir votre âge dans les Données utilisateur afin de vérifier que votre objectif de fréquence cardiaque est correctement paramétré. L'affichage POULS clignotera lorsque vous aurez atteint votre objectif de fréquence cardiaque en fonction du programme choisi.

- i. 55 % - PROGRAMME DIÉTÉTIQUE
- ii. 75 % - PROGRAMME SANTÉ
- iii. 90 % - PROGRAMME SPORTIF
- iv. OBJECTIF - OBJECTIF DE FRÉQUENCE CARDIAQUE PERSONNALISÉE

Processus d'utilisation

1. Sélectionnez votre objectif de FRÉQUENCE CARDIAQUE ou bien choisissez parmi l'un des programmes prédéfinis 55 %, 75 %, ou 90 %.
2. Définissez votre objectif de fréquence cardiaque entre 30 et 240 avec l'écran LCD.
3. Définissez la DURÉE de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0:00 à 99:00.
4. Définissez la DISTANCE de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0,00 à 99,50 km.
5. Définissez les CALORIES de votre entraînement en appuyant sur HAUT▲/BAS▼ de 0 à 990.

PROGRAMME ALÉATOIRE Cette console permet de créer d'excellents programmes d'entraînement de manière aléatoire. Si vous ne voulez plus utiliser les programmes d'entraînement prédéfinis, vous pouvez choisir ALÉATOIRE et laisser l'appareil générer son programme. Il existe plus de 100 programmes possibles.

Processus d'utilisation

1. Il y a 16 barres verticales au total : chaque barre sera déterminée aléatoirement.
2. Charge 1~16 : les variables permettront de déterminer le graphique du profil.
3. Après avoir commencé, appuyez sur HAUT▲ / BAS▼ pour ajuster la valeur de la charge de la barre entière.

RÉCUPÉRATION

Une fois l'entraînement terminé, appuyez sur RÉCUPÉRATION. Pour que la RÉCUPÉRATION fonctionne correctement, elle a besoin de votre fréquence cardiaque. La DURÉE entamera un décompte à partir de 1 minute, puis votre niveau de condition physique s'affichera entre F1 et F6.

REMARQUE : pendant la RÉCUPÉRATION, aucun autre affichage ne fonctionnera.

F 1 ~ F6 = NIVEAU DE RÉCUPÉRATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Condition	Score	Fréquence
Excellent	F1	Au-dessus de 50
Bon	F2	40 ~ 49
Moyen	F3	30 ~ 39
Correct	F4	20 ~ 29
Faible	F5	10 ~ 19
Très faible	F6	En dessous de 10

DONNÉES UTILISATEUR : U0~U4 sont les programmes personnels de l'utilisateur (voir Personnel). Vous pouvez saisir votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids. Seules les données des programmes U1 à U4 seront enregistrées. Le programme U0 est destiné aux utilisateurs occasionnels.

Processus d'utilisation

1. Appuyez sur HAUT▲/BAS▼ pour sélectionner un programme parmi U0/U1/U2/U3/U4.
2. Appuyez sur HAUT▲/BAS▼ pour sélectionner HOMME/FEMME.
3. Indiquez votre ÂGE à partir de 30 en appuyant sur HAUT▲/BAS▼. Si vous avez 32 ans, augmentez jusqu'à 32
4. Saisissez votre TAILLE en appuyant sur HAUT▲/BAS▼.
5. Saisissez votre POIDS en appuyant sur HAUT▲/BAS▼.
6. Appuyez sur MODE pour confirmer vos paramètres.

FONCTIONS DES TOUCHES

1. MODE : touche de sélection et de confirmation de la fonction
2. HAUT▲/ BAS▼ : augmenter, réduire ou sélectionner une option.
3. TOUCHE START/STOP : touche START/STOP.
4. RECOVERY : test de préparation physique en mesurant votre vitesse de récupération.
5. RESET : fixe la valeur pré-réglée sur 0.

CONSEILS

1. Option : branchez l'adaptateur CA (**6 V, 500 mA**).
2. Ne pas exposer la console à l'humidité.

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 :

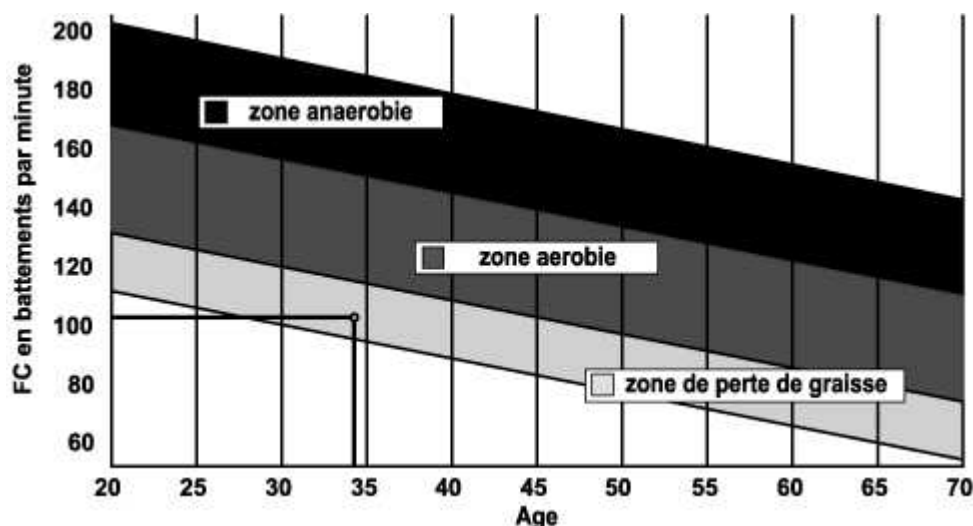
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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 aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

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

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

La Zone Aérobie, 65-85%

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

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

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

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

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

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort (**10 à 20 mn**). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (**55% de la FCM**) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

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

Contrôlez votre progrès

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

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

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.

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service

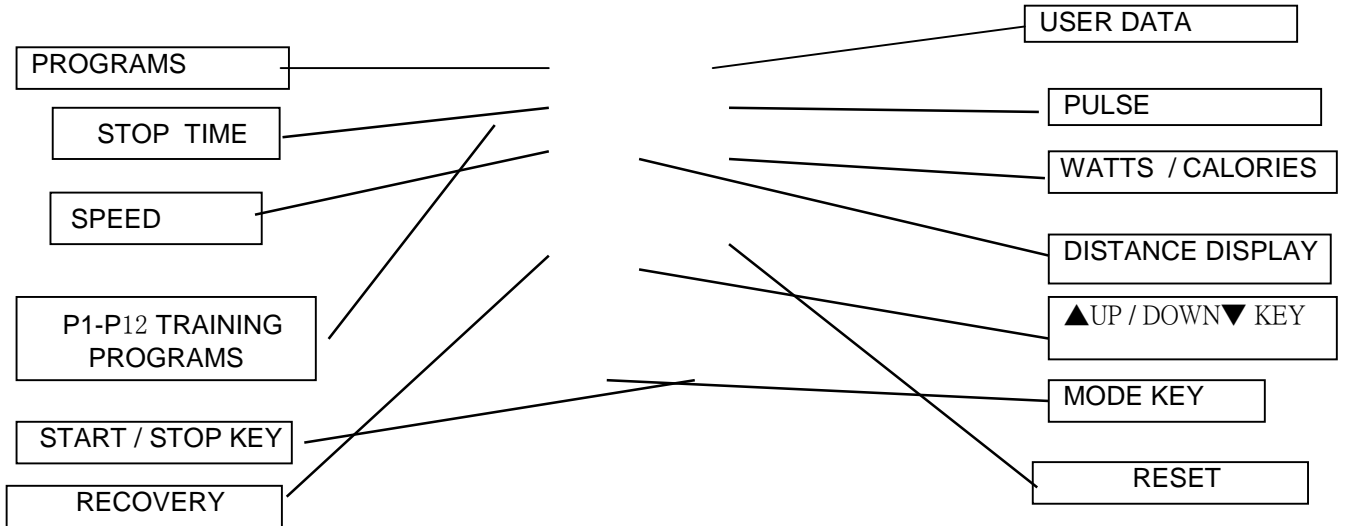
Après Vente :

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).

CARE Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com



FUNCTION

SCAN	: Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999.
HEART SYMBOL	: ON/OFF flashes
MANUAL	: 1~16 level
PROGRAM	: P1~P12
USER	: U1~U4
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET)
PULSE	: P~30~240, max value is available.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data)
WATTS	: 0~999 watts
WATTS CONSTANT	: 10~350
RANDOM	: U1~U4

DESCRIPTION

This product is used UM series motor system.

FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to start manual program.

Operating process

1. Set your exercising TIME by pressing UP▲/DOWN▼ from 0:00 to 99:00.

2. Set your exercising DISTANCE by pressing UP▲/DOWN▼ from 0.00~99.50 km
3. Set your exercising CALORIES by pressing UP▲/DOWN▼ from 0~990
4. Set your target PULSE (HEART RATE) by pressing UP▲/DOWN▼ from P~30~240.
5. Press MODE to confirm each value setting.
6. If you don't need to set above value (TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE), press ST/STOP to quick start your exercising workout.

PROGRAM 6 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12), Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is flashing.

Operating process

1. Choose program profile P1 – P12 which workout program you want to challenge.
2. In the program you can raise the load level by UP▲/DOWN▼.
3. Set your program TIME by pressing UP▲/DOWN▼ from 0:00 to 99:00.
4. Set your program DISTANCE by pressing UP▲/DOWN▼ from 0.00~99.50 km
5. Set your program CALORIES by pressing UP▲/DOWN▼ from 0~990
6. Set your target PULSE (HEART RATE) by pressing UP▲/DOWN▼ from P~30~240.
7. Press MODE to confirm each value setting.

WATTS CONSTANT User can default WATTS value at his/her desire 10-350 watts between 10~350 watts by using the UP/ DOWN knob. To fix WATTS constant value and then press ST/STOP key. Use WATTS control mode to train yourself in different WATTS's constant.

Operating process

1. Set up WATTS you want to constant by pressing UP▲/DOWN▼ from 10-350 while you are working out.
2. Set your exercising TIME by pressing UP▲/DOWN▼ from 0:00 to 99:00.
3. Set your exercising DISTANCE by pressing UP▲/DOWN▼ from 0.00~99.50 km
4. Set your exercising CALORIES by pressing UP▲/DOWN▼ from 0~990
5. Set your target PULSE (HEART RATE) by pressing UP▲/DOWN▼ from P~30~240.
6. Press MODE to confirm each value setting.

USER Create your own Program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.

Operating process

1. User design your ideal program profile for each load in 16 levels.
2. For example, user pressing UP▲/DOWN▼ to input his/her resistance load from 1-16 dot matrix.
3. Press MODE to confirm each resistance load setting.
4. Finish the resistance program chart.
5. Set your exercising TIME by pressing UP▲/DOWN▼ from 0:00 to 99:00.
6. Set your exercising DISTANCE by pressing UP▲/DOWN▼ from 0.00~99.50 km
7. Set your exercising CALORIES by pressing UP▲/DOWN▼ from 0~990
8. Set your target PULSE (HEART RATE) by pressing UP▲/DOWN▼ from P~30~240.
9. Press MODE to confirm each value setting.

H.R.C HEART RATE CONTROL- Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your

target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- iv. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

Operating process

1. Set your own target HEART RATE of choose one of the preset programs 55%,75%, 90% or Target.
2. Set your target Heart Rate in the LCD window 30-240.
3. Set your exercising TIME by pressing UP▲/DOWN▼ from 0:00 to 99:00.
4. Set your exercising DISTANCE by pressing UP▲/DOWN▼ from 0.00~99.50 km
5. Set your exercising CALORIES by pressing UP▲/DOWN▼ from 0~990

RANDOM PORGRAM This console create amazing exercising program chart by auto-random producing. The user is tired of user pre-setting program chart, he/she can choose RANDOM to let computer auto-producing its program chart. There are over hundred program chart can be offered playing.

Operating process

1. There are total 16 bars : Every random will result load value of bar.
2. Load 1~16 : Every random will result profile graph.
3. After START, user can press UP▲ / DOWN▼ to adjust the load values of whole bar.

RECOVERY

When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

Condition	Score	Heart Rate
Excellent	F1	Above 50
Good	F2	40 ~ 49
Average	F3	30 ~ 39
Fair	F4	20 ~ 29
Poor	F5	10 ~ 19
Very Poor	F6	Under 10

USER DATA : U0~U4 are user's Personal Programs (refer Personal). Users should enter their gender, age, height and weight. Only data for U1 to U4 will be saved. U0 is for casual users.

Operating process

1. Press UP▲/DOWN▼ to choose and identify you are user U0 / U1 / U2 /U3 / U4.
2. Press UP▲/DOWN▼ to choose MALE / FEMALE.
3. Input your AGE from 30 by pressing UP▲/DOWN▼ . If you are 32 year-old, up to 32
4. Input your Ht: HEIGHT by pressing UP▲/DOWN▼ .
5. Input your Wt:WEIGHT by UP▲/DOWN▼ .
6. Press MODE key to confirm your setting.

KEY FUNCTIONS

1. MODE : Function select and confirmation key.
2. UP▲/DOWN▼ : Increase and decrease or select option.

3. START/STOP KEY : START / STOP key.
4. RECOVERY : Fitness test by measuring your recovery rate.
5. RESET : Clean the pre-set value to 0.

TIPS

1. Option: Plug in AC Adaptor (**6 VOLT, 500 MA**).
2. Keep moisture away from computer.

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.

Cardio – Training:

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to eliminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system. The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:

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

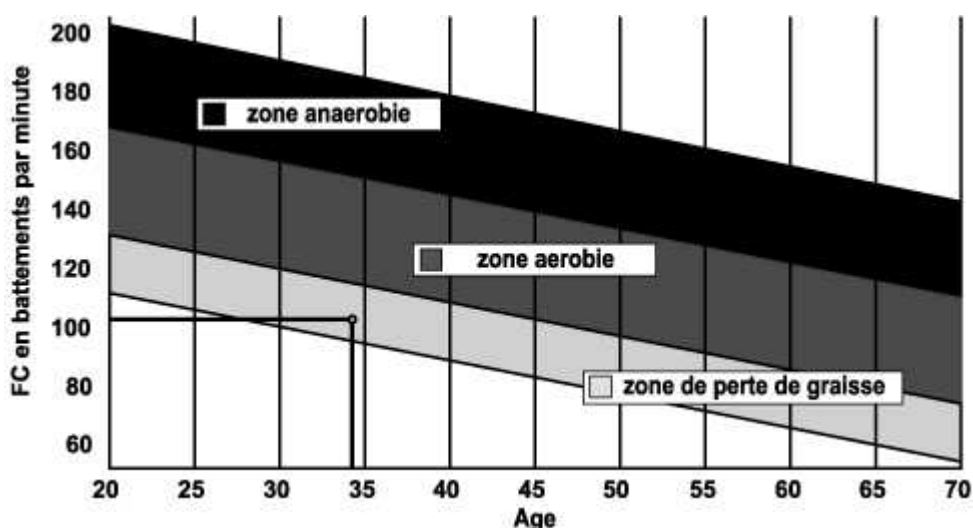
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to 55% of your MHR.

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

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

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

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

Start each training session by warming up progressively (**10-20 min, more if you are over 50**) which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse to **55% of your MHR** (Maximum Heart Rate).

Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or

muscle injury.

2) A work phase:

This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition, weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems**. Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR.

- Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session**.
- Exercise **3 or 4 times a week**.

The Aerobic Zone, 65-85%

This zone is recommended for **those who are in good physical condition who train regularly**. By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.

- Duration: 20 to 30 minutes per session.
- Frequency: **At least 3 or 4 times a week**.

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina. **The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident**.

3) A cooling down phase:

This entails a reduction of exertion (**10 to 20 min**). It enables you to return your cardiovascular system to normal (**55% of your MHR**) and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

Check your progress

As it improves, your cardiovascular system will have an **HR which will be lower** when at rest. You will take longer to reach your target zone and **it will be easier for you to maintain it**. Sessions will seem easier and easier and you will have more stamina in your daily life.

If, on the other hand, your **HR is higher than usual when at rest**, you will have **to rest or reduce the intensity of your training**.

Do not be discouraged by the initial sessions. Motivate yourself by scheduling specific training times. Work hard!

All defective materials or parts can only be exchanged once we have received them. Shipping is at the sender's expense. No returns of goods will be accepted without our prior approval.

To order spare parts

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

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

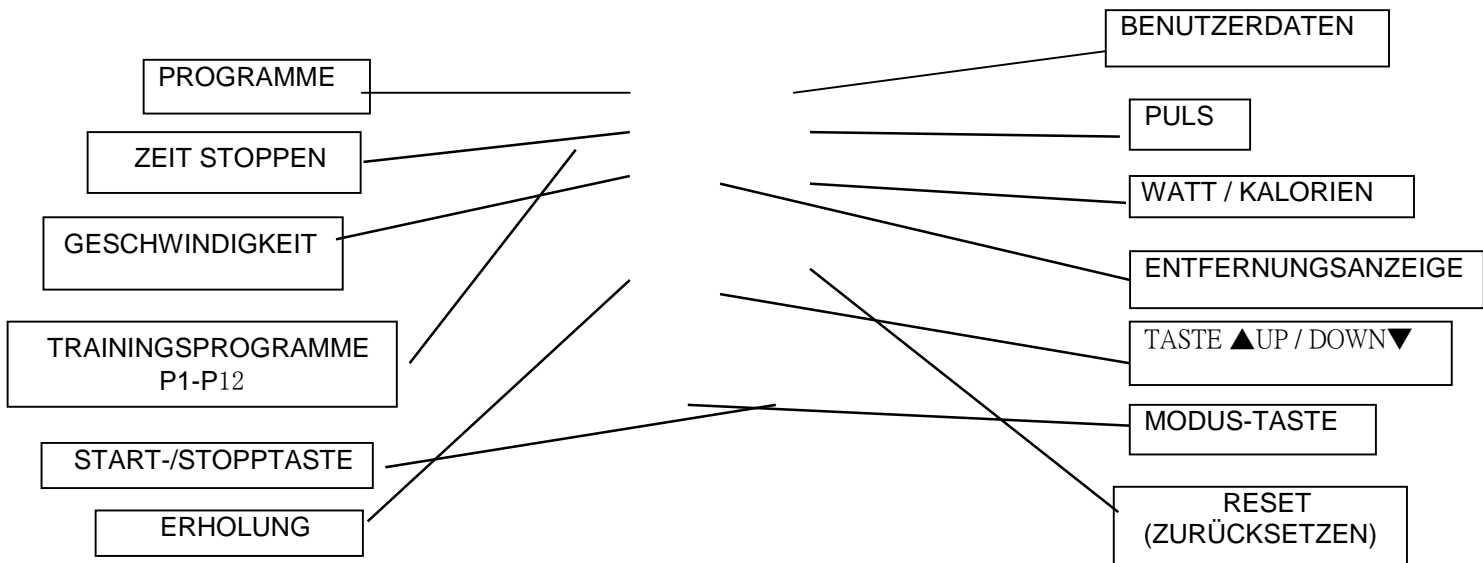
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the product described in this manual.

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com

D



FUNKTION

SCAN	: Wechselt zwischen WATT/KALORIEN und RPM/GESCHW. 6 Sekunden pro Anzeige.
RPM	: 0~15~999
GESCHWINDIGKEIT	: 0,0~99,9 km/h
ZEIT	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0,00~99,99 km
KALORIEN	: 0~999.
HERZSYMBOL	: ON/OFF (AN/AUS) blinkt
MANUAL	: Stufe 1~16
PROGRAMM	: P1~P12
USER	: U1~U4
H.R.C.	: 55 %, 75 %, 90 %, IND (ZIEL)
PULS	: P~30~240, max Wert ist verfügbar.
BENUTZERDATEN	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 gespeicherte Benutzerdaten)
WATT	: 0~999 Watt
KONSTANTE WATT	: 10~350
ZUFÄLLIG	: U1~U4

BESCHREIBUNG

Dieses Produkt setzt ein Motorsystem der UM-Serie ein.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

MANUAL Stellen Sie den Widerstandswert über die Punktmatrixanzeige ein, stellen Sie dann (falls erforderlich) die Trainingsparameter ZEIT/DISTANZ / KALORIEN / PULS ein und drücken Sie dann START/STOP, um das manuelle Programm zu starten.

Betriebsprozess

1. Stellen Sie Ihre Trainingszeit (TIME) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0:00 bis 99:00 drücken.
2. Stellen Sie Ihre Trainingsentfernung (DISTANCE) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0,00~99,50 km drücken.

3. Stellen Sie Ihre Trainingskalorien (CALORIES) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0~990 drücken.
4. Stellen Sie Ihre Zielherzrate (HEART RATE) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von P~30~240 drücken.
5. Drücken Sie MODE (MODUS), um die einzelnen Werteinstellungen zu bestätigen.
6. Wenn der obere Wert nicht eingestellt werden muss (ZEIT/DISTANZ / KALORIEN / PULS), drücken Sie START/STOP, um das Training schnell zu starten.

PROGRAMM 6 automatische Einstellprogramme mit Trainingssteuerung (P1~P12), Die Widerstandsstufe kann eingestellt werden, während PROGRAM DIAGRAM blinkt.

Betriebsprozess

1. Wählen Sie aus dem Programmprofil P1 - P12 das gewünschte Trainingsprogramm.
2. Im Programm können Sie die Belastungsstufe mit UP▲/DOWN▼ erhöhen.
3. Stellen Sie Ihre Programmzeit (TIME) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0:00 bis 99:00 drücken.
4. Stellen Sie Ihre Programmentfernung (DISTANCE) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0,00~99,50 km drücken.
5. Stellen Sie Ihre Programmkalorien (CALORIES) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0~990 drücken.
6. Stellen Sie Ihre Zielherzrate (HEART RATE) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von P~30~240 drücken.
7. Drücken Sie MODE (MODUS), um die einzelnen Werteinstellungen zu bestätigen.

WATTS CONSTANT Der Benutzer kann den WATT-Wert auf Wunsch zwischen 10~350 Watt mit dem Regler UP/DOWN einstellen. Um den konstanten WATT-Wert zu fixieren, drücken Sie die Taste ST/STOP. Verwenden Sie den WATT-Steuerungsmodus, um in verschiedenen WATT-Konstanten zu trainieren.

Betriebsprozess

1. Richten Sie den gewünschten konstanten WATT-Wert ein, indem Sie während des Trainings UP▲/DOWN▼ in einem Bereich von 10~350 drücken.
2. Stellen Sie Ihre Trainingszeit (TIME) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0:00 bis 99:00 drücken.
3. Stellen Sie Ihre Trainingsentfernung (DISTANCE) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0,00~99,50 km drücken.
4. Stellen Sie Ihre Trainingskalorien (CALORIES) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0~990 drücken.
5. Stellen Sie Ihre Zielherzrate (HEART RATE) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von P~30~240 drücken.
6. Drücken Sie MODE (MODUS), um die einzelnen Werteinstellungen zu bestätigen.

USER

Erstellen Sie Ihr eigenes Programmprofil mit U1~U4, indem Sie die Widerstandsstufe für jedes einzelne Segment festlegen. Das Programm wird anschließend automatisch für die spätere Verwendung gespeichert. U0 ENTER lässt sich wie U1~U4 einstellen, jedoch kann dieses Programm nicht gespeichert werden.

Betriebsprozess

1. Der Anwender entwirft für jede Belastung das ideale Programmprofil in 16 Stufen.
2. Wenn der Benutzer zum Beispiel UP▲/DOWN▼ drückt, um seine Widerstandslast von 1-16 in der Punktmatrix einzugeben.

3. Drücken Sie MODE (MODUS), um die einzelnen Widerstandslasteinstellungen zu bestätigen.
4. Stellen Sie die Tabelle des Widerstandsprogramms fertig.
5. Stellen Sie Ihre Trainingszeit (TIME) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0:00 bis 99:00 drücken.
6. Stellen Sie Ihre Trainingsentfernung (DISTANCE) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0,00~99,50 km drücken.
7. Stellen Sie Ihre Trainingskalorien (CALORIES) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0~990 drücken.
8. Stellen Sie Ihre Zielherzrate (HEART RATE) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von P~30~240 drücken.
9. Drücken Sie MODE (MODUS), um die einzelnen Werteinstellungen zu bestätigen.

H.R.C

HEART RATE CONTROL (HERZFREQUENZKONTROLLE) - Wählen Sie Ihre eigene Zielherzfrequenz und eines der voreingestellten Programme 55 %, 75 % oder 90 %. Geben Sie bitte Ihr Alter in die Benutzerdaten ein, um sicherzustellen, dass Ihre Soll-Herzfrequenz korrekt eingestellt ist. Die Anzeige PULSE (PULS) blinkt, wenn Sie Ihre Zielherzfrequenz gemäß dem von Ihnen gewählten Programm erreicht haben.

- i. 55 % -- DIÄTPROGRAMM
- ii. 75 % -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- iii. 90 % -- SPORTPROGRAMM
- iv. TARGET (ZIEL) — VOM BENUTZER EINGESTELTE ZIELHERZFREQUENZ

Betriebsprozess

1. Stellen Sie Ihre eigene Soll-Herzfrequenz ein oder wählen Sie eines der voreingestellten Programme 55 %, 75 %, 90 % oder Target (Ziel).
2. Stellen Sie Ihre Zielherzfrequenz im LCD-Fenster 30-240 ein.
3. Stellen Sie Ihre Trainingszeit (TIME) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0:00 bis 99:00 drücken.
4. Stellen Sie Ihre Trainingsentfernung (DISTANCE) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0,00~99,50 km drücken.
5. Stellen Sie Ihre Trainingskalorien (CALORIES) ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ von 0~990 drücken.

RANDOM PORGRAM (Zufallsprogramm) Diese Konsole erstellt ein großartiges Trainingsprogramm durch automatische Zufallswahl. Wenn der Benutzer nicht das voreingestellte Trainingsprogramm wünscht, kann RANDOM (Zufall) ausgewählt werden, so dass der Computer automatisch einen Programmablauf vorgibt. Es besteht eine Auswahl von mehr als hundert Programmabläufen.

Betriebsprozess

1. Insgesamt gibt es 16 Balken: Jeder Zufallswert ergibt den Belastungswert in Balken.
2. Belastung 1~16: Jeder Zufallswert führt zu einem Profildiagramm.
3. Nach dem START kann der Benutzer die Tasten UP▲ / DOWN▼ betätigen, um die

Belastungswerte des gesamten Balkens einzustellen.

ERHOLUNG

Wenn Sie Ihr Training beendet haben, drücken Sie RECOVERY (Regeneration). Damit die Funktion RECOVERY (Regeneration) korrekt funktioniert, muss ein Herzfrequenz-Sensor angeschlossen sein. TIME (Zeit) zählt ab 1 Minute herunter und anschließend wird Ihr Fitnessniveau von F1 bis F6 angezeigt.

HINWEIS: Während der RECOVERY (Regeneration) funktionieren keine anderen Anzeigen.

F 1 ~ F6 = HERZFREQUENZ WÄHREND DER REGENERATION

Kondition	Punktzahl	Herzfrequenz
Ausgezeichnet	F1	Über 50
Gut	F2	40 ~ 49
Durchschnitt	F3	30 ~ 39
Ausreichend	F4	20 ~ 29
Ungenügend	F5	10 ~ 19
Sehr schlecht	F6	Unter 10

BENUTZERDATEN : U0~U4 sind die persönlichen Programme des Benutzers (siehe Personal). Die Benutzer sollten Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht eingeben. Es werden nur Daten für U1 bis U4 gespeichert. U0 ist für Gelegenheitsnutzer.

Betriebsprozess

1. Drücken Sie UP▲/DOWN▼ , um sich als Benutzer U0 / U1 / U2 / U3 / U4 zu identifizieren
2. Drücken Sie UP▲/DOWN▼ , um Ihr Geschlecht anzugeben
3. Geben Sie Ihr Alter ab 30 Jahre ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ drücken. Wenn Sie 32 Jahre alt sind, bis 32
4. Geben Sie Ihre Größe ein: HEIGHT (Größe) durch Drücken von UP▲/DOWN▼ .
5. Geben Sie Ihr Gewicht ein, indem Sie UP▲/DOWN▼ drücken.
6. Drücken Sie die MODUS-Taste, um Ihre Einstellung zu bestätigen.

TASTENFUNKTIONEN

1. MODUS : Funktionsauswahl- und Bestätigungstaste.
2. UP▲/DOWN▼ : Erhöhen und Verringern oder Optionsauswahl.
3. START-/STOPPTASTE : START-/STOPP-Taste.
4. RECOVERY (Regeneration) : Fitnessstest durch Messung der Regenerationsrate
5. RESET: :Setzt den voreingestellten Wert auf 0 zurück

TIPPS

1. Option: Stecken Sie das Netzteil (**6 VOLT, 500 MA**) ein.
2. Halten Sie den Computer fern von Feuchtigkeit.

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.

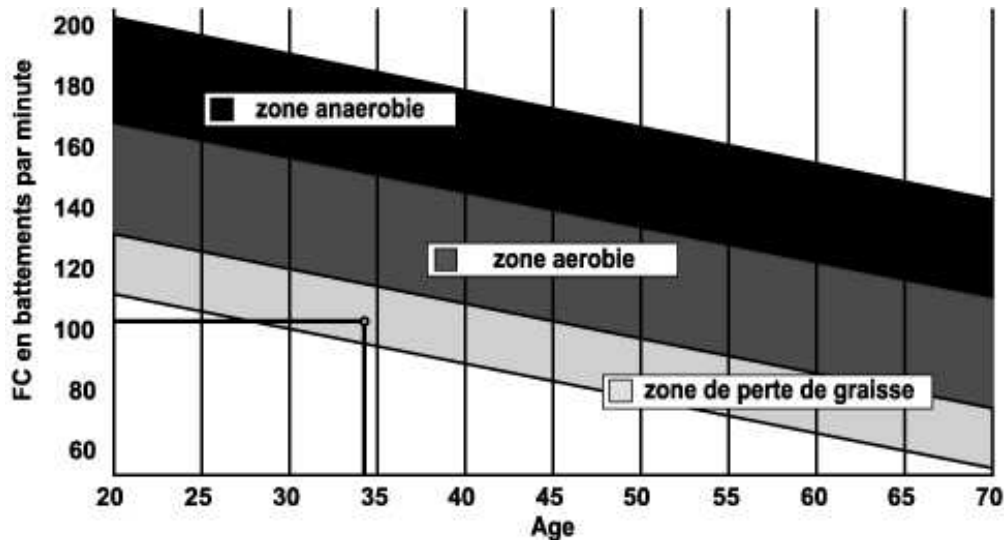
Je mehr man regelmäßig und wiederholt trainiert, desto stärker entwickelt sich das Herz, genau wie ein gewöhnlicher Muskel. Im Alltag zeigt sich das in der Fähigkeit, größere körperliche Anstrengungen zu bewältigen. Auch die intellektuellen Fähigkeiten nehmen zu.

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

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

Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.
 Der Fettabbaubereich liegt zwischen **55 und 65 % Ihrer MHF**.
 Der aerobische Bereich liegt zwischen **65 und 85 % Ihrer MHF**.
 Der anaerobische Bereich liegt zwischen **85 und 100 % Ihrer MHF**.

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

2) Eine Arbeitsphase:

Dies ist der Hauptteil des Trainings.

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

Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %

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

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

Der aerobische Bereich, 65 – 85 %

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

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

Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF

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

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

3) Eine Abwärmphase:

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

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

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

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

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

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

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

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

Bestellung von Einzelteilen

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

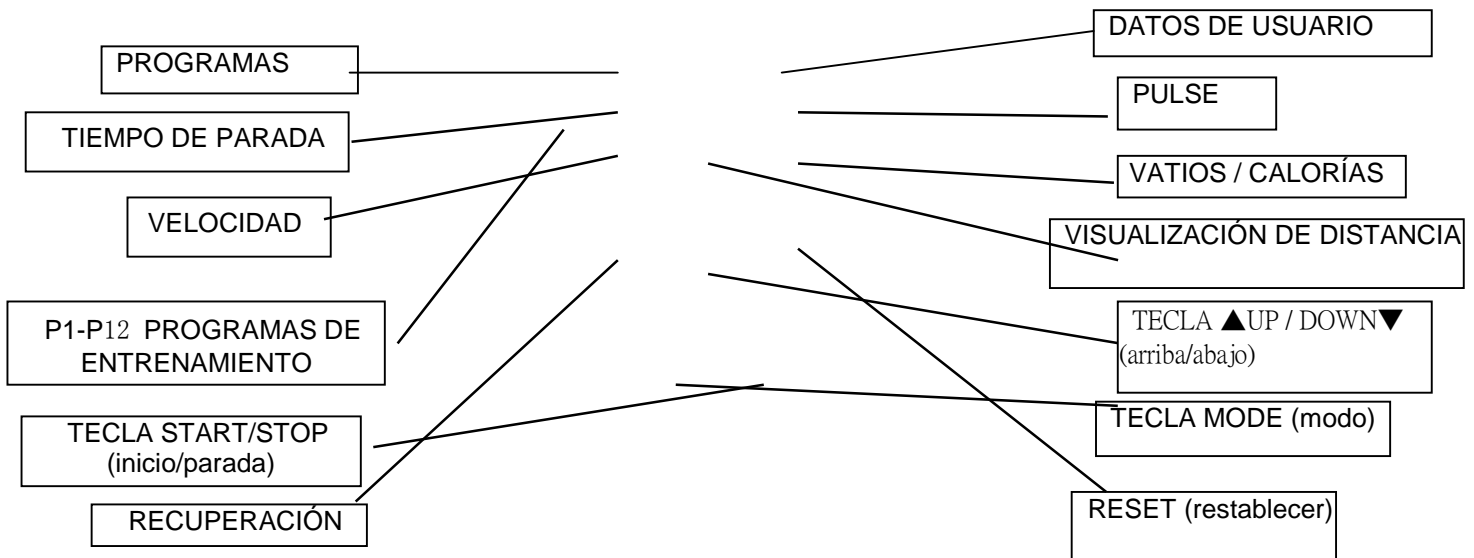
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

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

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

Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com



FUNCIÓN

SCAN (escanear) : Alterna entre VATIOS/CALORÍAS y RPM/VELOCIDAD. 6 segundos por visualización.

RPM	: 0~15~999
VELOCIDAD	: 0,0~99,9 km/h
TIEMPO	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0,00~99,99 km
CALORÍAS	: 0~999.
SÍMBOLO DE CORAZÓN	: ON/OFF parpadeará
MANUAL	: Nivel 1~16
PROGRAMA	: P1~P12
USER	: U1~U4
H.R.C. (control de ritmo cardíaco):	55 %, 75 %, 90 %, IND (OBJETIVO)
PULSE	: P~30~240, el valor máximo está disponible.
DATOS DE USUARIO	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 datos de usuario memorizados)
VATIOS	: 0~999 vatios
VATIOS CONSTANTE	: 10~350
ALEATORIO	: U1~U4

DESCRIPCIÓN

Este producto se utiliza en el sistema de motor de la serie UM.

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES

MANUAL Configure el nivel de resistencia utilizando la visualización de la matriz de puntos y (si fuera necesario) configure los parámetros de ejercicio TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS/PULSO; a continuación, pulse START/STOP para iniciar el programa manual.

Proceso de funcionamiento

1. Configure su TIEMPO de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0:00 a 99:00.

2. Configure su DISTANCIA de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0,00 a 99,50 km.
3. Configure sus CALORÍAS de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0 a 990.
4. Configure su PULSO objetivo (RITMO CARDÍACO) pulsando UP▲/DOWN▼ de P~30 a P~240.
5. Pulse MODE para confirmar cada ajuste de valor.
6. Si no necesita configurar el valor anterior (TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS/PULSO), pulse START/STOP para el inicio rápido de su entrenamiento.

PROGRAMA 6 programas de ajuste automático con ejercicios de control (P1~P12),
El nivel de resistencia se puede ajustar mientras DIAGRAMA DE PROGRAMA parpadee.

Proceso de funcionamiento

1. Elija el perfil de programa P1 – P12 para seleccionar el programa de ejercicio que desee superar.
2. En el programa puede aumentar el nivel de carga pulsando UP▲/DOWN▼.
3. Configure su TIEMPO de programa pulsando UP▲/DOWN▼ de 0:00 a 99:00.
4. Configure su DISTANCIA de programa pulsando UP▲/DOWN▼ de 0,00 a 99,50 km
5. Configure sus CALORÍAS de programa pulsando UP▲/DOWN▼ de 0 a 990
6. Configure su PULSO objetivo (RITMO CARDÍACO) pulsando UP▲/DOWN▼ de P~30 a P~240.
7. Pulse MODE para confirmar cada ajuste de valor.

VATIOS CONSTANTE El usuario puede configurar un valor predeterminado de VATIOS según desee, entre 10 y 350 vatios, mediante el botón UP/DOWN. Defina el valor constante de VATIOS y pulse la tecla START/STOP. Utilice el modo de control de VATIOS para entrenar con constantes de WATTS diferentes.

Proceso de funcionamiento

1. Configure el valor de VATIOS que desee como constante pulsando UP▲/DOWN▼ de 10-350 mientras entrena.
2. Configure su TIEMPO de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0:00 a 99:00.
3. Configure su DISTANCIA de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0,00 a 99,50 km.
4. Configure sus CALORÍAS de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0 a 990.
5. Configure su PULSO objetivo (RITMO CARDÍACO) pulsando UP▲/DOWN▼ de P~30 a P~240.
6. Pulse MODE para confirmar cada ajuste de valor.

USER Cree su propio perfil de programa mediante U1~U4 configurando el nivel de resistencia para cada segmento individual. A continuación, el programa se guardará automáticamente para su uso posterior. U0 ENTER se puede configurar como U1~U4, pero este programa no se puede guardar.

Proceso de funcionamiento

1. Personalice su perfil de programa ideal para cada carga en 16 niveles.
2. Por ejemplo, el usuario puede pulsar UP▲/DOWN▼ para introducir su carga de resistencia en la matriz de puntos 1-16.
3. Pulse MODE para confirmar cada ajuste de carga de resistencia.
4. Termine el gráfico de programas de resistencia.
5. Configure su TIEMPO de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0:00 a 99:00.
6. Configure su DISTANCIA de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0,00 a 99,50 km.
7. Configure sus CALORÍAS de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0 a 990.

8. Configure su PULSO objetivo (RITMO CARDÍACO) pulsando UP▲/DOWN▼ de P~30 a P~240.
9. Pulse MODE para confirmar cada ajuste de valor.

H.R.C. (CONTROL DE RITMO CARDÍACO)

CONTROL DE RITMO CARDÍACO: seleccione su

propio ritmo cardíaco o elija uno de los programas predefinidos 55 %, 75 % o 90 %. Introduzca su edad en Datos de Usuario para garantizar que su ritmo cardíaco objetivo ha sido configurado correctamente. La visualización de PULSO parpadeará cuando haya alcanzado su ritmo cardíaco objetivo de acuerdo con el programa que haya escogido.

- i. 55 % -- PROGRAMA DE DIETA
- ii. 75 % -- PROGRAMA DE SALUD
- iii. 90 % -- PROGRAMA DE DEPORTE
- iv. OBJETIVO: RITMO CARDÍACO OBJETIVO DEFINIDO POR EL USUARIO

Proceso de funcionamiento

1. Configure su propio RITMO CARDÍACO o seleccione uno de los programas predefinidos 55 %, 75 % o 90 % u Objetivo.
2. Configure su ritmo cardíaco objetivo en la pantalla LCD 30-240.
3. Configure su TIEMPO de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0:00 a 99:00.
4. Configure su DISTANCIA de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0,00 a 99,50 km.
5. Configure sus CALORÍAS de ejercicio pulsando UP▲/DOWN▼ de 0 a 990.

PROGRAMA ALEATORIO Esta consola crea un fantástico gráfico de programas de ejercicio, produciéndola de forma aleatoria y automática. Cuando el usuario esté cansado del gráfico de programas predefinidos, puede elegir ALEATORIO para permitir que el ordenador genere automáticamente su gráfico de programas. Tiene a su disposición más de cien gráficos de programas.

Proceso de funcionamiento

1. Hay un total de 16 barras: Cada programa aleatorio resultará en un valor de carga de la barra.
2. Carga 1~16: Cada programa aleatorio resultará en un gráfico del perfil.
3. Una vez pulsado START, el usuario puede pulsar a continuación UP▲ / DOWN▼ para ajustar valores de carga de la barra completa.

RECUPERACIÓN

Cuando haya terminado su entrenamiento, pulse RECUPERACIÓN. Para que RECUPERACIÓN funcione correctamente, requerirá su entrada de ritmo cardíaco. TIEMPO realizará una cuenta atrás de 1 minuto y, a continuación, aparecerá su nivel de estado físico de F1 a F6.

NOTA: durante RECUPERACIÓN, el resto de visualizaciones no funcionará.

F 1 ~ F6 = NIVEL DE RITMO CARDÍACO DE RECUPERACIÓN

Estado	Puntuación	Ritmo cardíaco
Excelente	F1	50 o más
Bueno	F2	40 ~ 49
Medio	F3	30 ~ 39
Aceptable	F4	20 ~ 29
Bajo	F5	10 ~ 19
Muy bajo	F6	Menos de 10

DATOS DE USUARIO : U0~U4 son programas personales de usuario (consulte Personal). Los usuarios deben introducir su sexo, edad, altura y peso. Solo se guardarán los datos para U1 a U4. U0 es para usuarios ocasionales.

Proceso de funcionamiento

1. Pulse UP▲/DOWN▼ para elegir e identificarse como usuario U0 / U1 / U2 /U3 / U4.
2. Pulse UP▲/DOWN▼ para elegir HOMBRE/MUJER.
3. Introduzca su EDAD a partir de 30 pulsando UP▲/DOWN▼. Si tiene 32 años, hasta 32.
4. Introduzca su altura: ALTURA pulsando UP▲/DOWN▼.
5. Introduzca su peso: PESO pulsando UP▲/DOWN▼.
6. Pulse la tecla MODE para confirmar su selección.

FUNCIÓN DE LAS TECLAS

5. MODO : Tecla de selección de función y de confirmación
6. UP▲/DOWN▼ : Aumentar y reducir o seleccionar opción.
7. TECLA START/STOP (inicio/parada) : TECLA START/STOP (inicio/parada).
8. RECUPERACIÓN: Prueba de estado físico midiendo su índice de recuperación.
5. RESET: devuelve el valor predefinido a 0.

CONSEJOS

1. Opción: Conecte un adaptador CA (**6 VOLTIOS, 500 MA**).
2. Mantenga el ordenador alejado de la humedad.

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).

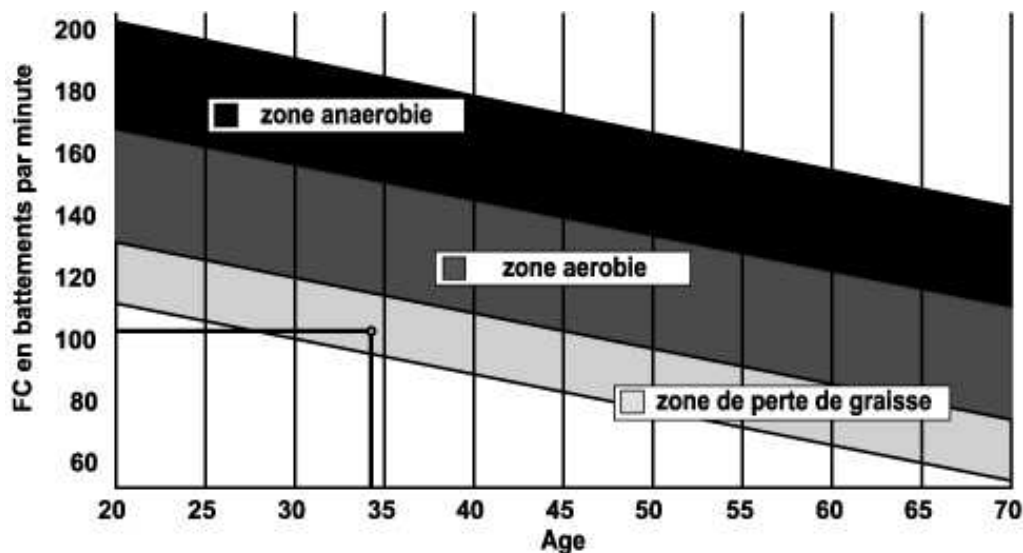
La zona de calentamiento y enfriamiento es igual al **55%** de su FCM.

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.

Confeccionar el esquema de los objetivos de zona



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**
- Ejercítense **3 ó 4 veces a la semana**

La zona aeróbica (65 - 85%)

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

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

La Zona Anaerobia, 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 cardiaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.

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

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:

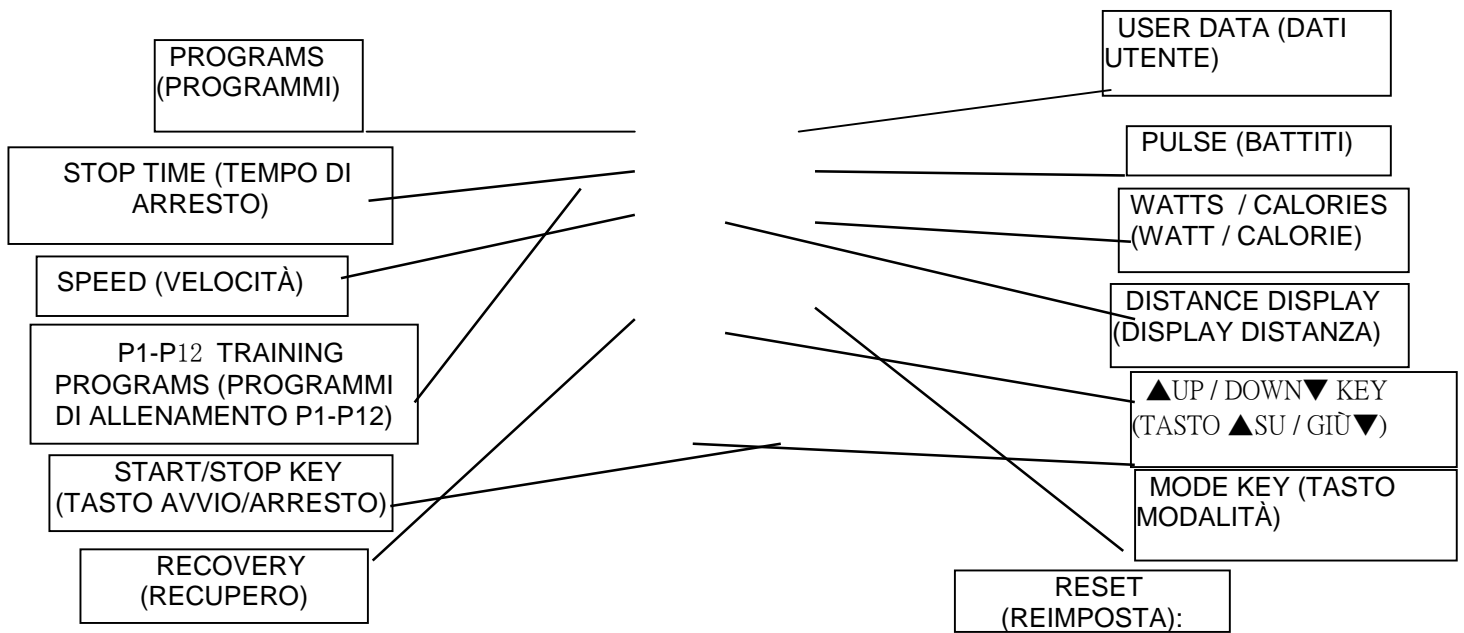
El nombre o la **referencia del producto**.

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



FUNZIONE

SCAN (SCANSIONE): : Permette di passare da WATTS/CALORIES (WATT/CALORIE) a RPM/SPEED (GIRI AL MINUTO/VELOCITÀ) I dati saranno visualizzati per 6 secondi.

RPM (GIRI AL MINUTO):	: 0~15~999
SPEED (VELOCITÀ)	: 0,0~99,9 km/h
TIME (TEMPO):	: 0:00~99:59.
DISTANCE (DISTANZA):	: 0,00~99,99 km
CALORIES (CALORIE):	: 0~999.
HEART SYMBOL (SIMBOLO CUORE):	: ON/OFF flashes (ON/OFF lampeggia)
MANUAL (MANUALE):	: 1~16 level (Livello 1~16)
PROGRAM (PROGRAMMA):	: P1~P12
USER (UTENTE):	: U1~U4
H.R.C (CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA):	: 55%、75%、90%、IND (TARGET)
PULSE (BATTITI)	: P~30~240, valore massimo disponibile.
USER DATA (DATI UTENTE)	: U0 ~U4 (U1 ~ U4, dati utente memorizzati)
WATT	: 0~999 watt
WATTS CONSTANT (COSTANTE WATT):	10~350
RANDOM	U1~U4

DESCRIZIONE

Questo prodotto è utilizzato sui sistemi a motore serie UM.

DESCRIZIONE FUNZIONI

MANUAL (MANUALE) Impostare il livello di resistenza utilizzando il display a matrice di punti, poi (se richiesto) impostare i parametri di allenamento TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE (TEMPO/DISTANZA/CALORIE/BATTITI) e successivamente premere START/STOP (AVVIO/ARRESTO) per avviare il programma manuale.

Processo operativo

1. Impostare la TIME (DURATA) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0:00 a 99:00.
2. Impostare la DISTANCE (DISTANZA) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0,00~99,50 km
3. Impostare le CALORIES (CALORIE) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0~990
4. Impostare PULSE (HEART RATE) (BATTITI (FREQUENZA CARDIACA)) target premendo ▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da P~30~240.
5. Premere MODE (MODALITÀ) per confermare ogni valore impostato.
6. Se non fosse necessario impostare i valori di cui sopra (TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE) (TEMPO / DISTANZA / CALORIE / BATTITI) premere ST/STOP (AVVIO/ARRESTO) per cominciare velocemente il proprio allenamento.

PROGRAM (PROGRAMMA): 6 programmi di regolazione con esercizio di controllo (P1~P12),

Il livello di resistenza deve essere impostato quando lampeggia il PROGRAM DIAGRAM (GRAFICO DEI PROGRAMMI).

Processo operativo

1. Scegliere il profilo del programma P1 – P12 con cui ci si vuole allenare.
2. All'interno del programma è possibile aumentare il livello di carico con UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ).
3. Impostare la TIME (DURATA) del programma premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0:00 a 99:00.
4. Impostare la DISTANCE (DISTANZA) del programma premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0,00~99,50 km
5. Impostare le CALORIES (CALORIE) del programma premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0~990
6. Impostare PULSE (HEART RATE) (BATTITI (FREQUENZA CARDIACA)) target premendo ▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da P~30~240.
7. Premere MODE (MODALITÀ) per confermare ogni valore impostato.

WATTS CONSTANT (CONSTANTE WATT) L'utente può impostare il valore dei WATT di default 10-350 tra 10~350 utilizzando UP/DOWN (SU/GIÙ). Definire il valore della costante WATT e successivamente premere il tasto ST/STOP (AVVIO/ARRESTO). Utilizzare la modalità di controllo WATT per allenarsi con diverse costanti WATT.

Processo operativo

1. Impostare i WATT alla costante desiderata premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 10-350 mentre ci si allena.
2. Impostare la TIME (DURATA) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0:00 a 99:00.
3. Impostare la DISTANCE (DISTANZA) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0,00~99,50 km
4. Impostare le CALORIES (CALORIE) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0~990
5. Impostare PULSE (HEART RATE) (BATTITI (FREQUENZA CARDIACA)) target premendo ▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da P~30~240.
6. Premere MODE (MODALITÀ) per confermare ogni valore impostato.

UTENTE

Creare il proprio profilo di Programma U1~U4 impostando il livello di resistenza per ogni singolo segmento. Il Programma sarà poi salvato automaticamente per allenamenti futuri. U0 ENTER può essere impostato come U1~U4 ma questo Programma non può essere salvato.

Processo operativo

1. L'utente imposta il proprio profilo di programma ideale per ogni carico con 16 livelli.
2. Ad esempio l'utente può premere UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) per inserire il suo carico di resistenza dalla matrice di punti 1-16.
3. Premere MODE (MODALITÀ) per confermare ogni impostazione del carico di resistenza.
4. Concludere il grafico del programma di resistenza.
5. Impostare la TIME (DURATA) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0:00 a 99:00.
6. Impostare la DISTANCE (DISTANZA) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0,00~99,50 km
7. Impostare le CALORIES (CALORIE) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0~990
8. Impostare PULSE (HEART RATE) (BATTITI (FREQUENZA CARDIACA)) target premendo ▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da P~30~240.
9. Premere MODE (MODALITÀ) per confermare ogni valore impostato.

H.R.C (CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA):

HEART RATE CONTROL

(CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA) - Selezionare la propria Frequenza cardiaca target tra uno dei programmi preimpostati 55% ,75% o 90%. Inserire la propria età a livello di Dati Utente per garantire che la frequenza cardiaca target sia impostata correttamente. Il display PULSE (BATTITI) lampeggerà quando si è raggiunta la propria frequenza cardiaca target conformemente al Programma che si è scelto.

- i. 55% -- DIET PROGRAM (PROGRAMMA DIETA)
- ii. 75% -- HEALTH PROGRAM (PROGRAMMA SALUTE)
- iii. 90% -- SPORTS PROGRAM (PROGRAMMA SPORT)
- iv. TARGET— USER SET TARGET HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA TARGET IMPOSTATA DALL'UTENTE)

Processo operativo

1. Impostare la propria Frequenza cardiaca target tra uno dei programmi preimpostati 55% ,75%, 90% o Target.
2. Impostare la propria Frequenza Cardiaca sulla finestra LCD 30-240.
3. Impostare la TIME (DURATA) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0:00 a 99:00.
4. Impostare la DISTANCE (DISTANZA) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0,00~99,50 km
5. Impostare le CALORIES (CALORIE) dell'esercizio premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) da 0~990

RANDOM PROGRAM (PROGRAMMA RANDOM)

Questa console permette di creare un sorprendente programma di allenamento random automatico. Qualora l'utente desiderasse modificare il grafico del programma pre-impostato, potrà selezionare RANDOM per fare sì che il computer automaticamente proponga un grafico di allenamento. Sono a disposizione oltre un centinaio di programmi di allenamento da testare.

Processo operativo

1. In totale le barre sono 16: Ogni valore random risulterà in un valore di carico sulla barra.
2. Carico 1~16 : Ogni valore random risulterà in un grafico del profilo.

3. Dopo aver premuto START (AVVIO), l'utente potrà premere UP▲ / DOWN▼ (SU / GIÙ) per regolare i valori di carico dell'intera barra.

RECOVERY (RECUPERO)

Alla fine dell'allenamento, premere RECOVERY (RECUPERO). Affinché la funzione RECOVERY (RECUPERO) funzioni correttamente, è necessario aver inserito la Frequenza Cardiaca. È previsto un conteggio alla rovescia da 1 minuto e successivamente sarà visualizzato il livello di fitness da F1 a F6,

NOTA: durante il RECOVERY (RECUPERO), nessun display sarà attivo.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL (LIVELLO DI RECUPERO FREQUENZA CARDIACA)

Condizione	Risultato	frequenza cardiaca
Eccellente	F1	Sopra 50
Buona	F2	40 ~ 49
Media	F3	30 ~ 39
Sufficiente	F4	20 ~ 29
Modesta	F5	10 ~ 19
Insufficiente	F6	Sotto 10

USER DATA (DATI UTENTE) : U0~U4 sono i Programmi personali dell'Utente (fare riferimento a Personale)

L'utente dovrebbe inserire sesso, età, altezza e peso. Saranno salvati solo i dati da U1 a U4, U0 è solo per gli utenti occasionali.

Processo operativo

1. Premere UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) per selezionare e definire il tipo di utente U0 / U1 / U2 / U3 / U4.
2. Premere UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) per selezionare MALE / FEMALE (UOMO / DONNA).
3. Inserire la propria AGE (ETÀ) premendo ▲/DOWN▼ (SU / GIÙ). Se si hanno 32 anni, inserire 32.
4. Inserire la propria Fc: HEIGHT (ALTEZZA) premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ).
5. Inserire il proprio Wt:WEIGHT (PESO) premendo UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ).
6. Premere MODE (MODALITÀ) per confermare i propri dati.

FUNZIONI CHIAVE

1. MODE (MODALITÀ) : Funzione selezionata e tasto conferma.
2. UP▲/DOWN▼ (SU / GIÙ) : Aumentare o ridurre o selezionare un'opzione.
3. START/STOP (AVVIO/ARRESTO): : Tasto START / STOP (AVVIO / ARRESTO).
4. RECOVERY (RECUPERO) : Test di fitness che valuta lo specifico tasso di recupero.
5. RESET (REIMPOSTA) : Cancella tutti i valori preimpostati riportandoli a 0.

CONSIGLI

1. Opzioni: Inserire l'adattatore CA (**6 VOLT, 500 MA**).
2. Evitare che il computer si bagni.

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.

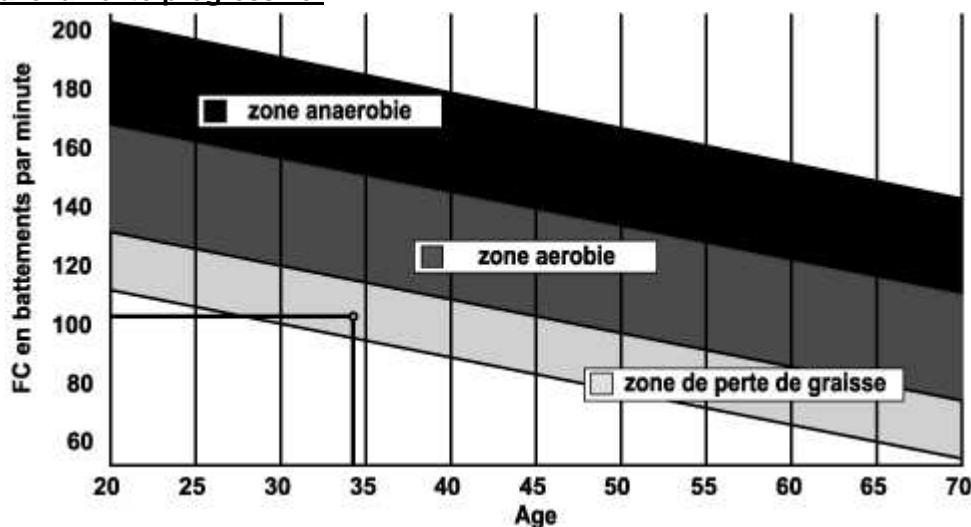
L'area di perdita di grasso è compresa tra il **55 e il 65%** del proprio RCM

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 i 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:

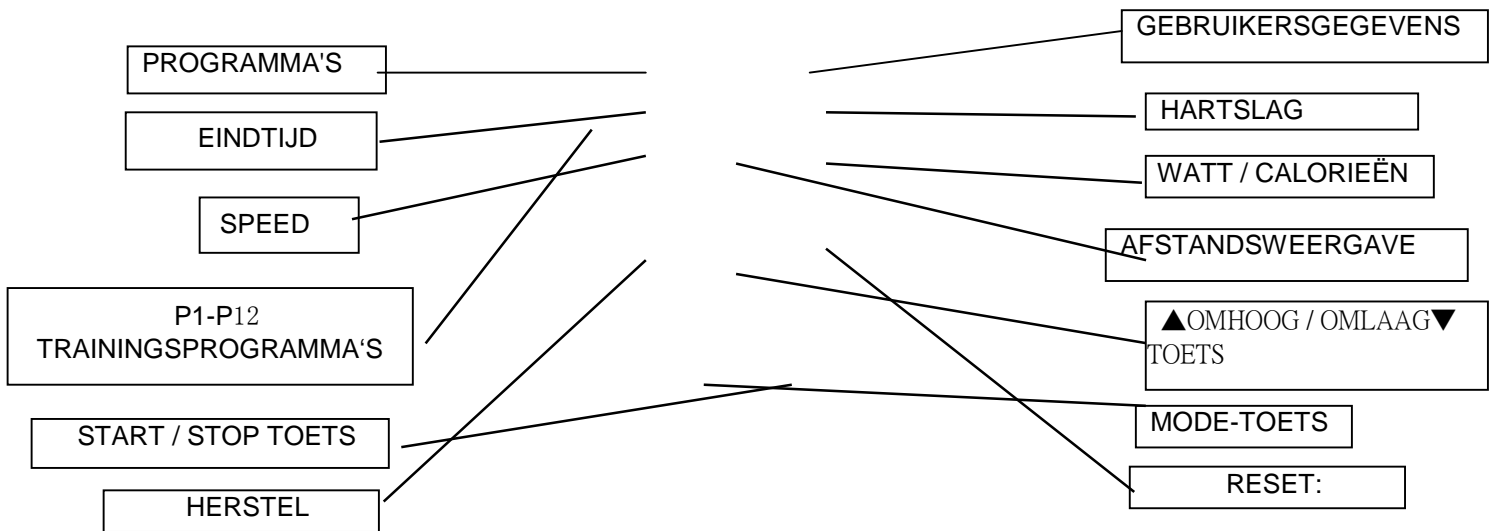
Il nome o **il riferimento del prodotto**.

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



FUNCTIE

SCAN	: Schakelt tussen WATT/CALORIEËN en RPM/SNELHEID 6 seconden per weergave.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0,0~99,9 km/u.
TIJD	: 0:00~99:59.
AFSTAND	: 0,00~99,99 km
CALORIEËN	: 0~999.
HARTSYMBOOL	: AAN/UIT knippert
HANDMATIG	: 1~16 niveau's
PROGRAMMA	: P1~P12
GEBRUIKER	: U1~U4
H.R.C (hartslagniveau)	: 55%、75%、90%、IND (STREEFGETAL)
HARTSLAG	: P~30~240, max. waarde is beschikbaar.
GEBRUIKERSGEGEVENS	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 opgeslagen gebruikersgegevens)
WATT	: 0~999 watt
CONSTANTE WATTAGE:	10~350
WILLEKEURIG:	U1~U4

BESCHRIJVING

Dit product gebruikt een motorsysteem uit de UM-serie.

BESCHRIJVING FUNCTIES

HANDMATIG Stel het weerstandsniveau in met behulp van het puntenmatrix display en vervolgens (indien nodig) de trainingsparameters TIJD/AFSTAND/CALORIEËN/HARTSLAG en druk vervolgens op START/STOP om het handmatige programma te starten.

Handelingen

1. Stel de TIJD van uw training van 0:00 tot 99:00 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.

2. Stel de AFSTAND van uw training van 0,00~99,50 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
3. Stel de CALORIEËN van uw training van 0~990 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
4. Stel uw STREEFHARTSLAG van P~30~240 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
5. Druk op MODE om elke waarde op te slaan.
6. Als u de bovenstaande waarde (TIJD/AFSTAND/CALORIEËN/HARTSLAG) niet hoeft in te stellen, drukt u op START/STOP om snel met uw training te beginnen.

PROGRAMMA 6 automatisch ingestelde programma's met oefenprogramma 's (P1~P12), Het weerstandsniveau kan worden aangepast zolang als het diagram PROGRAMMA knippert.

Handelingen

1. Kies het programmaprofiel van het trainingsprogramma P1 - P12 dat u wilt uitdagen.
2. In het programma kunt u de belasting met de pijltjes OMHOOG▲/OMLAAG▼ aanpassen.
3. Stel de TIJD van het programma in van 0:00 tot 99:00 door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
4. Stel de AFSTAND van het programma in van 0,00~99,50 km door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
5. Stel de CALORIEËN van het programma in van 0 tot 990 door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
6. Stel uw STREEFHARTSLAG van P~30~240 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
7. Druk op MODE om elke waarde op te slaan.

CONSTANTE WATTAGE Gebruiker kan de standaard WATT-waarde met behulp van de knop OMHOOG/OMLAAG naar wens instellen tussen 10-350 watt. Om de constante waarde van WATT vast te zetten en druk vervolgens op de START/STOP-toets. Gebruik de bedieningsmodus WATT om uzelf te trainen in verschillende constante wattages.

Handelingen

1. Leg tijdens het trainen het CONSTANTE WATTAGE vast door met OMHOOG▲/OMLAAG▼ een waarde te kiezen tussen 10-350.
2. Stel de TIJD van uw training van 0:00 tot 99:00 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
3. Stel de AFSTAND van uw training van 0,00~99,50 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
4. Stel de CALORIEËN van uw training van 0~990 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
5. Stel uw STREEFHARTSLAG van P~30~240 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
6. Druk op MODE om elke waarde op te slaan.

GEBRUIKER Stel uw eigen programmaprofiel via U1 ~ U4 samen door het weerstandsniveau voor elk afzonderlijk segment in te stellen. Het programma wordt dan automatisch opgeslagen voor toekomstig gebruik. UO ENTER kan net zo ingesteld worden als U1~U4, maar dit programma kan niet worden opgeslagen.

Handelingen

1. Ontwerp het profiel van uw ideale programma voor elke belasting op 16 niveaus.
2. De gebruiker drukt bijvoorbeeld op OMHOOG▲/OMLAAG▼ om zijn/haar weerstand met de puntenmatrix van 1-16 in te voeren.
3. Druk op MODE om elke instelling van de weerstandsbelasting te bevestigen.

4. Sluit de tabel voor het programmeren van de weerstand.
5. Stel de TIJD van uw training van 0:00 tot 99:00 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
6. Stel de AFSTAND van uw training van 0,00~99,50 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
7. Stel de CALORIEËN van uw training van 0~990 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
8. Stel uw STREEFHARTSLAG van P~30~240 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
9. Druk op MODE om elke waarde op te slaan.

H.R.C (hartsniveauniveau)

HARTSLAGCONTROLE - Selecteer uw eigen streefhartslag of kies een

van de vooraf ingestelde programma's 55%, 75% of 90%. Voer uw leeftijd in de gebruikersgegevens in om ervoor te zorgen dat uw streefhartslag correct wordt ingesteld. Het HARTSLAG-schermbalk knippert wanneer u uw streefhartslag hebt bereikt volgens het door u gekozen programma.

- i. 55% -- AFVALPROGRAMMA
- ii. 75% -- GEZOND PROGRAMMA
- iii. 90% -- SPORTPROGRAMMA
- iv. STREEF—GEBRUIKER STELT STREEFHARTSLAG IN

Handelingen

1. Selecteer uw eigen STREEFHARTSLAG of kies een van de vooraf ingestelde programma's 55%, 75% of 90%.
2. Stel uw streefhartslag in op het lcd-schermbalk tussen 30-240.
3. Stel de TIJD van uw training van 0:00 tot 99:00 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
4. Stel de AFSTAND van uw training van 0,00~99,50 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
5. Stel de CALORIEËN van uw training van 0~990 in door OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.

WILLEKEURIG PROGRAMMA Deze console stelt verbazingwekkende trainingsprogramma's samen aan de hand van automatisch gekozen willekeurige keuzes. Als de gebruiker geen zin heeft de programma's in te stellen kan hij/zij op WILLEKEURIG drukken om de computer automatisch willekeurige programmadiagrammen laten kiezen. Er zijn meer dan honderd programmadiagrammen beschikbaar.

Handelingen

1. Er zijn in totaal 16 balken: Elk willekeurig programma toont m.b.v. een balk de belasting.
2. Belasting 1~16: Elk willekeurig programma toont een grafiek van het profiel.
3. Tijdens het programma kan de gebruiker door op OMHOOG▲ / OMLAAG▼ te drukken de belasting van de hele balk aanpassen.

HERSTEL

Als u klaar bent met uw work-out, druk dan op RECOVERY (HERSTEL). Voor een optimale werking van de HERSTEL-functie zijn uw hartslag gegevens nodig. De TIME (TIJD) functie zal van 1 minuut aflopen naar nul, hierna zal uw conditie met behulp van een score van F1 tot F6 worden weergegeven.

OPMERKING: tijdens het HERSTEL zijn de overige schermen niet operationeel.

F 1 ~ F6 = HERSTELNIVEAU HARTSLAG

Conditie	Score	Hartslag
----------	-------	----------

Uitstekend	F1	Boven de 50
Goed	F2	40 ~ 49
Gemiddeld	F3	30 ~ 39
Redelijk	F4	20 ~ 29
Slecht	F5	10 ~ 19
Zeer slecht	F6	Onder de 10

GEbruikersgegevens : U0~U4 zijn persoonlijke programma's van de gebruiker (hierin verwezen als Persoonlijk). Gebruikers dienen hun geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in te voeren. Alleen de gegevens van opties U1 tot U4 zullen worden opgeslagen. U0 is voor tijdelijke gebruikers.

Handelingen

1. Druk op OMHOOG▲/OMLAAG▼ om te kiezen en u te identificeren als gebruiker U0 / U1 / U2 / U3 / U4.
2. Druk op OMHOOG▲/OMLAAG▼ om te kiezen voor MAN / VROUW.
3. Voer uw LEEFTIJD vanaf 30 in door op OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken. Als u 32 jaar bent, omhoog tot 32.
4. Voer uw lengte in: LENGTE door op OMHOOG▲/OMLAAG▼ te drukken.
5. Voer uw gewicht in: GEWICHT met OMHOOG▲/OMLAAG▼.
6. Druk op MODE om uw instellingen te bevestigen.

FUNCTIETOETSEN

1. MODE : Functie selecteren en bevestigingstoets.
2. OMHOOG▲/OMLAAG▼ : Verhogen en verlagen of het selecteren van een optie.
3. START/STOP TOETS: START / STOP toets.
4. HERSTEL: Conditietest door uw herstelsnelheid te meten.
5. RESET : Zet de vooraf ingestelde waarde op 0.

TIPS

1. Optie: Plug-in AC adapter (**6 VOLT, 500 MA**).
2. Voorkom dat de computer wordt blootgesteld aan vocht.

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.

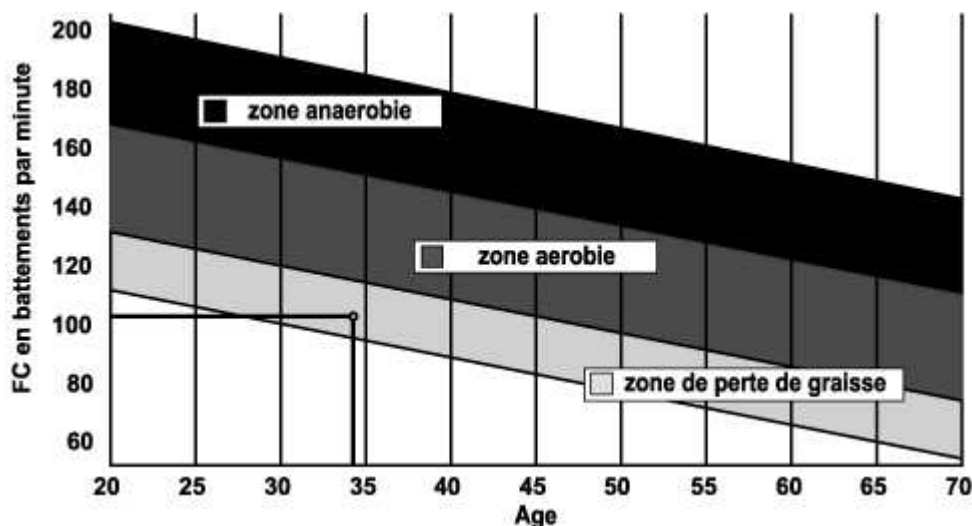
Bepaling van uw doelzone:

De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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

De aërobe zone ligt tussen 65 / 85% van uw MHF.
De anaërobe zone ligt tussen 85% / 100% van uw MHF.



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

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

Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht. Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden. U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

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

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

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

- Geleidelijk verhogen van **30 naar 60 minuten per training**.
- Regelmatig **3 of 4 keer per week** trainen.

De aërobe zone, 65 - 85%

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

- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.
- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

De anaërobe zone, 85% - 100%

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

De trainingstijd in deze zone moet kort zijn om 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 te 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

