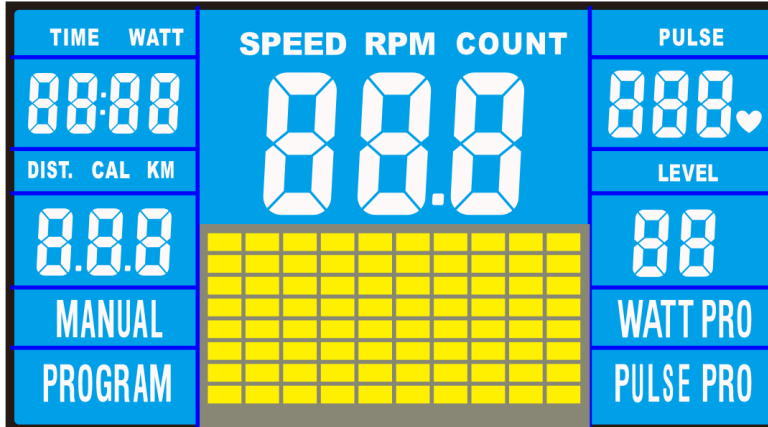


## ÉCRAN LCD



## FONCTION DU BOUTON

1. +, -,

A. Pour sélectionner un programme manuel (P1~P20)

B. Pour régler la charge d'un programme manuel : paramètre LOAD : 24 NIVEAUX :

a. Si vous sélectionnez MANUAL, vous pouvez utiliser les boutons + et - pour régler LOAD. Par défaut, LOAD = 9.

b. Appuyez sur ce bouton pour augmenter ou baisser le niveau. Maintenez-le enfoncé pendant 1,5 seconde pour augmenter

ou baisser de deux niveaux simultanément, en relâchant le bouton une fois le niveau désiré atteint. La fonction de circulation n'est pas disponible lors du réglage de LOAD. Pendant l'arrêt, vous pouvez quitter l'écran STOP actuel et revenir à l'écran PX actuellement sélectionné.

C. Réglage des valeurs par défaut (TIME, DIST, CAL, WATTS, PULSE, etc.) :

a. En appuyant sur ce bouton, il est possible de régler la valeur de chaque fonction avec la fonction de circulation.

b. Appuyez sur ce bouton pour augmenter ou baisser le niveau. Maintenez-le enfoncé pendant 1,5 seconde pour augmenter ou baisser de huit niveaux simultanément.

Relâchez le bouton une fois le niveau désiré atteint.

D. Pendant l'arrêt, vous pouvez quitter l'écran STOP actuel et revenir à l'écran PX actuellement sélectionné.

2. START/STOP

A. Si vous appuyez sur ce bouton, la séance démarre. Si vous appuyez une autre fois dessus, la séance se met en pause.

B. En mode pause, appuyez longuement sur ce bouton pour redémarrer la fonction.

3.

A. Appuyez sur cette touche pour basculer entre TIME-DIST-CAL-PULSE-MANUAL (PROGRAM) en mode veille ou lorsque P1 à P10 est sélectionné :

B. Appuyez sur ce bouton lorsque vous sélectionnez P11~P15 pour basculer entre TIME-DIST-CAL-PULSE - Graphique personnalisé (10 colonnes)-P11~P15 :

C. Appuyez sur ce bouton lorsque vous sélectionnez P16 pour basculer entre TIME-DIST -CAL-WATT - WATT PRO-PULSE :

D. Appuyez sur ce bouton lorsque vous sélectionnez P17~P19 pour basculer entre TIME-DIST-CAL-PULSE- Réglage AGE-P17~P19 :

E. Appuyez sur ce bouton lorsque vous sélectionnez P20 pour basculer entre TIME-DIST-CAL- Set PULSE-PULSE PRO :

- F. En mode veille ou pause, appuyez longuement sur ce bouton pendant le redémarrage :
- G. Appuyez sur ce bouton pour basculer entre SPEED/RPM, DIST./CAL pendant la séance :

4. Test : (BOUTON RECOVERY)

A. Appuyez sur ce bouton une fois que la valeur PULSE est affichée :

a. À l'exception des fonctions TIME et PULSE de Recovery (Récupération), la matrice affiche une icône en forme de cœur, tandis que les autres fonctions ne l'affichent pas (image suivante).

b. Le temps affiche « 0:60 » secondes et le compte à rebours commence (si aucune valeur PULSE n'est saisie pendant le compte à rebours, la durée de celui-ci ne sera pas affectée). Lorsque le compte à rebours arrive à zéro, un signal sonore « di-di-di-2 » retentit et le compteur de vitesse LCD central affiche « FX » (la valeur X est comprise entre 1 et 6). Le champ de fréquence cardiaque affiche la valeur actuelle de la fréquence cardiaque. Appuyez alors sur n'importe quel bouton pour passer à l'interface avant d'entrer en mode Recovery, ou revenez à l'interface de pause si vous êtes en mode de fonctionnement.

$$\ast FX=6 - \left\lfloor \frac{P1 - P2}{10} \right\rfloor \ast$$

Où P1 = valeur de la fréquence cardiaque lorsque la touche RECOVERY vient d'être enfoncée

P2 = fréquence cardiaque à la fin du compte à rebours TIME

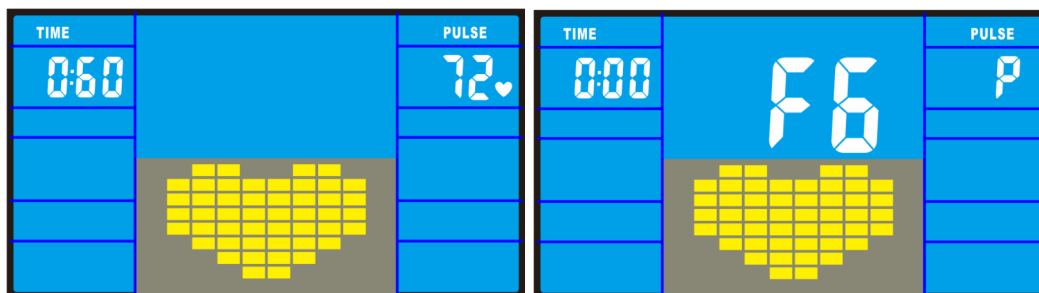
★PS : (1) Pas d'arrêt automatique pendant la RECOVERY.

(2) Si P2 = 0, le résultat doit être « F6 ».

B. À l'affichage de « FX », appuyez sur n'importe quelle touche pour revenir à l'affichage normal.

C. Ce bouton peut servir à effectuer une restauration lors d'une récupération (RECOVERY).

<b>P1</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>160</b>	<b>120</b>
<b>P2</b>	100	105	82	55	150	65
<b>VALEUR DE COMPTE</b>	4	3,5	2,2	-1,5	5	0,5
<b>VALEUR AFFICHÉE</b>	F4	F4	F3	F6	F5	F1
<b>FX</b>	<b>F1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>F4</b>	<b>F5</b>	<b>F6</b>
<b>PLAGE D'AFFICHAGE:</b>	0,1~1,0	1,1~2,0	2,1~3,0	3,1~4,0	4,1~5,0	Plus de 5,1



**Tableau de réglage de l'écran de la console**

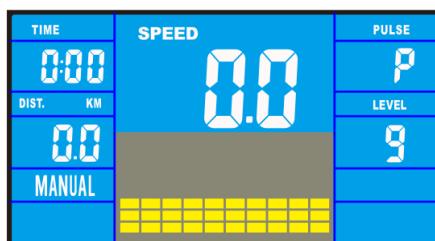
ÉLÉMENT	ÉLÉMENT	PLAGE D'AFFICHAGE	PARAMÈTRE	Mémorisation		Description
				Mémoire	Zéro	
1	DURÉE	0:00~99:59	5~99 cycles (+-1min)	OUI	OUI	Compte le nombre dans la boucle lorsqu'il n'y a pas de réglage. Une fois le réglage effectué, le compte à rebours atteint 0 et la console s'arrête. L'écran LCD affiche de manière alternative les valeurs DIST et Cal toutes les 6 secondes, car DIST et Cal partagent le même champ de données.

2	SPEED (Vitesse)	0,0~99,9	NON	NON	OUI	À l'état de démarrage (START) : Affiche sa valeur 3 secondes après le signal d'entrée du capteur. La valeur revient à zéro après 4,6 secondes sans signal du capteur. L'écran LCD affiche de manière alternative les valeurs SPEED et RPM toutes les 6 secondes, car SPEED et RPM partagent le même champ de données.
3	DISTANCE	0,0~99,9 KM	0,0~99,9 (+0,1)	OUI	OUI	Compte le nombre dans la boucle lorsqu'il n'y a pas de réglage. Une fois le réglage effectué, le compte à rebours atteint 0 et la console s'arrête. L'écran LCD affiche de manière alternative les valeurs DIST et Cal toutes les 6 secondes, car DIST et Cal partagent le même champ de données.
4	CALORIES	0~999 CAL	0~999 (+10)	OUI	OUI	Compter le nombre dans la boucle lorsqu'il n'y a pas de réglage. Une fois le réglage effectué, le compte à rebours atteint 0 et la console s'arrête. L'écran LCD affiche de manière alternative les valeurs DIST et Cal toutes les 6 secondes, car DIST et Cal partagent le même champ de données.
5	PULSE (Fréquence cardiaque)	0~230 BPM	0-30~230 (+1) Cycle BPM	OUI	OUI	À la réception d'un signal de pulsation, la valeur par défaut est affichée pendant 7,5 secondes (à partir de la première pulsation). La valeur revient à zéro après 6 secondes sans signal de pulsation. Pour le calcul, se reporter à l'annexe I. Alerte de dépassement de la valeur définie : 2 bips par seconde.
6	RPM	0~999	NON	NON	OUI	À l'état de démarrage (START) : Affiche sa valeur 3 secondes après le signal d'entrée du capteur. La valeur revient à zéro après 4,6 secondes sans signal du capteur. L'écran LCD affiche de manière alternative les valeurs SPEED et RPM toutes les 6 secondes, car SPEED et RPM partagent le même champ de données.
7	WATT	0~999 (0, 10, 15, 20..., 350)	(0-350) (+-5) cycle	OUI	OUI	Avec une entrée du signal du capteur, la valeur s'affiche 3 secondes plus tard. Et sans signal de capteur, elle revient à zéro au bout de 4,6 secondes. Y compris la fonction WATT LIMIT.
8	LEVEL (Niveau)	LEVEL 1 à 24	1~24	OUI	NON	1~8, 1~16, 1~24, 1~32
9	MANUAL (Manuel)	Une fois tous les écrans éteints, MANUAL clignote	LEVEL 1~8, 1~16 ou 1~32 (+1 L)	OUI	OUI	Réglez LOAD avec +/-. L'unité centrale contrôle la position de la TENSION en fonction de la charge (LOAD) définie.
10	PROGRAM (Programme)	(P1~P20) Tous les champs sont éteints, clignent pendant le réglage et restent allumés après le réglage	1~12	OUI	OUI	Réglez PROGRAM avec les touches +/-. L'unité centrale contrôle l'emplacement de la variable en fonction du graphique défini par PROGRAM.

## Description de la fonction

### 1. MANUAL :

A. Après l'allumage de la console, le signal sonore et l'écran LCD s'affichent pendant 2 secondes comme suit : MANUAL FLASH DISPLAY (à régler après le démarrage).



B. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer directement la séance, et chaque champs de données commence à afficher des nombres positifs (partant de 0) ; ou appuyez sur le bouton F pour passer au mode inversé TIME-DIST-CAL ; des données du mode de réglage sont réciproques, les autres champs affichent des nombres positifs.

C. Le niveau commence à 9. Pour l'augmenter ou le diminuer, appuyez sur +/-.

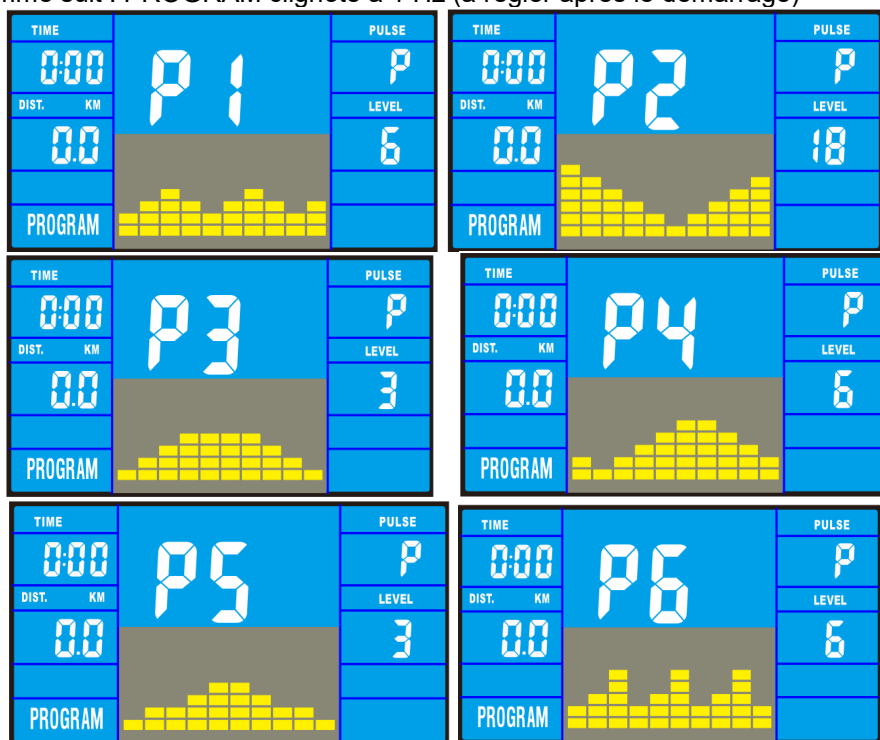
D. Après le démarrage, si aucun signal RPM n'est reçu et qu'aucun bouton n'est pressé pendant 4 minutes, le système entre en mode veille et met en pause le rétroéclairage /LCD pour éteindre l'écran.

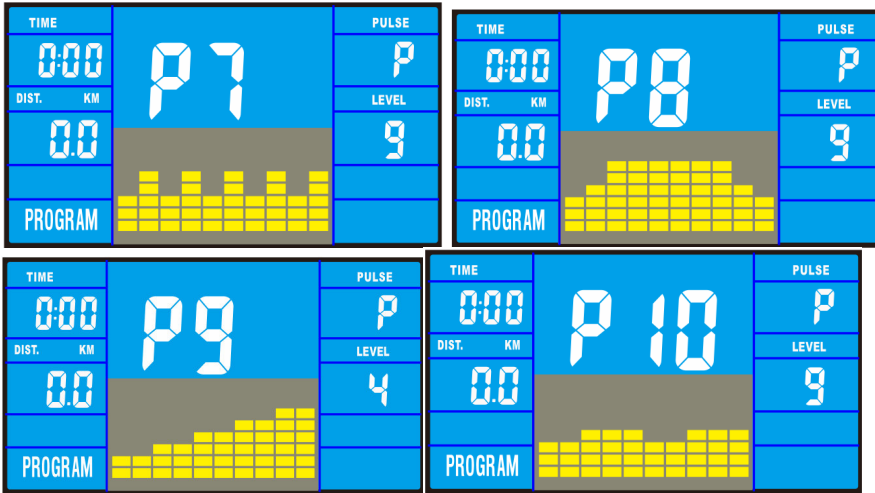
Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver le tic-tac du signal sonore 2 et revenir à l'interface de pause. Appuyez sur START/STOP pour reprendre la séance, et les données seront comptées vers le haut/vers le bas en mode pause.

E. À la fin du compte à rebours, le signal sonore émet 2 bips et le système affiche l'interface MANUAL en cours.

### 2. PROGRAMME P1~P10 :

A. Après le démarrage, appuyez sur +/- pour sélectionner un PROGRAMME, et l'interface se présente comme suit : PROGRAM clignote à 1 Hz (à régler après le démarrage)





B. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer directement la séance, et chaque champs de données commence à afficher des nombres positifs (partant de 0) ; ou appuyez sur le bouton F pour passer au mode inversé TIME-DIST-CAL ; des données du mode de réglage sont réciproques, les autres champs affichent des nombres positifs.

C. Le programme a un niveau par défaut. Appuyez sur +/- pour l'augmenter ou le diminuer.

D. Après le démarrage, si aucun signal RPM n'est reçu et qu'aucun bouton n'est pressé pendant 4 minutes, le système entre en mode veille et met en pause le rétroéclairage /LCD pour éteindre l'écran.

Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver le tic-tac du buzzer 2 et revenir à l'interface de pause.

Appuyez sur START/STOP pour reprendre la séance, et les données seront comptées vers le haut/vers le bas en mode pause.

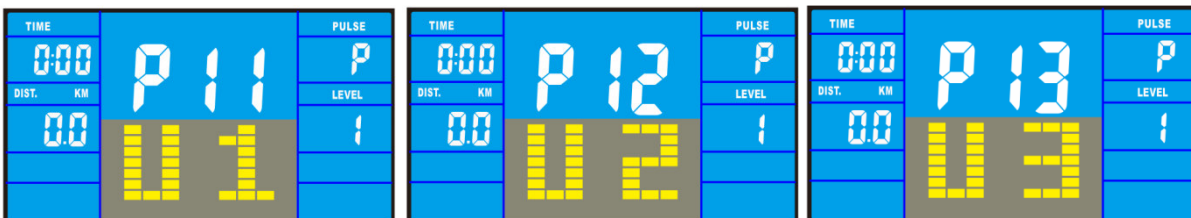
E. À la fin du compte à rebours, deux signaux sonores sont émis et le système affiche l'interface PX en cours.

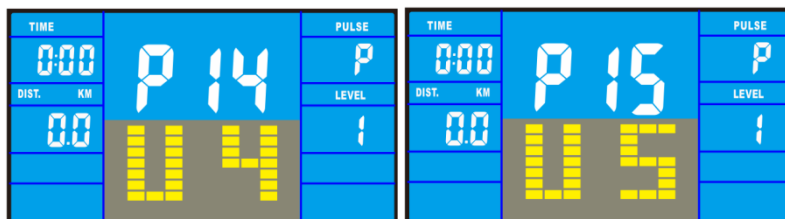
F. PROGRAM GRAPH comme suit :

Px	1 LEVEL	2 LEVEL	3 LEVEL	4 LEVEL	5 LEVEL	6 LEVEL	7 LEVEL	8 LEVEL	9 LEVEL (Niveau)	10 LEVEL (Niveau)
P1	6	9	12	9	6	9	12	9	6	9
P2	18	15	12	9	6	3	6	9	12	15
P3	3	6	9	12	12	12	12	9	6	3
P4	6	3	6	9	12	15	15	12	9	6
P5	3	6	6	9	12	12	9	6	6	3
P6	6	9	15	6	9	15	6	9	15	6
P7	9	15	9	15	9	15	9	15	9	15
P8	9	12	18	18	18	18	18	18	12	9
P9	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18
P10	9	9	12	12	12	9	9	12	12	12

3. P11~P15 ( Multi-segment à réglage automatique LOAD Paramètre LOAD)

A. Après l'allumage, appuyez sur +/- pour sélectionner un programme (P11~P15). L'interface se présente ainsi :



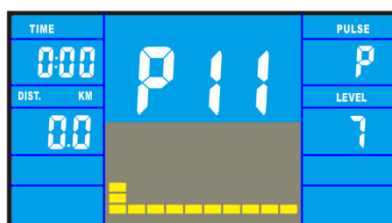


B. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer directement la séance. Chaque champ de données affiche des nombres positifs (partant de 0). Ou appuyez sur F pour basculer entre TIME-DIST-CAL-PULSE- Custom Span Matrix Graph (10 colonnes au total) - P11~P15 ; le programme peut se configurer de lui-même comme indiqué dans le graphique ci-dessous ; des données réciproques sont définies pour le mode, et des nombres positifs pour les autres champs de données.

C. Champ de pulsation, aucun affichage de la fréquence cardiaque P. Avec la fréquence cardiaque, le symbole + de fréquence cardiaque est affiché.

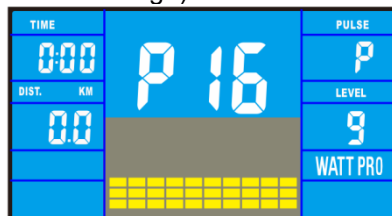
D. Après le démarrage, si aucun signal RPM n'est reçu et qu'aucun bouton n'est pressé pendant 4 minutes, le système entre en mode veille et se met en pause. Le rétroéclairage/LCD s'éteindra. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver l'appareil (qui émettra deux bips) et revenir à l'interface de pause. Appuyez sur START/STOP pour reprendre la séance, et les données seront comptées vers le haut/vers le bas en mode pause.

E. À la fin du compte à rebours, deux signaux sonores sont émis et le système affiche l'interface PX en cours.



#### 4. P16 (WATT PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT)

A. Après le démarrage, appuyez sur +/- pour sélectionner P16, et l'interface se présente ainsi : Watt Pro clignote à 1 Hz (l'écran doit être fixe après le démarrage)



B. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer directement la séance. La dernière valeur utilisée du champ WATT. Chaque champ de données commence à afficher des nombres positifs (partant de 0). Ou appuyez sur F pour basculer entre TIME-DIST-CAL-PULSE- - Réglage de Watt - P16 ; le programme peut se configurer de lui-même comme indiqué dans le graphique ci-dessous ; des données réciproques sont définies pour le mode, et des nombres positifs pour les autres zones d'affichage.

C. Le niveau commence à 9. Vous pouvez appuyer sur +/- pour l'augmenter ou le diminuer ;

D. D'après les RPM, Level (LEVEL) peut être automatiquement ajusté à la valeur WATT définie. Pendant la séance, vous pouvez également appuyer sur +/- pour ajuster le niveau.

a. La valeur WATT réelle est inférieure à 25 % de la valeur définie, l'utilisateur doit augmenter la vitesse.

b. La valeur WATT réelle est comprise dans une fourchette de 25 % de la valeur définie, l'utilisateur maintenir la vitesse.

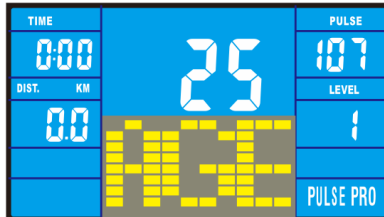
c. La valeur WATT réelle est supérieure à 25 % de la valeur définie, l'utilisateur doit réduire la vitesse.

#### P17~P19 (Contrôle de la fréquence cardiaque)

A. Après le démarrage, appuyez sur +/- pour sélectionner P17~P19, et l'interface se présente ainsi : PULSE Pro clignote à 1 Hz (l'écran doit être fixe après le démarrage).



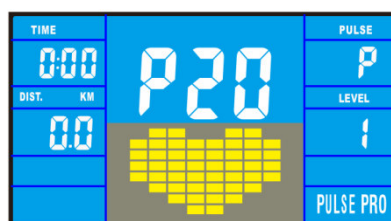
B. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer directement la séance, et chaque champ de données commence à additionner des nombres positifs (partant de 0) ; ou appuyez sur F pour passer à Time-dist. -cal - Régler l'âge -P17~P19 ; Âge prédéfini : 25, Fréquence cardiaque prédéfinie : 55 % : 107,75 % : 146,95 % : 185, comme le montre le graphique ci-dessous ; +/- pour régler l'âge ; Un compte à rebours des données du mode défini est disponible, les autres champs de données de la fenêtre indiquent des nombres positifs ;



- C. Calcul de la valeur cible de la fréquence cardiaque :  $(220 - \text{âge}) \times \text{valeur par défaut de la fréquence cardiaque}$  ;
- D. Le niveau commence à 1, et vous pouvez appuyer sur +/- pour l'augmenter ou le diminuer ;
- E. Lorsque la valeur de fréquence cardiaque ne dépasse pas la valeur définie, augmenter de 1 NIVEAU jusqu'au NIVEAU maximum en 30 secondes ; lorsque la valeur de fréquence cardiaque dépasse la valeur définie, diminuer immédiatement de 1 NIVEAU, et diminuer de 1 NIVEAU toutes les 15 secondes jusqu'à ce que le NIVEAU = 1. Si la valeur de la fréquence cardiaque continue à dépasser la valeur définie pendant 30 secondes lorsque LEVEL = 1, la console s'arrête automatiquement (4 courts signaux sonores consécutifs) pour garantir la sécurité de l'utilisateur. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, descendez immédiatement de 1 niveau, puis de 1 niveau toutes les 15 secondes (2 courts signaux sonores par seconde) jusqu'à arriver à LEVEL = 1. Après 30 secondes, si aucun battement cardiaque n'a été détecté, la console s'arrête.
- F. À la fin du compte à rebours, deux signaux sonores sont émis et le système affiche l'interface PX en cours.

## 5. P20 (Contrôle personnalisé de la fréquence cardiaque)

A. Après le démarrage, appuyez sur +/- pour sélectionner P20, et l'interface se présente ainsi : PULSE Pro clignote à 1 Hz (l'écran doit être fixe après le démarrage)



- B. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer directement la séance, et chaque écran de données commence à afficher des nombres positifs (partant de 0) ; ou appuyez sur le bouton F pour basculer entre TIME-DIST-CAL ; des données du mode de réglage sont réciproques, les autres champs affichent des nombres positifs.
- C. Le niveau commence à 1, et vous pouvez appuyer sur +/- pour l'augmenter ou le diminuer ;
- D. Lorsque la valeur de fréquence cardiaque ne dépasse pas la valeur définie, augmenter de 1 NIVEAU jusqu'au NIVEAU maximum en 30 secondes ; lorsque la valeur de fréquence cardiaque dépasse la valeur définie, diminuer immédiatement de 1 NIVEAU, et diminuer de 1 NIVEAU toutes les 15 secondes jusqu'à ce que le NIVEAU = 1. Si la valeur de la fréquence cardiaque continue à dépasser la valeur définie pendant 30 secondes lorsque LEVEL = 1, la console s'arrête automatiquement (4 courts signaux sonores consécutifs) pour garantir la sécurité de l'utilisateur. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, descendez immédiatement de 1 niveau, puis de 1 niveau toutes les 15 secondes (2 courts signaux sonores par seconde) jusqu'à arriver à LEVEL = 1. Après 30 secondes, si aucun battement cardiaque n'a été détecté, la console

s'arrête.

## 6. PULSE :

A. Après avoir reçu le signal PULSE pendant 6 à 8 secondes, la fréquence cardiaque indiquée est 72. Cependant, si aucun signal PULSE n'est reçu entre 6 et 8 secondes, la fréquence cardiaque est à nouveau calculée pendant 6 à 8 secondes, puis la valeur augmente ou diminue en fonction de la fréquence cardiaque réelle. La valeur revient à zéro après 6 secondes sans signal de pulsation.

B. L'augmentation ou la diminution de la valeur de la fréquence cardiaque est calculée comme suit :

a. La valeur de fréquence cardiaque (X2) minimale indique la valeur de fréquence cardiaque (X1) < 10.

La valeur à augmenter ou à réduire cette fois =  $\pm 1$ .

b. La valeur de la fréquence cardiaque (X2) minimale indique la valeur de fréquence cardiaque (X1) > 10. La valeur à augmenter ou à diminuer cette fois =  $\pm 2$ .

c. La valeur de la fréquence cardiaque (X2) minimale indique la valeur de fréquence cardiaque (X1) > 20. La valeur à augmenter ou à diminuer cette fois =  $\pm 2$ .

d. Si, à quatre reprises consécutives,  $X2 - X1 > 20$ , il faut augmenter ou diminuer de 2, après quatre fois, directement augmenter ou diminuer de  $\pm 20$ .

e. Si la valeur réelle de la fréquence cardiaque mesurée est > 230, la valeur indiquée est P et le symbole de la fréquence cardiaque clignote.

f. Si la valeur réelle de la fréquence cardiaque mesurée est < 30, la valeur indiquée est P et le symbole de la fréquence cardiaque clignote.

C. La plage de valeurs PULSE peut être définie comme suit : 30~230.

E. Lorsque l'onde de pulsation provenant du module de fréquence cardiaque est trop large ou trop étroite, elle est considérée comme un signal erroné et n'est pas prise en compte.

F. Les valeurs sont actualisées toutes les 2 secondes.

G. Si la fréquence cardiaque persiste, l'appareil ne peut pas entrer en mode veille (SLEEP). En mode veille, la fréquence cardiaque ne peut pas se réactiver (WAKE UP) :

## FONCTIONS:

Connection application Kinomap

**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**

## CODE D'ERREUR

1. Lorsque la console ne détecte pas la valeur VR, elle affiche ER1 et émet un signal sonore. L'écran affiche le graphique et 1 Hz clignote.



## 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 :

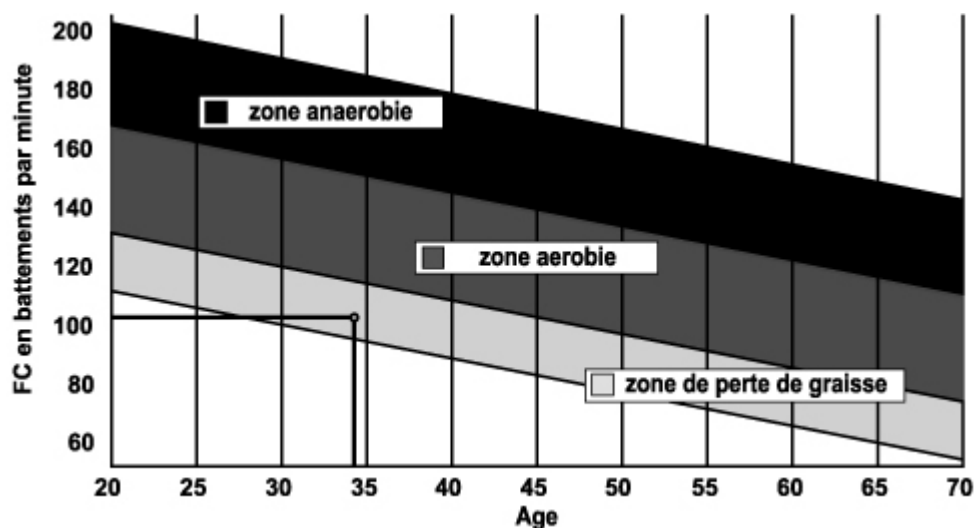
**La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge** (180 – âge pour les personnes sédentaires).

**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.

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

### **Contrôlez votre progrès**

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

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

### **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 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**.

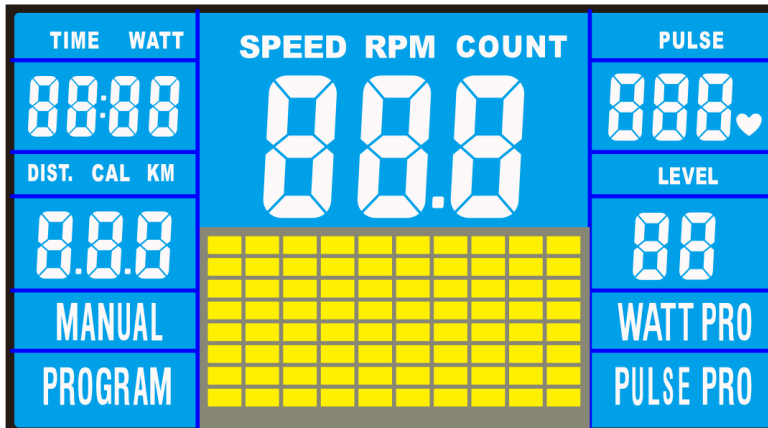
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

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

CARE Service Après Vente  
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes  
93012 BOBIGNY Cedex  
Tél. : 00 33 1 48 43 67 20  
E mail : <https://www.carefitness.com/sav>



## LCD DISPLAY



## BOTTOM FUNCTION

1. + , -
  - A. To select MANUAL, PROGRAM(P1~P20)
  - B. To adjust MANUAL's LOAD: setting LOAD :24 LEVEL:
    - a.If users select MANUAL,you can use + , -KEY to adjust LOAD,default:LOAD 9.
    - b.Press this button to increase or decrease one level at a time, and hold it for 1.5 seconds to increase or decrease two level at a time, and the console will stop when you stop pressing . It does not have circulation function when adjusting LOAD. During the STOP , you can exit the current STOP screen and return to the selected current PX screen.
  - C. Adjust the default value(Such as TIME,DIST,CAL,WATTS,PULSE,etc):
    - a.Pressing this button, the set value of each function can be adjusted, which has the function of circulation
    - b.Press this Key to increase or decrease one level at a time. Hold it for 1.5 seconds to cincrease or decrease eight level at a time. And the console will stop when you stop pressing.
  - D. During the STOP , you can exit the current STOP screen and return to the selected current PX screen.
2. Start/Stop
  - A. Press this button to start and again to pause while standby.
  - B. Long press this button in the paused state to restart the function.
3.
  - A. Press this button to switch TIME-DIST-CAL-PULSE-MANUAL (PROGRAM) when standing by or when P1 to P10 is selected:
  - B. Press this button when selecting P11~P15 to switch TIME-DIST-CAL-PULSE - Custom Graph (10 columns)-P11~P15:
  - C. Press this button when selecting P16 to switch Time-DIST -Cal-WATT -WATT PRO-PULSE:
  - D. Press this button when selecting P17~P19 to switch TIME-DIST-CAL-PULSE-Set AGE-P17~P19:
  - E. Press this button when selecting P20 to switch TIME-DIST-CAL- Set PULSE-PULSE PRO;
  - F. In standby or pause.Long press this button while restart:
  - G. Press this button to switch the display of SPEED/RPM,DIST./CAL while running;
4. Test: (RECOVERY KEY)
  - A. Press this button once after the PULSE value is displayed;
    - a. Except for the Recovery 's Time and Pulse functions, the matrix displays the heart shape, while the rest of the functions do not display.(The following picture)
    - b.Time displays "0:60" seconds and starts countdown (if PULSE is not input during countdown, the countdown TIME will not be affected). When countdown to zero, the buzzer sounds "di-di-di-2" and the LCD middle speed window displays "FX"(X value is 1~6). The heartbeat window displays the current heartbeat value.At this time,

press any KEY to jump to the interface before entering Recovery, or return to the pause interface if it is entered in operation.

$$\text{※FX=6—【(P1—P2)/10】※}$$

Where P1= the heartbeat value when the RECOVERY KEY is just pressed

P2= heart rate at TIME countdown to zero

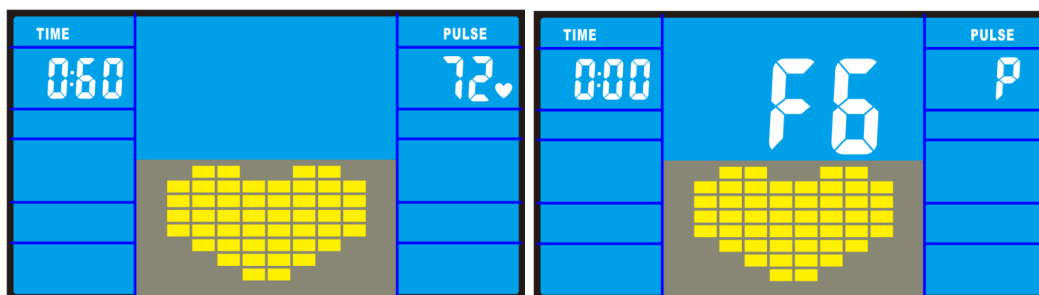
★PS:(1) No automatic shutdown during RECOVERY.

(2)If P2=0, the result must be "F6".

B. After "FX" is displayed, press any KEY to recover and restore the normal display.

C. This KEY can be used to restore during RECOVERY.

<b>P1</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>160</b>	<b>120</b>
<b>P2</b>	100	105	82	55	150	65
<b>COUNTING VALUE</b>	4	3.5	2.2	-1.5	5	0.5
<b>DISPLAY VALUE</b>	F4	F4	F3	F6	F5	F1
<b>FX</b>	<b>F1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>F4</b>	<b>F5</b>	<b>F6</b>
<b>DISPLAY RANGE:</b>	0.1~1.0	1.1~2.0	2.1~3.0	3.1~4.0	4.1~5.0	More than 5.1



Console display setting table

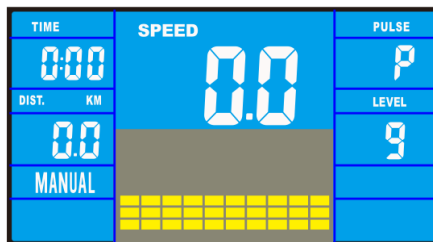
ITEM	ITEM	DISPLAY RANGE	SETTING	Memory	Zero	Description
1	TIME	0:00~99:59	5~99 cycle (+-1min)	YES	YES	Count the number on the loop when no setting. When the setting , countdown to 0, the console will stop. The LCD interactively displays DIST and Cal values every 6 seconds because DIST and Cal share a display window.
2	SPEED	0.0~99.9	NO	NO	YES	In the START state: Display its value 3 seconds after sensor signal input. The value returns to zero after 4.6 seconds without sensor signal input. The LCD interactively displays SPEED and RPM values every 6 seconds because SPEED and RPM share a display window.
3	DISTANCE	0.0~99.9KM(ML )	0.0~99.9 (+-0.1)	YES	YES	Count the number on the loop when no setting. When the setting , countdown to 0, the console will stop. The LCD interactively displays DIST and Cal values every 6 seconds because DIST and Cal share a display window.

4	CALORIES	0~999 CAL	0~999 (+-10)	YES	YES	Count the number on the loop when no setting. When the setting , countdown to 0, the console will stop. The LCD interactively displays DIST and Cal values every 6 seconds because DIST and Cal share a display window.
5	PULSE	0~230 BPM	0-30~230 (+-1)BPM cycle	YES	YES	When pulse signal is input, default value is displayed for 7.5 seconds (counting from first pulse). The value returns to zero after 6 seconds of input without pulse signal. Refer to Appendix I for calculation. Alarm above set value 2 short sounds per second prompt.
6	RPM	0~999	NO	NO	YES	In the START state: Display its value 3 seconds after sensor signal input. The value returns to zero after 4.6 seconds without sensor signal input. The LCD interactively displays SPEED and RPM values every 6 seconds because SPEED and RPM share a display window.
7	WATT	0~999 (0,10,15,20....., 350)	(0-350) (+-5) cycle	YES	YES	With sensor signal input, the value will be displayed 3 seconds later, and without sensor signal input, the value will return to zero 4.6 seconds later. Including WATT LIMIT function.
8	LEVEL	1-24 LEVEL	1~24	YES	NO	1~8, 1~16, 1~24, 1~32
9	MANUAL	After all display OFF, MANUAL blinks	1~8.1~16 or.1~32 LEVEL (+-1 L)	YES	YES	Set the LOAD location with +/-KEY. The CPU controls the position of the TENSION based on the LOAD set.
10	PROGRAM	(P1~P20) All display OFF, flashing during setting, and constant ON after setting	1~12	YES	YES	Set the PROGRAM location with +/-KEY. The CPU controls the location of the variable based on the graph set by the PROGRAM..

### Function description

#### 1. MANUAL:

A. After the console is powered on, the full display of buzzer and LCD for 2 seconds will be shown as follows :MANUAL FLASH DISPLAY (to be fixed after starting operation);



B. Press Start/Stop key to Start workout directly, and each data window starts to accumulate positive numbers from 0;Or press the F key to switch to the TIME-DIST-CAL Inverse mode;There are set mode data reciprocal, other window data positive number;

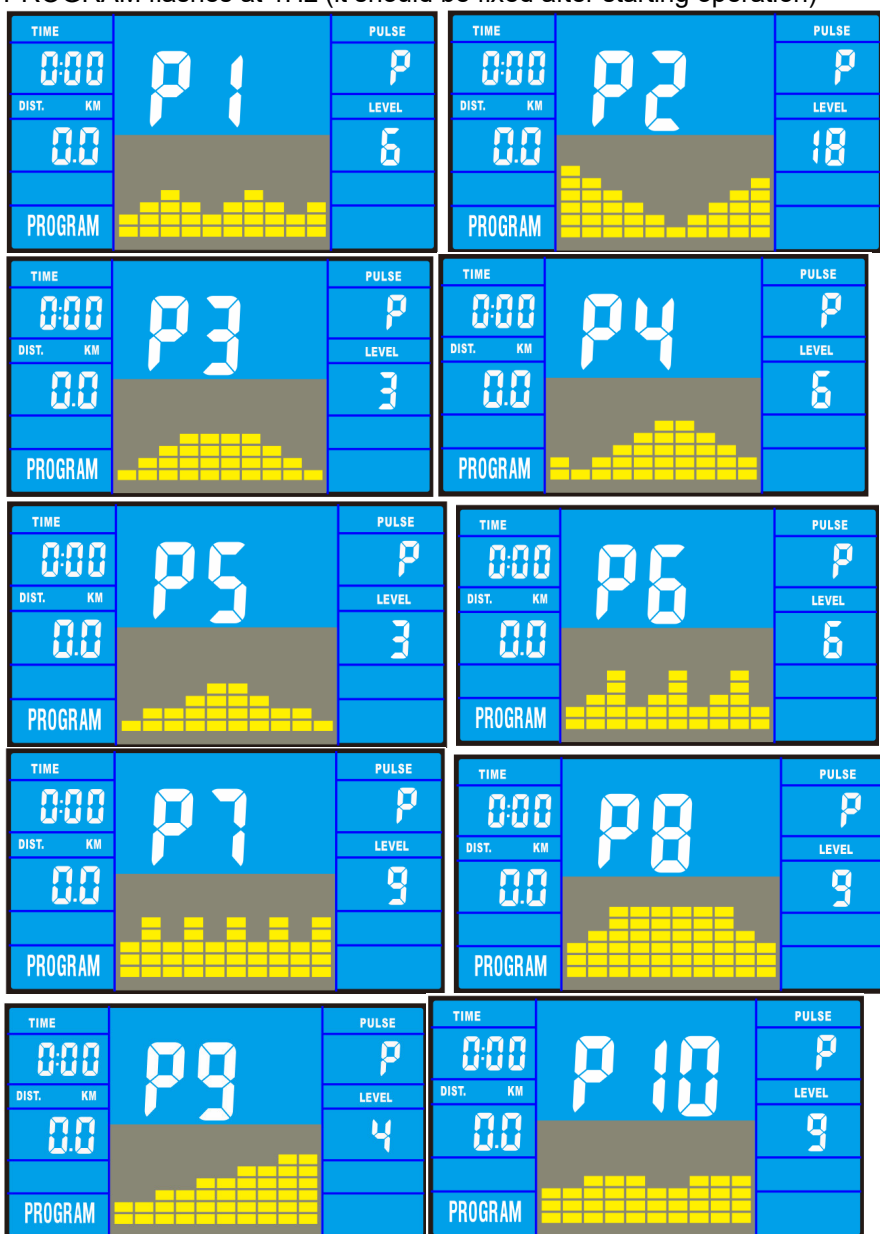
C. Level starts at 9. You can press +/- to increase or decrease.

D. After starting, if there is no RPM input and no key is pressed for 4 minutes, it will enter sleeping and pause backlight /LCD to close the display. Press any key to wake up the buzzer ticking 2 and return to the pause interface.Press Start/Stop to continue workout, and the data will be counted up/down when it is paused;

E. When the countdown stopped, the buzzer will beep beep 2 and exit to the current display MANUAL interface.

2. PROGRAM P1~P10:

A. After start, press +/- to select the corresponding PROGRAM, and the interface is shown as follows:  
PROGRAM flashes at 1Hz (it should be fixed after starting operation)



B. Press Start/Stop key to Start workout directly, and each data window starts to accumulate positive numbers from 0; Or press the F key to switch to the TIME-DIST-CAL Inverse mode; There are set mode data reciprocal, other window data positive number;

C. Level is default set by the program, you can press +/- to increase or decrease;

D. After starting, if there is no RPM input and no key is pressed for 4 minutes, it will enter sleeping and pause backlight /LCD to close the display. Press any key to wake up the buzzer ticking 2 and return to the pause interface. Press Start/Stop to continue workout, and the data will be counted up/down when it is paused;

E. When the countdown stopped, the buzzer will beep 2 and exit to the current display PX interface;

PROGRAM GRAPH as follow:

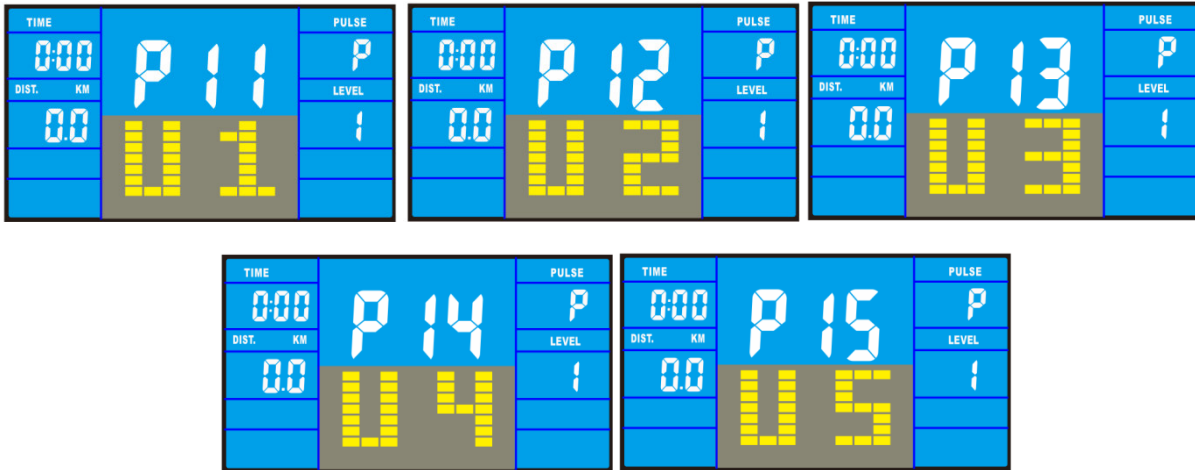
Px	1 LEVEL	2 LEVEL	3 LEVEL	4 LEVEL	5 LEVEL	6 LEVEL	7 LEVEL	8 LEVEL	9 LEVEL	10 LEVEL
P1	6	9	12	9	6	9	12	9	6	9
P2	18	15	12	9	6	3	6	9	12	15
P3	3	6	9	12	12	12	12	9	6	3
P4	6	3	6	9	12	15	15	12	9	6
P5	3	6	6	9	12	12	9	6	6	3

P6	6	9	15	6	9	15	6	9	15	6
P7	9	15	9	15	9	15	9	15	9	15
P8	9	12	18	18	18	18	18	18	12	9
P9	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18
P10	9	9	12	12	12	9	9	12	12	12

3. P11~P15( Self-set multi-segment LOAD LOAD setting)

A. After power-on, press +/- to select the corresponding P11~P15. The interface is shown as follows:

B.

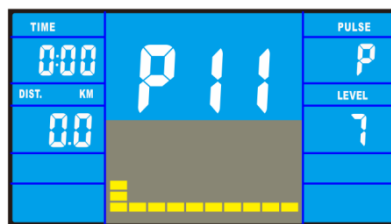


C. Press Start/Stop key to Start workout directly, and each data window starts to accumulate positive numbers from 0;Or press F to toggle and select TIME-DIST-CAL-PULSE- Custom Span Matrix Graph (10 columns in total)-P11~P15;Program can be set by itself as shown in the graph below;There are set mode data reciprocal, other window data positive number;

D. Pulse window, no heartbeat input display P;With heartbeat input, the value + heartbeat symbol is displayed;

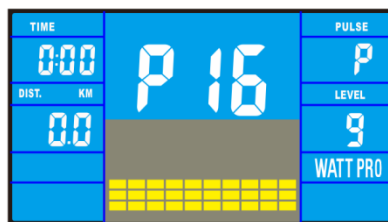
E. After starting, if there is no RPM input and no key is pressed for 4 minutes, it will enter sleeping and pause. The backlight /LCD will turn off the display. Press any key to wake up and the buzzer will beep 2 to return to the pause interface.Press Start/Stop to continue workout, and the data will be counted up/down when it is paused;

F. When the countdown stoped, the buzzer will beep 2 and exit to the current display PX interface;



4. P16(WATT TRANNING PROGRAM)

A. After power-on, press +/- to select the corresponding P16, and the interface is shown as follows: Watt Pro flashes at 1Hz (the display should be fixed after starting operation)



B. Press Start/Stop key to Start workout directly. The last used value of WATT window;Each data window starts to accumulate positive numbers from 0;Or press F to switch to TIME-DIST-CAL-PULSE- Set Watt - P16;Program can be set by itself as shown in the graph below;There are set mode data reciprocal, other window data positive number;

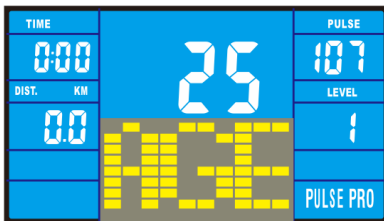
- C. Level starts at 9. You can press +/- to increase or decrease;
- D. According to RPM, the LEVEL can be automatically adjusted to the set WATT value. During workout, you can also press +/- to adjust the LEVEL;
  - a. Actual WATT value < 25% of set value, user must increase speed
  - b. Actual WATT value is within 25% of the set value, and the user maintains the speed
  - c. Actual Watt value > is set at 25%, and the user must decrease the speed

**5. P17~P19(Control heart rate)**

A. After power-on, press +/- to select the corresponding P17~P19, and the interface is shown as follows: PULSE Pro flashes at 1Hz (the display should be fixed after starting operation).



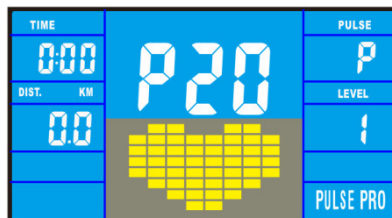
B. Press Start/Stop key to Start workout directly, and each data window starts to accumulate positive numbers from 0; Or press F to switch to Time-dist. -cal - Set Age -P17~P19; Preset age :25, preset heartbeat: 55%:107, 75%:146, 95%:185, as shown in the graph below; +/- to change the age; There is a set mode data countdown, other window data positive number;



- C. Heartbeat target value calculation:  $(220 - \text{age}) * \text{heartbeat default value}$ ;
- D. Level starts at 1, and you can press +/- to increase or decrease.
- E. When the heartbeat value does not exceed the set value, increase by 1 LEVEL in 30 seconds; when the heartbeat value exceeds the set value, decrease by 1 LEVEL immediately, and decrease by 1 LEVEL every 15 seconds until LEVEL=1. If the heartbeat value continues to exceed the set value for 30 seconds when LEVEL=1, the console will automatically STOP (4 consecutive short tones once) to ensure the safety of the user. If there is no heartbeat input, drop 1 LEVEL immediately, and decrease 1 LEVEL every 15 seconds (2 short tones per second) until LEVEL=1. After 30 seconds, there is still no heartbeat input, and the console will stop.
- F. When the countdown stopped, the buzzer will beep 2 and exit to the current display PX interface;

**6. P20(Custom heart rate control)**

A. After power-on, press +/- to select the corresponding P20, and the interface is shown as follows: PULSE Pro flashes at 1Hz (the display should be fixed after starting operation)



- B. Press Start/Stop key to Start workout directly, and each data window starts to accumulate positive numbers from 0; Or press F button to switch to Time-Dist. -Cal - Set the heart rate value -P20; When there is a set mode data countdown, other window data positive number :
- C. Level starts at 1, and you can press +/- to increase or decrease;
- D. When the heartbeat value does not exceed the set value, increase by 1 LEVEL to the maximum LEVEL



in 30 seconds; when the heartbeat value exceeds the set value, decrease by 1 LEVEL immediately, and decrease by 1 LEVEL every 15 seconds until LEVEL=1. If the heartbeat value continues to exceed the set value for 30 seconds when LEVEL=1, the console will automatically STOP(4 consecutive short tones once) to ensure the safety of the user. If there is no heartbeat input, drop 1 LEVEL immediately, and decrease 1 LEVEL every 15 seconds (2 short tones per second) until LEVEL=1. After 30 seconds, there is still no heartbeat input, and the console will stop.

7. PULSE:

A. After the PULSE signal is input for 6-8 seconds, the heart rate will be displayed as 72. However, if there is no PULSE signal input between 6-8 seconds, the heart rate will be counted again for 6-8 seconds, and the value after that will increase or decrease with the actual heart rate, The value returns to zero after 6 seconds of input without PULSE signal.

B. The increase or decrease of heartbeat value is calculated as follows:

a. The heartbeat value (X2) minus shows the heartbeat value (X1) < 10.

The value to be increased or decreased this time = ±1.

b. The heartbeat value (X2) minus shows the heartbeat value (X1) >10. The value to be increased or decreased this time = ±2.

c. The heartbeat value (X2) minus shows the heartbeat value (X1) >20. The value to be increased or decreased this time = ±2.

d. If there are four consecutive times of X2-X1 > 20, then increase or decrease by 2 after four times directly increase or decrease by ±20.

e. If the actual measured heartbeat value is > 230, the value shows P, and the heartbeat symbol will blink.

f. If the actual measured heartbeat value is < 30, the value will show P, and the heartbeat symbol will blink.

C. PULSE can be set range: 30~230.

E. When the width of the pulse wave received from the heart pcb is too wide or too narrow, it shall be deemed as an error signal and shall not be counted.

F. Values are updated every 2 seconds.

G. If the heartbeat continues to input, it cannot enter SLEEP. After SLEEP, the heartbeat cannot WAKE UP:

**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**

**ERROR CODE**

1. When the console does not detect the VR value, it will display ER1, and the buzzer will beep beep. The screen will display the following graph with a flicker display of 1Hz.



**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)** =  $220 - \text{age}$  (180 – age for sedentary people).

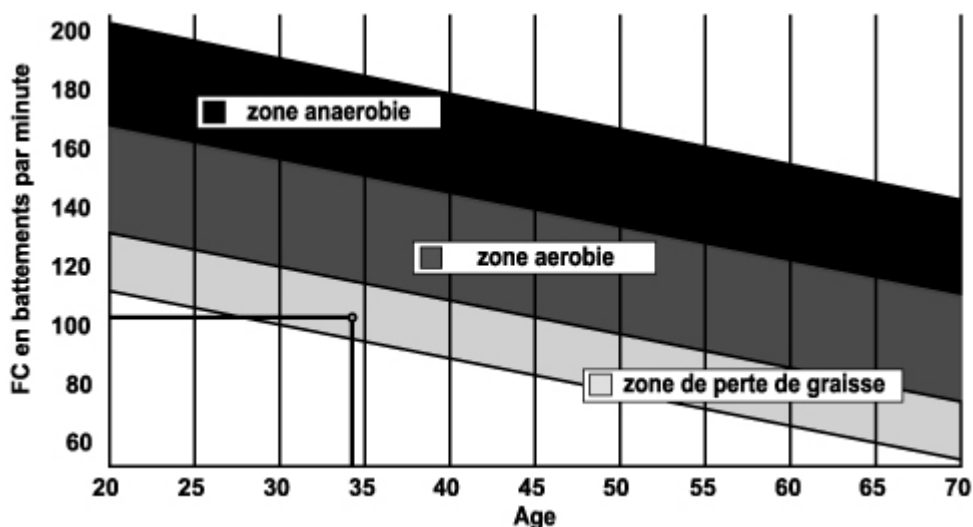
The **Warming Up Zone** and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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.

### 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**

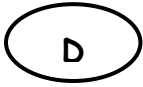
To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

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

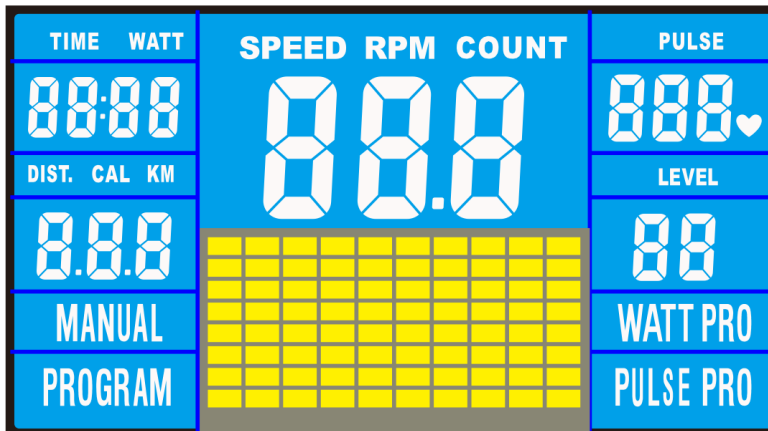
The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

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



## LCD-DISPLAY



## TASTENBETÄTIGUNG

1. +, -,

A. Zur Auswahl von MANUAL, PROGRAM(P1~P20)

B. Zur Einstellung von MANUAL's LOAD: Einstellung LOAD :24 LEVEL:

a. Wenn Benutzer MANUAL wählen, kann die +, -, -Taste LOAD zur Lasteinstellung verwendet werden, Standard: LOAD 9.

b. Diese Taste drücken, um jeweils um eine Ebene zu erhöhen oder zu verringern, und die Taste 1,5 s lang gedrückt halten, um um jeweils zwei Ebenen zu erhöhen oder zu verringern.

Die Konsole stoppt, wenn die Taste losgelassen wird. Sie hat keine Zirkulationsfunktion, wenn die Last LOAD eingestellt wird. Während der STOPP-Funktion kann der derzeitige STOPP-Bildschirm verlassen und zum ausgewählten aktuellen PX-Bildschirm zurückgekehrt werden.

C. Einstellen der Standardwerte (z.B. TIME, DIST, CAL, WATTS, PULSE usw.):

a. Durch Drücken dieser Taste kann der eingestellte Wert jeder Funktion angepasst werden, was die Funktion der Zirkulation hat

b. Durch Drücken dieser Taste wird um jeweils eine Ebene erhöht oder verringert. Wenn die Taste 1,5 s lang gedrückt wird, wird um jeweils acht Ebenen erhöht oder verringert

Die Konsole stoppt, wenn die Taste losgelassen wird.

D. Während der STOPP-Funktion kann der derzeitige STOPP-Bildschirm verlassen und zum ausgewählten aktuellen PX-Bildschirm zurückgekehrt werden.

2. Start/Stop

A. Diese Taste zum Starten und erneut zum Anhalten im Standby-Modus drücken.

B. Diese Taste im angehaltenen Zustand gedrückt halten, um die Funktion neu zu starten.

3.

A. Diese Taste drücken, um TIME-DIST-CAL-PULSE-MANUAL (PROGRAM) zu schalten, in Standby oder wenn P1 bis P10 gewählt ist:

B. Diese Taste drücken, wenn mit P11~P15 TIME-DIST-CAL-PULSE - Custom Graph (10 Spalten) - P11~P15 umgeschaltet werden:

C. Diese Taste drücken, wenn mit P16 TIME-DIST-CAL-WATT-WATT PRO-PULSE umgeschaltet wird:

D. Diese Taste drücken, wenn mit P17~P19 TIME-DIST-CAL-PULSE-Set AGE-P17~P19 umgeschaltet werden:

E. Diese Taste drücken, wenn mit P20 TIME-DIST-CAL- Set PULSE-PULSE PRO umgeschaltet wird:

F. Im Standby-Modus oder bei Pause: Diese Taste beim Neustart gedrückt halten:

G. Diese Taste drücken, um die Anzeige von SPEED/RPM, DIST./CAL während des Betriebs

umzuschalten;

4. Test: (RECOVERY-TASTE) (Wiederherstellung)

A. Diese Taste einmal drücken, nachdem der PULSE-Wert angezeigt wurde;

a. Mit Ausnahme der Zeit- und Pulsfunktionen der Wiederherstellung zeigt die Matrix die Herzform an, während die übrigen Funktionen nicht angezeigt werden (siehe folgendes Bild).

b. Die Zeit zeigt „0:60“ s an und startet den Countdown (wenn während des Countdowns kein PULS eingegeben wird, wird die Countdown-Zeit nicht beeinflusst). Wenn der Countdown bei null angelangt ist, ertönt der Summer „di-di-di-2“ und das mittlere LCD-Drehzahlfenster zeigt „FX“ an (X-Wert ist 1~6). Das Herzschlagfenster zeigt den derzeitigen Herzschlag an. Drücken Sie zu diesem Zeitpunkt eine beliebige Taste, um zu der Schnittstelle vor dem Eintritt in die Wiederherstellung zu springen, oder kehren Sie zur Pausenschnittstelle zurück, wenn diese während des Betriebs eingegeben wurde.

$$\text{※FX=6—【(P1—P2)/10】※}$$

Mit P1= der Herzschlagwert, wenn die RECOVERY-TASTE gerade gedrückt wird

P2= Herzfrequenzwert bei TIME-Countdown auf null

★PS:(1) Keine automatische Abschaltung während RECOVERY.

(2) Wenn P2=0, muss das Ergebnis „F6“ sein.

B. Nachdem „FX“ angezeigt wird, eine beliebige TASTE drücken, damit die normale Anzeige wiederhergestellt wird.

C. Diese TASTE kann zur Wiederherstellung während RECOVERY verwendet werden.

<b>P1</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>160</b>	<b>120</b>
<b>P2</b>	100	105	82	55	150	65
<b>ZÄHLWERT</b>	4	3,5	2,2	-1,5	5	0,5
<b>ANZEIGEWERT</b>	F4	F4	F3	F6	F5	F1
<b>FX</b>	<b>F1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>F4</b>	<b>F5</b>	<b>F6</b>
<b>ANZEIGEBEREICH:</b>	0,1~1,0	1,1~2,0	2,1~3,0	3,1~4,0	4,1~5,0	Mehr als 5,1

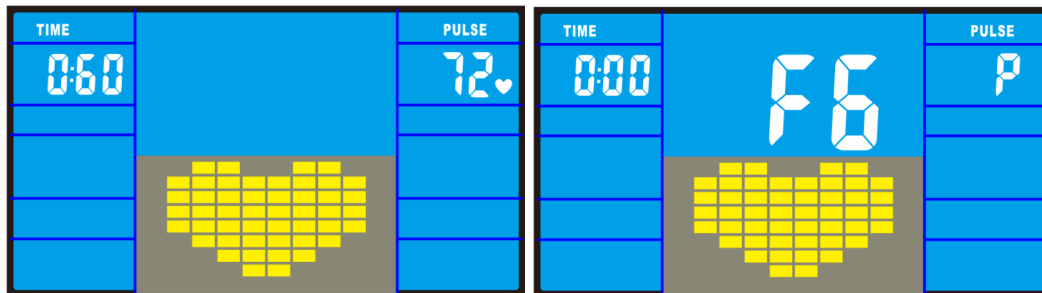


Tabelle zur Einstellung der Konsolenanzeige

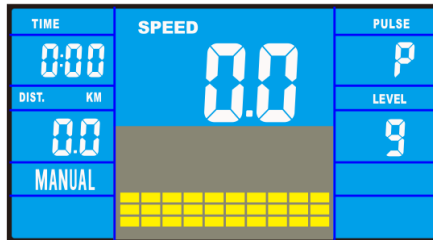
POS.	POS.	ANZEIGEBEREICH	EINSTELLUNG	Speicher	Zero	Beschreibung
1	TIME (ZEIT)	0:00~99:59	5~99 Zyklus (+-1 min)	JA	JA	Zählt die Anzahl in der Schleife, wenn keine Einstellung vorgenommen wird. Bei dieser Einstellung hält die Konsole an, wenn der Countdown 0 erreicht hat. Die LCD-Anzeige zeigt interaktiv alle 6 s die Werte von DIST und Cal an, da sich DIST und Cal ein Anzeigefenster teilen.
2	SPEED (DREHZAHL)	0,0~99,9	NEIN	NEIN	JA	Im START-Zustand: Anzeige des Wertes 3 s nach Eingang des Sensorsignals. Der Wert kehrt nach 4,6 s ohne Sensoreingangssignal auf null zurück. Das LCD zeigt alle 6 s interaktiv die Werte für SPEED (DREHZAHL) und RPM an, da sich SPEED und RPM ein Anzeigefenster teilen.

3	DISTANCE (ENTFERNUNG)	0,0~99,9 KM(ML)	0.0~99.9 (+0,1)	JA	JA	Zählt die Anzahl in der Schleife, wenn keine Einstellung vorgenommen wird. Bei dieser Einstellung hält die Konsole an, wenn der Countdown 0 erreicht hat. Die LCD-Anzeige zeigt interaktiv alle 6 s die Werte von DIST und Cal an, da sich DIST und Cal ein Anzeigefenster teilen.
4	CALORIES (KALORIE N)	0~999 CAL	0~999 (+10)	JA	JA	Zählt die Anzahl in der Schleife, wenn keine Einstellung vorgenommen wird. Bei dieser Einstellung hält die Konsole an, wenn der Countdown 0 erreicht hat. Die LCD-Anzeige zeigt interaktiv alle 6 s die Werte von DIST und Cal an, da sich DIST und Cal ein Anzeigefenster teilen.
5	PULSE (PULS)	0~230 /min	0-30~230 (+1)/min- Zyklus	JA	JA	Wenn ein Pulssignal eingegeben wird, wird der Standardwert 7,5 s lang angezeigt (vom ersten Puls an gezählt). Der Wert kehrt nach 6 s ohne Pulssignal auf null zurück. Berechnung s. Anhang I. Alarm oberhalb des eingestellten Werts 2 kurze Töne pro s Aufforderung.
6	/min	0~999	NEIN	NEIN	JA	Im START-Zustand: Anzeige des Wertes 3 s nach Eingang des Sensorsignals. Der Wert kehrt nach 4,6 s ohne Sensoreingangssignal auf null zurück. Das LCD zeigt alle 6 s interaktiv die Werte für SPEED (DREHZAHL) und RPM an, da sich SPEED und RPM ein Anzeigefenster teilen.
7	WATT	0~999 (0,10,15,20....., 350)	(0-350) (+- 5) Zyklus	JA	JA	Mit Sensorsignaleingang wird der Wert 3 s später angezeigt, und ohne Sensorsignaleingang wird der Wert 4,6 s später auf null zurückgesetzt. Einschließlich der Funktion WATT LIMIT.
8	LEVEL (EBENE)	1-24 LEVEL	1~24	JA	NEIN	1~8, 1~16, 1~24, 1~32
9	MANUAL (VON HAND)	Nachdem alle Anzeigen AUS sind, blinkt MANUAL	1~8.1~16 or.1~32LE VEL (+1 L)	JA	JA	Die LOAD-Position mit +/-KEY einstellen. Die CPU steuert die Position der TENSION (Spannung) auf der Grundlage der eingestellten LOAD (Last).
10	PROGRAM	(P1~P20) Alle Anzeigen AUS, Blinken während der Einstellung und konstantes EIN nach der Einstellung	1~12	JA	JA	Die PROGRAM-Position mit +/-KEY einstellen. Die CPU steuert die Position der Variablen auf der Grundlage der durch das PROGRAM eingestellten Grafik.

### Funktionsbeschreibung

#### 1. MANUAL (VON HAND):

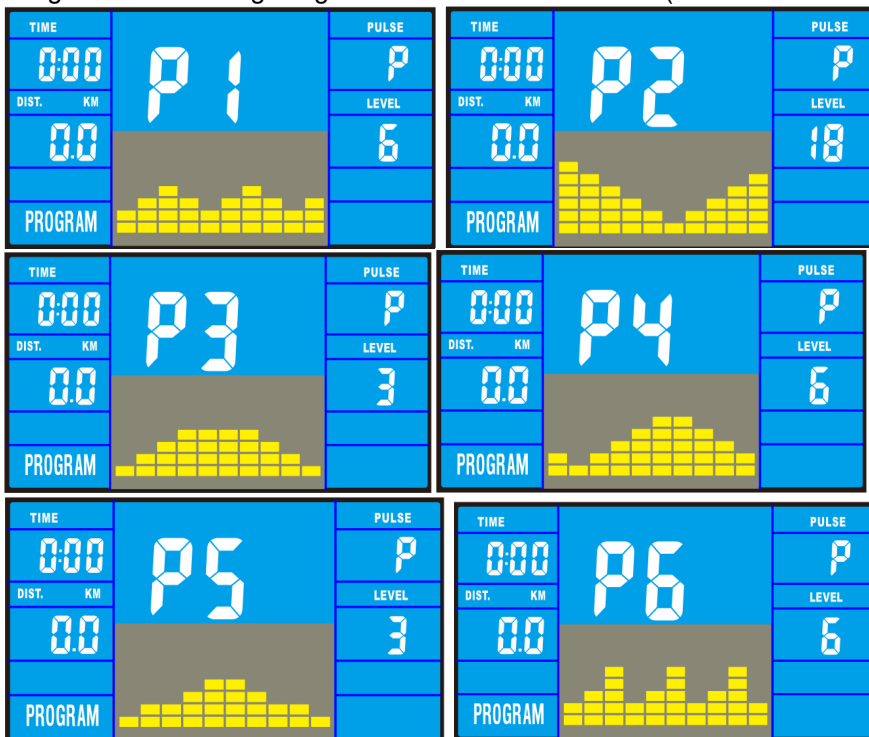
A. Nach dem Einschalten der Konsole wird die vollständige Anzeige des Summers und der LCD-Anzeige 2 s lang folgendermaßen angezeigt: MANUAL FLASH DISPLAY (wird nach der Inbetriebnahme festgelegt);

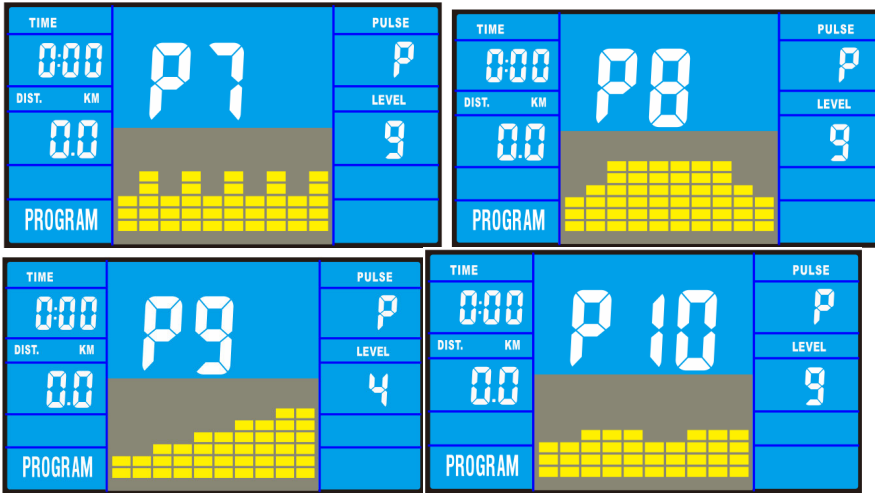


- B. Die Start/Stopp-Taste drücken, um das Training direkt zu starten, und jedes Datenfenster beginnt, die positiven Zahlen von 0 an aufzuaddieren; oder die F-Taste drücken, um in den Modus TIME-DIST-CAL Inverse zu wechseln;
- C. Ebene beginnt bei 9. Durch drücken von +/- kann sie erhöht oder verringert werden.
- D. Nach dem Start, wenn es keine Drehzahleingabe gibt und 4 min lang keine Taste gedrückt wird, geht es in den Schlafzustand über und die Hintergrundbeleuchtung /LCD werden pausiert, um das Display zu schließen. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird der tickende Summer 2 aufgeweckt und zur Pausenschnittstelle zurückgekehrt. Mit Start/Stopp das Training fortsetzen, und die Daten werden hoch- oder runtergezählt, wenn es pausiert;
- E. Wenn der Countdown gestoppt ist, ertönt der Summer mit 2 Pieptönen und es wird zur derzeitigen MANUAL-Anzeige zurückgekehrt.

2. PROGRAM P1~P10:

- A. Nach dem Start +/- drücken, um das entsprechende PROGRAM auszuwählen, und die Schnittstelle wird folgendermaßen angezeigt: PROGRAM blinkt mit 1Hz (sollte nach dem Start des Betriebs fest werden)





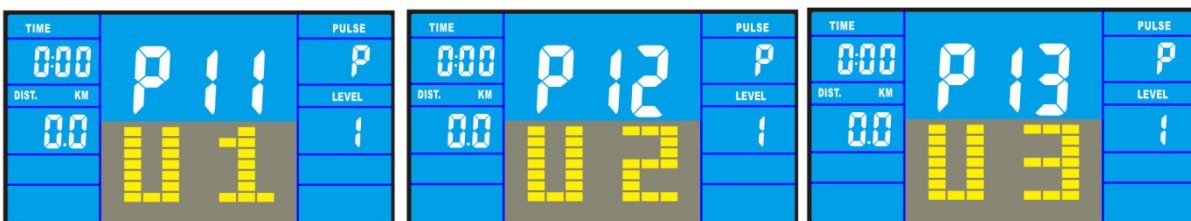
- B. Die Start/Stopp-Taste drücken, um das Training direkt zu starten, und jedes Datenfenster beginnt, die positiven Zahlen von 0 an aufzuaddieren; oder die F-Taste drücken, um in den Modus TIME-DIST-CAL Inverse zu wechseln;
- C. Ebene ist standardmäßig durch das Programm eingestellt, durch Drücken von + / kann sie erhöht oder verringert werden;
- D. Nach dem Start, wenn es keine Drehzahleingabe gibt und 4 min lang keine Taste gedrückt wird, geht es in den Schlafzustand über und die Hintergrundbeleuchtung /LCD werden pausiert, um das Display zu schließen. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird der tickende Summer 2 aufgeweckt und zur Pausenschnittstelle zurückgekehrt. Mit Start/Stopp das Training fortsetzen, und die Daten werden hoch- oder runtergezählt, wenn es pausiert;
- E. Wenn der Countdown gestoppt ist, ertönt der Summer mit 2 Pieptönen und es wird zur derzeitigen Anzeige der PX-Schnittstelle zurückgekehrt.

F. PROGRAM-GRAFIK folgendermaßen:

Px	1 LEVEL	2 LEVEL	3 LEVEL	4 LEVEL	5 LEVEL	6 LEVEL	7 LEVEL	8 LEVEL	9 LEVEL (EBENE )	10 LEVEL (EBENE )
P1	6	9	12	9	6	9	12	9	6	9
P2	18	15	12	9	6	3	6	9	12	15
P3	3	6	9	12	12	12	12	9	6	3
P4	6	3	6	9	12	15	15	12	9	6
P5	3	6	6	9	12	12	9	6	6	3
P6	6	9	15	6	9	15	6	9	15	6
P7	9	15	9	15	9	15	9	15	9	15
P8	9	12	18	18	18	18	18	18	12	9
P9	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18
P10	9	9	12	12	12	9	9	12	12	12

3. P11~P15( Selbsteinstellende Multisegment LOAD Lasteinstellung)

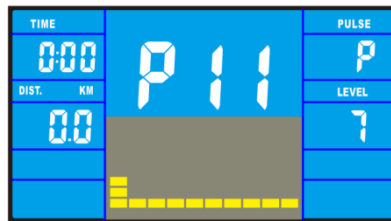
- A. Nach dem Einschalten +/- drücken, um den entsprechenden P11~P15 zu wählen. Die Schnittstelle wird folgendermaßen angezeigt:





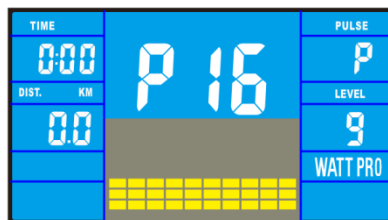


- B. Die Start/Stopp-Taste drücken, um das Training direkt zu starten, und jedes Datenfenster beginnt, positive Zahlen von 0 an aufzuaddieren; oder F drücken, um umzuschalten und TIME-DIST-CAL-PULSE-Custom Span Matrix Graph (insgesamt 10 Spalten) - P11~ P15 auszuwählen; das Programm kann so eingestellt werden, wie in der Grafik unten gezeigt; Es gibt eingestellte Modi, Daten reziprok, andere Fensterdaten positive Zahl;
- C. Pulsfenster, keine Herzschlag-Eingabe-Anzeige P; mit Herzschlageingabe, der Wert + Herzschlag-Symbol wird angezeigt;
- D. Nach dem Start, wenn es keine Drehzahleingabe gibt und 4 min lang keine Taste gedrückt wird, geht es in den Schlafzustand und Pause über. Die Hintergrundbeleuchtung /LCD schalten das Display aus. Durch Drücken einer beliebigen Taste erfolgt das Aufwachen und der Summer piept zweimal, um zur Pausenschnittstelle zurückzukehren. Mit Start/Stopp das Training fortsetzen, und die Daten werden hoch- oder runtergezählt, wenn es pausiert;
- E. Wenn der Countdown gestoppt ist, ertönt der Summer mit 2 Pieptönen und es wird zur derzeitigen Anzeige der PX-Schnittstelle zurückgekehrt.



#### 4. P16 (WATT TRAINING PROGRAM)

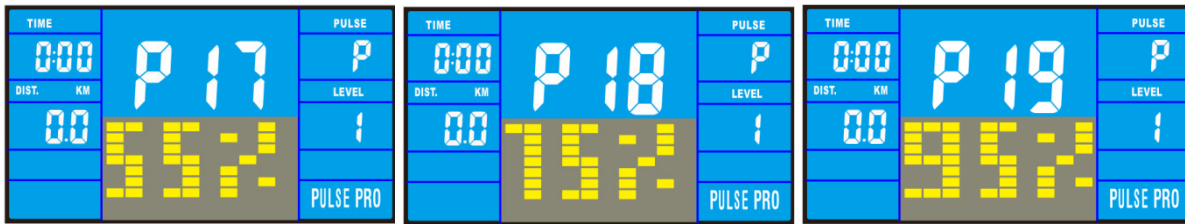
- A. Nach dem Einschalten +/- drücken, um das entsprechende P 16 auszuwählen, und die Schnittstelle wird folgendermaßen angezeigt: Watt Pro blinkt mit 1Hz (die Anzeige sollte nach dem Einschalten fest sein)



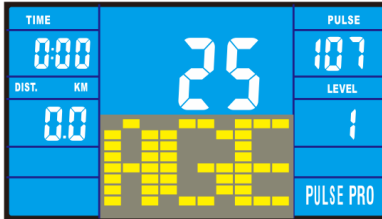
- B. Mit der Start/Stopp-Taste wird das Training direkt gestartet. Der zuletzt verwendete Wert des WATT-Fensters; jedes Datenfenster beginnt, positive Zahlen von 0 an aufzuaddieren; oder F drücken, um umzuschalten und TIME-DIST-CAL-PULSE- Set Watt -P16 auszuwählen; das Programm kann so eingestellt werden, wie in der Grafik unten gezeigt; Es gibt eingestellte Modi, Daten reziprok, andere Fensterdaten positive Zahl;
- C. Ebene beginnt bei 9. Durch drücken von +/- kann sie erhöht oder verringert werden;
- D. Je nach Drehzahl kann die Ebene automatisch an den eingestellten WATT-Wert angepasst werden; während des Trainings kann zur Einstellung der Ebene auch +/- gedrückt werden;
- a. Wenn der tatsächliche WATT-Wert < 25 % des eingestellten Werts beträgt, muss der Benutzer die Drehzahl erhöhen
- b. Der tatsächliche WATT-Wert liegt innerhalb von 25 % des eingestellten Werts, und der Benutzer behält die Drehzahl bei.
- c. Der tatsächliche Wattwert liegt über 25 % des Sollwerts, und der Benutzer muss die Drehzahl verringern.

#### A. P17~P19(Kontrolle der Herzfrequenz)

- Nach dem Einschalten +/- drücken, um das entsprechende P17~P19 auszuwählen, und die Schnittstelle wird folgendermaßen angezeigt: PULSE Pro blinkt mit 1 Hz (die Anzeige sollte nach dem Einschalten feststehen)



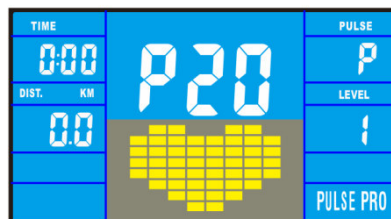
B. Die Start/Stopp-Taste drücken, um das Training direkt zu beginnen und jedes Datenfenster beginnt, positive Zahlen von 0 an aufzuaddieren; oder F drücken, um zu Time-dist-cal - Set Age -P17~P19; voreingestelltes Alter :25, voreingestellter Herzschlag zu wechseln: 55 %:107,75 %:146,95 %:185, wie in der Grafik unten dargestellt; +/- zum Ändern des Alters; es gibt einen eingestellten Modus Daten-Countdown, andere Fenster Daten positive Zahl;



- C. Herzschlagsollwertberechnung:  $(220 - \text{Alter}) * \text{Herzschlag Standardwert}$ ;  
 D. Ebene beginnt bei 1, durch Drücken von +/- kann sie erhöht oder verringert werden.  
 E. Wenn der Herzschlagwert den Sollwert nicht übersteigt, wird er innerhalb von 30 s um 1 LEVEL auf den maximalen LEVEL erhöht; wenn der Herzschlagwert den eingestellten Wert übersteigt, wird er sofort um 1 LEVEL verringert und alle 15 s um 1 LEVEL verringert, bis LEVEL = 1 erreicht ist. Wenn der Herzschlagwert den eingestellten Wert weiterhin 30 s lang übersteigt, wenn LEVEL=1 ist, wird die Konsole automatisch STOPPEN (4 aufeinanderfolgende kurze Töne), um die Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten. Wenn es keine Herzschlageingabe gibt, wird sofort um 1 LEVEL gesenkt und alle 15 s um 1 LEVEL (2 kurze Töne pro Sekunde), bis LEVEL = 1. Wenn nach 30 s immer noch keine Herztöne zu hören sind, schaltet die Konsole ab.  
 F. Wenn der Countdown gestoppt ist, ertönt der Summer mit 2 Pieptönen und es wird zur derzeitigen Anzeige der PX-Schnittstelle zurückgekehrt.

## 5. P20 (Benutzerdefinierte Herzfrequenzsteuerung)

A. Nach dem Einschalten +/- drücken, um das entsprechende P 20 auszuwählen, und die Schnittstelle wird folgendermaßen angezeigt: PULSE Pro blinkt mit 1 Hz (die Anzeige sollte nach dem Einschalten fest sein)



- B. Die Start/Stopp-Taste drücken, um das Training direkt zu starten und jedes Datenfenster beginnt, die positiven Zahlen von 0 an aufzuaddieren; oder die F-Taste drücken, um in den Modus Time-Dist - Cal - Set Herzfrequenzwert -P20 zu wechseln; wenn es einen eingestellten Daten-Countdown gibt, werden die anderen Fensterdaten positive Zahlen:  
 C. Ebene beginnt bei 1, durch Drücken von +/- kann sie erhöht oder verringert werden;  
 D. Wenn der Herzschlagwert den Sollwert nicht übersteigt, wird er innerhalb von 30 s um 1 LEVEL auf den maximalen LEVEL erhöht; wenn der Herzschlagwert den eingestellten Wert übersteigt, wird er sofort um 1 LEVEL verringert und alle 15 s um 1 LEVEL verringert, bis LEVEL = 1 erreicht ist. Wenn der Herzschlagwert den eingestellten Wert weiterhin 30 s lang übersteigt, wenn LEVEL=1 ist, wird die Konsole automatisch STOPPEN (4 aufeinanderfolgende kurze Töne), um die Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten. Wenn es keine Herzschlageingabe gibt, wird sofort um 1 LEVEL gesenkt und alle 15 s um 1 LEVEL (2 kurze Töne pro Sekunde), bis LEVEL = 1. Wenn nach 30 s immer noch keine Herztöne zu hören sind, schaltet die Konsole ab.

## 6. PULS:

A. Nachdem das PULSE-Signal 6-8 s lang eingegeben wurde, wird die Herzfrequenz als 72 angezeigt

Wenn jedoch zwischen 6-8 s kein PULS-Signal eingegeben wird, wird die Herzfrequenz erneut 6-8 s lang gezählt, und der Wert steigt oder sinkt danach mit der tatsächlichen Herzfrequenz, der Wert kehrt nach 6 s Eingabe ohne PULS-Signal auf null zurück.

B. Die Zunahme oder Abnahme des Herzschlagwerts wird folgendermaßen berechnet:

a. Der Herzschlagwert (X2) minus zeigt den Herzschlagwert (X1) < 10.

Der zu erhöhende bzw. zu verringernde Wert beträgt dieses Mal  $\pm 1$ .

b. Der Herzschlagwert (X2) minus zeigt den Herzschlagwert (X1) > 10. Der diesmal zu erhöhende oder zu verringernde Wert =  $\pm 2$ .

c. Der Herzschlagwert (X2) minus zeigt den Herzschlagwert (X1) > 20. Der diesmal zu erhöhende oder zu verringernde Wert =  $\pm 2$ .

d. Wenn viermal hintereinander  $X2 - X1 > 20$  ist, wird nach viermaligem Erhöhen oder Verringern direkt um 2 erhöht oder Verringerung um  $\pm 20$ .

e. Wenn der tatsächlich gemessene Herzschlagwert > 230 ist, zeigt der Wert P an und das Herzschlagsymbol blinkt.

f. Wenn der tatsächlich gemessene Herzschlagwert < 30 ist, zeigt der Wert P an und das Herzschlagsymbol blinkt.

C. PULSE kann in einem Bereich eingestellt werden: 30~230.

E. Wenn die Breite der von der Herzplatine empfangenen Pulswelle zu breit oder zu schmal ist, wird sie als Fehlersignal betrachtet und nicht gezählt.

F. Die Werte werden alle 2 Sekunden aktualisiert.

G. Wenn der Herzschlag weiterhin eingegeben wird, kann er nicht in SLEEP übergehen. Nach SLEEP kann der Herzschlag nicht AUFWACHEN (WAKE UP):

## Anwendungsverbindung

**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**

## ERROR CODE (FEHLERCODE)

1. Wenn die Konsole den VR-Wert nicht erkennt, zeigt sie ER1 an, der Summer piept zweimal und auf dem Bildschirm erscheint die folgende Grafik mit einer Flimmeranzeige von 1 Hz.



## 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).**

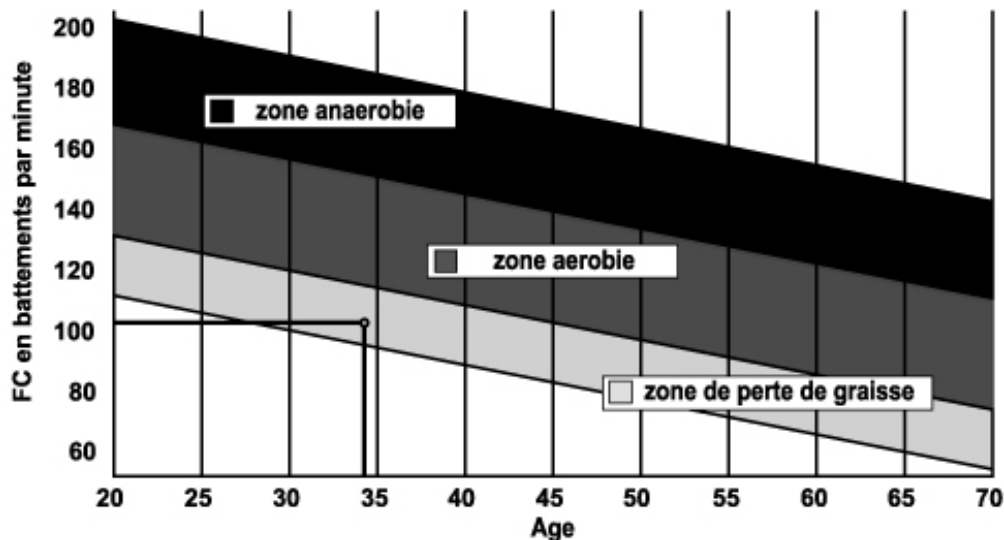
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF.**

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.

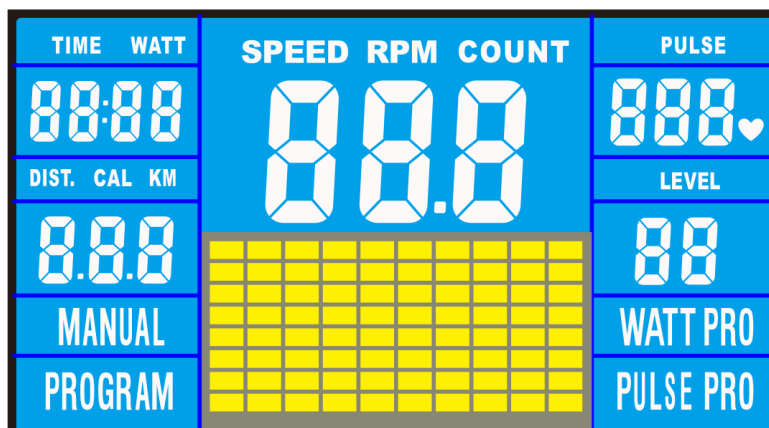
Die Nummer des fehlenden oder schadhaften Teils, wie sie aus der diesen Informationen beigefügten Explosionszeichnung hervorgeht.

**Service Après Vente (Kundendienst)**

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

E

## **PANTALLA LCD**



## **FUNCIÓN DE BOTONES**

1. +, -, A. Para seleccionar MANUAL, PROGRAMA (P1~P20)  
B. Para ajustar CARGA MANUAL: configure CARGA: NIVEL 24:

- a. Si el usuario selecciona la opción MANUAL, puede usar + - para ajustar la CARGA; de manera predeterminada se muestra: CARGA 9.
- b. Presione este botón para aumentar o disminuir un nivel a la vez, y manténgalo presionado durante 1,5 segundos para aumentar o disminuir dos niveles a la vez; la consola se detendrá cuando deje de presionar. No tiene función de circulación mientras se ajusta la CARGA. En modo DETENCIÓN, puede salir de la pantalla DETENCIÓN actual y regresar a la pantalla PX actual seleccionada.
- C. Ajuste de valores predeterminados (TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, VATIOS, PULSO, etc.):
  - a. Presionando este botón se puede ajustar el valor establecido de cada función, que tiene la función de circulación.
  - b. Presione esta tecla para aumentar o disminuir un nivel a la vez. Manténgala presionada durante 1.5 segundos para aumentar o disminuir ocho niveles a la vez. La consola se detendrá cuando deje de presionar.
- D. En modo DETENCIÓN, puede salir de la pantalla DETENCIÓN actual y regresar a la pantalla PX actual seleccionada.

## 2. Start/Stop

- A. Presione este botón para iniciar y pulse otra vez para hacer una pausa en espera.
- B. Mantenga pulsado este botón en el estado pausado para reiniciar la función.

## 3.

- A. Presione este botón para cambiar los valores TIEMPO (time), DISTANCIA (dist), CALORÍAS (cal) - PULSO (pulse) - (PROGRAMA) MANUAL cuando está en modo de espera o cuando seleccione de P1 a P10:
- B. Presione este botón cuando seleccione de P11 a P15 para cambiar los valores TIEMPO - DISTANCIA - CALORÍAS - PULSO - Gráfico personalizado (10 columnas) - P11~P15:
- C. Presione este botón cuando seleccione P16 para cambiar TIEMPO - DISTANCIA - CALORÍAS - WATT -WATT PRO-PULSO:
- D. Presione este botón cuando seleccione de P17 a P19 para cambiar TIEMPO - DISTANCIA - CALORÍAS - PULSO - Establecer EDAD - P17~P19:
- E. Presione este botón cuando seleccione P20 para cambiar TIEMPO - DISTANCIA - CALORÍAS - Establecer PULSO - PULSO PRO;
- F. En modo pausa en espera o pausa. Mantenga pulsado este botón para reiniciar:
- G. Presione este botón para cambiar la visualización de VELOCIDAD (speed), RPM, DISTANCIA (dist), CALORÍAS (cal) mientras se ejecuta;

## 4. Prueba: (TECLA DE RECUPERACIÓN)

- A. Presione este botón una vez después de que se muestre el valor PULSO (pulse);
  - a. Salvo las funciones Tiempo de recuperación y Pulso, la forma del corazón se visualiza en pantalla, mientras que las funciones restantes no se muestran. (Ver imagen)
  - b. El valor TIEMPO (time) muestra "0:60" segundos y comienza la cuenta regresiva (si en el valor PULSO (pulse) no hay entrada durante la cuenta regresiva, el TIEMPO de cuenta regresiva no se ve afectado). Cuando la cuenta regresiva llega a cero, el timbre suena "di-di-di-2" y la ventana LCD de la velocidad media indica "FX" (donde el valor X es de 1~6). La ventana del latido del corazón muestra el valor actual del latido. En este momento, presione cualquier TECLA para cambiar la interfaz antes de entrar en modo Recuperación, o para regresar a la interfaz de pausa si se registra en funcionamiento.

$$\text{FX} = 6 - \left\lfloor \frac{P1 - P2}{10} \right\rfloor$$

Donde P1 = valor del latido del corazón cuando se acaba de pulsar la TECLA DE RECUPERACIÓN

P2 = frecuencia cardíaca al momento de la cuenta regresiva a cero en la ventana TIEMPO

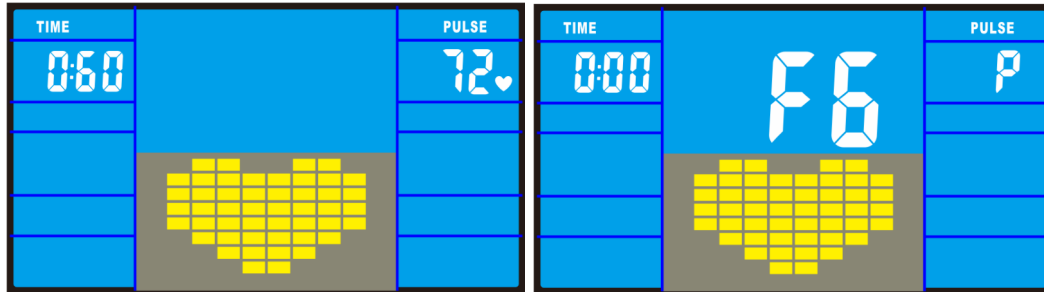
★Nota: (1) No hay apagado automático durante la RECUPERACIÓN.

(2) Si P2 = 0, el resultado debe ser "F6".

- B. Después que aparezca "FX", pulse cualquier TECLA para recuperar y restaurar la pantalla normal.
- C. Esta TECLA se puede utilizar para restaurar durante la RECUPERACIÓN.

<b>P1</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>160</b>	<b>120</b>
<b>P2</b>	100	105	82	55	150	65
<b>VALOR DE CONTADOR</b>	4	3,5	2.2	-1,5	5	0,5

<b>VALOR DE VISUALIZACIÓN</b>	F4	F4	F3	F6	F5	F1
<b>FX</b>	<b>F1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>F4</b>	<b>F5</b>	<b>F6</b>
<b>RANGO DE VISUALIZACIÓN:</b>	0,1~1,0	1,1~2,0	2,1~3,0	3,1~4,0	4,1~5,0	Más de 5,1



**Tabla de configuración de la pantalla de la consola**

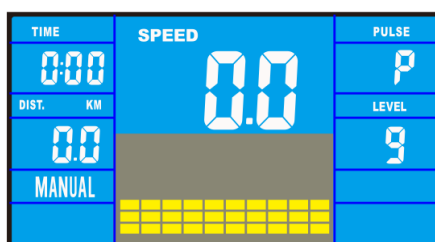
ÍTEM	ITEM	RANGO DE VISUALIZACIÓN	CONFIGURACIÓN	Memoria	Cer o	Descripción
1	TIEMPO (time)	0:00~99:59	Ciclo 5~99 (+-1 min)	Sí	Sí	Cuenta el número en el bucle cuando no hay configuración. Cuando se configura, cuenta regresiva a 0, la consola se detiene. La pantalla LCD muestra interactivamente los valores DISTANCIA (DIST) y CALORÍAS (Cal) cada 6 segundos porque DIST y Cal comparten la ventana de visualización.
2	VELOCIDAD (speed)	0,0~99,9	NO	NO	Sí	En el estado INICIO: Muestra su valor durante 3 segundos después de la señal de entrada del sensor. El valor vuelve a cero después de 4,6 segundos cuando no hay señal de entrada del sensor. La pantalla LCD muestra interactivamente los valores VELOCIDAD (speed) y RPM cada 6 segundos porque ambos comparten la ventana de visualización.
3	DISTANCIA (distance)	0,0~99,9 KM (ML)	0.0~99.9 (+-0,1)	Sí	Sí	Cuenta el número en el bucle cuando no hay configuración. Cuando se configura, cuenta regresiva a 0, la consola se detiene. La pantalla LCD muestra interactivamente los valores DISTANCIA (DIST) y CALORÍAS (Cal) cada 6 segundos porque DIST y Cal comparten la ventana de visualización.
4	CALORÍAS (calories)	0~999 CAL	0~999 (+-10)	Sí	Sí	Cuenta el número en el bucle cuando no hay configuración. Cuando se configura, cuenta regresiva a 0, la consola se detiene. La pantalla LCD muestra interactivamente los valores DISTANCIA (DIST) y CALORÍAS (Cal) cada 6 segundos porque DIST y Cal comparten la ventana de visualización.

5	PULSO (pulse)	0~230 LPM (latidos/minuto)	0-30~230 Ciclo (+-1) LPM	SÍ	SÍ	Cuando se ingresa la señal del pulso, se muestra un valor predeterminado por 7.5 segundos (contados a partir del primer pulso). El valor vuelve a cero después de 6 segundos de entrada sin señal de pulso. Véase el Apéndice I para el cálculo. Alarma por encima del valor establecido emite 2 sonidos cortos por segundo.
6	RPM (rev/min)	0~999	NO	NO	SÍ	En el estado INICIO: Muestra su valor durante 3 segundos después de la señal de entrada del sensor. El valor vuelve a cero después de 4,6 segundos cuando no hay señal de entrada del sensor. La pantalla LCD muestra interactivamente los valores VELOCIDAD y RPM cada 6 segundos porque ambos comparten la ventana de visualización.
7	VATIOS (Watt)	0~999 (0, 10, 15, 20, ..., 350)	Ciclo (0- 350) (+-5)	SÍ	SÍ	Con entrada de señal del sensor, el valor se mostrará 3 segundos más tarde, y sin entrada de señal del sensor, el valor volverá a cero 4,6 segundos más tarde. Incluye función de LÍMITE DE VATIOS.
8	NIVEL	NIVEL 1-24	1~24	SÍ	NO	1~8, 1~16, 1~24, 1~32
9	MANUAL	Después de función APAGADO (off), parpadea la función MANUAL.	NIVEL 1~8.1~16 o 1~32 (+-1 L)	SÍ	SÍ	Configure la ubicación de CARGA (load) con la tecla +/-. La CPU controla la posición de la TENSIÓN, según la configuración de la CARGA.
10	PROGRAM A	(P1~P20) Todos se muestran en función APAGADO (off), parpadean durante la configuración y se visualizan en modo ENCENDIDO (on) una vez configurados.	1~12	SÍ	SÍ	Configure la ubicación del PROGRAMA con la tecla +/-. La CPU controla la posición de la variable, según el gráfico establecido por el PROGRAMA.

## Funciones: descripción

### 1. MANUAL:

A. Una vez encendida la consola, la pantalla LCD y el timbre durante 2 segundos mostrarán lo siguiente: MANUAL FLASH DISPLAY (a determinar después de comenzar el funcionamiento);



B. Presione la tecla INICIAR/DETENER (Start/Stop) para comenzar directamente el entrenamiento y cada ventana de datos comenzará a acumular números positivos desde 0 o bien, presione la tecla F para cambiar al modo inverso TIEMPO-DIST-CAL. Hay datos del modo de configuración recíprocos, otro número positivo en



ventana de datos.

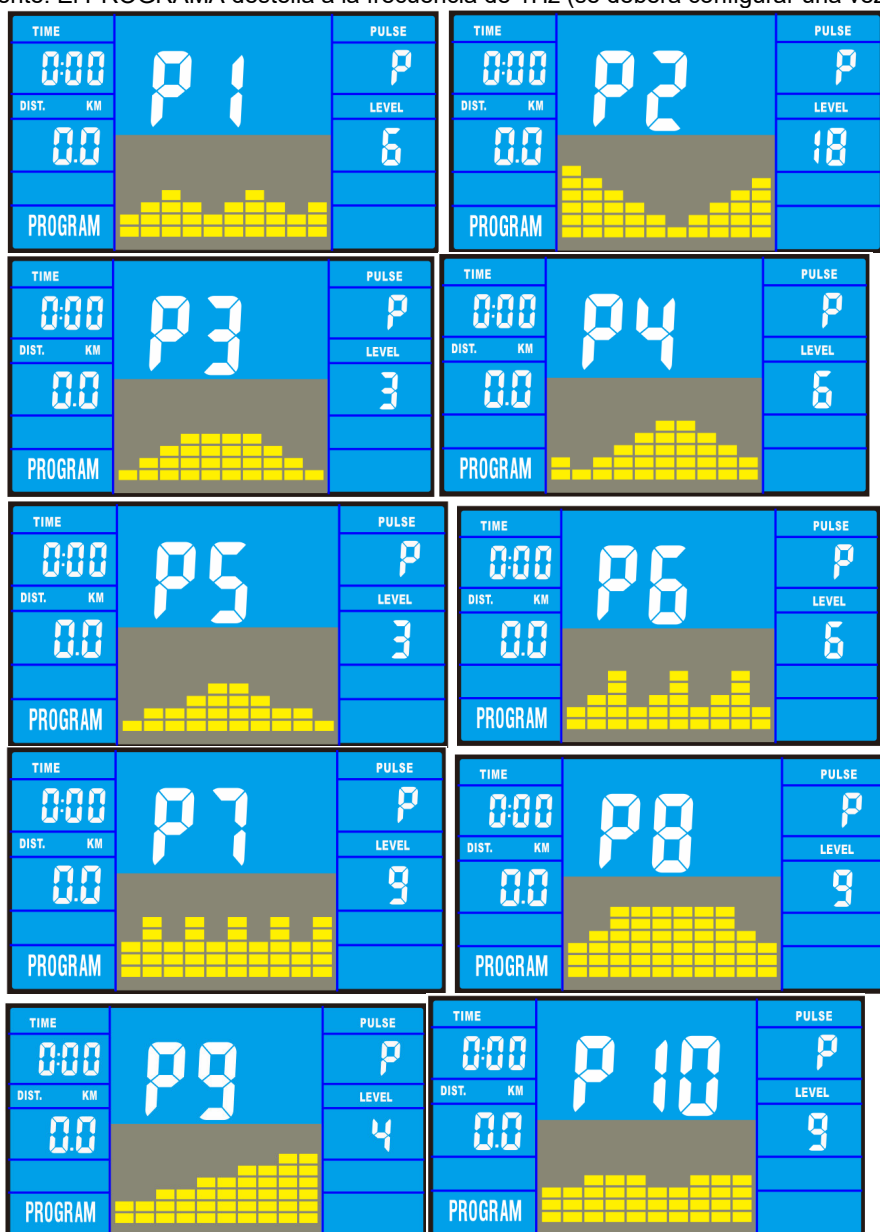
C. El nivel comienza en 9. Presione +/- para aumentar o disminuir.

D. Después de haber comenzado, si no hay una entrada de RPM y tampoco se pulsa alguna tecla por 4 minutos, la consola entrará en estado latente y luz /LCD de pausa para cerrar la pantalla. Presione cualquier tecla para reactivar el timbre marcando 2 y regresar a la interfaz de pausa. Presione INICIAR/DETENER para continuar el entrenamiento y los datos serán contados de manera creciente/ decreciente cuando se detenga en pausa;

E. Cuando la cuenta regresiva se detenga, el timbre emitirá dos sonidos y saldrá a la interfaz MANUAL en la pantalla actual.

## 2. PROGRAMA P1~P10:

A. Después del inicio, presione +/- para seleccionar el PROGRAMA correspondiente, y la interfaz mostrará lo siguiente: El PROGRAMA destella a la frecuencia de 1Hz (se deberá configurar una vez iniciado el funcionamiento).



B. Presione la tecla INICIAR/DETENER (Start/Stop) para comenzar directamente el entrenamiento y cada ventana de datos comenzará a acumular números positivos desde 0 o bien, presione la tecla F para cambiar al modo inverso TIEMPO-DIST-CAL. Hay datos del modo de configuración recíprocos, otro número positivo en ventana de datos.

C. Cada programa determina el nivel por defecto; presione +/- para subir o bajar de nivel;

D. Después de haber comenzado, si no hay una entrada de RPM y tampoco se pulsa alguna tecla por 4 minutos, la consola entrará en estado latente y luz /LCD de pausa para cerrar la pantalla. Presione cualquier

tecla para reactivar el timbre marcando 2 y regresar a la interfaz de pausa. Presione INICIAR/DETENER para continuar el entrenamiento y los datos serán contados de manera creciente/ decreciente cuando se detenga en pausa;

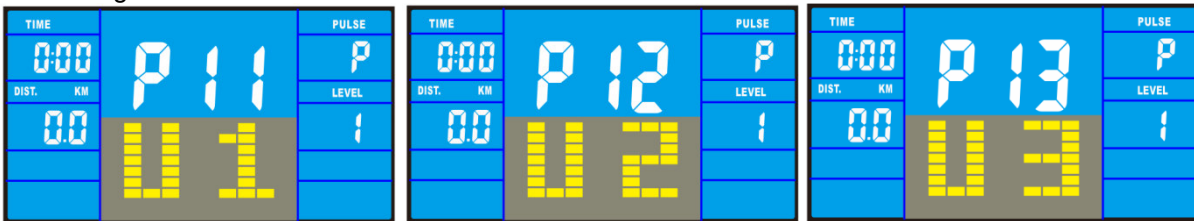
E. Cuando se detiene la cuenta regresiva, el timbre emitirá dos sonidos y pasará a la interfaz PX en la pantalla actual;

F. GRÁFICO DE PROGRAMAS:

Px	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6	NIVEL 7	NIVEL 8	9 NIVEL	10 NIVEL
P1	6	9	12	9	6	9	12	9	6	9
P2	18	15	12	9	6	3	6	9	12	15
P3	3	6	9	12	12	12	12	9	6	3
P4	6	3	6	9	12	15	15	12	9	6
P5	3	6	6	9	12	12	9	6	6	3
P6	6	9	15	6	9	15	6	9	15	6
P7	9	15	9	15	9	15	9	15	9	15
P8	9	12	18	18	18	18	18	18	12	9
P9	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18
P10	9	9	12	12	12	9	9	12	12	12

3. P11~P15( Configuración de CARGA - CARGA multisegmento autoestablecido)

A. Después de encender, presione +/- para seleccionar el P11~P15 correspondiente. La interfaz se muestra como sigue:

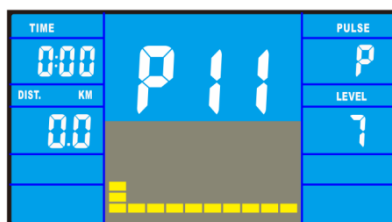


B. Presione la tecla INICIAR/DETENER (Start/Stop) para comenzar directamente el entrenamiento y cada ventana de datos comenzará a acumular números positivos desde 0 o bien, presione la tecla F para cambiar y seleccionar entre TIEMPO-DIST-CAL-PULSO-Gráfico de matriz de intervalo personalizado (10 columnas en total)-P11~P15. El programa se puede auto configurar como se muestra en el siguiente gráfico. Hay datos del modo de configuración recíprocos, otro número positivo en ventana de datos.

C. Ventana de pulsos, pantalla P de entrada sin latidos; con entrada de latidos, se muestra el valor + el símbolo del latido del corazón.

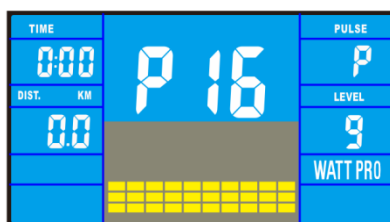
D. Después de haber comenzado, si no hay una entrada de RPM y tampoco se pulsa alguna tecla por 4 minutos, se entrará en estado latente y pausa. La luz de fondo de la pantalla LCD se apagará. Presione cualquier tecla para reactivar y el timbre zumbará 2 veces para regresar a la interfaz de pausa. Presione INICIAR/DETENER para continuar el entrenamiento y los datos serán contados de manera creciente/ decreciente cuando esté en pausa;

E. Cuando se detiene la cuenta regresiva, el timbre emitirá dos sonidos y pasará a la interfaz PX en la pantalla actual;



4. P16 (PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO WATT)

A. Después del encendido, presione +/- para seleccionar el P16 correspondiente, y la interfaz mostrará lo siguiente: WattPro comenzará a destellar a la frecuencia de 1Hz (se deberá configurar la pantalla una vez iniciado el funcionamiento).



B. Presione la tecla Iniciar/Detener para comenzar el entrenamiento directamente. El último valor utilizado de la ventana VATIO (watt); cada ventana de datos comenzará a acumular números positivos desde 0, o bien, presione F para cambiar a TIEMPO-DIST-CAL-PULSO-Configurar programa P16 (vatio). El programa se puede auto configurar como se muestra en el siguiente gráfico. Hay datos del modo de configuración recíprocos, otro número positivo en ventana de datos.

C. El nivel comienza en 9. Puede presionar +/- para aumentar o reducir;

D. Según el RPM, se puede ajustar el NIVEL automáticamente al valor de VATIOS determinado. También se puede presionar +/- para ajustar el NIVEL durante la actividad física;

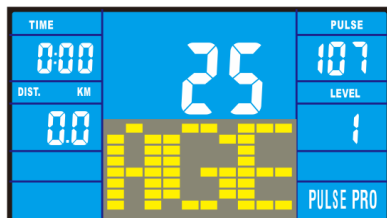
- El valor actual de VATIOS es < 25 % del valor establecido, el usuario debe aumentar la velocidad.
- El valor actual de VATIOS está dentro del 25 % del valor establecido, el usuario mantiene la velocidad.
- El valor actual de vatios > se configuró al 25 %, el usuario debe disminuir la velocidad.

## 5. P17~P19(Control de frecuencia cardíaca)

A. Después del encendido, presione +/- para seleccionar el P17~P19 correspondiente, y la interfaz mostrará lo siguiente: PULSE Pro comenzará a destellar a la frecuencia de 1Hz (se deberá corregir la pantalla una vez iniciado el funcionamiento).



B. Presione la tecla Iniciar/Detener para comenzar el entrenamiento directamente, y cada ventana de datos comenzará a acumular números positivos desde 0, o bien, presione F para cambiar por Tiempo-dist-cal-Establecer edad -P17~P19; preestablecer edad: 25, preestablecer latidos del corazón: 55 %: 107, 75 %: 146, 95 %: 185, como muestra el siguiente gráfico; +/- para cambiar la edad; hay un modo predeterminado de cuenta regresiva de datos, otro número positivo de datos en ventana;



C. Cálculo del valor objetivo de latidos:  $(220 - \text{edad}) * \text{valor predeterminado de latido}$ ;

D. El nivel comienza en 1. Puede presionar +/- para aumentar o reducir.

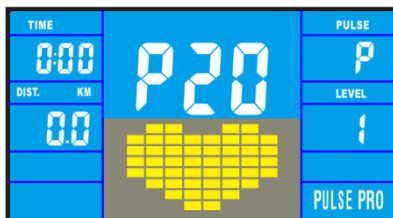
E. Cuando el valor del latido no supera el valor predeterminado, aumente en 1 el NIVEL hasta el NIVEL máximo en 30 segundos; cuando el valor del latido supera el valor predeterminado, disminuya en 1 el NIVEL de inmediato y disminuya en 1 el NIVEL cada 15 segundos hasta que el NIVEL sea igual a 1. Si el valor del latido sigue superando el valor predeterminado por 30 segundos cuando el NIVEL es =1, la consola se DETENDRÁ automáticamente (4 tonos breves consecutivos una vez) a fin de garantizar la seguridad del usuario. Si no hay entrada de latidos cardiacos, descienda 1 NIVEL de inmediato y disminuya 1 NIVEL cada 15 segundos (2 tonos cortos por segundo) hasta que el NIVEL sea =1. Después de 30 segundos, sigue sin haber entrada de latidos,

la consola se detendrá.

F. Cuando se detiene la cuenta regresiva, el timbre emitirá dos sonidos y pasará a la interfaz PX en la pantalla actual;

## 6. P20 (Control personalizado de la frecuencia cardíaca)

A. Después del encendido, presione +/- para seleccionar el P20 correspondiente y la interfaz mostrará lo siguiente: PULSE Pro comenzará a destellar a 1Hz (se deberá corregir la pantalla una vez iniciado el funcionamiento).



B. Presione la tecla INICIAR/DETENER (Start/Stop) para comenzar directamente el entrenamiento y cada ventana de datos comenzará a acumular números positivos desde 0 o bien, presione F para cambiar al modo TIEMPO-DIST-CAL. Configure el valor de frecuencia cardíaca -P20; cuando hay un modo de ajuste de la cuenta regresiva de datos, otro número positivo en ventana de datos:

C. El nivel comienza en 1 y puede presionar +/- para aumentar o reducir el valor.

D. Cuando el valor del latido no supera el valor predeterminado, aumente en 1 el NIVEL hasta el NIVEL máximo en 30 segundos; cuando el valor del latido supera el valor predeterminado, disminuya en 1 el NIVEL de inmediato y disminuya en 1 el NIVEL cada 15 segundos hasta que el NIVEL sea igual a 1. Si el valor del latido sigue superando el valor predeterminado por 30 segundos cuando el NIVEL es =1, la consola se DETENDRÁ automáticamente (4 tonos breves consecutivos una vez) a fin de garantizar la seguridad del usuario. Si no hay entrada de latidos cardiacos, descienda 1 NIVEL de inmediato y disminuya 1 NIVEL cada 15 segundos (2 tonos cortos por segundo) hasta que el NIVEL sea =1. Después de 30 segundos, sigue sin haber entrada de latidos, la consola se detendrá.

## 7. PULSO:

A. Después de la entrada de la señal de PULSO por 6-8 segundos, la frecuencia cardíaca se muestra como 72. Si no hay entrada de la señal de PULSO en el intervalo de 6 a 8 segundos, la frecuencia cardíaca se contará nuevamente por 6-8 segundos, y el valor a continuación aumentará o disminuirá con la frecuencia cardíaca real. El valor vuelve a cero después de 6 segundos de entrada de señal sin PULSO.

B. El aumento o disminución del valor del pulso se calcula de la siguiente manera:

a. El valor del pulso (X2) menos muestra el valor del pulso (X1) < 10.

El valor a aumentar o disminuir esta vez es = ±1.

b. El valor del pulso (X2) menos muestra el valor del pulso (X1) >10. El valor a aumentar o disminuir esta vez es = ±2.

c. El valor del pulso (X2) menos muestra el valor del pulso (X1) >20. El valor a aumentar o disminuir esta vez es = ±2.

d. Si hay cuatro veces consecutivas de  $X2 - X1 > 20$ , entonces aumente o disminuya en 2 después de cuatro veces directamente aumente o disminuya en ±20.

e. Si el valor real de latidos medidos es > 230, el valor muestra P y el símbolo del pulso parpadeará.

f. Si el valor real de latidos medidos es < 30, el valor mostrará P, y el símbolo del pulso parpadeará.

C. El rango de valores del PULSO se puede ajustar: 30~230.

E. Cuando el ancho de la onda de pulso recibida del PCB es demasiado ancha o demasiado angosta, se considera como señal de error y no se tiene en cuenta.

F. Los valores se actualizan cada 2 segundos.

G. Si el pulso sigue recibiendo entradas, no puede ingresar en modo REPOSO. Una vez en REPOSO, el pulso no puede REACTIVARSE:

## 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**

## CÓDIGO DE ERROR

1. Cuando la consola no detecta el valor VR, mostrará el código ER1, el timbre emitirá un sonido dos veces. La pantalla mostrará el siguiente gráfico con un parpadeo de 1Hz.



## 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.

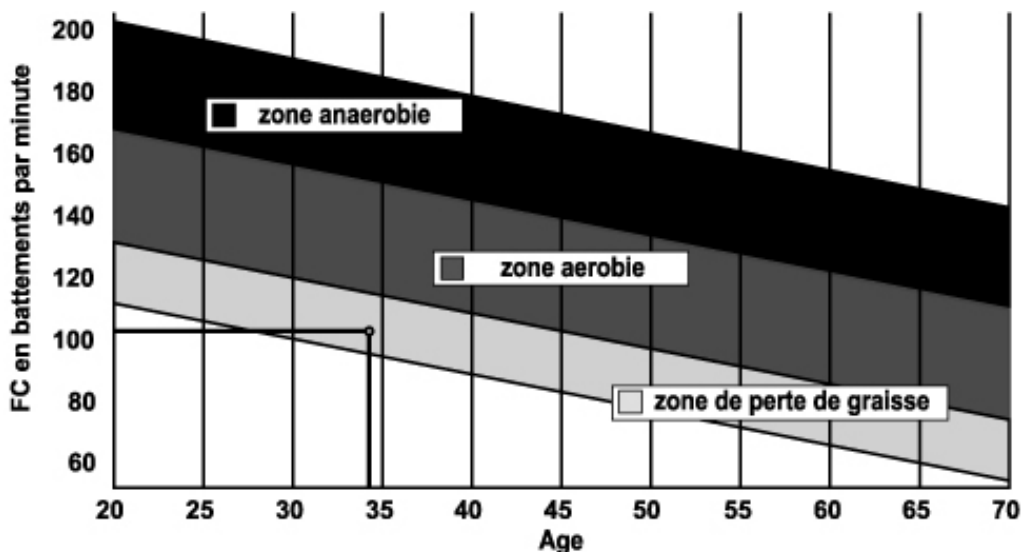
**La zona de pérdida de grasa** está comprendida entre el **55 y el 65%** de su FCM.

**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.

### Confecionar 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**
- Ejercítese **3 ó 4 veces a la semana**

### La zona aeróbica (65 - 85%)

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

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

### La Zona Anaerobie, 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, móvase 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:

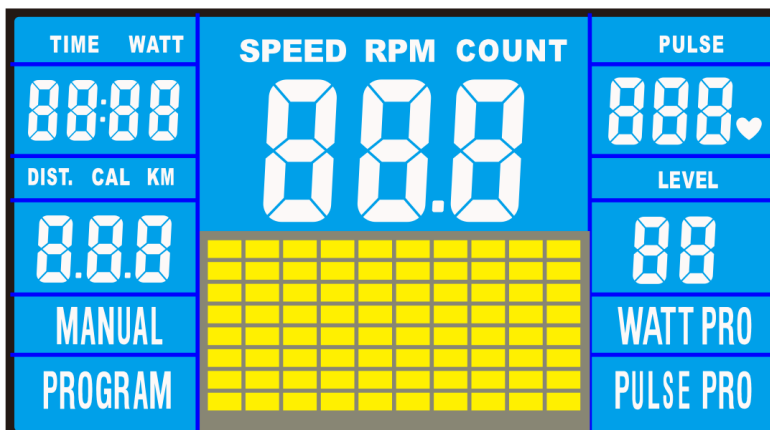
El nombre o la **referencia del producto**.

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.

I

## DISPLAY LCD



## TASTO FUNZIONI

1. +, -, -

A. Per selezionare MANUALE, PROGRAMMA (P1~P20)

B. Per regolare il CARICO del MANUALE: impostare CARICO: LIVELLO 24:

a. Con la selezione MANUALE, è possibile utilizzare il TASTO +, -, - per regolare il CARICO, default: CARICO 9.

b. Premere questo tasto per aumentare o diminuire di un livello alla volta, tenerlo premuto per 1,5 secondi per aumentare o diminuire di due livelli alla volta, la console si fermerà una volta smesso di premere. Non ha funzione di circolazione quando si regola il CARICO. Durante lo STOP si può uscire dalla schermata di STOP corrente e ritornare alla schermata PX corrente selezionata.

C. Regolare il valore predefinito (come ORA, DIST, CAL, WATT, BATTITO, ecc):.

a. Premendo questo pulsante si regola il valore impostato per ogni funzione che ha la funzione di circolazione

b. Premere questo tasto per aumentare o diminuire di un livello alla volta. Tenere premuto per 1,5 secondi per aumentare o diminuire di otto livelli alla volta.

La console si fermerà interrompendo la pressione sul tasto.

D. Durante lo STOP si può uscire dalla schermata di STOP corrente e ritornare alla schermata PX corrente selezionata.

2. Avvio/Arresto

A. Premere questo pulsante per iniziare, premere un'altra volta per mettere in standby.

B. Premere a lungo questo pulsante quando è in pausa per riavviare la funzione.

3.

A. Premere questo pulsante per selezionare TIME-DIST-CAL-BATTITO-MANUALE (PROGRAMMA) quando si è in standby o quando è selezionato da P1 a P10:

B. Premere questo pulsante quando si seleziona P11~P15 per cambiare TIME-DIST-CAL-BATTITO - Grafico personalizzato (10 colonne)-P11~P15:

C. Premere questo pulsante per selezionare P16 e passare a Time-DIST -Cal-WATT -WATT PRO-BATTITO:

D. Premere questo pulsante per selezionare P17~P19 e passare a TIME-DIST-CAL-BATTITO-Set ETA'-P17~P19:

E. Premere questo pulsante per selezionare P20 e passare a TIME-DIST-CAL- Set BATTITO-BATTITO

PRO;

F. In standby o in pausa. Premere a lungo il pulsante durante il riavvio:

G. Premere questo pulsante per cambiare la visualizzazione di SPEED/RPM,DIST./CAL durante la corsa;

4. Test: (CHIAVE DI RIPRISTINO)

A. Premere questo pulsante una volta dopo aver visualizzato il valore del BATTITO;

a. Ad eccezione delle funzioni di ripristino ora e battito, la matrice visualizza la forma del cuore, mentre il resto delle funzioni non viene visualizzato. (Immagine seguente)

b. Il tempo visualizza "0:60" secondi e inizia il conto alla rovescia (se la funzione BATTITO non viene inserita durante il conto alla rovescia, il TEMPO del conto alla rovescia non sarà condizionato da questa funzione). Quando il conto alla rovescia arriva a zero, il segnale acustico emetterà il suono "di-di-di-2" e la finestra LCD della velocità media visualizzerà "FX" (il valore X è 1~6). La finestra del battito cardiaco visualizza il valore attuale del battito. A questo punto premere un qualsiasi TASTO per tornare all'interfaccia prima di entrare in modalità Recovery, o selezionare pausa se è già entrata in funzione.

$$\text{※FX=6- [(P1-P2)/10] ※}$$

Dove P1= il valore del battito cardiaco quando viene premuto il tasto RIPRISTINO

P2= frequenza cardiaca al conto alla rovescia TEMPO a zero

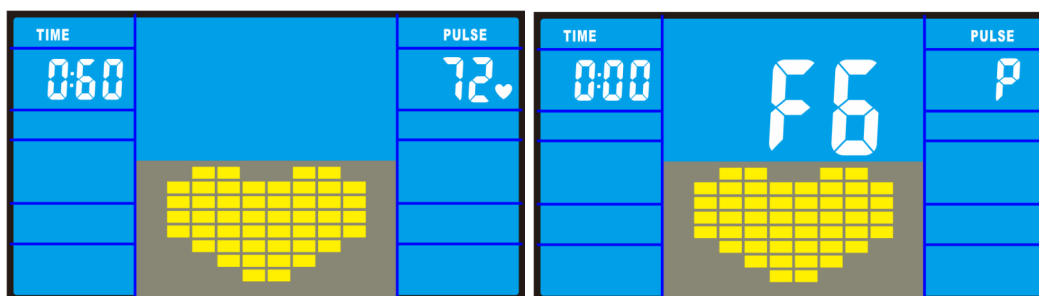
★PS:(1) Nessun arresto automatico durante il RECUPERO.

(2) Se P2=0, il risultato deve essere "F6".

B. Dopo la visualizzazione di "FX", premere qualsiasi TASTO per recuperare e ripristinare la normale visualizzazione.

C. Questo TASTO può essere usato per il ripristino durante il RECUPERO.

<b>P1</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>160</b>	<b>120</b>
<b>P2</b>	100	105	82	55	150	65
<b>VALORE DEL CALCOLO</b>	4	3.5	2.2	-1,5	5	0,5
<b>VALORE DISPLAY</b>	F4	F4	F3	F6	F5	F1
<b>FX</b>	<b>F1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>F4</b>	<b>F5</b>	<b>F6</b>
<b>INTERVALLO DISPLAY:</b>	0.1~1.0	1.1~2.0	2.1~3.0	3.1~4.0	4.1~5.0	Più di 5.1





## Tabella di impostazione del display della console

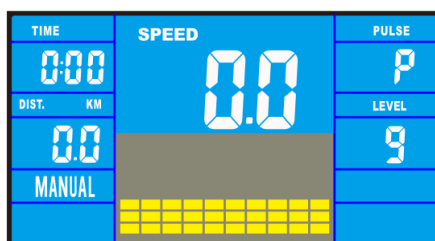
ARTI COL O	ARTICOLO	INTERVALLO DISPLAY	IMPOSTA ZIONE	Memoria	Zero	Descrizione
1	ORA	0:00~99:59	ciclo 5~99 (+1min)	SI	SI	Conta il numero corrente quando non è selezionata alcuna impostazione. Durante l'impostazione e con il conto alla rovescia a 0, la console si ferma. Il display LCD visualizza interattivamente i valori DIST e Cal ogni 6 secondi perché DIST e Cal condividono la stessa finestra di visualizzazione.
2	VELOCITÀ	0.0~99.9	NO	NO	SI	In posizione START: Visualizza il valore 3 secondi dopo l'ingresso del segnale del sensore. Il valore torna a zero dopo 4,6 secondi senza l'inserimento del segnale del sensore. Il display LCD visualizza in modo interattivo i valori di VELOCITÀ e RPM ogni 6 secondi, perché VELOCITÀ e RPM condividono la stessa finestra di visualizzazione.
3	DISTANZA	0.0~99.9KM(ML )	0.0~99.9 (+0.1)	SI	SI	Conta il numero corrente quando non ci sono impostazioni. Durante l'impostazione e con il conto alla rovescia a 0, la console si ferma. Il display LCD visualizza interattivamente i valori DIST e Cal ogni 6 secondi perché DIST e Cal condividono la stessa finestra di visualizzazione.
4	CALORIE	0~999 CAL	0~999 (+10)	SI	SI	Conta il numero corrente quando non ci sono impostazioni. Durante l'impostazione e con il conto alla rovescia a 0, la console si ferma. Il display LCD visualizza interattivamente i valori DIST e Cal ogni 6 secondi perché DIST e Cal condividono la stessa finestra di visualizzazione.
5	BATTITO	0~230 BPM	0-30~230 ciclo (+- 1)BPM	SI	SI	Quando viene immesso il segnale del battito, il valore predefinito viene visualizzato per 7,5 secondi (a partire dal primo battito). Il valore torna a zero dopo 6 secondi di ingresso senza segnale del battito. Per il calcolo fare riferimento all'Appendice I. Allarme al di sopra del valore impostato, 2 suoni brevi al secondo.
6	RPM	0~999	NO	NO	SI	In posizione START: Visualizza il valore 3 secondi dopo l'ingresso del segnale del sensore. Il valore torna a zero dopo 4,6 secondi senza l'inserimento del segnale del sensore. Il display LCD visualizza in modo interattivo i valori di VELOCITÀ e RPM ogni 6 secondi, perché VELOCITÀ e RPM condividono la stessa finestra di visualizzazione.
7	WATT	0~999 (0,10,15,20....., 350)	ciclo (0- 350) (+-5)	SI	SI	Inserendo il segnale del sensore, il valore sarà visualizzato 3 secondi dopo, senza tale segnale, il valore tornerà a zero dopo 4,6 secondi. Funzione LIMITE WATT inclusa.
8	LIVELLO	LIVELLO 1-24	1~24	SI	NO	1~8, 1~16, 1~24, 1~32

9	MANUALE	Con il display OFF, il MANUALE lampeggia	LIVELLO 1~8.1~16 o.1~32 (+1 L)	SI	SI	Impostare la posizione di CARICO con il TASTO+/-. La CPU controlla la posizione della TENSIONE in base al CARICO impostato.
10	PROGRAMMA	(P1~P20) Display su OFF, lampeggiante durante l'impostazione e sempre su ON dopo avere eseguito l'impostazione	1~12	SI	SI	Impostare la posizione PROGRAMMA con TASTO+/-. La CPU controlla la posizione della variabile in base al grafico impostato dal PROGRAMMA.

## Descrizione della funzione

### 1. MANUALE:

A. Dopo l'accensione della console, il display completo di segnale acustico e LCD sarà visualizzato per 2 secondi come segue: VISUALIZZAZIONE MANUALE DEL FLASH (da regolare dopo l'operazione di avvio);



B. Premere il tasto Start/Stop per iniziare direttamente l'allenamento, ogni finestra dati inizierà ad accumulare numeri positivi da 0; Oppure premere il tasto F per passare alla modalità inversa TIME-DIST-CAL; con la modalità impostazione di dati reciproci, apparirà un altro numero positivo nella finestra dati ;

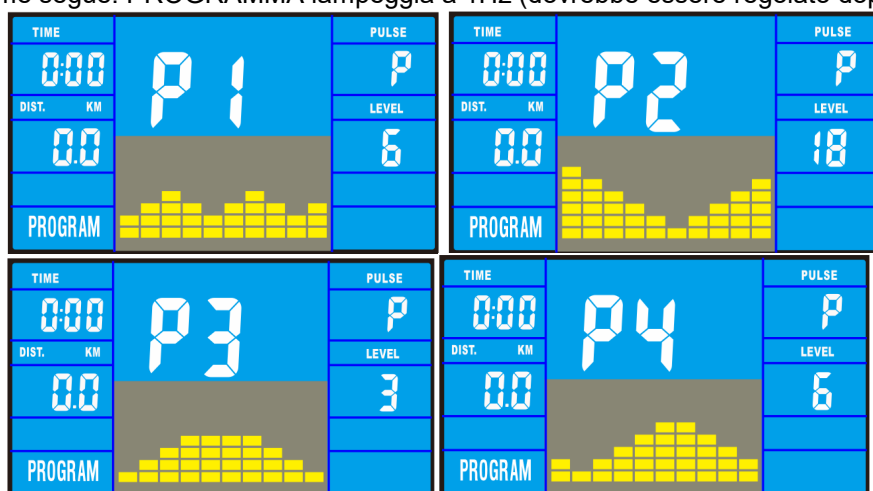
C. Il livello inizia da 9. Premere +/- per aumentare o diminuire.

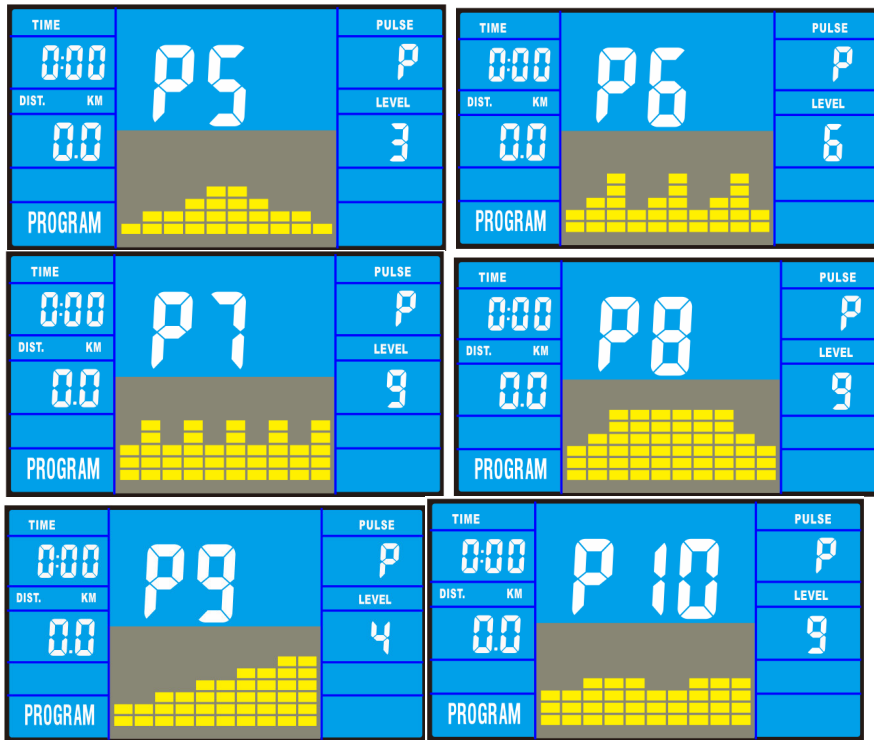
D. Dopo l'avvio, se non viene dato nessun input RPM e non viene premuto nessun tasto per 4 minuti, entrerà in modalità sleep e metterà in pausa la retroilluminazione /LCD per spegnere il display. Premere un tasto qualsiasi per riavviare il segnale acustico 2 e tornare all'interfaccia di pausa. Premere Start/Stop per continuare l'allenamento, i dati saranno conteggiati su/giù quando è in modalità pausa;

E. Quando il conto alla rovescia si sarà fermato, il segnale acustico emetterà 2 bip e uscirà dall'interfaccia MANUALE del display corrente.

### 2. PROGRAMMA P1~P10:

A. Dopo l'avvio, premere +/- per selezionare il PROGRAMMA corrispondente, l'interfaccia verrà mostrata come segue: PROGRAMMA lampeggia a 1Hz (dovrebbe essere regolato dopo l'avvio del funzionamento)





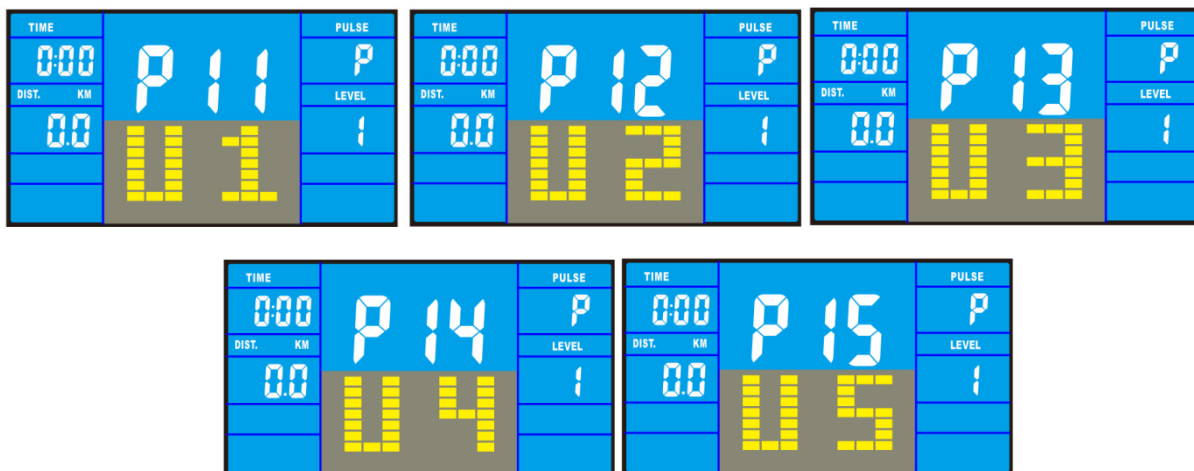
- B. Premere il tasto Start/Stop per iniziare direttamente l'allenamento, ogni finestra dati inizierà ad accumulare numeri positivi da 0; Oppure premere il tasto F per passare alla modalità inversa TIME-DIST-CAL; con la modalità impostazione di dati reciproci, apparirà un altro numero positivo nella finestra dati ;
- C. Il livello è impostato di default dal programma, è possibile premere +/- per aumentare o diminuire;
- D. Dopo l'avvio, se non viene dato nessun input RPM e non viene premuto nessun tasto per 4 minuti, entrerà in modalità sleep e metterà in pausa la retroilluminazione /LCD per spegnere il display. Premere un tasto qualsiasi per riavviare il segnale acustico 2 e tornare all'interfaccia di pausa. Premere Start/Stop per continuare l'allenamento, i dati saranno conteggiati su/giù quando è in modalità pausa;
- E. Una volta interrotto il conto alla rovescia, il segnale acustico emetterà 2 bip e uscirà nella visualizzazione corrente dell'interfaccia PX;

F. GRAFICO PROGRAMMA come segue:

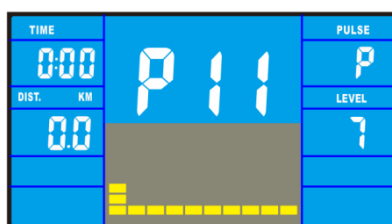
Px	1 LIVELL 0	2 LIVELL 0	3 LIVELL 0	4 LIVELL 0	5 LIVELL 0	6 LIVELL 0	7 LIVELL 0	8 LIVELL 0	9 LIVELL 0	10 LIVELL 0
P1	6	9	12	9	6	9	12	9	6	9
P2	18	15	12	9	6	3	6	9	12	15
P3	3	6	9	12	12	12	12	9	6	3
P4	6	3	6	9	12	15	15	12	9	6
P5	3	6	6	9	12	12	9	6	6	3
P6	6	9	15	6	9	15	6	9	15	6
P7	9	15	9	15	9	15	9	15	9	15
P8	9	12	18	18	18	18	18	18	12	9
P9	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18
P10	9	9	12	12	12	9	9	12	12	12

3. P11~P15( Impostazione automatica multi-segmento CARICO CARICO)

A. Dopo l'accensione, premere +/- per selezionare il P11~P15 corrispondente. L'interfaccia sarà visualizzata come segue:

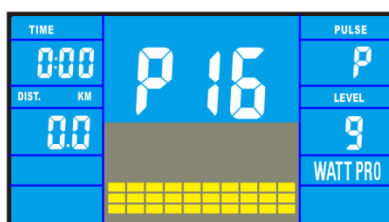


- B. Premere il tasto Start/Stop per iniziare direttamente l'allenamento, ogni finestra dati inizierà ad accumulare numeri positivi da 0; Oppure premere F per alternare e selezionare Grafico Matrice Personalizzato TIME-DIST-CAL-BATTITO - (10 colonne in totale) - P11~P15; Il programma può essere impostato da solo come mostrato nel grafico qui sotto; vi sono modalità di impostazione di dati reciproci, apparirà un altro numero positivo nella finestra dati ;
- C. Finestra battito, nessuna visualizzazione dell'ingresso del battito cardiaco P; Con l'inserimento del battito cardiaco viene visualizzato il valore + il simbolo del battito cardiaco;
- D. Dopo l'avvio, se non c'è nessun input RPM e non viene premuto nessun tasto per 4 minuti, entrerà in modalità sleep e in pausa. La retroilluminazione /LCD spegnerà il display. Premere un tasto qualsiasi per riavviare il segnale acustico 2 e tornare all'interfaccia di pausa. Premere Start/Stop per continuare l'allenamento, i dati saranno conteggiati su/giù quando è in modalità pausa;
- E. Una volta interrotto il conto alla rovescia, il segnale acustico emetterà 2 bip e uscirà nella visualizzazione corrente dell'interfaccia PX;



#### 4. P16 (WATT PROGRAMMA DI ALLENAMENTO)

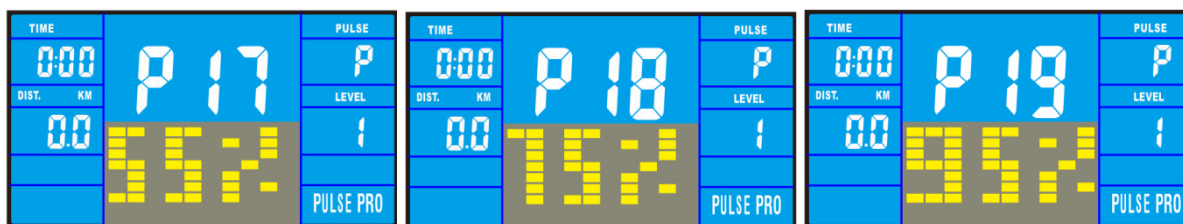
- A. Dopo l'accensione, premere +/- per selezionare il P16 corrispondente, l'interfaccia sarà visualizzata come segue: Watt Pro lampeggia a 1Hz (il display dovrebbe essere fisso dopo l'avvio)



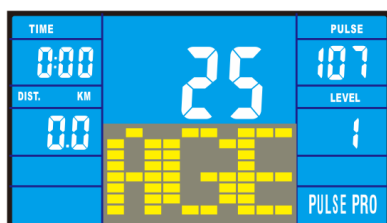
- B. Premere il tasto Start/Stop per iniziare direttamente l'allenamento. L'ultimo valore utilizzato della finestra WATT; Ogni finestra dati inizierà ad accumulare numeri positivi partendo da 0; Oppure premere F per passare a TIME-DIST-CAL-BATTITO - Imposta Watt -P16; Il programma può essere impostato da solo come mostrato nel grafico sottostante; Ci sono modalità di impostazione dati reciproci, apparirà un altro numero positivo nella finestra dati;
- C. Il livello inizia da 9. Premere +/- per aumentare o diminuire.
- D. In base al numero di giri, il LIVELLO può essere regolato automaticamente al valore WATT impostato; durante l'allenamento, si può anche premere +/- per regolare il LIVELLO;
- Valore effettivo di WATT < 25% del valore impostato, l'utente deve aumentare la velocità
  - Il valore effettivo di WATT rientra nel 25% del valore impostato e l'utente mantiene la velocità
  - Il valore effettivo di Watt > è impostato al 25%, e l'utente deve diminuire la velocità

## 5. P17~P19(Controllare la frequenza cardiaca)

A. Dopo l'accensione, premere +/- per selezionare il P17~P19 corrispondente, l'interfaccia viene visualizzata come segue: BATTITO Pro lampeggia a 1Hz (il display dovrebbe essere fisso dopo l'avvio).



B. Premere il tasto Start/Stop per iniziare direttamente l'allenamento, ogni finestra dati inizierà ad accumulare numeri positivi partendo da 0; Oppure premere F per passare a Time-dist. -cal - Imposta Età - P17~P19; Età preimpostata: 25, battito cardiaco preimpostato: 55%:107,75%:146,95%:185, come mostrato nel grafico sottostante; +/- per cambiare l'età; c'è l'impostazione del conto alla rovescia, apparirà un altro numero positivo nella finestra dati;



C. Calcolo del valore target del battito cardiaco:  $(220 - \text{età}) * \text{valore predefinito del battito cardiaco}$ ;

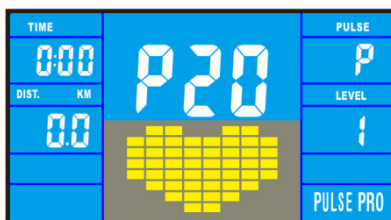
D. Il livello inizia da 1, premere +/- per aumentare o diminuire.

E. Quando il valore del battito cardiaco non supera il valore impostato, aumentare di 1 LIVELLO fino al LIVELLO massimo in 30 secondi; quando il valore del battito cardiaco supera il valore impostato, diminuire di 1 LIVELLO immediatamente, diminuire di 1 LIVELLO ogni 15 secondi fino a raggiungere il LIVELLO=1. Se il valore del battito cardiaco continua a superare il valore impostato per 30 secondi quando il LIVELLO=1, la console si fermerà automaticamente (4 toni brevi consecutivi una volta) per garantire la sicurezza dell'utente. Se non vi è alcuna impostazione di battito cardiaco, diminuire 1 LIVELLO immediatamente, diminuire di 1 LIVELLO ogni 15 secondi (2 toni brevi al secondo) fino a raggiungere il LIVELLO=1. Dopo 30 secondi, in assenza di input del battito cardiaco la console si fermerà.

F. Una volta interrotto il conto alla rovescia, il segnale acustico emetterà 2 bip e uscirà nella visualizzazione corrente dell'interfaccia PX;

## 6. P20 (controllo personalizzato della frequenza cardiaca)

A. Dopo l'accensione, premere +/- per selezionare il P20 corrispondente, l'interfaccia sarà visualizzata come segue: BATTITO Pro lampeggia a 1Hz (il display dovrebbe essere fisso dopo l'avvio)



B. Premere il tasto Start/Stop per iniziare direttamente l'allenamento, ogni finestra dati inizierà ad accumulare numeri positivi da 0; Oppure premere il tasto F per passare a Time-Dist. -Cal - Impostare il valore della frequenza cardiaca -P20; Con l'impostazione della modalità conto alla rovescia, verrà visualizzato un altro numero positivo nella finestra dati:

C. Il livello inizia da 1, premere +/- per aumentare o diminuire.

D. Quando il valore del battito cardiaco non supera il valore impostato, aumentare di 1 LIVELLO fino al LIVELLO massimo in 30 secondi; quando il valore del battito cardiaco supera il valore impostato, diminuire di 1 LIVELLO immediatamente, diminuire di 1 LIVELLO ogni 15 secondi fino a raggiungere il LIVELLO=1. Se il

valore del battito cardiaco continua a superare il valore impostato per 30 secondi quando il LIVELLO=1, la console si fermerà automaticamente (4 toni brevi consecutivi una volta) per garantire la sicurezza dell'utente. Se non vi è alcuna impostazione di battito cardiaco, diminuire 1 LIVELLO immediatamente, diminuire di 1 LIVELLO ogni 15 secondi (2 toni brevi al secondo) fino a raggiungere il LIVELLO=1. Dopo 30 secondi, in assenza di input del battito cardiaco la console si fermerà.

#### 7. BATTITO:

A. Dopo che il segnale BATTITO è stato immesso per 6-8 secondi, la frequenza cardiaca sarà visualizzata a 72. Tuttavia, se non viene inserito il segnale BATTITO in 6-8 secondi, la frequenza cardiaca verrà calcolata di nuovo per 6-8 secondi, di conseguenza il valore aumenterà o diminuirà rispetto alla frequenza cardiaca attuale, senza il segnale BATTITO, il valore ritornerà a zero dopo 6 secondi.

B. L'aumento o la diminuzione del valore del battito cardiaco è calcolato come segue:

a. Il valore del battito cardiaco (X2) meno mostra il valore del battito cardiaco (X1) < 10.

Il valore da aumentare o diminuire questa volta = ±1.

b. Il valore del battito cardiaco (X2) meno mostra il valore del battito cardiaco (X1) >10. Il valore da aumentare o diminuire questa volta = ±2.

c. Il valore del battito cardiaco (X2) meno mostra il valore del battito cardiaco (X1) >20. Il valore da aumentare o diminuire questa volta = ±2.

d. Se per quattro volte consecutive il valore è  $X2 - X1 > 20$ , aumentare o diminuire di 2 direttamente dopo quattro volte, aumentare o diminuire per ±20.

e. Se il valore effettivo del battito cardiaco misurato è > 230, il valore mostra P, e il simbolo del battito cardiaco lampeggia.

f. Se il valore effettivo del battito cardiaco misurato è < 30, il valore mostrerà P e il simbolo del battito cardiaco lampeggerà.

C. BATTITO può essere impostato: 30~230.

E. Quando la larghezza dell'onda d'impulso ricevuta dal pcb del cuore è troppo ampia o troppo stretta, deve essere considerata come un segnale di errore e non dovrà essere conteggiata.

F. I valori vengono aggiornati ogni 2 secondi.

G. Se il battito cardiaco continua ad essere registrato, non può entrare in modalità SLEEP. In modalità SLEEP, il battito cardiaco non può essere riattivato:

#### Connessione 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**

#### CODICE ERRORE

1. Quando la console non rileva il valore VR, verrà visualizzato l'errore ER1 e il segnale acustico emetterà un bip. Lo schermo visualizzerà il seguente grafico con una visualizzazione a sfarfallio di 1Hz.



#### 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.

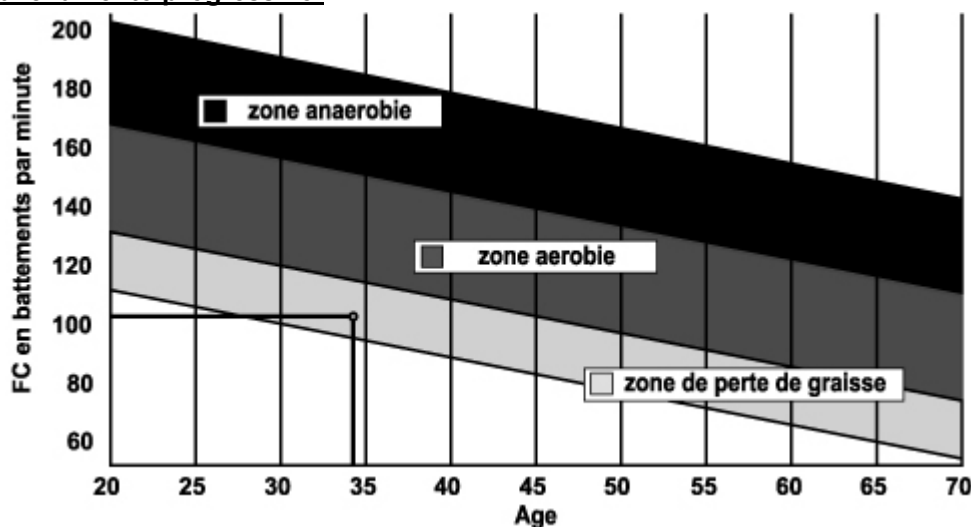
L'area di perdita di grasso è compresa tra il **55 e il 65%** del proprio RCM

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.

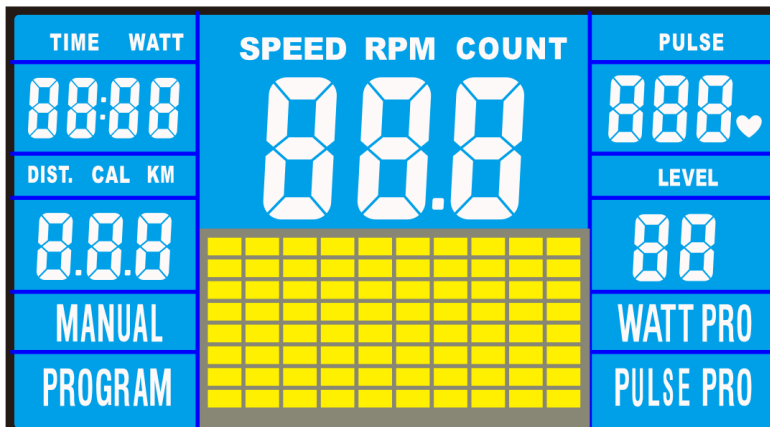
Il **numero del pezzo** mancante o difettoso indicato sull'esploso del prodotto presente in queste istruzioni.

**Servizio post-vendita**

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



## LCD-DISPLAY



## FUNCTIE VAN DE KNOPPEN

1. +, -,

A. Om MANUAL (HANDMATIG), PROGRAM (PROGRAMMA) (P1~P20) te selecteren

B. Om MANUAL LOAD (HANDMATIGE BELASTING) aan te passen: instelling LOAD: 24 LEVEL (NIVEAU):

a. Als gebruikers MANUAL kiezen, kun je met de + en toetsen de LOAD instellen, standaard: LOAD 9.

b. Druk op deze toets om één niveau tegelijk te verhogen of te verlagen en houd deze 1,5 seconden ingedrukt om twee niveaus tegelijk te verhogen of te verlagen. De console stopt wanneer je stopt met drukken. Het heeft geen circulatiefunctie bij het aanpassen van de LOAD. Tijdens de STOP kun je het huidige STOP-scherm verlaten en terugkeren naar het gekozen huidige PX-scherm.

C. Stel de standaardwaarde in (zoals TIME, DIST, CAL, WATTS, PULSE, enz.):

a. Door op deze toets te drukken, kan de ingestelde waarde van elke functie worden ingesteld, die de functie heeft van circulatie

b. Druk op deze toets om één niveau tegelijk te verhogen of verlagen. Houd deze 1,5 seconden ingedrukt om acht niveaus tegelijk te verhogen of verlagen.

en de console stopt wanneer je stopt met drukken.

D. Tijdens de STOP kun je het huidige STOP-scherm verlaten en terugkeren naar het gekozen huidige PX-scherm.

2. Start/Stop

A. Druk op deze toets om te starten en nogmaals om te pauzeren tijdens standby.

B. Druk lang op deze toets in de gepauzeerde toestand om de functie opnieuw te starten.

3.

A. Druk op deze toets om van TIME-DIST-CAL-PULSE-MANUAL (PROGRAM) te wisselen wanneer je stand-by staat of wanneer P1 tot P10 is gekozen:

B. Druk op deze toets bij het kiezen van P11~P15 om te wisselen tussen TIME-DIST-CAL-PULSE - aangepaste grafiek (10 kolommen)-P11~P15:

C. Druk op deze toets bij het kiezen van P16 om te schakelen tussen Time-DIST -Cal-WATT -WATT PRO-PULSE:

D. Druk op deze toets bij het kiezen van P17~19 om te schakelen tussen TIME-DIST -CAL--PULSE AGE-P17~P19 instellen:

E. Druk op deze toets bij het kiezen van P20 om te schakelen tussen TIME-DIST-CAL PULSE-PULSE PRO instellen:

F. In stand-by of pauze. Houd deze toets lang ingedrukt tijdens het opnieuw opstarten:

G. Druk op deze toets om de weergave van SPEED/RPM,DIST./CAL tijdens het lopen te wisselen

4. Test: (RECOVERY KEY (HERSTELTOETS))

A. Druk eenmaal op deze toets nadat de PULSE-waarde is weergegeven:

- a. Behalve de functies Recovery Time (Hersteltijd) en Pulse toont de matrix de hartvorm, terwijl de rest van de functies niet getoond worden (volgende afbeelding).
- b. Tijd toont "0:60" seconden en begint af te tellen (als PULSE tijdens het aftellen niet wordt ingevoerd, wordt de afteltijd niet beïnvloed). Wanneer het aftellen op nul staat, klinkt de zoemer "di-di-di-2" en toont het middelste snelheidsvenster "FX" (X-waarde is 1~6). Het hartslagvenster geeft de huidige hartslagwaarde weer. Druk op dit moment op een willekeurige toets om naar de interface te springen voordat herstel wordt gestart, of keer terug naar de pauze-interface als deze in werking is.

$$\times FX=6 - \left\lfloor \frac{P1 - P2}{10} \right\rfloor \times$$

Waarbij P1=de hartslagwaarde wanneer de RECOVERY-TOETS net is ingedrukt

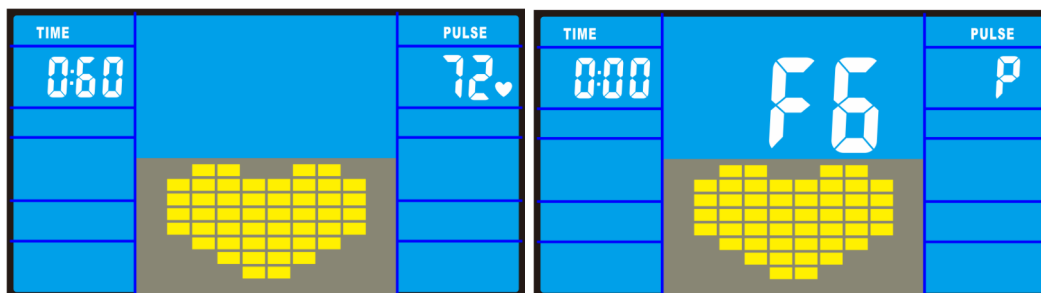
P2=hartslag bij aftellen naar nul

★PS:(1) Geen automatische uitschakeling tijdens RECOVERY.

(2) Indien P2=0, moet het resultaat "F6" zijn.

- B. Nadat "FX" is weergegeven, drukt u op een willekeurige toets om de normale weergave te herstellen.
- C. Deze toets kan worden gebruikt om te herstellen tijdens RECOVERY.

<b>P1</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>160</b>	<b>120</b>
<b>P2</b>	100	105	82	55	150	65
<b>TELLENDE WAARDE</b>	4	3,5	2,2	-1,5	5	0,5
<b>WEERGAVE WAARDE</b>	F4	F4	F3	F6	F5	F1
<b>FX</b>	<b>F1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>F4</b>	<b>F5</b>	<b>F6</b>
<b>WEERGAVEBEREIK</b>	0.1~1,0	1.1~2.0	2.1~3.0	3.1~4.0	4.1~5.0	Meer dan 5,1



#### Instellingstabel consoledisplay

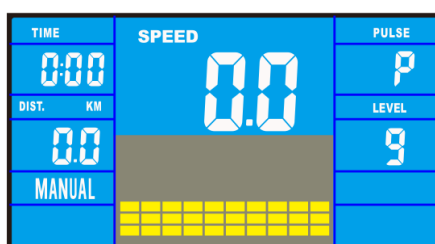
ITEM	ITEM	WEERGAVEBEREIK	INSTELLING	Geheugen	Zero	Omschrijving
1	TIME (TIJD)	0:00~99:59	5~99 cyclus (+1min)	JA	JA	Tel het aantal op de lus wanneer er geen instelling is. Bij de instelling, aftellen tot 0, zal de console stoppen. Het lcd-scherm geeft elke 6 seconden interactief de DIST- en CAL-waarden weer, omdat DIST en CAL een gemeenschappelijk scherm hebben.
2	SPEED (SNELHEID)	0,0~99,9	NEE	NEE	JA	In de START-status: Toont de waarde 3 seconden na ingang van het sensorsignaal. De waarde keert terug naar nul na 4,6 seconden zonder sensorsignaal. Het lcd-scherm geeft elke 6 seconden interactief de SPEED- en RPM-waarden weer, omdat SPEED en RPM een gemeenschappelijk scherm hebben.

3	DISTANCE (AFSTAND )	0,0~99,9 KM (ML)	0,0~99,9 (+/- 0,1)	JA	JA	Tel het aantal op de lus wanneer er geen instelling is. Bij de instelling, aftellen tot 0, zal de console stoppen. Het LCD-scherm geeft elke 6 seconden interactief de DIST- en Cal-waarden weer, omdat DIST en Cal een gemeenschappelijk scherm hebben.
4	CALORIES (CALORIE ËN)	0~999 CAL	0~999 (+/- 10)	JA	JA	Tel het aantal op de lus wanneer er geen instelling is. Bij de instelling, aftellen tot 0, zal de console stoppen. Het LCD-scherm geeft elke 6 seconden interactief de DIST- en Cal-waarden weer, omdat DIST en Cal een gemeenschappelijk scherm hebben.
5	PULSE (POLS)	0~230 BPM	0-30~230 (+/-1) BPM- cyclus	JA	JA	Wanneer een polssignaal wordt ingevoerd, wordt de standaardwaarde gedurende 7,5 seconden weergegeven (gerekend vanaf de eerste polsslag). De waarde keert terug naar nul na 6 seconden na invoer zonder polssignaal. Zie Bijlage I voor de berekening. Alarm boven ingestelde waarde 2 korte geluiden per secondeweergave.
6	RPM	0~999	NEE	NEE	JA	In de START-status: Toont de waarde 3 seconden na ingang van het sensorsignaal. De waarde keert terug naar nul na 4,6 seconden zonder sensorsignaal-ingang. Het lcd-scherm geeft elke 6 seconden interactief de SPEED- en RPM-waarden weer, omdat SPEED en RPM een gemeenschappelijk scherm hebben.
7	WATT	0~999 (0, 10, 15 ,20....., 350)	(0-350) (+/-5) cyclus	JA	JA	Met sensorsignaal-ingang zal de waarde 3 seconden later worden weergegeven, en zonder sensorsignaal-ingang zal de waarde 4,6 seconden later weer naar nul gaan. Inclusief WATT LIMIT-functie.
8	LEVEL (NIVEAU)	1-24 NIVEAU	1~24	JA	NEE	1~8, 1~16, 1~24, 1~32
9	MANUAL (HANDMATI G)	Nadat alle displays op OFF staan, knippert MANUAL	1~8.1~16 orf 1~32 LEVEL (+/-1 L)	JA	JA	Stel de LOAD-locatie in met +/-TOETS. De CPU regelt de positie van TENSION (SPANNING) op basis van de ingestelde LOAD.
10	PROGRAM (PROGRAM MA)	(P1~P20) Alle displays OFF, knipperend tijdens instelling en constant ON na instelling	1~12	JA	JA	Stel de PROGRAM-locatie in met de +/- TOETS. De CPU regelt de plaats van de variabele op basis van de grafiek ingesteld door het PROGRAM.

## Funcatiebeschrijving

### 1. MANUAL (HANDMATIG):

A. Nadat de console is ingeschakeld, zal de volledige weergave van zoemer en lcd gedurende 2 seconden als volgt worden weergegeven: MANUAL FLASH DISPLAY (in te stellen na de ingebruikneming);



B. Druk op de Start/Stop-toets om direct te beginnen met trainen, en elk gegevensvenster begint positieve getallen vanaf 0 te accumuleren. Of druk op de F-toets om over te schakelen naar de omgekeerde modus TIME-DIST-CAL. Er zijn gegevens op de ingestelde modus omgekeerd, andere venstergegevens tonen een positief getal;

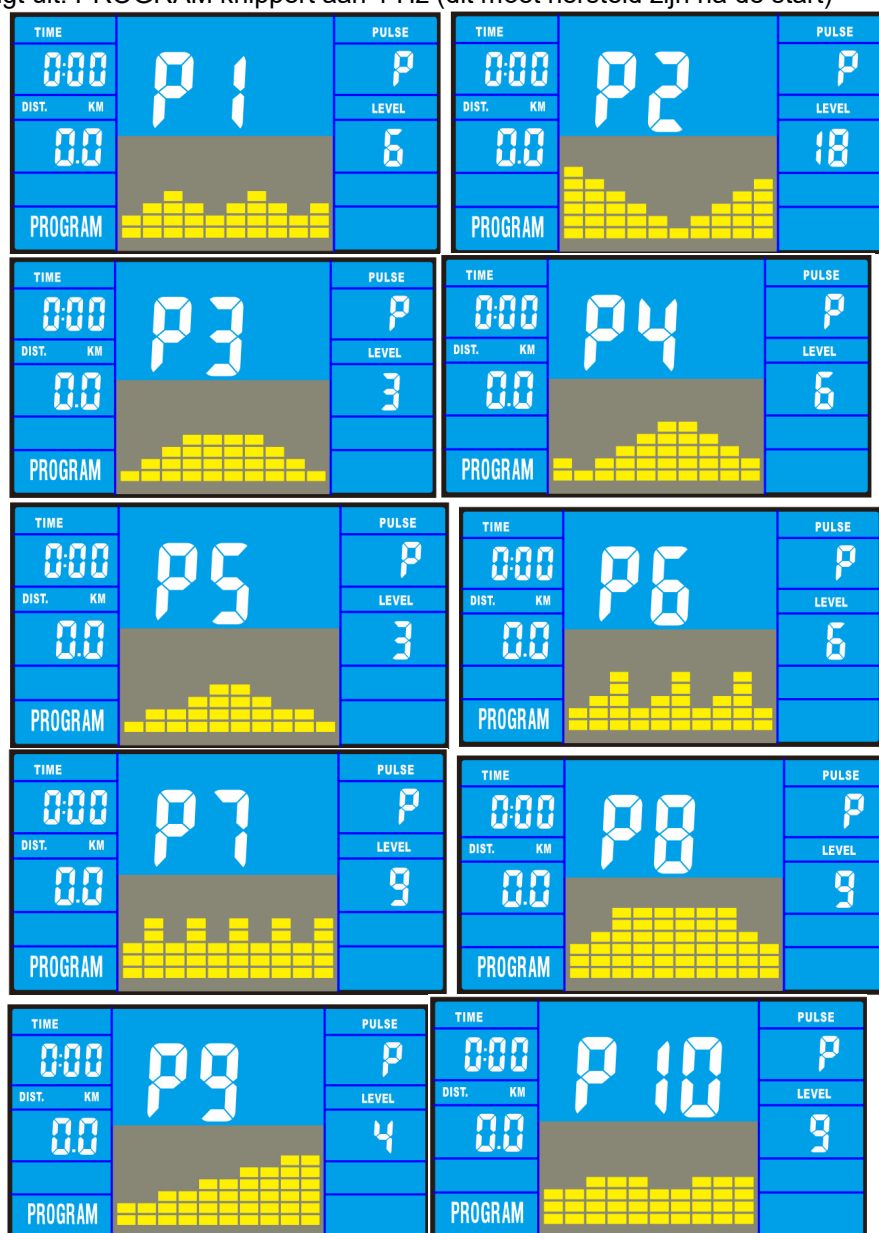
C. Niveau begint bij 9. U kunt op +/- drukken om te verhogen of te verlagen.

D. Na het starten, als er geen RPM-input is en er geen toets wordt ingedrukt gedurende 4 minuten, zal het in slaapstand gaan en de achtergrondverlichting/lcd pauzeren om het display te sluiten. Druk op een willekeurige toets om de zoemer tikkend 2 wakker te maken en terug te keren naar de pauze-interface. Druk op Start/Stop om door te gaan met de training en de gegevens zullen worden op- en afgeteld wanneer deze gepauzeerd is;

E. Wanneer het aftellen gestopt is, zal de zoemer 2x biepen en teruggaan naar de huidige weergave MANUAL-interface.

## 2. PROGRAM P1~P10:

A. Na de start, drukt u op +/- om het overeenkomstige PROGRAM te kiezen, en de interface ziet er als volgt uit: PROGRAM knippert aan 1 Hz (dit moet hersteld zijn na de start)



B. Druk op de Start/Stop-toets om direct te beginnen met trainen, en elk gegevensvenster begint positieve getallen vanaf 0 te accumuleren. Of druk op de F-toets om over te schakelen naar de omgekeerde modus TIME-DIST-CAL. Er zijn gegevens op de ingestelde modus omgekeerd, andere venstergegevens tonen een positief getal;

C. Het niveau is standaard ingesteld door het programma, u kunt op +/- drukken om te verhogen of te verlagen;

D. Na het starten, als er geen RPM-input is en er geen toets wordt ingedrukt gedurende 4 minuten, zal het in slaapstand gaan en de achtergrondverlichting/lcd pauzeren om het display te sluiten. Druk op een willekeurige toets om de zoemer tikkend 2 wakker te maken en terug te keren naar de pauze-interface. Druk op Start/Stop om door te gaan met de training en de gegevens zullen worden op- en afgeteld wanneer deze gepauzeerd is;

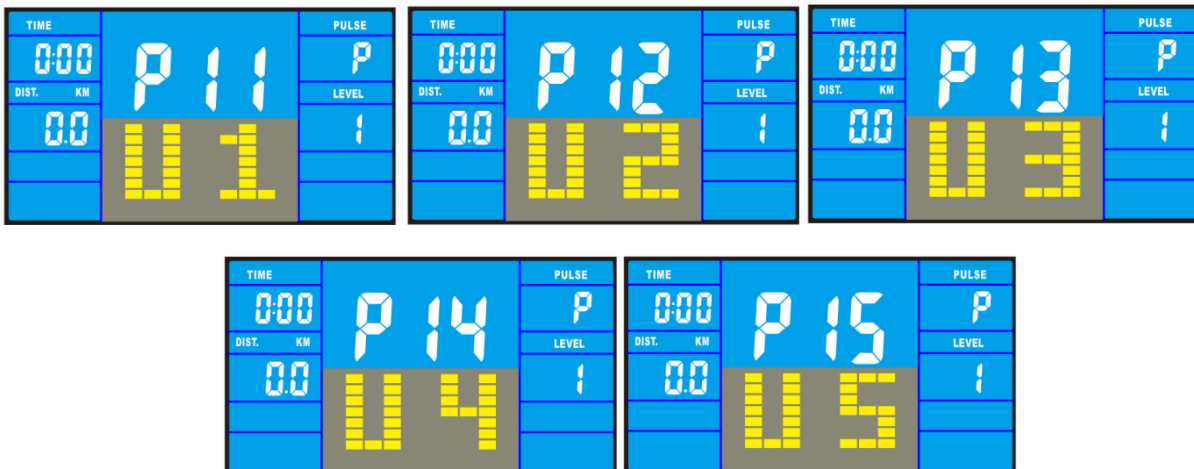
E. Wanneer het aftellen gestopt is, zal de zoemer 2x biepen en teruggaan naar de huidige weergave PX-interface.

F. PROGRAM GRAPH (PROGRAMMAGRAFIEK) als volgt:

Px	1 LEVEL	2 LEVEL	3 LEVEL	4 LEVEL	5 LEVEL	6 LEVEL	7 LEVEL	8 LEVEL	9 LEVEL (NIVEAU)	10 LEVEL (NIVEAU)
P1	6	9	12	9	6	9	12	9	6	9
P2	18	15	12	9	6	3	6	9	12	15
P3	3	6	9	12	12	12	12	9	6	3
P4	6	3	6	9	12	15	15	12	9	6
P5	3	6	6	9	12	12	9	6	6	3
P6	6	9	15	6	9	15	6	9	15	6
P7	9	15	9	15	9	15	9	15	9	15
P8	9	12	18	18	18	18	18	18	12	9
P9	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18
P10	9	9	12	12	12	9	9	12	12	12

3. P11~P15 (Zelf in te stellen multi-segment LOAD LOAD instelling)

A. Na het inschakelen, druk op +/- om de overeenkomstige P11~P15 te selecteren. De interface ziet er als volgt uit:

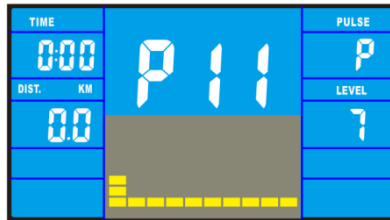


B. Druk direct op de Start/Stop-toets om met de training te beginnen, en elk gegevensvenster begint positieve getallen vanaf 0 te accumuleren. Of druk op F om te schakelen en selecteer TIME-DIST-CAL-PULSE-Custom Span Matrix Graph (10 kolommen in totaal)-P11~P15; Het programma kan op zichzelf worden ingesteld, zoals in de onderstaande grafiek wordt getoond. Er zijn gegevens van de ingestelde modus omgekeerd, andere gegevensvensters tonen een positief getal;

C. Polsslagvenster, geen hartslaginvoer weergave P. Met hartslaginvoer wordt de waarde + hartslagsymbool weergegeven;

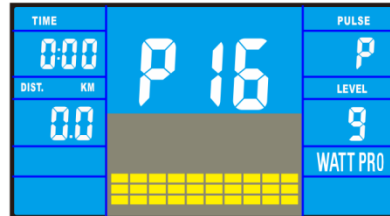
D. Na het starten, als er geen RPM input is en er geen toets wordt ingedrukt gedurende 4 minuten, zal het in slaapstand gaan en pauzeren. De achtergrondverlichting/lcd schakelt het display uit. Druk op een willekeurige toets om wakker te maken en de zoemer zal 2x biepen om terug te keren naar de pauze-interface. Druk op Start/Stop om door te gaan met de training en de gegevens zullen worden op- en afgeteld wanneer deze gepauzeerd is;

E. Wanneer het aftellen gestopt is, zal de zoemer 2x biepen en teruggaan naar de huidige weergave PX-interface.



4. P16 (WATT TRAINING PROGRAM (TRAININGSPROGRAMMA))

A. Na het aanzetten, drukt u op +/- om het overeenkomstige P16 te kiezen en de interface ziet er als volgt uit: Watt Pro knippert aan 1 Hz (het display moet hersteld zijn na de start)



B. Druk op de Start/Stop-toets om direct met de training te beginnen. De laatst gebruikte waarde van het WATT-venster. Elk gegevensvenster begint positieve getallen vanaf 0 te accumuleren. Of druk op F om te schakelen en selecteer TIME-DIST-CAL-PULSE-Stel Watt in-P16. Het programma kan op zichzelf worden ingesteld, zoals in de onderstaande grafiek wordt getoond. Er zijn gegevens van de ingestelde modus omgekeerd, andere gegevensvensters tonen een positief getal;

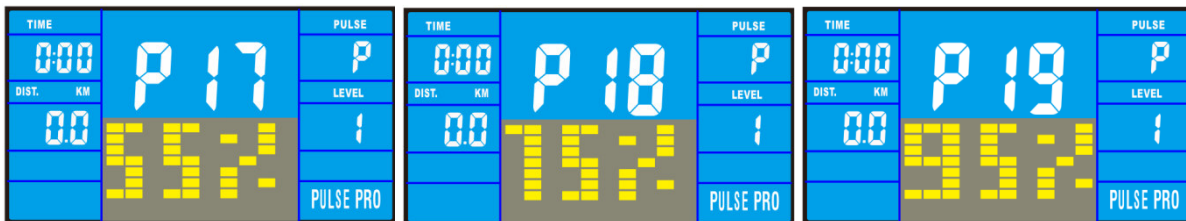
C. Niveau begint bij 9. U kunt op +/- drukken om te verhogen of te verlagen;

D. Afhankelijk van de RPM, kan het LEVEL automatisch worden aangepast aan de ingestelde WATT-waarde. Tijdens de training kunt u ook op +/- drukken om het LEVEL aan te passen;

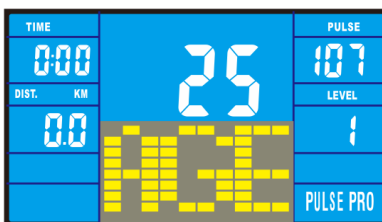
- a. Werkelijke WATT-waarde < 25% van ingestelde waarde, gebruiker moet snelheid verhogen
- b. De werkelijke WATT-waarde ligt binnen 25% van de ingestelde waarde, en de gebruiker handhaaft de snelheid
- c. De werkelijke Watt-waarde > is ingesteld op 25%, en de gebruiker moet de snelheid verlagen

5. P17~P19(Hartslagcontrole)

A. Na het aanzetten, drukt u op +/- om het overeenkomstige P17~P19 te kiezen en de interface ziet er als volgt uit: PULSE knippert aan 1 Hz (het display moet hersteld zijn na de start)



B. Druk op de Start/Stop-toets om direct met de training te beginnen, en elk gegevensvenster begint positieve getallen op te tellen vanaf 0. Of druk op F om over te schakelen naar Time-dist. -cal - Leeftijd instellen -P17~P19. Vooraf ingestelde leeftijd: 25, vooraf ingestelde hartslag: 55%: 107, 75%: 146, 95%: 185, zoals in de grafiek hieronder wordt getoond. +/- om de leeftijd te veranderen. Er is een ingestelde modus gegevensaftelling, ander gegevensvenster toont positieve cijfers.

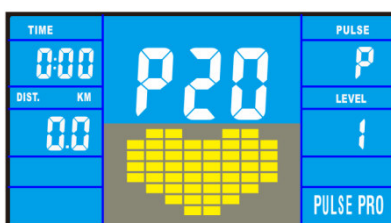


C. Berekening streefwaarde hartslag:  $(220 - \text{leeftijd}) * \text{standaardwaarde hartslag}$ ;

- D. Niveau begint bij 1 en u kunt op +/- drukken om te verhogen of te verlagen;
- E. Wanneer de hartslagwaarde de ingestelde waarde niet overschrijdt, verhoogt u deze met 1 LEVEL tot het maximum LEVEL in 30 seconden. Wanneer de hartslagwaarde de ingestelde waarde overschrijdt, verlaagt u deze onmiddellijk met 1 LEVEL, en verlaagt u deze elke 15 seconden met 1 LEVEL tot LEVEL=1. Als de hartslagwaarde gedurende 30 seconden de ingestelde waarde blijft overschrijden bij LEVEL=1, zal de console automatisch STOPPEN (eenmaal 4 opeenvolgende korte tonen) om de veiligheid van de gebruiker te verzekeren. Als er geen hartslagingang is, daalt u onmiddellijk 1 LEVEL, en daalt u elke 15 seconden 1 LEVEL (2 korte tonen per seconde) tot LEVEL=1. Na 30 seconden is er nog steeds geen hartslaginput en stopt de console.
- F. Wanneer het aftellen gestopt is, zal de zoemer 2x biepen en teruggaan naar de huidige weergave PX-interface.

## 6. P20 (aangepaste hartslagcontrole)

- A. Na het aanzetten, drukt u op +/- om het overeenkomstige P20 te kiezen, en de interface ziet er als volgt uit: PULSE knippert aan 1Hz (het display moet hersteld zijn na de start)



- B. Druk direct op de Start/Stop-toets om te beginnen met trainen, en elk gegevensvenster begint positieve getallen vanaf 0 te accumuleren. Of druk op de F-toets om over te schakelen naar TIME-DIST-CAL-Stel de hartslagwaarde in-P20:Er zijn gegevens op de ingestelde modus omgekeerd, andere gegevensvensters tonen een positief getal.

- C. Niveau begint bij 1 en u kunt op +/- drukken om te verhogen of te verlagen;
- D. Wanneer de hartslagwaarde de ingestelde waarde niet overschrijdt, verhoogt u deze met 1 LEVEL tot het maximum LEVEL in 30 seconden. Wanneer de hartslagwaarde de ingestelde waarde overschrijdt, verlaagt u deze onmiddellijk met 1 LEVEL, en verlaagt u deze elke 15 seconden met 1 LEVEL tot LEVEL=1. Als de hartslagwaarde gedurende 30 seconden de ingestelde waarde blijft overschrijden bij LEVEL=1, zal de console automatisch STOPPEN (eenmaal 4 opeenvolgende korte tonen) om de veiligheid van de gebruiker te verzekeren. Als er geen hartslagingang is, daalt u onmiddellijk 1 LEVEL, en daalt u elke 15 seconden 1 LEVEL (2 korte tonen per seconde) tot LEVEL=1. Na 30 seconden is er nog steeds geen hartslaginput en stopt de console.

## 7. PULSE (POLS):

- A. Nadat het PULSE-sigitaal gedurende 6-8 seconden is ingevoerd, wordt de hartslag weergegeven als 72. Als er echter tussen 6-8 seconden geen PULSE-sigitaal wordt ingevoerd, zal de hartslag opnieuw gedurende 6-8 seconden worden geteld, en de waarde daarna zal stijgen of dalen met de werkelijke hartslag. De waarde keert terug naar nul na 6 seconden van invoer zonder PULSE-sigitaal.

- B. De toename of afname van de hartslagwaarde wordt als volgt berekend:

- De hartslagwaarde (X2) min toont de hartslagwaarde (X1) < 10. De waarde die deze keer verhoogd of verlaagd moet worden = ±1.
  - De hartslagwaarde (X2) min toont de hartslagwaarde (X1) > 10. De waarde die deze keer moet worden verhoogd of verlaagd = ±2.
  - De hartslagwaarde (X2) min toont de hartslagwaarde (X1) > 20. De waarde die deze keer moet worden verhoogd of verlaagd = ±2.
  - Als er vier opeenvolgende keren  $X2 - X1 > 20$  zijn, verhoog of verlaag dan met 2 na vier keer direct verhogen of verlaag met ±20.
  - Als de werkelijk gemeten hartslagwaarde > 230 is, toont de waarde P en het hartslagsymbool knippert.
  - Als de werkelijk gemeten hartslagwaarde < 30 is, toont de waarde P, en het hartslagsymbool knippert.
- C. PULSE kan ingesteld bereik zijn: 30~230.
- E. Wanneer de breedte van de van de hartchip ontvangen impuls golf te breed of te smal is, wordt deze als een foutsigitaal beschouwd en niet meegeteld.
- F. De waarden worden om de 2 seconden bijgewerkt.
- G. Als de hartslag blijft binnenkomen, kan hij niet in SLEEP-modus gaan. Na SLEEP (SLAPEN), kan de hartslag niet WAKE UP (WAKKER WORDEN):



## 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

## ERROR CODE (FOUTCODE)

1. Wanneer de console de VR-waarde niet detecteert, zal hij ER1 weergeven en de zoemer zal piepen. Het scherm zal de volgende grafiek weergeven met een flinterende weergave aan 1Hz.



## TRAININGSTIPS

### Attentie:

Voor de programmering van uw training moet u rekening houden met uw leeftijd (met name als u ouder dan 35 jaar bent) en uw lichamelijke conditie. Als u eerder een zittend leven heeft, zonder regelmatige lichaamsbeweging, is het absoluut noodzakelijk eerst uw arts te raadplegen om het intensiteitsniveau voor uw training vast te stellen. Na deze vaststelling moet u niet proberen uw maximum gelijk al met de eerste trainingen te bereiken maar geduldig blijven: uw prestaties zullen snel toenemen.

### De harttraining (cardiotraining):

Deze training heeft tot doel uw hart en bloedvaten te versterken.

Tijdens een harttraining hebben de spieren zuurstof en voedingsstoffen nodig en moeten de vrijgekomen afvalstoffen worden afgevoerd. Ons hart versnelt het ritme en voert via het hart en vaatstelsel een grotere hoeveelheid zuurstof naar het organisme.

Een herhaalde en regelmatig uitgevoerde training versterkt het hart net als alle andere gewone spieren. In het dagelijkse leven komt dit tot uitdrukking in een groter vermogen lichamelijke inspanningen te kunnen verwerken en in een vergroting van de intellectuele capaciteiten.

### Bepaling van uw doelzone:

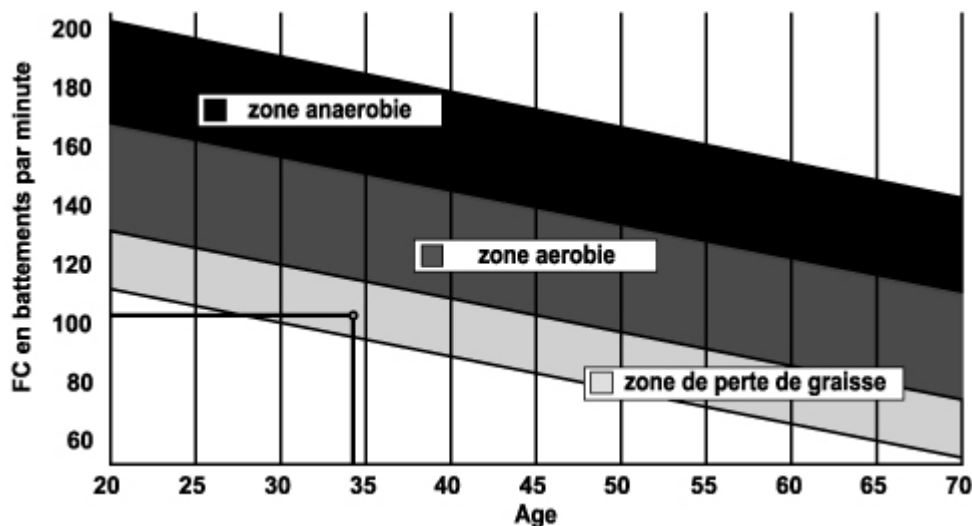
De maximale hartfrequentie (MHF) =  $220 - \text{leeftijd}$  (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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

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

De anaërobie 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](mailto:service-nl@carefitness.com)**

**CARE**

---

FITNESS