



1. ÉCRAN LCD
2. BOUTON
3. COMPARTIMENT PILES

[BOUTONS]

MODE : À chaque pression, l' écran passe au mode suivant. Pendant la séance, appuyez sur le bouton pour naviguer parmi les fonctions.

RESET : appuyez sur ce bouton pendant 2 secondes pour réinitialiser l'appareil.

[LISTE DES FONCTIONS]

1. TIME : plage d' affichage (0:00 ~ 99:59) ; calcule la durée de la séance en minutes et secondes.
2. DISTANCE : plage d' affichage (0 ~ 99,99 mètres) ; calcule la distance parcourue par séance. Les valeurs DISTANCE et SPM s' affichent alternativement toutes les 5 secondes.
3. SPM (COUPS DE RAME PAR MINUTE) : plage d' affichage (0 ~ 999). En mode START, lorsque le capteur détecte une activité, l' écran affiche la valeur pendant 3 secondes ; puis, sans activité, l' écran affiche « 0 » pendant 4,6 secondes. Les valeurs DISTANCE et SPM s' affichent alternativement toutes les 5 secondes.
4. CALORIES : plage d' affichage (0 ~ 999 calories) ; calcule les calories brûlées par séance. Les valeurs CALORIES et PULSE s' affichent alternativement toutes les 5 secondes.
5. STROKES (COUPS DE RAME) : plage d' affichage (0 ~ 9 999 coups). Les valeurs STROKES et TOTAL STROKES s' affichent alternativement toutes les 5 secondes.
6. TOTAL STROKES (NOMBRE TOTAL DE COUPS DE RAME) : plage d' affichage (0 ~ 9 999 coups) ; calcule le nombre total de coups de rame. Cette valeur ne peut pas être remise à zéro. Les valeurs STROKES et TOTAL STROKES s' affichent alternativement toutes les 5 secondes.
7. QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE) : en mode STANDBY (Pause), si un signal SPM est transmis à la console, celle-ci passe en DÉMARRAGE RAPIDE

ALLUMAGE

Pendant les 2 secondes qui suivent l' allumage, l' écran affiche tous les segments (Figure 1) et la console émet un signal sonore. Puis elle passe en mode SLEEP (VEILLE).



Figure 1

MISE HORS TENSION

1. En mode STANDBY, si vous n' appuyez sur aucune touche et qu' aucun signal SPM n' est transmis à la console pendant 4 minutes, celle-ci passe en mode SLEEP.
2. Si un signal est transmis à la console ou que vous appuyez sur une touche, la console quitte ce mode.

【FONCTIONNEMENT】

1. Allumage

Lorsque la console est allumée (ou que la touche MODE est enfoncée pendant 3 secondes), l' écran affiche tous les segments et un signal sonore retentit pendant 2 secondes, pour passer ensuite en mode STANDBY.

2. Mode STANDBY :

A. Lorsque la console est allumée et en mode STANDBY, les valeurs TOTAL STROKES et STROKES s'affichent alternativement pendant 5 secondes (Figures 2~3).



Figure2



Figure3

B. Si pendant une séance, aucun signal n'est transmis à la console pendant 4 secondes, un signal sonore retentit pendant 0,5 seconde, la console passe en mode STANDBY et la valeur totale cesse d'être calculée.

C. Lorsque la console est en mode STANDBY, appuyer sur la touche MODE permet de réinitialiser les valeurs de la séance en cours, à l'exception de la valeur TOTAL STROKES. *La valeur TOTAL STROKES se réinitialise automatiquement à la mise hors tension de la console.

3. Quick start :

A. En mode STANDBY, lorsqu'un signal SPM est transmis à la console, celle-ci procède à un QUICK START et calcule les valeurs TIME, DISTANCE, CALORIE, SPM, STROKES et TOTAL STROKES. Les valeurs TOTAL STROKES et STROKES s'afficheront alternativement toutes les 5 secondes (Figures 4~5).



Figure 4



Figure 5

B. Si pendant une séance, aucun signal n'est transmis à la console pendant 4 secondes, un signal sonore retentit pendant 0,5 seconde puis la console passe en mode STANDBY et la valeur totale cesse d'être calculée.

Appuyez sur la touche Mode pour figer l'affichage de l'écran, le symbole de la fonction STROKES clignotera (Figure 6).



Figure 6

C. La touche Mode permet de figer l' affichage de l' écran, le symbole de la fonction TOTAL STROKES clignotera (Figure 7).



Figure 7

D. La touche Mode permet d' alterner l' affichage des valeurs TOTAL STROKES et STROKES pendant 5 secondes.

Remarque :

1. La console émet un bip à chaque fois que l' utilisateur appuie sur un bouton.
2. Cette console est destinée à un rameur.
3. Alimentation : 2 piles AAAA 1,5 V

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Attention :

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

Il permet de développer le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).

Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.

Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :

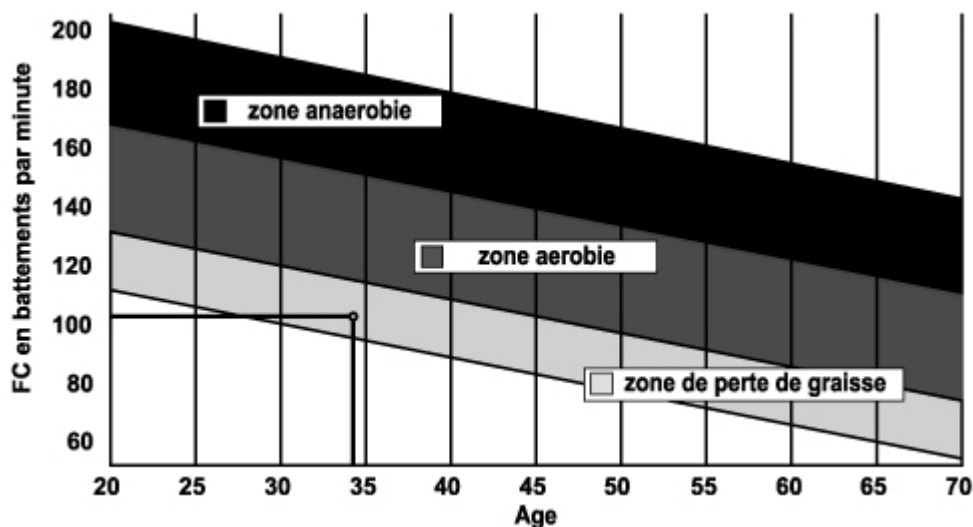
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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

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

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

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



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

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

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

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

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

La Zone Aérobie, 65-85%

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

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

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

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

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

3) Une phase de retour au calme :

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

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

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 faciles 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 jours fériés).

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



1. LCD
2. BUTTON
3. BATTERY COMPARTMENT

[BUTTONS]

MODE: Each time pressing it. Monitor will switch to next mode. During training, press the button to scan each display function.

RESET: Keep pressing it for 2seconds to reset the computer back to the main menu as Total Reset.

[FUNCTION LIST]

1. **TIME:** Display range (0:00 ~ 99:59); Count up workout time by cycle.
2. **DISTANCE:** Display range(0 ~ 99.99meters);Count up workout distance by cycle.
DISTANCE & SPM will switch to display in every 5 seconds.
3. **SPM:** Display range(0 ~ 999). In START mode, when there is sensor input, LCD will display the value in 3 seconds; without sensor input, LCD display "0" in 4.6seconds.
DISTANCE & SPM will switch to display in every 5 seconds.
4. **CALORIES:** Display range(0Cal ~999Cal); Count up calories consumption by cycle.
CALORIES & PULSE will switch to display in every 5 seconds.
5. **STROKES:** Display range (0~9999 strokes). STROKES & TOTAL STROKES will switch to display in every 5 seconds.
6. **TOTAL STROKES:** Accumulates total strokes from 0 up to 9999. It cannot be cleared to 0.
STROKES & TOTAL STROKES will switch to display in every 5 seconds.
7. **QUICK START:** In Standby Mode,with SPM signal been transmitted into the console,the console will QUICK START

POWER ON

After power on ,the LCD will display all segments for 2 sec (Figure 1),meanwhile the console will be long beep 2 sec,then enter SLEEP Mode.



Figure 1

POWER OFF

1. In Standby Mode, without pressing any KEY or SPM signal been transmitted into console for 4 minutes, and the console enter to SLEEP MODE.
2. With any signal been transmitted into console or press any KEY, the console may wake up.

[OPERATION]

1. Power on

When the console power on (or press MODE KEY and hold for 3 seconds), LCD will display all segments with BUZZER sound 2 sec and enter into Standby Mode

2. Standby Mode:

A. When the console power on and enter into the standby interface then TOTAL STROKES and STROKES for 5 sec to switch to display(Figure2~3).



Figure2

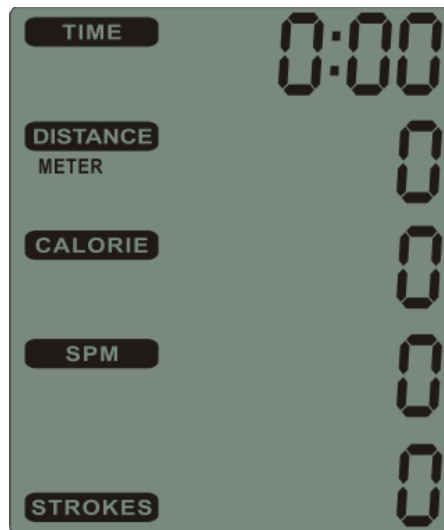


Figure3

B. Without any signal been transmitted into the console for 4 sec during training, the BUZZER sounds 0.5 sec, then enter into Standby Mode and total value will stop count.

C. In Standby Mode, long press the MODE KEY to reset the current training value, except TOTAL STROKES value. *TOTAL STROKES value will be reset automatically, when the power is removed.

3. Quick start:

A. In Standby Mode, with SPM signal been transmitted into the console, the console will QUICK START, TIME, DISTANCE, CALORIE, SPM, STROKES, TOTAL STROKES count up according to the operation value, TOTAL STROKES and STROKES for 5 sec to switch to display(Figure4~5).

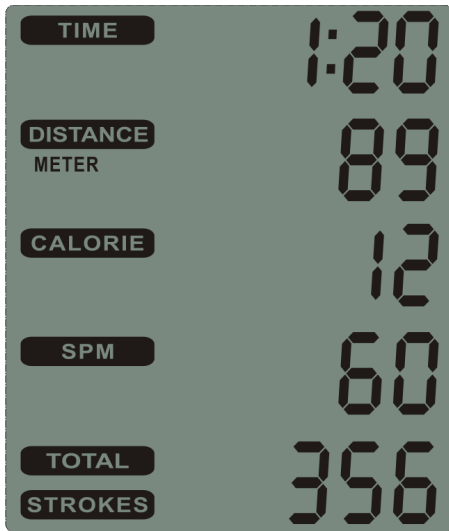


Figure 4



Figure 5

B. Without any signal been transmitted into the console for 4 sec during training, the BUZZER sounds 0.5 sec then enter into Standby Mode and total value will stop count . Pressing Mode Key ,the LCD will be switched to fixed lock display, TROKES Function symbol flashing display(Figure 6).



Figure 6

C. Pressing Mode Key ,the LCD will be switched to fixed lock display, TOTAL TROKES Function symbol flashing display(Figure 7).



Figure 7

D. Pressing Mode Key , TOTAL STROKES and STROKES for 5 sec to switch to display.

Remark:

1. The console is built with buzzer, each time user press the button along with Bi sound.
2. This console is applying for Rower system.
3. Battery spec: 2pcs 1.5V #4 battery

Cardio – Training:

Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age**, as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity, **it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions**. Be patient; your performance will quickly improve.

Cardio – Training:

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

Definition of your work Zone:

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

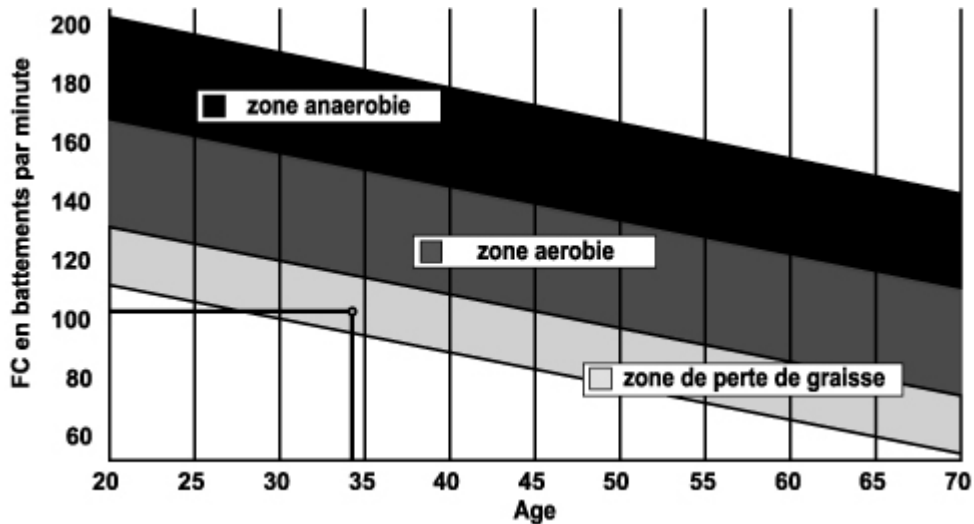
The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

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

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

2) A work phase:

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

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

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

The Aerobic Zone, 65-85%

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

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

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

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

3) A cooling down phase:

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

Check your progress

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

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

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

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

To order spare parts

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

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

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

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

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com



1. LCD
2. TASTE
3. BATTERIEFACH

[BUTTONS] [TASTEN]

MODUS: Jedes Mal, wenn Sie diese Taste drücken, wechselt der Monitor in den nächsten Modus. Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um alle Anzeigefunktionen zu durchlaufen.

RESET: Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer im Total Reset auf das Hauptmenü zurückzusetzen.

【FUNCTION LIST】【FUNKTIONSLISTE】

1. TIME (ZEIT): Anzeigebereich (0:00 ~ 99:59); Trainingszeit pro Zyklus zählt aufwärts.
2. DISTANCE (STRECKE): Anzeigebereich (0 ~ 99,99 Meter); Trainingszeit pro Zyklus zählt aufwärts.
DISTANCE & SPM: Anzeige wechselt alle 5 Sekunden.
3. SPM (Ruderschläge pro Minute): Anzeigebereich (0 ~ 999) Bei Sensoreingang im START-Modus zeigt die LCD den Wert in 3 Sekunden an; ohne Sensoreingang LCD-Anzeige „ 0” in 4,6 Sekunden.
DISTANCE & SPM: Anzeige wechselt alle 5 Sekunden.
4. CALORIES (KALORIEN): Anzeigebereich(0 Kal ~999 Kal); gesamter Kalorienverbrauch pro Zyklus.
DISTANCE & PULSE: Anzeige wechselt alle 5 Sekunden.
5. STROKES (RUDERSCHLÄGE): Anzeigebereich (0~9999 Ruderschläge). STROKES & TOTAL STROKES: Anzeige wechselt alle 5 Sekunden.
6. TOTAL STROKES (RUDERSCHLÄGE GESAMT): Zählt die Ruderschläge von 0 bis 9999. Kann nicht auf 0 gestellt werden.
STROKES & TOTAL STROKES: Anzeige wechselt alle 5 Sekunden.
7. SCHNELLSTART: Wird das SPM-Signal im Standby-Modus an die Konsole übertragen, so erfolgt ein Konsolen-SCHNELLSTART:

POWER ON / EINSCHALTEN

Nach dem Einschalten zeigt die LCD-Anzeige alle Segmente 2 Sekunden lang an (Abbildung 1), gleichzeitig gibt die Konsole einen 2 Sekunden langen Signalton ab und wechselt dann in den SLEEP-Modus.



Abbildung 1

POWER OFF AUSSCHALTEN

1. Wenn im Standby-Modus 4 Minuten lang kein KEY- oder SPM-Signal an die Konsole übertragen wurde, wechselt die Konsole in den SLEEP-MODUS.
2. Wird ein beliebiges Signal an die Konsole übertragen oder eine Taste gedrückt, wird die Konsole wieder in den Betriebszustand versetzt.

【OPERATION【BETRIEB】

1. Einschalten

Wird die Konsole eingeschaltet (oder die MODUS-TASTE gedrückt und 3 Sekunden lang gedrückt gehalten), zeigt die LCD-Anzeige alle Segmente 2 Sekunden lang mit einem BUZZER-Ton an und wechselt in den Standby-Modus.

2. Standby-Modus:

- A. Wurde die Konsole eingeschaltet und befindet sich im Standby-Modus, drücken Sie TOTAL STROKES und STROKES 5 Sekunden lang, um die Anzeige zu wechseln(Abbildung2~3).



Abb. 2

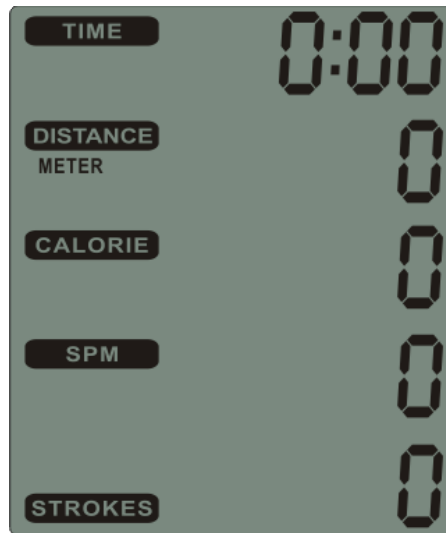


Abb.3

B. Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an die Konsole übertragen wird, ertönt der BUZZER 0,5 Sekunden lang. Dann geht er in den Standby-Modus über und der Gesamtwert wird nicht mehr gezählt.

C. Drücken Sie im Standby-Modus länger auf die MODUS-TASTE, um den aktuellen Trainingswert zurückzusetzen, mit Ausnahme des Wertes TOTAL STROKES. Dieser wird automatisch zurückgesetzt, wenn die Stromversorgung unterbrochen wird.

3. Schnellstart:

A. Wird das SPM-Signal im Standby-Modus an die Konsole übertragen, so werden auf der Konsole die aktuellen Werte für SCHNELLSTART, ZEIT, STRECKE, KALORIEN, SPM, RUDERSCHLÄGE, RUDERSCHLÄGE GESAMT angezeigt; TOTAL STROKES und STROKES werden jeweils 5 Sekunden lang angezeigt (Abbildung4~5)



Abb. 4



Abb. 5

B. Wenn während des Trainings 4 Sekunden lang kein Signal an die Konsole übertragen wird, ertönt der BUZZER 0,5 Sekunden lang. Dann geht er in den Standby-Modus über und der Gesamtwert wird nicht mehr gezählt.

Wenn Sie die Modus-Taste drücken, wird die LCD-Anzeige gesperrt und das Funktionssymbol STROKES beginnt zu blinken (Abbildung6).



Abb. 6

C. Wenn Sie die Modus-Taste drücken, wird die LCD-Anzeige gesperrt und das Funktionssymbol TOTAL STROKES beginnt zu blinken (Abbildung 7).



Abb. 7

D. Drücken Sie die Modus-Taste, TOTAL STROKES und STROKES 5 Sekunden lang, um die Anzeige zu wechseln.

Hinweis:

1. Die Konsole ist mit einem Signalton ausgestattet, der jedes Mal, wenn der Benutzer die Taste drückt, zusammen mit dem Bi-Ton ertönt.
2. Diese Konsole wird für das Rudersystem eingesetzt.
3. Batterie-Spezifikationen: 2 X 1,5 V Batterien #4

TIPPS ZUM TRAINING

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

ersten Trainingseinheiten Ihr Maximum zu erreichen. Seien Sie geduldig, Ihre Leistungen werden sich rasch steigern.

Cardio-Training

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

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

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

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

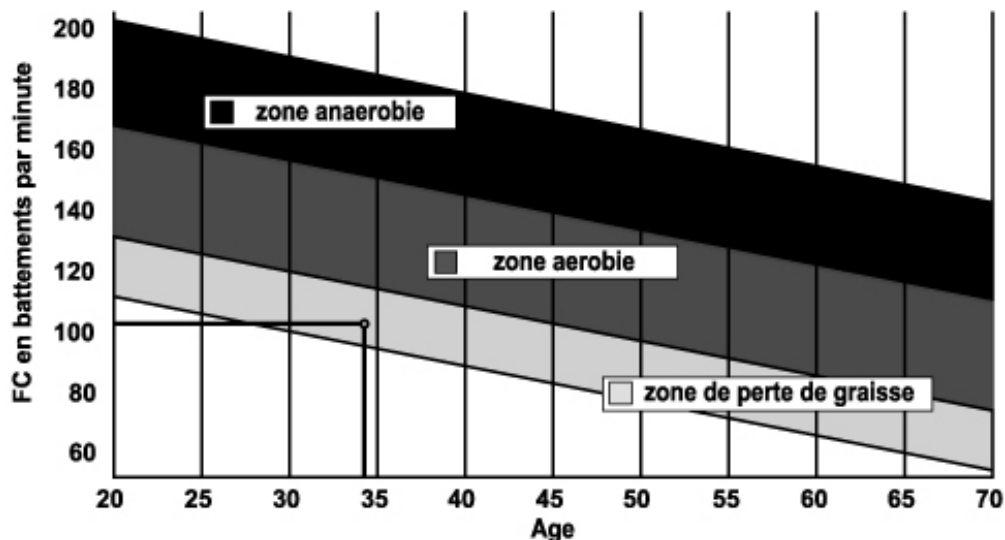
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF.**

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

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

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

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

2) Eine Arbeitsphase:

Dies ist der Hauptteil des Trainings.

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

Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %

Die Herzfrequenz muss niedrig und die Übungsdauer relativ lang sein. Dieser Bereich wird denjenigen Personen empfohlen, die nach langer Zeit der Inaktivität wieder eine physische Aktivität aufnehmen,

Übergewicht abbauen möchten oder Herzprobleme aufweisen. Beachten Sie, dass bei dieser Trainingsform die Übungsdauer mindestens 30 Minuten betragen muss und die Herzfrequenz (HF) zwischen 55 und 65 % der MHF liegen muss.

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

Der aerobische Bereich, 65 – 85 %

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

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

Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF

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

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

3) Eine Abwärmphase:

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

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

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

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

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

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

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

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

Bestellung von Einzelteilen

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

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

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

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

Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com

E



1. LCD
2. BOTÓN
3. Compartimiento de baterías

[BOTONES]

MODE (Modo): cada vez que lo pulse, el monitor cambiará al modo siguiente. Durante el entrenamiento, pulse el botón para consultar cada función de visualización.

RESET (Restablecer): manténgalo pulsado durante 2 segundos para restablecer el ordenador de vuelta al menú principal como restablecimiento total.

[LISTA DE FUNCIONES]

1. TIME (Tiempo): rango de visualización (0:00 ~ 99:59); cuenta del tiempo de ejercicio por ciclo.
2. DISTANCE (Distancia): rango de visualización (0:00 ~ 99:59 metros): cuenta de la distancia del ejercicio por ciclo. DISTANCE (Distancia) y SPM (Repeticiones por minuto) se mostrarán alternando cada de 5 segundos.
3. SPM: rango de visualización (0 ~ 999). En modo START (Inicio), cuando se recibe una entrada del sensor, la pantalla LCD mostrará el valor en 3 segundos; sin entrada del sensor, la pantalla LCD muestra "0" en 4,6 segundos. DISTANCE (Distancia) y SPM (Repeticiones por minuto) se mostrarán alternando cada de 5 segundos.
4. CALORIES (Calorías): rango de visualización (0Cal ~999Cal); cuenta del consumo de calorías por ciclo. DISTANCE (Distancia) y PULSE (Pulso) se mostrarán alternando cada de 5 segundos.
5. STROKES (Repeticiones): rango de visualización (0~9999 repeticiones). STROKES (Repeticiones) y TOTAL STROKES (Total de repeticiones) se mostrarán con una alternancia de 5 segundos.
6. TOTAL STROKES (Total de repeticiones): acumula el total de repeticiones de 0 hasta 9 999. No se puede restablecer a 0. STROKES y TOTAL STROKES se mostrarán con una alternancia de 5 segundos.
7. QUICK START (Inicio rápido): En modo de espera, con la señal de SPM transmitida a la consola, la consola se iniciará rápidamente.

ENCENDIDO

Después del encendido, la pantalla LCD mostrará todos los segmentos durante 2 segundos, (Figura 1); mientras tanto, la consola emitirá un pitido largo de 2 segundos y luego pasará al modo SLEEP (Reposo).



Figura 1

APAGADO

1. En modo de espera, sin pulsar ninguna TECLA ni haber transmitido ninguna señal de SPM a la consola durante 4 segundos, y la consola pasa al MODO SLEEP (Reposo).
2. Al transmitir una señal a la consola o presionar cualquier tecla, la consola puede reactivarse.

[FUNCIONAMIENTO]

1. Encendido

Cuando la consola se enciende (o se pulsa la TECLA MODE durante 3 segundos), la LCD muestra todos los segmentos con un sonido de TIMBRE durante 2 segundos y pasará al modo de espera.

2. Modo de espera:

- A. Cuando la consola se enciende y pasa a la interfaz de espera, TOTAL STROKES y STROKES se muestran en pantalla con una alternancia de 5 segundos (Figura2~3).



Figura 2

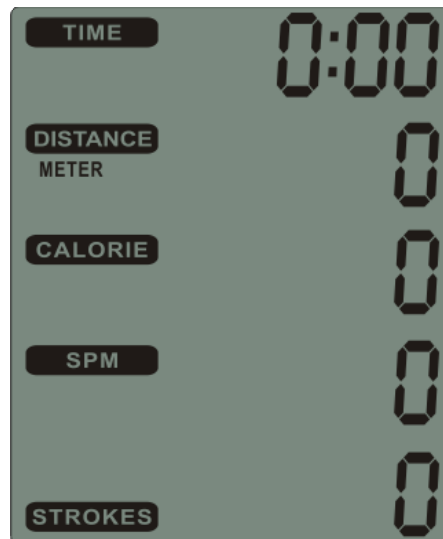


Figura 3

B. Si no se transmite ninguna señal a la consola durante 4 segundos durante el entrenamiento, el timbre suena durante 0,5 segundos y luego pasa al modo de espera y se detiene la cuenta del valor total.

C. En modo de espera, pulse la tecla MODE (Modo) por tiempo prolongado para restablecer el valor de entrenamiento actual, excepto el valor de TOTAL STROKES. El valor de *TOTAL STROKES se restablecerá automáticamente cuando se suspenda la alimentación.

3. Inicio rápido:

A. En modo de espera, con la señal de SPM transmitida a la consola, la consola hará un inicio rápido y mostrará los valores TIME, DISTANCE, CALORIE, SPM, STROKES, TOTAL STROKES según el valor de funcionamiento. STROKES y TOTAL STROKES se mostrarán con una alternancia de 5 segundos (Figura 4~5).



Figura 4



Figura 5

B. Si no se transmite ninguna señal a la consola durante 4 segundos durante el entrenamiento, el timbre suena durante 0,5 segundos y luego pasa al modo de espera y se detiene la cuenta del valor total. La pulsar la tecla Mode (Modo), la pantalla LCD cambiará a bloqueo fijo. El símbolo STROKES se colocará en intermitencia en pantalla (Figura 6).



Figura 6

C. La pulsar la tecla Mode (Modo), la pantalla LCD cambiará a bloqueo fijo. El símbolo TOTAL STROKES se colocará en intermitencia en pantalla (Figura 7).



Figura 7

D. Al pulsar la tecla Mode, las funciones TOTAL STROKES y STROKES se muestran con una alternancia de 5 segundos.

Advertencia:

1. La consola está equipada con un timbre; cada vez que el usuario pulsa el botón se emite pitido.
2. Esta consola se acopla a un sistema de remo.
3. Espec. de las baterías: 2 baterías de 1,5 V n.º 4

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 cardíaca máxima (FCM) = 220 - edad (180 - edad, para las personas sedentarias).

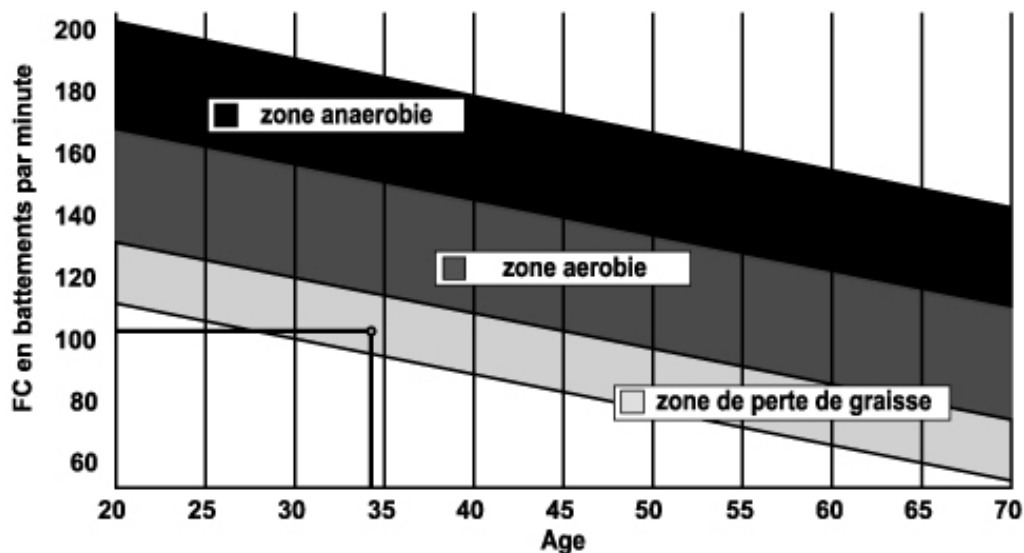
La zona de calentamiento y enfriamiento es igual al **55%** de su FCM.

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

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

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

Confeccionar el esquema de los objetivos de zona



Las etapas de un entrenamiento progresivo

1) Una fase de calentamiento

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

Mantenga su frecuencia cardiaca 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 cardiaca 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 cardiacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardiaca (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 cardiaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.

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

No se desanime durante las primeras sesiones, motívese planificando zonas de entrenamiento fijas. ¡Ánimo!

Se podrán reemplazar cualesquiera materiales o piezas defectuosas únicamente tras la recepción de los mismos, gastos de envío a cargo del remitente. No se aceptará ninguna devolución de mercancía sin nuestro previo acuerdo.

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

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

El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

El **número de la pieza** que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com



1. SCHERMO LCD
2. PULSANTE
3. VANO BATTERIE

[PULSANTI]

MODE [MODALITÀ]: ad ogni pressione, il monitor passa alla modalità successiva. Durante l'allenamento, premere il pulsante per alternare tra le funzioni di visualizzazione.

RESET [RIPRISTINO]: tenere premuto per 2 secondi per resettare il computer al menu principale con un ripristino totale.

[ELENCO FUNZIONI]

1. **TIME [TEMPO]:** intervallo di visualizzazione (0:00 ~ 99:59); conteggio del tempo di allenamento per ciclo.
2. **DISTANCE [Distanza]:** intervallo di visualizzazione (0 ~ 99,99 metri); conteggio della distanza di allenamento per ciclo. **DISTANCE & SPM [Distanza e VOGATE AL MINUTO]** alterna la visualizzazione ogni 5 secondi.
3. **SPM [VOGATE AL MINUTO]:** intervallo di visualizzazione (0 ~ 999). In modalità START, in caso di input del sensore, il display LCD visualizza il valore entro 3 secondi; in assenza di input del sensore, il display LCD visualizza il valore "0" entro 4,6 secondi. **DISTANCE & SPM [Distanza e VOGATE AL MINUTO]** alterna la visualizzazione ogni 5 secondi.
4. **CALORIES [CALORIE]:** intervallo di visualizzazione (0 Cal ~ 999 Cal); conteggio del consumo di calorie per ciclo. **CALORIES & PULSE [CALORIE E PULSAZIONI]** alterna la visualizzazione ogni 5 secondi.
5. **STROKES [VOGATE]:** intervallo di visualizzazione (0 ~ 9999 vogate). **STROKES & TOTAL STROKES [VOGATE e VOGATE TOTALI]** alterna la visualizzazione ogni 5 secondi.
6. **TOTAL STROKES [VOGATE TOTALI]:** accumula le vogate totali da 0 fino a 9999. Il valore non può essere azzerato. **STROKES & TOTAL STROKES [VOGATE e VOGATE TOTALI]** alterna la visualizzazione ogni 5 secondi.
7. **QUICK START [AVVIO RAPIDO]:** In modalità Standby, con il segnale SPM trasmesso nella console, quest'ultima eseguirà l'AVVIO RAPIDO

POWER ON (ACCENSIONE)

Dopo l'accensione, il display LCD visualizza tutti i segmenti per 2 secondi (Figura 1), mentre la console emette un segnale acustico per 2 secondi, quindi entra in modalità SLEEP (SOSPENSIONE).



Figura 1

POWER OFF (SPEGNIMENTO)

1. In modalità standby, senza premere alcun PULSANTE o in assenza di trasmissione del segnale SPM alla console per 4 minuti, la console entra in modalità SLEEP (SOSPENSIONE).

2. Premendo qualsiasi PULSANTE o in caso di trasmissione di un segnale alla console, questa si attiva.

[FUNZIONAMENTO]

1. Accensione

All' accensione della console (tenendo premuto il pulsante MODE per 3 secondi), il display LCD visualizza tutti i segmenti, emette un segnale acustico per 2 secondi, quindi entra in modalità Standby

2. Modalità Standby:

A. Quando la console si accende ed entra nell'interfaccia di standby, l'opzione VOGATE TOTALI e VOGATE impiega 5 secondi per alternare la visualizzazione (Figure2~3).



Figura 2



Figura 3

B. Se durante l'allenamento non viene trasmesso alcun segnale alla console per 4 secondi, il segnale

acustico emette un suono per 0,5 secondi, poi entra in modalità Standby e il conteggio del valore totale si arresta.

C. In modalità Standby, tenere premuto il pulsante MODE per azzerare il valore di allenamento corrente, eccetto il valore VOGATE TOTALI. *Il valore VOGATE TOTALI viene azzerato automaticamente alla disattivazione dell'alimentazione.

3. Avvio rapido:

A. In modalità Standby, con il segnale SPM trasmesso alla console, quest'ultima esegue l'AVVIO RAPIDO e il conteggio di TEMPO, DISTANZA, CALORIE, VOGATE AL MINUTO, VOGATE e VOGATE TOTALI in base al valore di funzionamento; i valori VOGATE TOTALI e VOGATE si alternano ogni 5 secondi. (Figura4~5).



Figura 4



Figura 5

B. Se durante l'allenamento non viene trasmesso alcun segnale alla console per 4 secondi, il segnale acustico emette un suono per 0,5 secondi, poi entra in modalità Standby e il conteggio del valore totale si arresta.

Premendo il pulsante Mode, il display LCD passa alla visualizzazione fissa bloccata e il simbolo della funzione VOGATE lampeggia (Figura 6).



Figura 6

C. Premendo il pulsante Mode, il display LCD passa alla visualizzazione fissa bloccata e il simbolo della funzione VOGATE TOTALI lampeggia (Figura 7).



Figura 7

D. Premendo il tasto Mode, i valori VOGATE TOTALI e VOGATE si alternano ogni 5 secondi.

Nota:

1. La console è dotata di un segnale acustico integrato, emesso ogni volta che l'utente preme il pulsante insieme al suono Bi.
2. Questa console è compatibile con il sistema Rower.
3. Specifiche della batteria: 2 pezzi da 1,5 V #4 batterie

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.

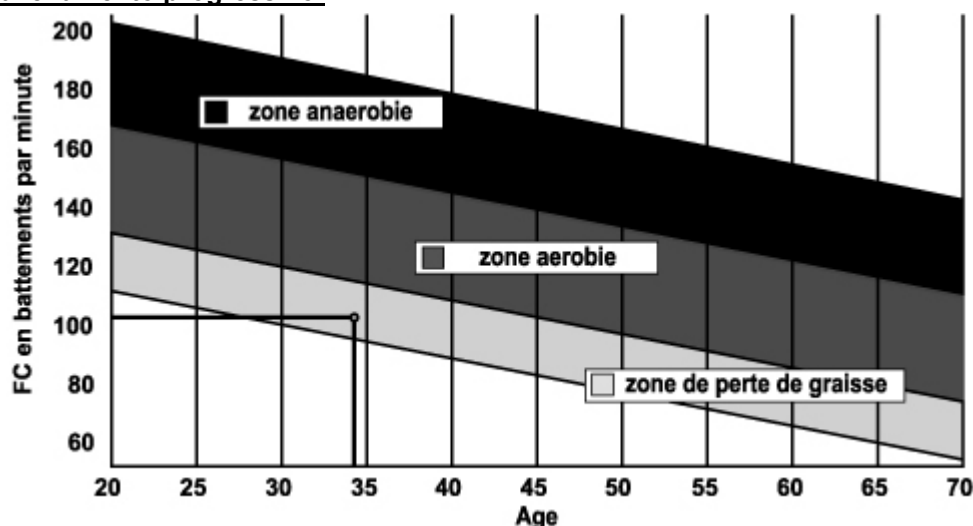
L'area di perdita di grasso è compresa tra il **55 e il 65%** del proprio RCM

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

NL



1. LCD-
2. TOETS
3. BATTERIJVAKJE

[KNOPPEN]

MODE: elke keer dat hierop wordt gedrukt, schakelt de monitor naar de volgende stand. Druk tijdens de training op de knop om elke weergavefunctie te bekijken.

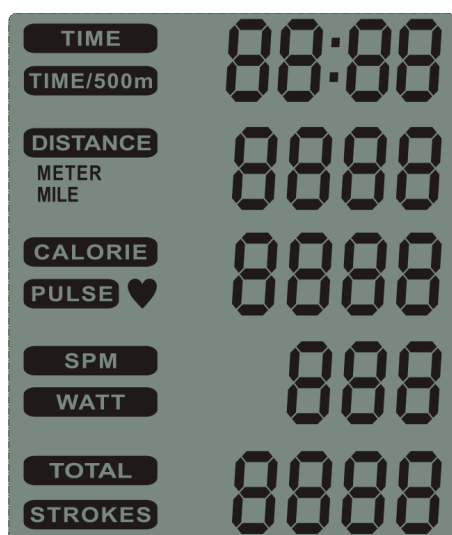
RESET: houd deze knop 2 seconden ingedrukt om de computer te resetten naar het hoofdmenu als complete reset.

[LIJST MET FUNCTIES]

1. TIME: Weergavebereik (0.00 ~ 99.59); telt de tijd van de oefening op per cyclus.
2. DISTANCE: Weergavebereik (0 ~ 99,99 meter); telt de afstand van de oefening op per cyclus. DISTANCE en SPM worden afwisselend om de 5 seconden weergegeven.
3. SPM: Weergavebereik (0 ~ 999). In de modus START zal het lcd-scherm bij sensorinput na 3 seconden de waarde weergeven; zonder sensorinput zal het lcd-scherm na 4,6 seconden "0" weergeven. DISTANCE en SPM worden afwisselend om de 5 seconden weergegeven.
4. CALORIES: Weergavebereik (0 ~999 cal.); telt het calorieverbruik op per cyclus. CALORIES en PULSE worden afwisselend om de 5 seconden weergegeven.
5. STROKES: Weergavebereik (0 ~ 9999 slagen). STROKES en TOTAL STROKES worden afwisselend om de 5 seconden weergegeven.
6. TOTAL STROKES: Telt het totaal aantal slagen op van 0 tot 9999. Het aantal kan niet worden gewist en op 0 worden gezet. STROKES en TOTAL STROKES worden afwisselend om de 5 seconden weergegeven.
7. QUICK START: Als in de standby-stand het SPM-sigitaal wordt verzonden naar de console, zal de console SNELSTARTEN

POWER ON INSCHAKELEN

Na het inschakelen geeft het lcd-scherm alle segmenten 2 sec (Afbeelding 1) weer. Tegelijkertijd klinkt er een lange piepton van 2 sec, waarna de console naar de SLAAPstand gaat.



Afbeelding 1

POWER OFF UITSCHAKELEN

1. Als er in de standby-stand gedurende 4 minuten geen TOETS wordt ingedrukt of SPM-sigitaal wordt verzonden naar de console, gaat de console over naar de SLAAPstand.
2. Als er een sigitaal wordt verzonden naar de console of op een TOETS wordt gedrukt, ontwaakt de console.

[BEDIENING]

1. Inschakelen

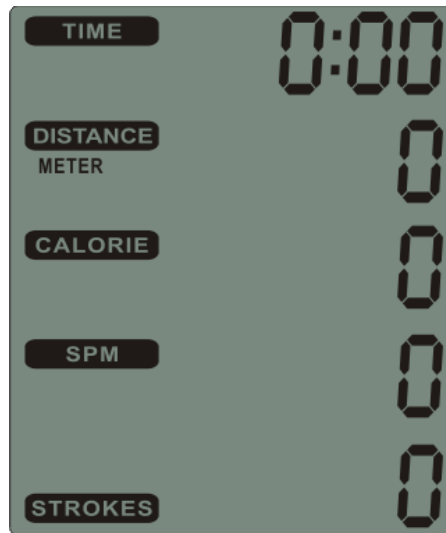
Als de console wordt ingeschakeld (of de MODE-TOETS 3 seconden ingedrukt wordt gehouden), geeft het lcd-scherm alle segmenten weer, terwijl de ZOEMER 2 sec klinkt en gaat over naar de standby-stand.

2. Standby-stand:

- A. Als de console wordt ingeschakeld en in het standby-scherm staat, worden TOTAL STROKES en STROKES afwisselend om de 5 seconden weergegeven (Afbeelding 2-3).



Afbeelding 2

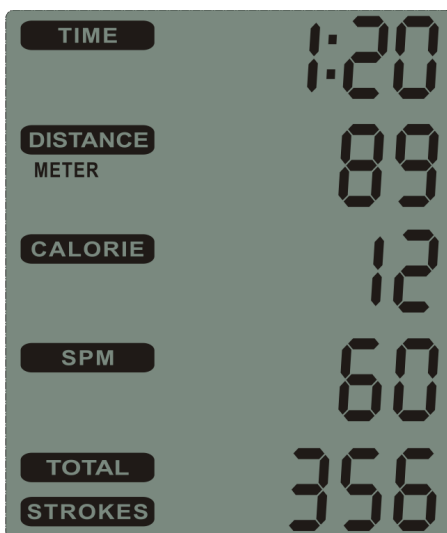


Afbeelding 3

- B. Als er tijdens de training 4 seconden geen signaal naar de console wordt verzonden, klinkt de ZOEMER 0,5 seconde. Daarna gaat de console naar de standby-stand en stopt het tellen van de totale waarde.
- C. Druk in de standby-stand lang op de MODUS-TOETS om de huidige trainingswaarde, behalve de waarde voor TOTAL STROKES, te resetten. *De waarde voor TOTAL STROKES wordt automatisch gereset als de stroom wordt uitgeschakeld.

3. Snelstart:

A. In de standby-stand, als het SPM-signaal wordt verzonden naar de console, zal de console SNELSTARTEN; TIME, DISTANCE, CALORIE, SPM, STROKES en TOTAL STROKES worden opgeteld volgens de werkingswaarde; TOTAL STROKES en STROKES worden afwisselend om de 5 seconden weergegeven (Afbeelding 4~5).



Afbeelding 4



Afbeelding 5

B. Als er tijdens de training 4 seconden geen signaal naar de console wordt verzonden, klinkt de ZOEMER 0,5 seconden. Daarna gaat de console naar de standby-stand en stopt het tellen van de totale waarde. Als op de MODE-toets wordt gedrukt, schakelt het lcd-scherm naar een vergrendelde weergave. Het functiesymbool STROKES wordt knipperend weergegeven (Afbeelding 6).



Afbeelding 6

C. Als op de MODE-toets wordt gedrukt, schakelt het lcd-scherm naar een vergrendelde weergave. Het functiesymbool TOTAL STROKES wordt knipperend weergegeven (Afbeelding 7).



Afbeelding 7

D. Als op de MODE-toets wordt gedrukt, worden TOTAL STROKES en STROKES afwisselend om de 5 seconden weergegeven.

Opmerking:

1. Deze console heeft een ingebouwde zoemer. Telkens wanneer een gebruiker de knop indrukt, klinkt er een tweeledig geluid.
2. Deze console is van toepassing op het Rower-systeem.
3. Batterijgegevens: 2 st. 1,5 V nr. 4 batterij

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:

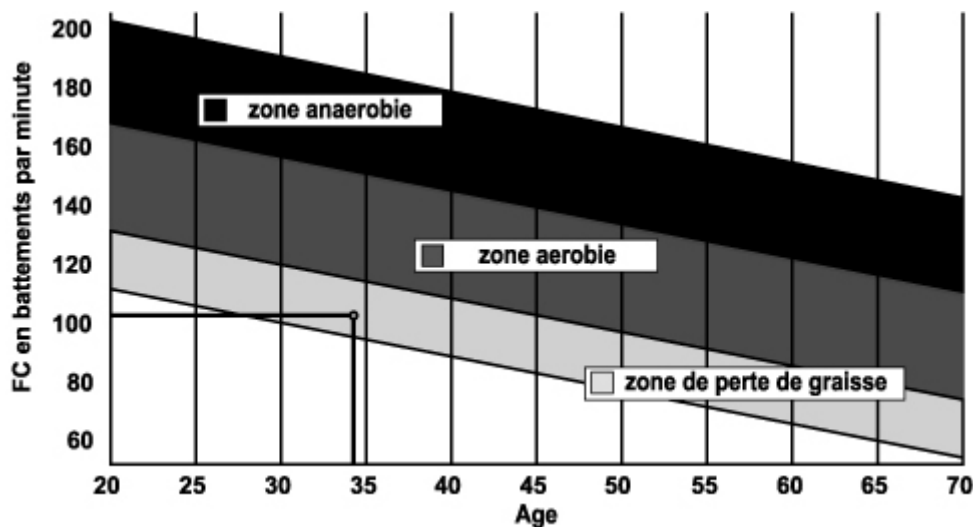
De maximale hartfrequentie (MHF) = $220 - \text{leeftijd}$ (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

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

Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht.

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

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

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

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

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

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

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

De aërobe zone, 65 - 85%

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

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

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

De anaërobe zone, 85% - 100%

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

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

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

Dit is de afbouwfase voor de inspanning (**10 tot 20 minuten**) om het hart en bloedvaten weer tot rust te laten komen (**55% van de MHF**) en het risico van spierpijn, kramp en stijfheid te voorkomen of verkleinen.

De training moet worden afgesloten met rek- en strekoefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid.

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

Controleer uw vooruitgang

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

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

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.

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

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

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

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

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

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

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

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

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

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

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

CARE

FITNESS