

# Mini stepper

Réf : 86840



F

GB

D

E

I

NL



F

## AVERTISSEMENTS :

### Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société Care décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- Care décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids maximum de l'utilisateur : 80 kg
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Cessez tout entraînement à la moindre douleur.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.

### Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

**Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.**

**Recyclage** : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

## Important: Read these instructions before using the equipment!

### Safety

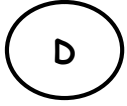
- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification H for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. Care declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- Care declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 80 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.

### Maintenance

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

**Guarantee:** the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home

Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.



## **Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!**

### **Sicherheit**

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse H, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft Care übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- Care übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 80 kg
- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.**
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.

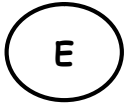
### **Wartung**

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.
- Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

### **Garantie:**

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause.

Recycling : Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass diesesProdukt wie auch die darin enthaltenen Battzien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer eektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen.



## **Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!**

### **Seguridad**

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase H/B para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. Care no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- Care no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 80 kg
- **Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.**
- **Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.**
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.

### **Mantenimiento**

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

**Garantía:** el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio.

**Reciclaje :** El símbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.



## **Attenzione: leggere attentamente queste accomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !**

### **Sicurezza**

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi Indicati
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe H/B per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta Care declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- Care declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate ai nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 80 kg.
- **Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.**
- Durante gli esercizi mantenere la schiena diritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.

### **Manutenzione**

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

**Garanzia:** il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 annos. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio.

**Riciclaggio :** Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gattati insieme ai rifiuti domertici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti electtronici permettera di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

## BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

### Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie H voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma Care elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- Care wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 80 kg.
- **Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.**
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.

### Onderhoud

- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchromde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

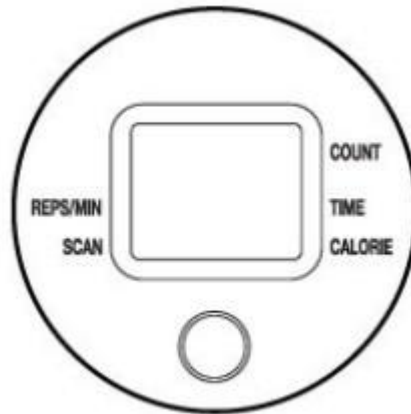
### Garantie

- Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen.

Recyclage : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.

# UTILISATION DU COMPTEUR

F



## FONCTIONS PRINCIPALES

### MODE/SELECT

Cette touche vous permet de sélectionner et de verrouiller la fonction de votre choix.

Maintenez cette touche enfoncée pendant 3-4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs <total reset>.

### MODE D'EMPLOI

#### AUTO ON/OFF

Le système se met en marche dès que vous appuyez sur une touche ou lorsque les capteurs de vitesse commencent à enregistrer une activité (c.-à-dire quand vous commencez votre séance).

Le moniteur s'éteindra automatiquement si aucune activité n'est enregistrée pendant 4 à 5 minutes.

### SPÉCIFICATIONS

SCAN	Affiche automatiquement les différentes fonctions les unes après les autres.
TIME	Affiche la durée totale de la séance d'entraînement 0:00-99:59.
COUNT	Affiche le nombre de pas effectués pendant la séance d'entraînement. 0-9999
REPS/MIN	Affiche le nombre de répétitions (ou pas) par minute effectués pendant la séance d'entraînement. 0-9999
CAL	Affiche le nombre de calories brûlées pendant la séance d'entraînement. NOTE : Il s'agit d'une mesure approximative. 0.0-9999
TOUCHE FONCTION	Permet de sélectionner TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES. Maintenez cette touche enfoncée pendant 3-4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.

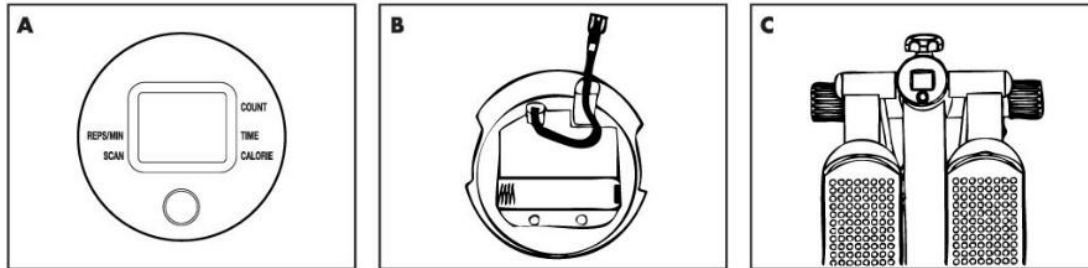


## ALIMENTATION

Le moniteur fonctionne avec une pile AAA.

Il sera nécessaire de remplacer la pile lorsque l'affichage ne se fera plus correctement sur l'écran LCD.

### Comment changer la pile ?



1. Lorsque vous devez changer la pile, détachez le moniteur de l'appareil (A) puis mettez une pile neuve (B).
2. Remplacez ensuite le moniteur dans sa position originale en vous assurant qu'il est bien en place (C).

## 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 cherchez pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.**

### L'entraînement Cardio – Training :

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

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

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

### Définition de votre Zone de travail :

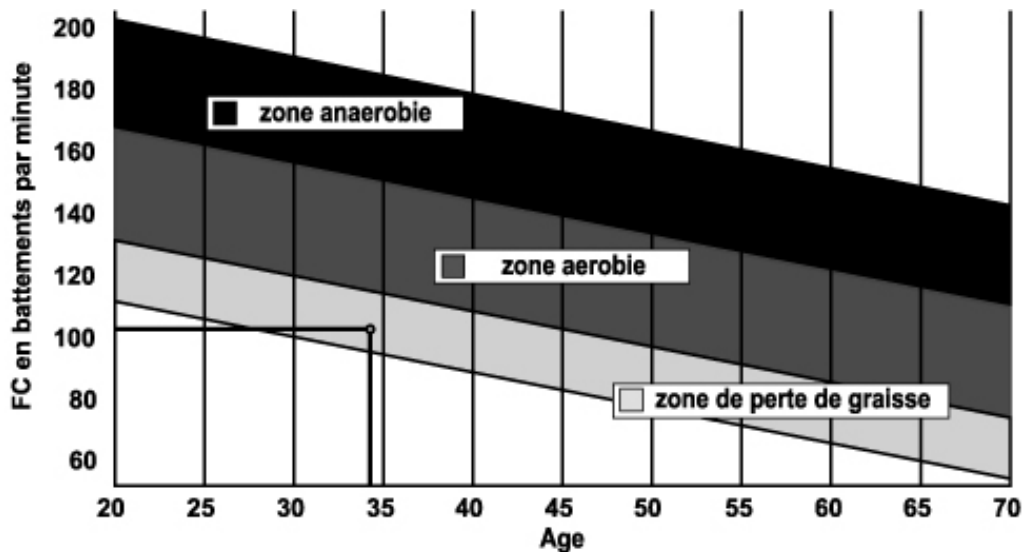
**La fréquence cardiaque maximale (FCM) = 220 – âge (180 – âge pour les personnes sédentaires).**

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

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

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

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



## Les étapes d'un entraînement progressif :

### 1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

### 2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio – vasculaire (travail aérobic), développement de la résistance (travail 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 .

#### 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.

#### La Zone Anaérobie, 85%-FCM

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

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

### 3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort (**10 à 20 mn**). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (**55% de la FCM**) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures. Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

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

### **Contrôlez votre progrès**

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien . Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**.

### **Fréquence d'entraînement :**

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

**Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.**

## **POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES**

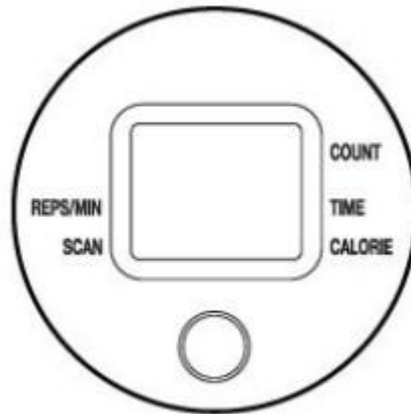
Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou **la référence du produit**.

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

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

**CARE**  
**18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes**  
**93012 BOBIGNY Cedex**  
**Tél. : 0820 820 167**  
**Fax : 00 33 1 48 43 51 03**  
**E mail : [sav@carefitness.com](mailto:sav@carefitness.com)**



## KEY FUNCTION

### MODE/SELECT

This key allows you to select and lock on to a particular function you desire. Hold this key for 3-4 seconds to have all function values reset<total reset>.

### OPERATION PROCEDURES

#### AUTO ON/OFF

The system turns on when any key is pressed or when it senses an input from the speed sensor(i.e. when you begin exercising on it).

The monitor will automatically shut off if there has been inactivity for 4 to 5 minutes.

### SPECIFICATIONS

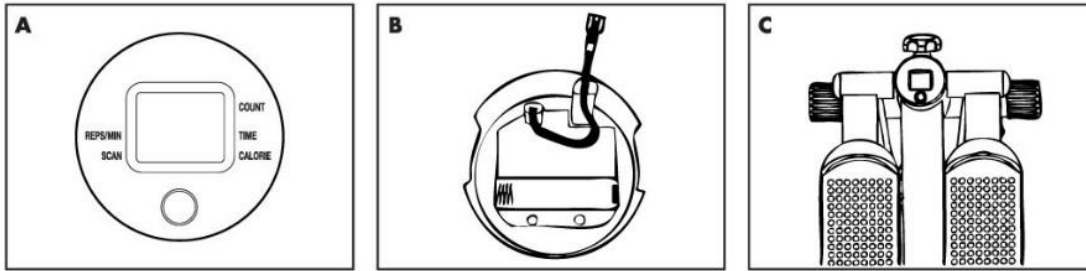
SCAN	Automatically scans each function in sequence.
TIME	Displays the total time of the workout session 0:00 – 99:59.
COUNT	Displays the total number of steps taken during the workout session. 0-9999
REPS/MIN	Displays the repetitions (or strides) per minute during the workout session. 0-9999
CAL	Displays the calories burned during the workout session. NOTE: This is an approximate measurement. 0.0-9999
FUNCTION BUTTON	To select TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES. To RESET the values to default, press 3-4 seconds to reset the value.

### BATTERY

The monitor operates on one AAA battery.

The battery will need to be replaced when an incorrect display appears on the LCD.

## How to replace battery



1. When changing the battery, pull out the display panel(A) and then put in the new battery(B).
2. Then put the display panel back into the original position and make sure the display panel is completely set down in position(C).

## Cardio – Training:

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

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to eliminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system.

The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

### Definition of your work Zone:

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

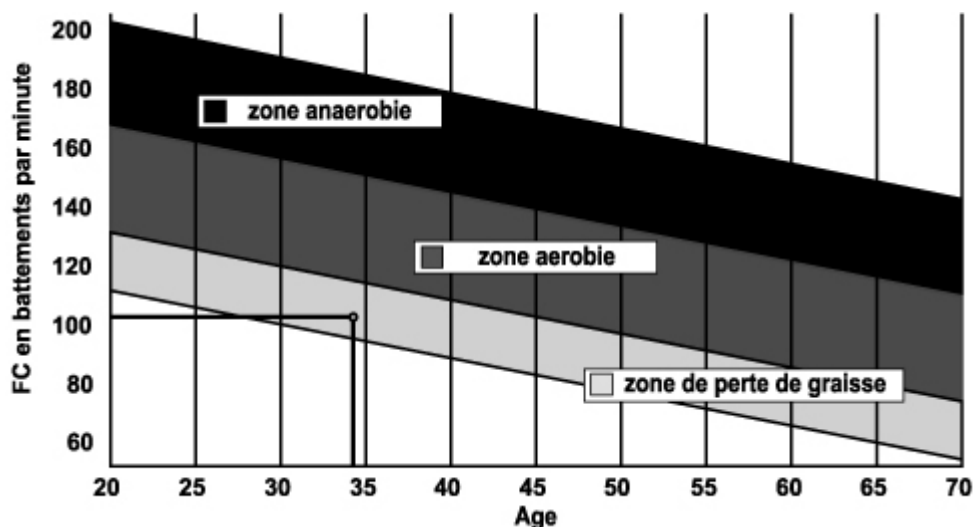
**The Warming Up Zone and Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

Make a diagram of the target zones



## The progressive training stages:

### A warming up phase:

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

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

### 2) A work phase:

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

#### The Fat Loss Zone, 55 – 65%

The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems**. Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR. - Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session**.

- Exercise **3 or 4 times a week**.

#### The Aerobic Zone, 65-85%

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

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

#### The Anaerobic Zone, 85% - MHR

**This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision**. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.

**The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.**

### 3) A cooling down phase:

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

### Check your progress

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

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

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

## To order spare parts

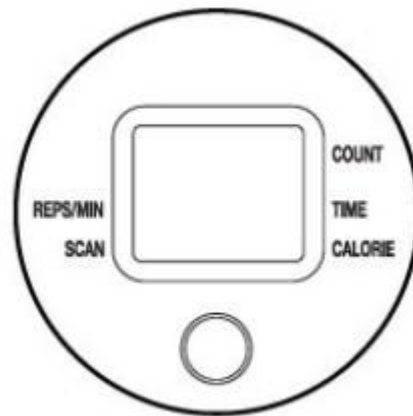
To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

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

**After Sales Service**

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

D



## TASTENFUNKTIONEN

### MODE/SELECT

Mit dieser Taste werden Funktionen ausgewählt und bestätigt.

Die Taste 3-4 Sekunden lang gedrückt halten, um alle Funktionswerte zurückzusetzen.

### BETRIEB

### AUTOMATISCHES EIN-/AUSSCHALTEN

Das System schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn ein Signal vom Geschwindigkeitssensor empfangen wird (d.h. beim Trainingsbeginn).

Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn 4 bis 5 Minuten lang keine Signal empfangen wird.

### FUNKTIONEN

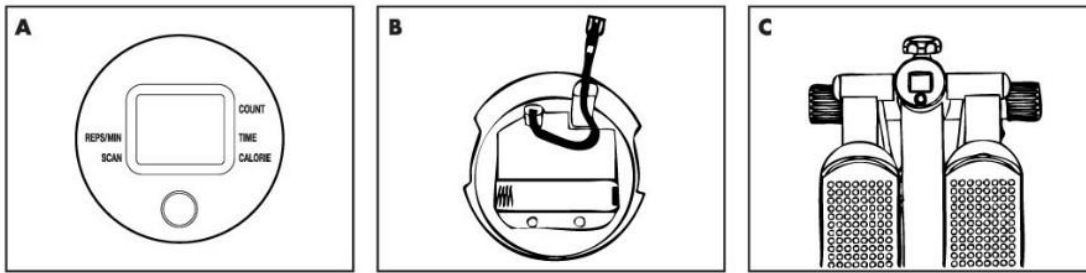
SCAN	Es wird automatisch von einer Funktion zur anderen übergegangen.
TIME (ZEIT)	Anzeige der Gesamtdauer des Trainings. 0:00 - 99:59
COUNT (ZAHL)	Anzeige der Gesamtanzahl der während des Trainings gemachten Schritte. 0 - 9999
REPS/MIN (WIEDERHOLUNGEN/MIN)	Anzeige der Wiederholungen (oder Schritte) pro Minute während des Trainings. 0 - 9999
CAL (KALORIEN)	Anzeige der verbrannten Kalorien während des Trainings. HINWEIS: Es handelt sich um eine ungefähre Angabe. 0,0 - 9999
FUNKTIONSTA STE	Zur Auswahl der Zeit, Zahl, Wiederh./min, Kalorien. Zum Zurücksetzen der Werte auf den voreingestellten Wert 3-4 Sekunden lang gedrückt halten.

### BATTERIE

Das Display funktioniert mit einer AAA-Batterie.

Die Batterie muss ersetzt werden, wenn die Displayanzeige nicht korrekt funktioniert.

### Wie die Batterie ersetzt wird



1. Zum Ersetzen der Batterie muss das Display herausgezogen (A), die alte Batterie entnommen und die neue Batterie (B) eingesetzt werden.
2. Dann wird das Display wieder in die ursprüngliche Position gebracht. Dabei muss sichergegangen werden, dass es vollständig eingerastet ist (C).

## 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**.

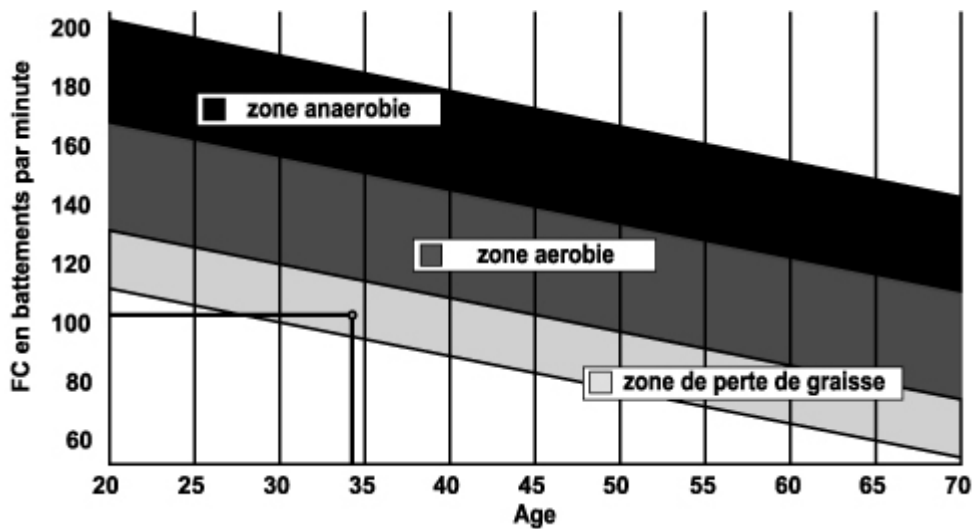
Der Fettabbaubereich liegt zwischen **55 und 65 % Ihrer MHF**.

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!

### **Bestellung von Einzelteilen**

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

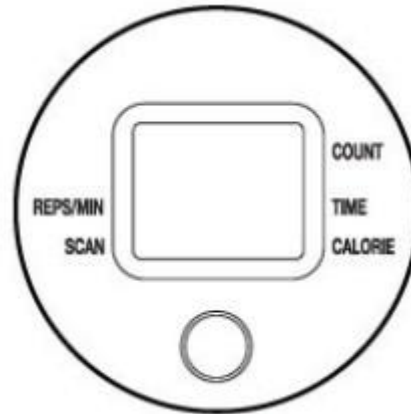
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

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

**Service Après Vente (Kundendienst)**

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

E



## FUNCIONES DE LAS TECLAS

### MODE/SELECT

Esta tecla le permite seleccionar y fijar una función en particular que desee.

Mantenga pulsada esta tecla 3-4 segundos para resetear todos los valores de función <reseteo completo>.

### PROCEDIMIENTOS DE FUNCIONAMIENTO:

#### AUTO ON/OFF (encendido/apagado automático)

El sistema se activa al pulsar cualquier tecla o cuando recibe señal de entrada del sensor de velocidad (es decir cuando empieza a hacer ejercicio encima).

El monitor se apagará automáticamente si no se registra actividad durante 4-5 minutos.

### ESPECIFICACIONES

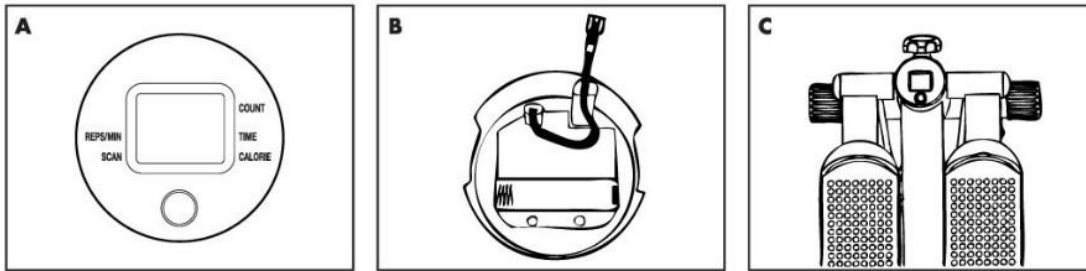
SCAN	Escanea automáticamente por cada FUNCIÓN en secuencia.
TIME	Muestra la duración total de la sesión de entrenamiento 0:00 - 99:59.
COUNT	Muestra el número total de pasos durante la sesión de entrenamiento. 0-9999
REPS/MIN	Muestra el número total de repeticiones (o zancadas) por minuto durante la sesión de entrenamiento. 0-9999
CAL	Muestra las calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento. ATENCIÓN: es una medición aproximada. 0.0-9999
FUNCTION BUTTON	Para seleccionar TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES. Para RESETEAR a los valores por defecto, pulsar 3-4 segundos para resetear el valor.

### PILA

El monitor funciona con una pila AAA.

Cuando la visualización de la pantalla LCD sea incorrecta, sustituir la pila.

### Cómo sustituir la pila



1. A la hora de cambiar la pila, retirar el panel de visualización (A) y a continuación coloque la pila nueva (B).
2. A continuación coloque de nuevo el panel de visualización y compruebe que se encuentra fijado en la posición (C).

## CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

### Importante:

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 que consulte 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 cardíaca / 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 cardíaco, 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

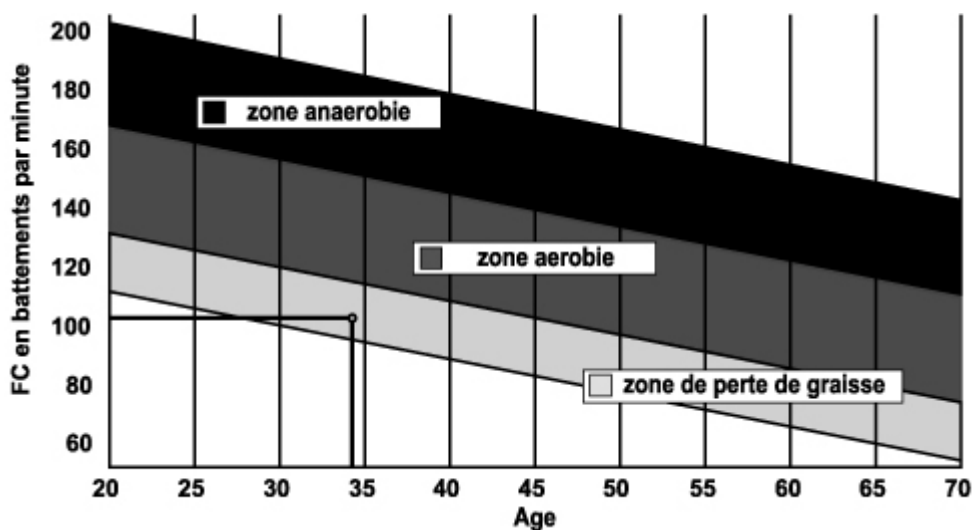
**La frecuencia cardíaca máxima (FCM) = 220 – edad** (180 – edad, para las personas sedentarias).

**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** está comprendida entre el **65%** y el **85%** de su FCM.

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



### 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 sufrir lesiones tendinomusculares.

### 2) Una fase de trabajo

Ésta es la parte principal del entrenamiento.

Dependiendo 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 anaeróbica (85% - FCM)

**Esta zona está prevista únicamente para atletas consumados, 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**.

### **Frecuencia de entrenamiento**

**Entrenamiento a diario = aproximadamente 10 minutos por sesión**

**2 ó 3 sesiones por semana = aproximadamente 30 minutos por sesión**

**1 ó 2 sesiones por semana = aproximadamente 50 minutos por sesión**

\* Se refiere a la zona de trabajo. Las duraciones indicadas no tienen en cuenta las fases de calentamiento y enfriamiento.

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

## **Para solicitar piezas sueltas**

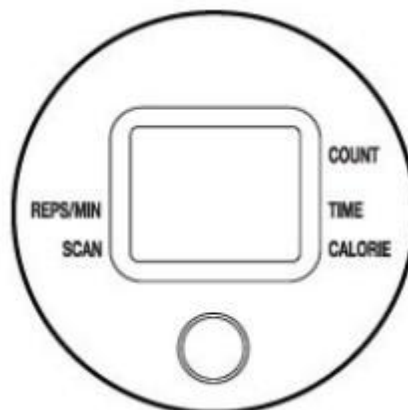
En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

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

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

### **Servicio Posventa**

**Correo electrónico:** [service-es@carefitness.com](mailto:service-es@carefitness.com)



## FUNZIONE DEI PULSANTI

### MODALITÀ/SELEZIONE

Questo pulsante consente di selezionare e bloccare una particolare funzione.

Tenere premuto per 3-4 secondi questo pulsante per effettuare il reset dei valori di tutte le funzioni <total reset>.

### PROCEDURE OPERATIVE

#### ON/OFF AUTOMATICO

Il sistema si accende alla pressione di un pulsante oppure al rilevamento di un input del sensore di velocità (per es. quando si inizia l'attività).

Il monitor si spegne in automatico dopo un'inattività di 4-5 minuti.

### SPECIFICHE

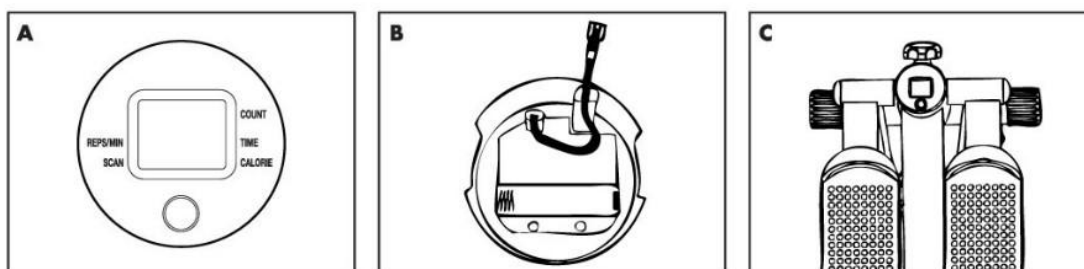
SCAN	Effettua la scansione automatica in sequenza di tutte le funzioni.
TIME	Visualizza il tempo totale della sessione di allenamento da 0:00 a 99:59.
COUNT	Visualizza il numero totale di passi durante la sessione di allenamento. 0-9999
REPS/MIN	Visualizza le ripetizioni (o passi) per minuto durante la sessione di allenamento. 0-9999
CAL	Visualizza le calorie bruciate durante la sessione di allenamento. NOTA: Questa è una misurazione approssimata. 0,0-9999
FUNCTION BUTTON	Per selezionare TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES. Per effettuare il RESET ai valori predefiniti, premere per 3-4 secondi per effettuare il reset.

### BATTERIA

Il monitor funziona con una batteria AAA.

La batteria deve essere sostituita quando sullo schermo LCD compaiono visualizzazioni non corrette.

## Come sostituire la batteria



1. Per sostituire la batteria, tirare il pannello del display(A), quindi inserire la nuova batteria(B).
2. Riposizionare il pannello del display nella posizione originale e accertarsi che il pannello del display sia completamente posizionato nella sua posizione(C).

## CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

### Attenzione:

Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile tenere conto dell'età, in particolare per le persone con più di 35 anni, e della forma fisica dell'utente. In caso di stile di vita sedentario, senza un'attività fisica regolare, è essenziale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità dell'allenamento. Una volta determinato, non cercare di raggiungere il livello massimo fin dai primi allenamenti. Se si è pazienti, le prestazioni miglioreranno rapidamente.

### L'allenamento Cardio-Training:

Consente di sviluppare il sistema cardiovascolare (tonicità del cuore/vasi sanguigni).

Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli necessitano di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le tossine. Il cuore accelera il battito e fa circolare nell'organismo una maggiore quantità di ossigeno, attraverso il sistema cardiovascolare.

Più gli esercizi sono regolari e ripetitivi, più il cuore si sviluppa, allo stesso modo di un normale muscolo. Nella vita quotidiana ciò si traduce nella facoltà di sostenere sforzi fisici più importanti e nell'aumento delle facoltà intellettive.

### Definizione della propria Area di lavoro:

**Frequenza cardiaca massima (FCM) = 220 - età (180 - età per le persone sedentarie).**

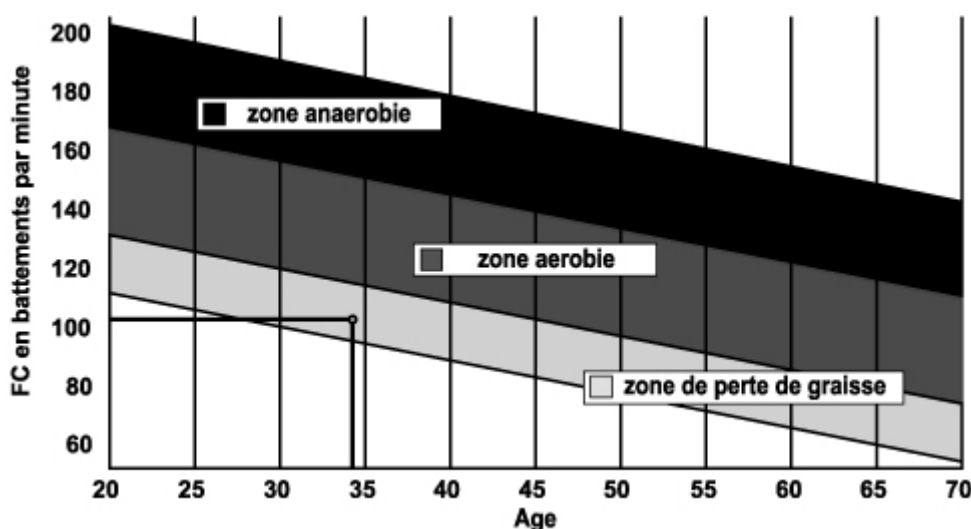
**L'Area di riscaldamento e di recupero** è pari al **55%** della propria FCM.

**L'Area di perdita di grasso** è compresa tra il **55 / 65%** della propria FCM.

**L'Area aerobica** è compresa tra il **65 / 85%** della propria FCM.

**L'Area anaerobica** è compresa tra l'**85%** della propria FCM e quest'ultima.

### Le fasi di un allenamento progressivo:





### **1) Fase di riscaldamento:**

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo (**10-20 min, di più oltre i 50 anni**) che risveglierà i muscoli e aumenterà gradatamente il ritmo cardiaco. Aumentare leggermente le pulsazioni al **55% della propria FCM** (Frequenza cardiaca massima).

Mantenere la frequenza cardiaca a questo livello durante il riscaldamento.

Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare l'eventualità di lesioni tendino-muscolari.

### **2) Fase di lavoro:**

È la parte principale dell'allenamento.

In base ai propri scopi specifici, perdita di peso, miglioramento della resistenza cardiovascolare (lavoro aerobico), sviluppo della resistenza (lavoro anaerobico), è possibile scegliere l'area meta appropriata.

#### **Area di perdita di grasso, 55 - 65%**

La frequenza cardiaca deve essere bassa e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'Area è consigliata alle **persone che riprendono un'attività fisico** dopo un lungo tempo di inattività e **che cercano di rimediare al sovrappeso oppure alle persone esposte a problemi cardiaci**. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento la durata dell'esercizio deve essere di almeno 30 minuti e la frequenza cardiaca (FC) compresa tra 55 e 65% della FCM.

- Aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per sessione**,

- Esercitarsi **3 o 4 volte alla settimana**.

#### **Zona aerobica, 65 - 85%**

Questa zona è consigliata alle **persone che hanno una buona forma fisica e si allenano regolarmente**, Allenandosi in questa zona, si migliora la forma fisica, evitando il sovraffaticamento.

- Durata: **da 20 a 30 minuti per sessione**.

Frequenza: **almeno 3 o 4 volte alla settimana**.

#### **Zona anaerobica**

Questa zona è prevista unicamente per atleti veri e propri e non è mai consigliata senza approvazione e controllo medico. Questa zona è destinata unicamente a persone molto allenate. Si utilizza per un allenamento a intervalli (o per brevi sprint) per migliorare o misurare il livello di resistenza.

Il tempo trascorso in questa zona deve essere breve, altrimenti esiste il rischio di incidenti.

### **3) Fase di recupero:**

Si tratta di una riduzione dello sforzo (**da 10 a 20 min.**) che permette un recupero del sistema cardiovascolare (**55% della FCM**) e di evitare o diminuire i dolori muscolari quali crampi e indolenzimenti.

In seguito a una sessione di allenamento, eseguire lo stretching quando le articolazioni sono ancora calde, in modo da distendere i muscoli ed evitare indolenzimenti.

Eseguire gli esercizi di stretching lentamente e delicatamente, senza mai raggiungere la soglia del dolore. Tenere ogni posizione per 30-60 secondi respirando.

### **Controllo dei progressi**

Migliorando il sistema cardiovascolare si otterrà a riposo una **FC (frequenza cardiaca) ridotta**. Si impiegherà più tempo per raggiungere la propria area meta e **sarà più semplice restarvi**. Le sessioni risulteranno sempre più semplici e la resistenza quotidiana aumenterà.

Se, al contrario, la **FC a riposo è più alta del normale**, sarà necessario **riposarsi o diminuire l'intensità dell'allenamento**.

#### **Frequenza d'allenamento:**

**Allenamento quotidiano: circa 10 minuti per sessione.**

**Da 2 a 3 sessioni alla settimana: circa 30 minuti per sessione.**

**Da 1 a 2 sessioni alla settimana: circa 50 minuti per sessione.**

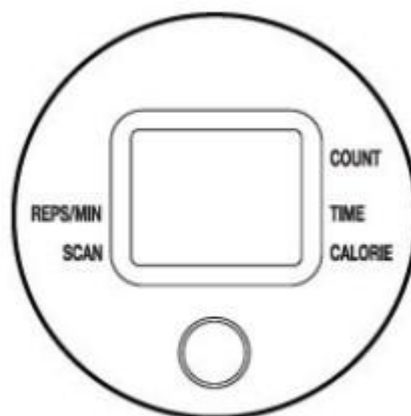
\*Si tratta della fase di lavoro. Le durate indicate non tengono conto delle fasi di riscaldamento e di recupero.

### **ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO**

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:

Nome o riferimento del prodotto.

**Servizio post-vendita**  
E mail : [service-it@carefitness.com](mailto:service-it@carefitness.com)



## BELANGRIJKSTE FUNCTIES

### MODE (MODUS)/SELECT (SELECTEREN)

Met behulp van deze toets kunt u een bepaalde functie selecteren en bevestigen.

Als u deze toets 3-4 seconden ingedrukt houdt, worden alle functiewaarden gereset (complete reset).

### BEDIENINGSPROCEDURES

#### AUTO ON/OFF (AUTOMATISCH AAN/UIT)

Het systeem schakelt zichzelf in door op een willekeurige toets te drukken, of wanneer het een input van de snelheidssensor waarneemt (d.w.z. zodra u aan uw training begint).

Na 4-5 minuten van inactiviteit, schakelt de monitor zichzelf automatisch uit.

### SPECIFICATIES

SCAN	Scant elke functie automatisch in volgorde.
TIME	Geeft de totale trainingstijd na elke trainingssessie weer (0:00 – 99:59).
COUNT	Geeft het totaal aantal stappen weer dat tijdens de trainingssessie is gemaakt (0-9999).
REPS/MIN	Geeft het aantal herhalingen (of passen) per minuut weer tijdens de trainingssessie (0-9999).
CAL	Geeft het aantal calorieën weer dat tijdens de trainingssessie is verbrand. OPMERKING: dit is bij benadering (0,0-9999).
FUNCTION BUTTON	Hiermee kunnen de functies TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES worden geselecteerd. Om de waarden te RESETTEN naar de standaardinstellingen moet u

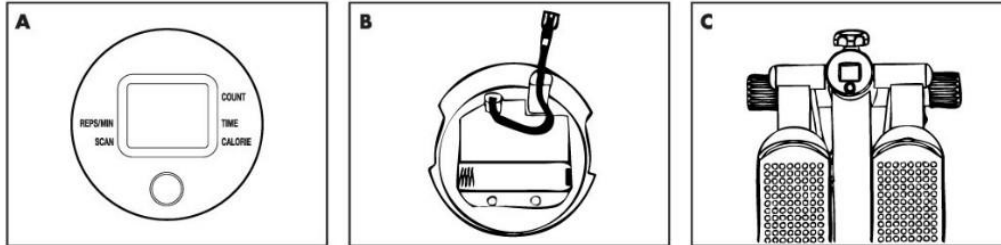
deze toets gedurende 3-4 seconden ingedrukt houden.

## BATTERIJ

De monitor werkt op een AAA-batterij.

U moet de batterij vervangen zodra de weergavekwaliteit van het lcd-scherm achteruit gaat.

### U vervangt de batterij als volgt:



1. Verwijder het weergavepaneel (A) en vervang de batterij door een nieuwe (B).
2. Plaats het weergavepaneel zorgvuldig terug en zorg ervoor dat de monitor in de juiste in positie wordt geplaatst (C).

## TRAININGSTIPS

### Attentie:

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

### De harttraining (cardiotraining):

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

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

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

### Bepaling van uw doelzone:

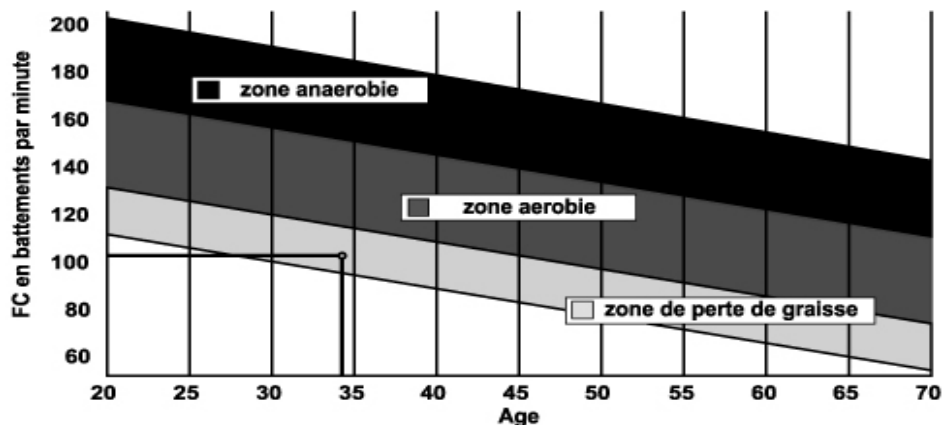
**De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd** (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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

**De 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!

## **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.

**C.A.R.E. Klantendienst**  
**E-mail: [service-nl@carefitness.com](mailto:service-nl@carefitness.com)**

**CARE**  

---

**FITNESS**