

CARE

FITNESS

NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



450801

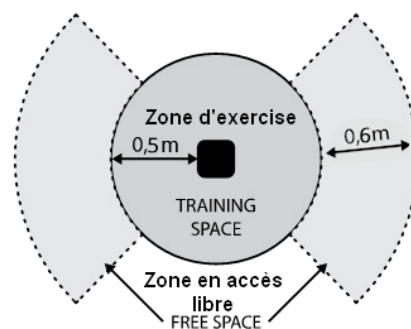
POWER TRAINER

AVERTISSEMENTS :

FR

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 S** 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.).
- Assurez-vous que la base d'installation est de niveau et stable. Assurez-vous qu'il y a 0,6 m d'espace libre autour de la machine (voir l'image ci-dessous - le cercle plein indique le rayon de la zone d'entraînement et au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté de la machine (voir l'image ci-dessous - la ligne pointillée indique un espace libre supplémentaire).



- 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 et taille maximum de l'utilisateur : 160 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.

- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

ATTENTION : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement les exercices.

Entretien

FR

- 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.
- Poids unitaire : 44 kg
- Dimensions : 131 X 59 X 132 cm
- Le système de freinage est indépendant de la vitesse
- Cet appareil d'entraînement à classe C n'est pas adapté pour les exercices de haute précision

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. Activer la garantie de votre produit en ligne sur : www.carefitness.com

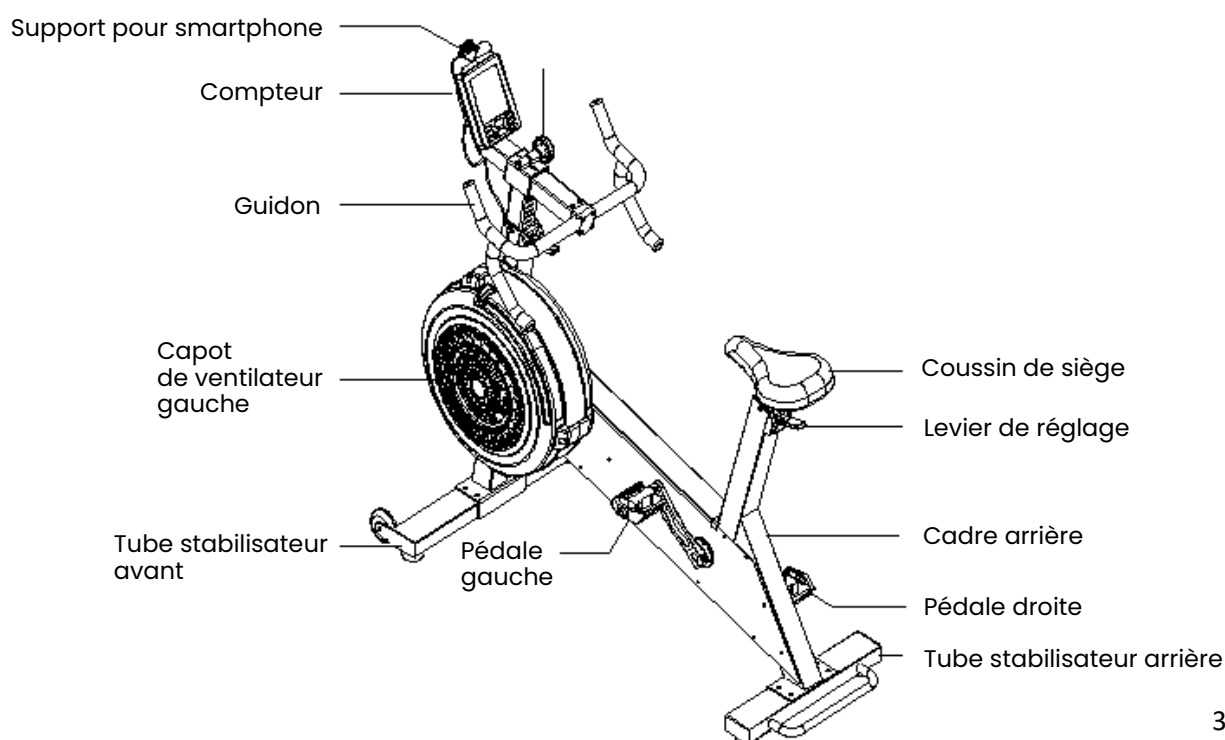
Recyclage



Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne 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.

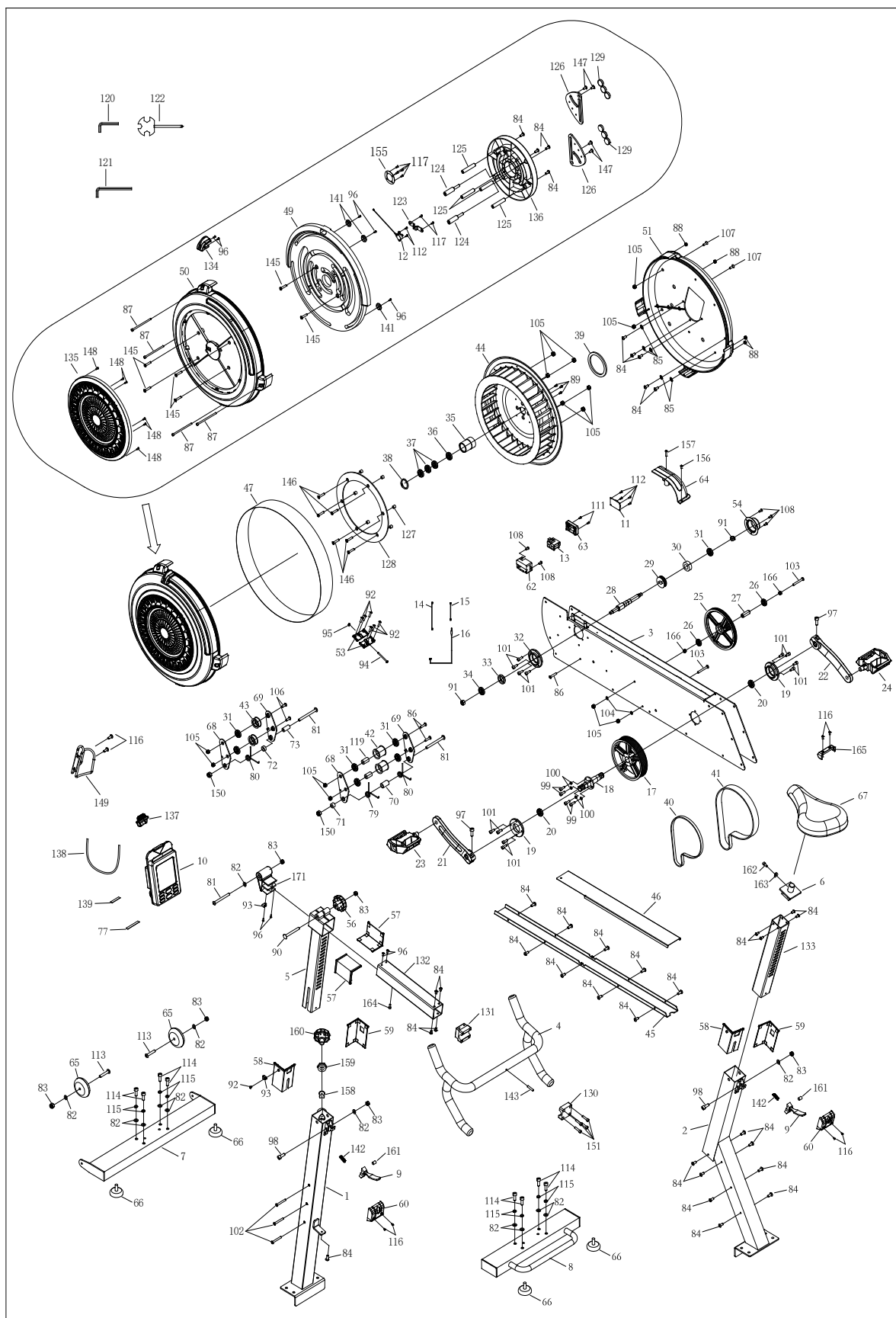
AVANT DE COMMENCER

Avant de poursuivre votre lecture, veuillez consulter le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces indiquées. Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le POWER TRAINER.



VUE ÉCLATÉE

FR



LISTE DES PIÈCES DETACHÉES

FR

PART#	DESCRIPTION (FRANÇAIS)	QTE
1	Cadre de la potence avant	1
2	Cadre de la potence arrière	1
3	Cadre principal	1
4	Guidon	1
5	Potence de réglage du guidon	1
6	Support de selle	1
7	Tube stabilisateur avant	1
8	Tube stabilisateur arrière	1
9	Levier de réglage	2
10	Compteur	1
11	Carte électronique du transformateur	1
12	VR	1
13	Accu *	1
14	Câble du VR	1
15	Câble de la roue	1
16	Câble du compteur	1
17	Grande poulie à courroie simple	1
18	Roulement de poulie	1
19	Support de roulement 6004	2
20	Roulement à billes 6004ZZ	2
21	Manivelle gauche	1
22	Manivelle droite	1
23	Pédale gauche	1
24	Pédale droite	1
25	Poulie à double courroie	1
26	Roulement à billes 6000ZZ	2
27	Entretoise de poulie $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39.5 \text{mm}$	1
28	Axe du ventilateur	1
29	Poulie à courroie simple	1
30	Bague en caoutchouc 6001	1
31	Roulement à billes 6001ZZ	7
32	Boîtier de roulement 6003	1
33	Bague en caoutchouc 6003	1
34	Roulement à billes 6003ZZ	1
35	Entretoise de roulement $\Phi 40.2 \times \Phi 38 \times 54.2 \text{mm}$	1
36	Roulement à sens unique	1
37	Roulement à billes 6201RS	3
38	Anneau en C $\Phi 32$	1
39	Aimant	1

40	Courroie d'entraînement 380J4	1
41	Courroie d'entraînement 400J11	1
42	Rouleau de pincement long $\Phi 38 \times \Phi 24 \times 34.5 \text{ mm}$	2
43	Rouleau de pincement court $\Phi 38 \times \Phi 26.4 \times 14 \text{ mm}$	2
44	Volant d'inertie	1
45	Carter inférieur	1
46	Carter supérieur en acier inoxydable	1
47	Grille en acier inoxydable	1
49	Amortisseur	1
50	Capot gauche du ventilateur	1
51	Capot droit du ventilateur	1
53	Plaque en acier	2
54	Cache-axe	1
56	Écrou étoile	1
57	Bague de potence du guidon	2
58	Poussoir de cadre A	2
59	Poussoir de cadre B	2
60	Cache de protection pour levier de tige de selle	2
62	Base de la roue	1
63	Carter de la roue	1
64	Carter de protection	1
65	Roulette de déplacements	2
66	Patin de pied de stabilisateur	4
67	Coussin de selle	1
68	Support gauche de rouleau de pincement	2
69	Support droit de rouleau de pincement	2
70	Grande entretoise pour rouleau long $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 29.5 \text{ mm}$	1
71	Petite entretoise pour rouleau long $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 9.5 \text{ mm}$	1
72	Grande entretoise pour rouleau court $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 8 \text{ mm}$	1
73	Petite entretoise pour rouleau court $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 31 \text{ mm}$	1
77	Coussin EVA pour base du support smartphone	1
79	Ressort de torsion gauche	1
80	Ressort de torsion droit	2
81	Vis à tête bombée, M8x75mm	3
82	Rondelle plate, M8	13
83	Écrou en nylon, M8	6
84	Vis à tête bombée, M6x12mm	35
85	Rondelle étoile interne, M6	5
86	Vis à tête bombée, M6x43mm	3
87	Vis à tête cylindrique, M5x92mm	4
88	Écrou à douille, M5	4
89	Vis à tête cylindrique, M4x12mm	3

90	Boulon à tête carrée, M8x85mm	1
91	Écrou en nylon, M10	2
92	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST4.2x6mm	7
93	Goupille métallique	2
94	Vis cruciforme à tête plate, M4x45mm	1
95	Écrou à douille, M4	1
96	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST4.2x16mm	9
97	Vis à tête cylindrique, M8x25mm	2
98	Vis à tête cylindrique, M8x35mm	2
99	Vis à tête cylindrique, M6x20mm	4
100	Rondelle ressort, M6	4
101	Vis à tête cylindrique, M6x12mm	12
102	Vis à tête bombée, M6x70mm	3
103	Vis à tête bombée, M6x75mm	2
104	Rondelle plate, M6	2
105	Écrou en nylon, M6	14
106	Vis à tête bombée, M6x22mm	2
107	Vis hexagonale, M6x12mm	2
108	Vis à tête bombée avec rondelle, M4x10mm	5
111	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST3.0x20mm	2
112	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST3.0x8mm	6
113	Vis à tête bombée, M8x40mm	2
114	Vis à tête cylindrique, M8x15mm	8
115	Rondelle ressort, M8	8
116	Vis cruciforme à tête plate, M5x12mm	8
117	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST4.2x10mm	6
119	Entretoise de roulement $\Phi 16 \times \Phi 8.1 \times 20.5 \text{mm}$	2
120	Clé Allen, 4mm	1
121	Clé Allen, 6mm	1
122	Clé plate ouverte, 13mm/15mm/17mm	1
123	Support VR	1
124	Axe, M6x80mm	2
125	Tige, M6x64mm	4
126	Support d'aimant	2
127	Entretoise en acier inoxydable $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25 \text{mm}$	6
128	Plaque en aluminium	1
129	Aimant rond	6

130	Support arrière de guidon	1
131	Support avant de guidon	1
132	Potence horizontale de réglage du guidon	1
133	Potence de réglage de selle	1
134	Indicateur	1
135	Grille en plastique	1
136	Base du support aimant	1
137	Support pour smartphone	1
138	Cordon élastique	1
139	Coussin EVA pour support smartphone	1
141	Douille épaulement	3
142	Ressort	2
143	Goupille de guidon	1
145	Vis hexagonale, M6x20mm	6
146	Vis hexagonale, M6x40mm	6
147	Vis cruciforme, M6x16mm	4
148	Vis fraisée cruciforme, ST4.2x16mm	6
149	Porte-bidon	1
150	Écrou en nylon M8	2
151	Vis à tête cylindrique, M6x25mm	4
155	Plaquette	1
156	Vis cruciforme, M5x10mm	1
157	Vis cruciforme, M5x30mm	1
158	Avant 90°V	1
159	Douille filetée interne et externe	1
160	Bouton de la potence avant	1
161	Douille	2
162	Vis à tête cylindrique, M8x12mm	1
163	Rondelle arquée M8	1
164	Vis à tête cylindrique, M5x8mm	1
165	Bloc anti-transpiration obturé	1
166	Bague en aluminium	2
171	Support de compteur (large)	1

***INSTALLATION DES PILES :**

1. Le moniteur fonctionne avec 2 piles de type D. Le compartiment des piles se trouve à l'arrière du moniteur.
2. Le POWER TRAINER BIKE est doté d'un générateur intégré qui alimente le moniteur lorsque vous pédalez. Même sans piles, le moniteur peut fonctionner en mode Démarrage rapide.

OUTILS INCLUS POUR LE MONTAGE :

- Clé Allen 4 mm
- Clé Allen 6 mm
- Clé à molette

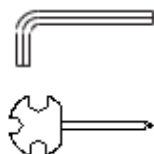
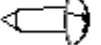
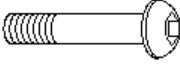


TABLEAU D'IDENTIFICATION DE LA VISSERIE

Après avoir déballé l'appareil, ouvrez la plaquette de visserie et assurez-vous que vous possédez bien tous les éléments ci-dessous. Certains peuvent être pré-installés sur l'appareil.

Dessins	N° de pièce	Désignation des pièces	Quantités
	84	Vis à tête bombée, M6x12mm	9
	102	Vis à tête bombée, M6x70mm	3
	114	Vis à tête cylindrique, M8x15mm	8
	115	Rondelle ressort, M8	8
	82	Rondelle plate, M8	9
	92	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST4.2x6mm	1
	93	Goupille métallique	2
	96	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme, ST4.2x16mm	4
	81	Vis à tête bombée, M8x75mm	1
	83	Écrou en nylon, M8	1
	162	Vis à tête cylindrique, M8x12mm	1
	163	Rondelle arquée, M8	1
	164	Vis à tête cylindrique, M5x8mm	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

FR



**Nombre de
personnes**
2



Temps de montage
45 min



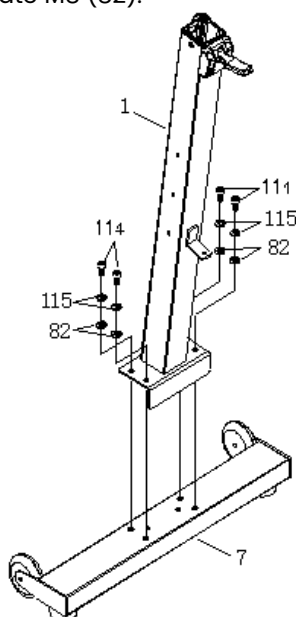
**Outils
inclus**



Difficultés
Intermédiaire

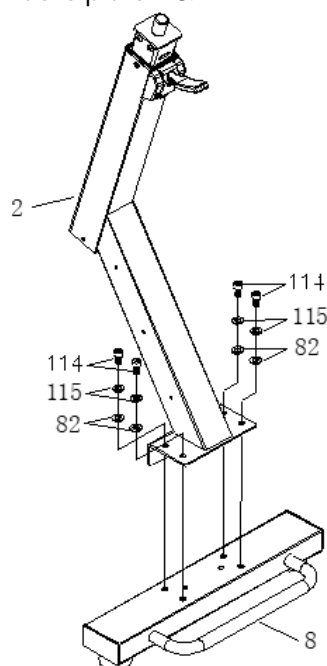
ÉTAPE 1 :

Fixez le cadre avant (1) au tube de stabilisation avant (7) à l'aide de : vis à tête cylindrique M8x15mm (114), rondelle à ressort M8 (115) et rondelle plate M8 (82).



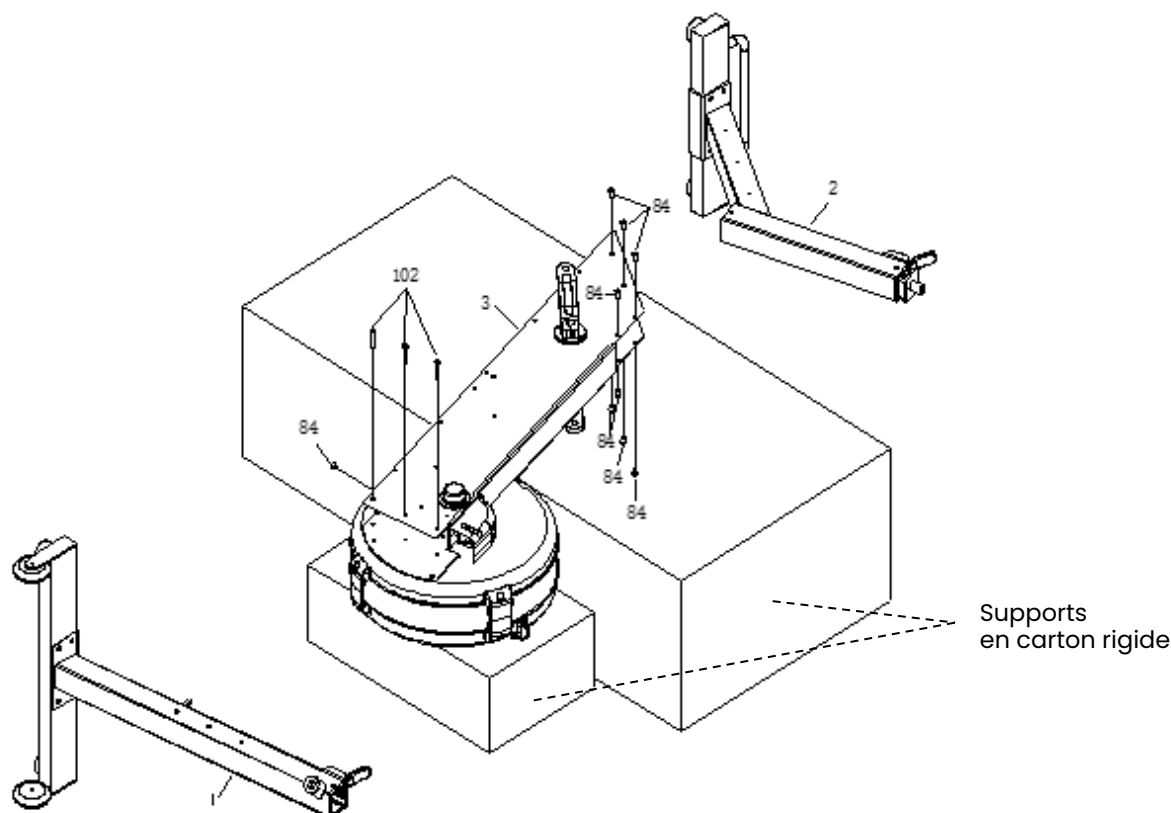
ÉTAPE 2 :

Fixez le cadre arrière (2) au tube de stabilisation arrière (8) à l'aide de la même combinaison : vis M8x15mm, rondelle à ressort M8 et rondelle plate M8.



ÉTAPE 3 :

1. **Utilisez les deux cartons rigides fournis** (un petit et un grand) pour soutenir le châssis, qui est très lourd. Cette disposition facilite le montage et évite tout risque d'endommagement du produit ou de blessure. Placez le cadre principal (3) sur les cartons comme indiqué sur l'illustration. **Le carter gauche (50) doit être posé dans la rainure du petit carton, l'autre extrémité du cadre principal (3) sur le grand carton.**
2. **Fixez ensuite le cadre avant (1)** au cadre principal (3) avec 3 vis M6x70mm (102) et 1 vis M6x12mm (84). Puis, fixez le cadre arrière (2) au cadre principal (3) avec 8 vis M6x12mm (84).

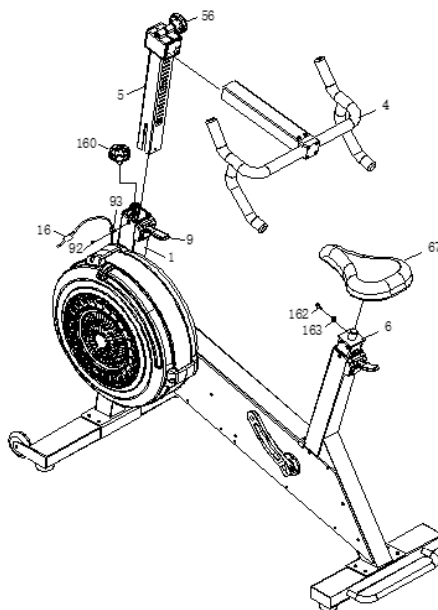


ÉTAPE 4 :

Insérez le câble du compteur (16) dans l'agrafe (93), puis fixez-le au cadre avant (1) avec 1 vis à tête fraisée ST4.2x6mm (92).

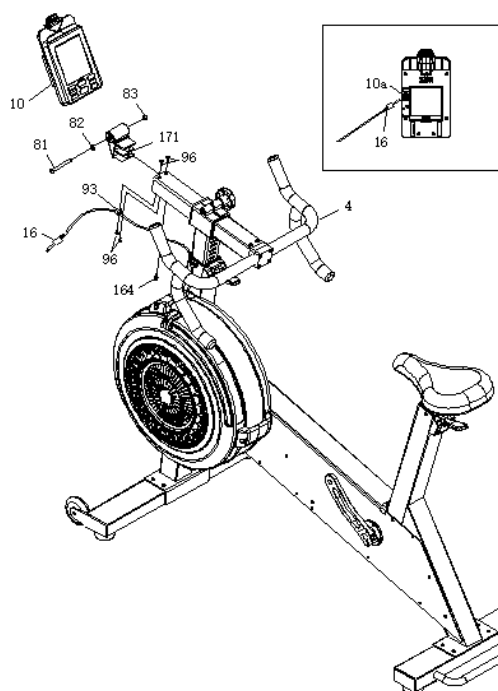
ÉTAPE 5 :

1. **Insérez la potence de réglage du guidon (5)** dans le cadre avant (1) tout en appuyant sur le levier de réglage (9). Vissez le bouton de la potence avant (160) au cadre avant (1).
2. **Desserrez légèrement le bouton de réglage (56)**, insérez le guidon (4) dans la potence de réglage (5), puis resserrez le bouton (56).
3. **Fixez la selle (67)** au support de selle (6) avec : 1 vis M8x12mm (162) et 1 rondelle arquée M8 (163).



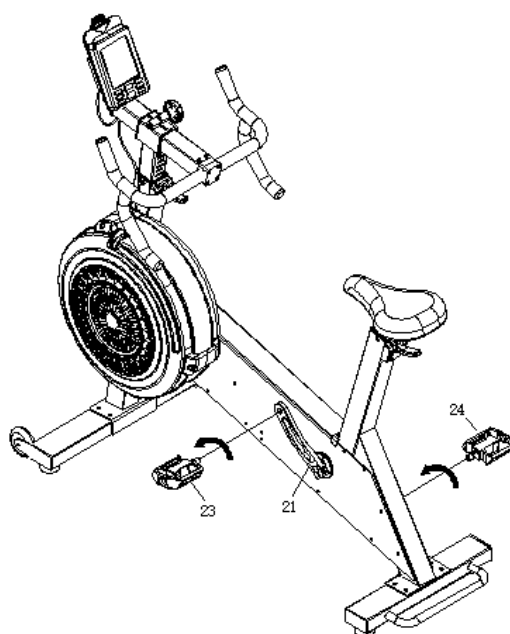
ÉTAPE 6 :

1. **Fixez le support compteur (171)** au guidon (4), puis fixez ensemble le support et le câble du compteur (16) avec 1 agrafe (93) et 4 vis ST4.2x16mm (96).
2. **Fixez le compteur (10)** au support (171) avec : 1 vis M8x75mm (81), 1 rondelle plate M8 (82) et 1 écrou en nylon M8 (83).
3. **Vissez ensuite 1 vis M5x8mm (164)** au guidon (4). Branchez enfin le câble du compteur (16) sur le compteur (10a).



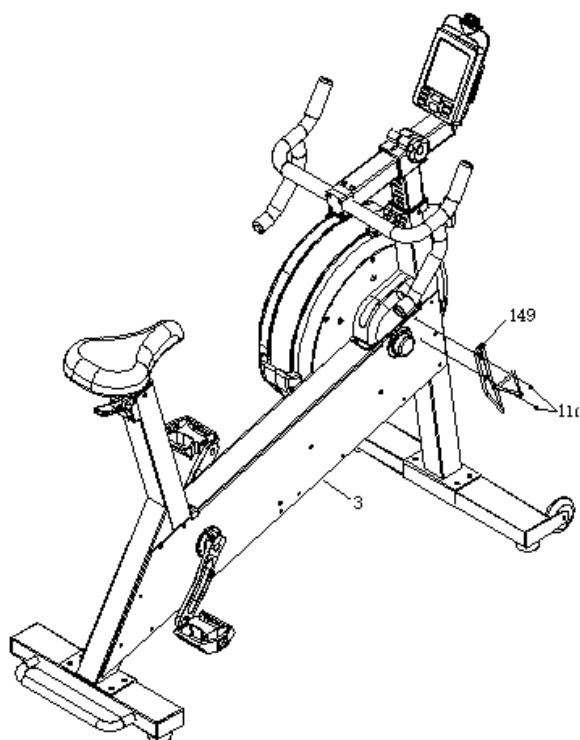
ÉTAPE 7 :

Fixez la pédale gauche (23) sur la manivelle gauche (21) et la pédale droite (24) sur la manivelle droite (22).



ÉTAPE 8 :

Si vous souhaitez installer le porte-bouteille (149), fixez-le au cadre principal (3) avec les vis M5x12mm (116).



INSTRUCTIONS DU COMPTEUR

Votre POWER TRAINER utilise un système de résistance à air et magnétique. Nous vous recommandons d'utiliser cette console pour varier vos séances et suivre vos progrès. Utilisée régulièrement, elle devient une source précieuse de motivation.



I. MISE EN ROUTE INITIALE

- **Mise en marche**

Commencez à pédaler pour lancer le programme "Démarrage rapide". Appuyez sur n'importe quel bouton pour passer en mode VEILLE.

- **Arrêt automatique**

En mode veille : arrêt automatique après 1 minute d'inactivité. Dans tous les autres programmes : arrêt après 2 minutes d'inactivité.

- **Installation des piles**

Le compteur fonctionne avec 2 piles LR20 (non-inclus). Le compartiment se trouve à l'arrière. Sans piles, le compteur peut fonctionner en mode "Démarrage rapide".

II. BOUTONS DE FONCTION

BOUTON HAUT « UP » : Augmente les valeurs dans les programmes à compte à rebours.

Appui long pour aller plus vite.

BOUTON BAS « DOWN » : Diminue les valeurs dans les programmes à compte à rebours.

Appui long pour aller plus vite.

BOUTON RETOUR : Retourne au programme ou à l'étape précédente. À la fin d'un programme, repasse en mode VEILLE.

BOUTON STOP : Pendant l'entraînement :

- Premier appui : réveille le rétroéclairage.
- Deuxième appui : met en pause l'entraînement.
- Troisième appui : affiche le RÉCAPITULATIF de la séance. Appui long (3 s) : redémarre le compteur.

BOUTON ENTER : Valide les sélections et passe à l'étape suivante.

BOUTON TARGET : Fait défiler les programmes à compte à rebours (Distance, Calories, Temps).

BOUTON INTERVALS : Fait défiler les programmes par intervalles (Distance, Calories, Temps).

BOUTON SELECT : Dans n'importe quel programme, appuyez sur le bouton pour modifier les valeurs affichées dans la fenêtre. Appuyez une première fois pour afficher les différentes valeurs. Appuyez une deuxième fois pour modifier les valeurs toutes les 5 secondes. Vous entendrez deux bips lorsque vous appuierez sur le bouton une deuxième fois.

III. AFFICHAGE DU COMPTEUR

- **RPM** : Tours par minute.
- **TEMPS** : Plage d'affichage : 00:00 – 99:59 (mn:s). Repart à 00:00 après 99:59.
- **TEMPS/1000M** : Temps estimé pour parcourir 1000 m. Plage : 00:00 – 99:59.

AVE TIME/1000M & M :

- **AVE/1000M** : Affiche le temps moyen estimé pour parcourir 1000 mètres. Plage d'affichage : 00:00 – 99:59.
- **M** : Affiche la distance totale accumulée pendant l'exercice. Plage d'affichage : 0 – 99999.

CAL/HR & WATT :

- **CAL/HR** : Affiche l'estimation des calories brûlées par heure. Plage : 0 – 9999.
- **WATT** : Affiche la puissance actuelle. Plage : 0 – 9999.

METER/30MIN : Affiche la distance estimée que vous pourriez parcourir en 30 minutes à la vitesse actuelle. Plage : 0 – 99999.

AVE WATT & CAL :

- **AVE WATT** : Affiche la puissance moyenne durant l'exercice. Plage : 0 – 9999.
- **CAL** : Affiche le total des calories brûlées pendant l'exercice. Plage : 0 – 9999.

PULSE & DRAG : Affiche la fréquence cardiaque détectée pendant l'exercice, entre 40 et 220 battements par minute. Pour utiliser cette fonction, l'utilisateur doit porter une ceinture thoracique à connexion sans fil de fréquence 5.3KHz. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, seul le facteur de résistance (Drag Factor*) est affiché.

* **Drag Factor (ou Drag Force)** : Le Drag Factor indique la résistance générée par le ventilateur en fonction de votre vitesse de pédalage. Plus vous pédalez vite et fort, plus cette valeur augmente. Il s'agit d'une mesure mécanique de l'effort de la machine, indépendante de la fréquence cardiaque.

CYCLE : S'affiche uniquement dans les programmes INTERVALLES. Indique à quel cycle vous vous trouvez.

INTERVAL : S'affiche uniquement dans les programmes INTERVALLES. Affiche le nombre total de cycles d'exercice et de repos, et s'arrête automatiquement une fois les cycles définis terminés.

RUN & REST : S'affichent uniquement dans les programmes à intervalles.

- Dans le programme INTERVALLE TEMPS : "RUN" affiche le temps restant de l'effort. Plage : 0:20 – 99:00.
- Dans les programmes INTERVALLE DISTANCE et INTERVALLE CALORIES : "RUN" affiche le temps accumulé de l'effort. Plage : 0:20 – 99:59.
- "REST" indique le temps de repos restant. Plage : 00:01 – 99:59.

SPLIT, MEMORY & LEVEL :

- **MEMORY** : Affiche l'historique des entraînements. Appuyez sur le bouton SELECT à l'arrêt pour y accéder.
- **SPLIT** : Ne s'affiche pas pendant l'exercice, mais uniquement dans le récapitulatif ou le programme MÉMOIRE. "SPLIT XX" indique le segment de l'entraînement. Plage : 0 – 99.
- **LEVEL** : Affiche le niveau de résistance actuel. Plage : 1 à 32.

IV. PROGRAMMES

Le compteur propose huit programmes :

DÉMARRAGE RAPIDE, DISTANCE (compte à rebours), **TEMPS** (compte à rebours),

CALORIES (compte à rebours), **INTERVALLES** (Temps, Distance, Calories), et **MODE MÉMOIRE**.

- Appuyez sur le bouton "**INTERVAL**" pour accéder aux programmes à intervalles.
Appuyez plusieurs fois pour faire défiler **INTERVALLE DISTANCE, INTERVALLE CALORIES** et **INTERVALLE TEMPS**.
- Appuyez sur le bouton "**TARGET**" pour accéder aux programmes à compte à rebours.
Appuyez plusieurs fois pour faire défiler **DISTANCE, CALORIES** et **TEMPS**.
- Dans tous les programmes, appuyez sur le bouton "**DISPLAY**" pour sélectionner les données affichées dans la fenêtre, ou laissez le compteur faire défiler les données automatiquement toutes les 5 secondes.
- Appuyez sur "**STOP**" une première fois pour mettre l'exercice en pause ; les valeurs CALORIES et WATT s'afficheront à zéro. Appuyez une seconde fois pour afficher le résumé de votre séance. Appuyez une troisième fois pour enregistrer la séance dans la mémoire et revenir au mode veille.

Remarque :

Les séances en mode DÉMARRAGE RAPIDE ne sont pas enregistrées dans la mémoire.

PROGRAMME DÉMARRAGE RAPIDE

Pour lancer le programme de démarrage rapide, commencez simplement à pédaler.

Toutes les valeurs de la console commenceront à s'incrémenter. Ce mode peut être lancé aussi bien depuis l'état ÉTEINT que depuis le mode VEILLE.

En mode démarrage rapide, un récapitulatif de l'entraînement s'affichera lorsque vous appuyez sur STOP, mais il ne sera pas enregistré dans le mode MÉMOIRE.

PROGRAMME DISTANCE (compte à rebours)

Pendant l'entraînement, le programme « DISTANCE » compte à rebours à partir de la valeur prédéfinie.

- **Plage de réglage** : 100 à 99900 mètres.
- **Valeur par défaut** : 500 m.

Le programme démarre dès que l'utilisateur commence à pédaler. Une fois terminé, le moniteur affiche le récapitulatif de l'entraînement. Appuyez sur « STOP » pour enregistrer l'entraînement dans la mémoire et revenir au mode veille.

PROGRAMME TEMPS (compte à rebours)

Pendant l'entraînement, le programme « **TEMPS** » compte à rebours à partir de la durée prédéfinie.

- **Plage de réglage** : 01:00 à 99:00.
- **Valeur par défaut** : 20:00.

Le programme démarre automatiquement dès que l'utilisateur pédale. Résumé affiché à la fin. Appuyez sur « **STOP** » pour enregistrer.

PROGRAMME CALORIES (compte à rebours)

Pendant l'exercice, le programme « **CALORIES** » compte à rebours à partir de l'objectif de calories défini.

- **Plage de réglage** : 10 à 9990 calories.
- **Valeur par défaut** : 20 cal.

L'entraînement commence dès que vous commencez à pédaler. À la fin, le résumé s'affiche. Appuyez sur « **STOP** » pour sauvegarder.

PROGRAMME PAR INTERVALLES DE DISTANCE

- Lorsque le programme « **INTERVALLE DE DISTANCE** » est sélectionné, vous verrez le « **M** » clignoter.
- Vous devez d'abord **définir la distance souhaitée pour chaque intervalle**. Une fois la distance définie, appuyez sur le bouton « **ENTER** » pour définir le **TEMPS DE REPOS** de chaque intervalle. Appuyez de nouveau sur le bouton « **ENTER** » pour définir le nombre de cycles.
- Une fois tous les réglages effectués, appuyez sur « **ENTER** » pour commencer l'exercice.
- **Plage de réglage de la valeur de distance** : 100 à 50000. La valeur par défaut est 500 m.
- **Plage de réglage de la valeur de temps de repos** : de 00:10 à 30:00. La valeur par défaut est de 30 secondes.
- **Plage de réglage du nombre de cycles** : de 1 à 99. La valeur par défaut est 1.

PROGRAMME PAR INTERVALLES DE CALORIES

- Lorsque le programme « **INTERVALLE DE CALORIES** » est sélectionné, vous verrez « **CAL** » clignoter.
- Vous devez d'abord définir le nombre de calories à brûler pour chaque intervalle. Une fois défini, appuyez sur le bouton « **ENTER** » pour définir le **TEMPS DE REPOS** de chaque intervalle. Appuyez de nouveau sur « **ENTER** » pour définir le nombre de cycles.
- Une fois tous les réglages effectués, appuyez sur « **ENTER** » pour commencer l'exercice.
- **Plage de réglage de la valeur d'entraînement** : 10 à 9990. La valeur par défaut est 20.
- **Plage de réglage de la valeur de temps de repos** : de 00:10 à 30:00. La valeur par défaut est de 30 secondes.
- **Plage de réglage du nombre de cycles** : de 1 à 99. La valeur par défaut est 1.

MODE MÉMOIRE

- Appuyez sur le bouton « **SELECT** » en mode **VEILLE** pour accéder au **MODE MÉMOIRE**. Appuyez sur « **ENTER** » pour confirmer.
- Appuyez sur les boutons « **UP** » et « **DOWN** » pour consulter les différents rapports de résumé dans l'historique. **Le nombre maximum est de 99.**
- **La mémoire du compteur peut enregistrer jusqu'à 99** ensembles de données ou 99 segments.
- Plus le chiffre affiché sous « **MEMORY** » est bas, plus l'entraînement est récent.
- Vous pouvez appuyer sur le bouton « **SELECT** » pour changer l'affichage des valeurs.
- Ci-dessous, vous trouverez les règles utilisées par le compteur pour découper les données :

1. Mode de décompte du temps

Règle	Découpage par
10h > TEMPS > 5h	30 min
5h ≥ TEMPS > 200 min	15 min
200 min ≥ TEMPS > 100 min	10 min
100 min ≥ TEMPS > 60 min	5 min
60 min ≥ TEMPS > 20 min	3 min
20 min ≥ TEMPS > 5 min	1 min
5 min ≥ TEMPS > 1 min	30 sec
1 min ≥ TEMPS	20 sec

2. Mode de décompte des calories

Règle	Découpage par
5000 ≥ Calories > 4000	250 cal
4000 ≥ Calories > 3000	200 cal
3000 ≥ Calories > 2000	150 cal
2000 ≥ Calories > 1000	100 cal
1000 ≥ Calories > 500	50 cal
500 ≥ Calories > 100	20 cal
100 ≥ Calories	10 cal

3. Mode de programme par intervalles

Règle	Segments
1 cycle = 1 segment	Jusqu'à 35 segments

4. Mode de décompte de distance

Règle	Découpage par
$500 \geq \text{Distance} > 250$	20 km
$250 \geq \text{Distance} > 100$	10 km
$100 \geq \text{Distance} > 50$	5 km
$50 \geq \text{Distance} > 20$	2 km
$20 \geq \text{Distance}$	1 km

Remarque :

Si vous définissez une valeur d'entraînement qui n'est pas un multiple de la valeur de découpage, le dernier segment ne s'affichera pas dans les vues détaillées, mais sera tout de même inclus dans le segment global « 00 ».

Exemple : Si vous définissez 1200 m et terminez l'exercice, le segment « 00 » affichera la moyenne totale sur 1200 m, mais dans les segments visibles, vous ne verrez que deux segments de 500 m. Il n'y aura pas de 3e segment de 200 m. Il en sera de même si vous arrêtez l'entraînement en cours.

V. CONNEXION SANS FIL

PROTOCOLE FTMS

* Veuillez-vous assurer que le moniteur est activé afin de pouvoir établir une connexion sans fil avec votre smartphone ou votre tablette. Veuillez-vous rendre dans les paramètres de votre appareil pour autoriser les applications à accéder à la connexion sans fil. L'icône « Connexion sans fil » s'affiche en haut de l'écran du moniteur lorsqu'il est connecté à une application.

Connexion application

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

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBOzERL> Et suivre les instructions détaillées.

APPLICATION APPS



Kinomap



D-Fit



Zwift

SCANNEZ POUR TELECHARGER

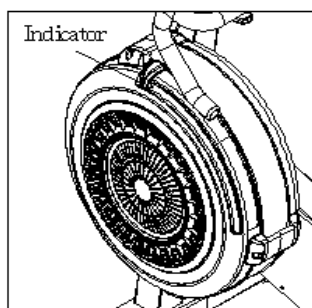


ANDROID



iOS

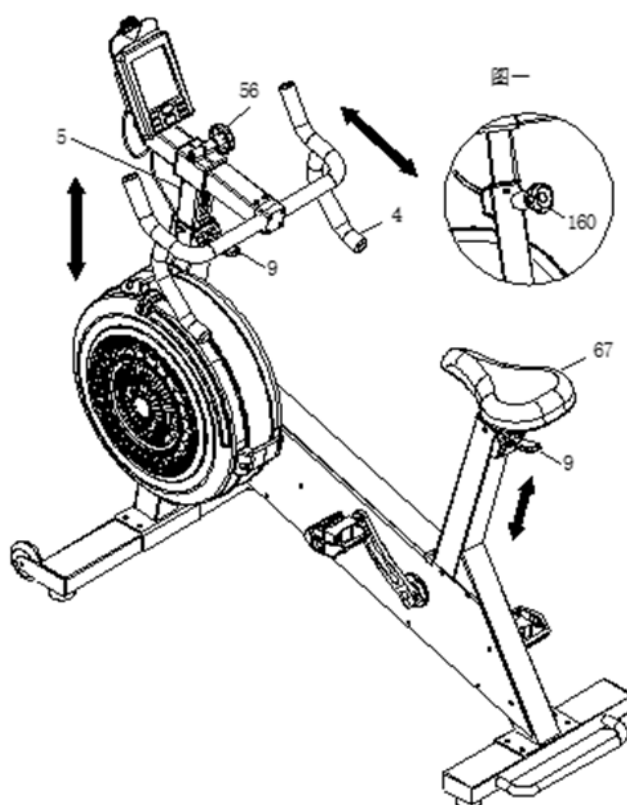
RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE



Un régulateur (49) est intégré dans le carter de ventilateur gauche (50). Déplacez l'indicateur du régulateur (49) pour le positionner face aux chiffres sur le carter de ventilateur gauche (50) afin d'ajuster la charge. Il existe 32 niveaux de réglage. Le niveau 1 correspond à la résistance la plus faible, le niveau 32 à la plus élevée.

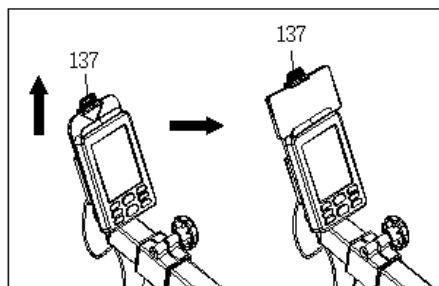
RÉGLAGE DE LA SELLE ET DU GUIDON

- **Réglez la hauteur de la selle** (67) en appuyant sur le levier de réglage (9) si vos jambes sont trop proches ou trop éloignées des pédales.
- **Réglez la hauteur du guidon** (4) en desserrant le bouton de la potence avant (160), puis appuyez sur le levier de réglage (9) pour ajuster la hauteur de la potence de réglage du guidon (5) si vos bras sont trop proches ou trop éloignés du guidon. N'oubliez pas de resserrer le bouton de la potence avant (160) après le réglage.
- **Ajustez la position avant/arrière du guidon** (4) en desserrant légèrement l'écrou étoile (56) si votre corps est trop proche ou trop éloigné du guidon. N'oubliez pas de resserrer l'écrou étoile (56) après le réglage.



POSITIONNEMENT DU SMARTPHONE

Tirez d'abord vers le haut le support pour smartphone (137), insérez ensuite le téléphone dans la fente située sur le compteur, puis sécurisez-le à l'aide du support (137).



MAINTENANCE

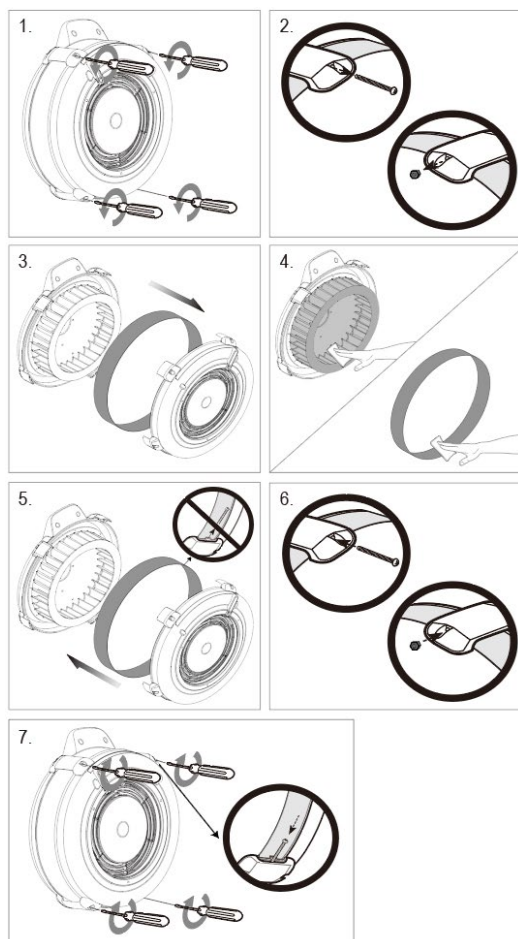
La sécurité et la fiabilité intégrées au POWER TRAINER BIKE ne peuvent être maintenues que si le vélo est inspecté régulièrement pour vérifier l'absence de dommages ou d'usure. Une attention particulière doit être portée aux éléments suivants :

1. **Pédalez sur les pédales gauche et droite (23 & 24)** et vérifiez que le système magnétique offre une résistance.
2. **Nettoyez les interstices de la potence de réglage du guidon (5)** et du support de selle (6) avec un chiffon absorbant.
3. **Vérifiez que tous les écrous et vis sont présents et bien serrés.** Remplacez les écrous et vis manquants. Serrez ceux qui sont desserrés.
4. **Il est de la responsabilité exclusive de l'utilisateur/propriétaire d'effectuer un entretien régulier.**
5. **Tout composant usé ou endommagé doit être remplacé immédiatement** ou le POWER TRAINER BIKE doit être mis hors service jusqu'à sa réparation.
6. **Seuls les composants d'origine doivent être utilisés** pour l'entretien ou la réparation du POWER TRAINER BIKE.
7. **Gardez votre vélo propre en l'essuyant avec un chiffon absorbant** après chaque entraînement.

Toutes les 250 heures d'utilisation (Mensuellement en usage professionnel) :

Nettoyage de la roue d'inertie

Avec le temps, la poussière et les fibres peuvent s'accumuler dans la roue d'inertie et sur la grille en acier inoxydable. Cela réduit le flux d'air et diminue la résistance du ventilateur. Il est important de garder la roue d'inertie et la grille propres en tout temps. Suivez les instructions pour nettoyer ces éléments.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter

notre Service Après-Vente :

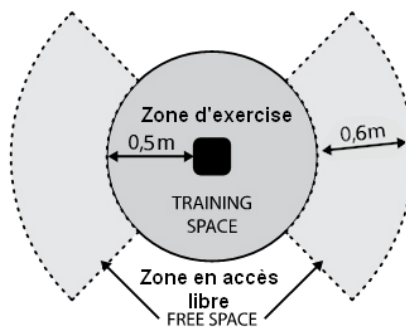
- **Le nom ou la référence du produit.**
- **Le numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
- **Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse** indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
- Contacter **du lundi au vendredi de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00 (sauf jour fériés).**

CARE Service Après-Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20
E-mail : <https://www.carefitness.com/sav>

WARNINGS :

Safety

- Read this user manual carefully and keep it for future reference. Use this product only as described.
- This equipment must be assembled and used by adults only.
- Your equipment complies with **EN-957 Class S**, suitable for home use, gyms, or other public/association environments.
- For safe use, place the machine on a stable, flat surface. Protect your flooring with a mat. Do not use the device in humid environments (pool, sauna, etc.).
- Ensure the installation base is level and stable. Leave 0.6 m of free space around the machine (solid circle indicates training area radius) and 0.5 m on each side (dotted circle indicates additional clearance).



- Do not allow children to play with the equipment. CARE declines responsibility for any damage they may suffer. Keep children away during your workout.
- CARE declines responsibility for any technical modifications made by the user to the product.
- **Maximum user weight: 160 kg.**

Before beginning your training, consult your doctor to determine an appropriate intensity. Poorly planned or excessive training may harm your health..

- Keep your back straight during all exercises.
- Wearing appropriate sports clothing and shoes is strongly recommended.
- Respect the maximum adjustment positions for all adjustable parts.

CAUTION : Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise may cause severe injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

Maintenance

- Regularly check the tightening of all screws and nuts. To maintain safety, your equipment must be inspected frequently. Replace any defective part immediately and stop using the machine until it is fully repaired. Lubricate moving parts regularly.
- Sweat is highly corrosive. Do not allow it to come in contact with enamelled or chrome-plated parts, especially the Compteur. Wipe your equipment immediately after training. Clean enamelled parts using only a sponge dampened with water. Never use aggressive or corrosive products.
- Unit weight: 44 kg
- Dimensions: 131 × 59 × 132 cm
- The braking system operates independently of speed.
- This class C crank training device is not suitable for high-precision exercises

*Warranty : The frame is guaranteed for 5 years. Wear parts are guaranteed for 2 years.
The warranty applies under normal home use. Activate your product warranty online at:
www.carefitness.com*

Recycling

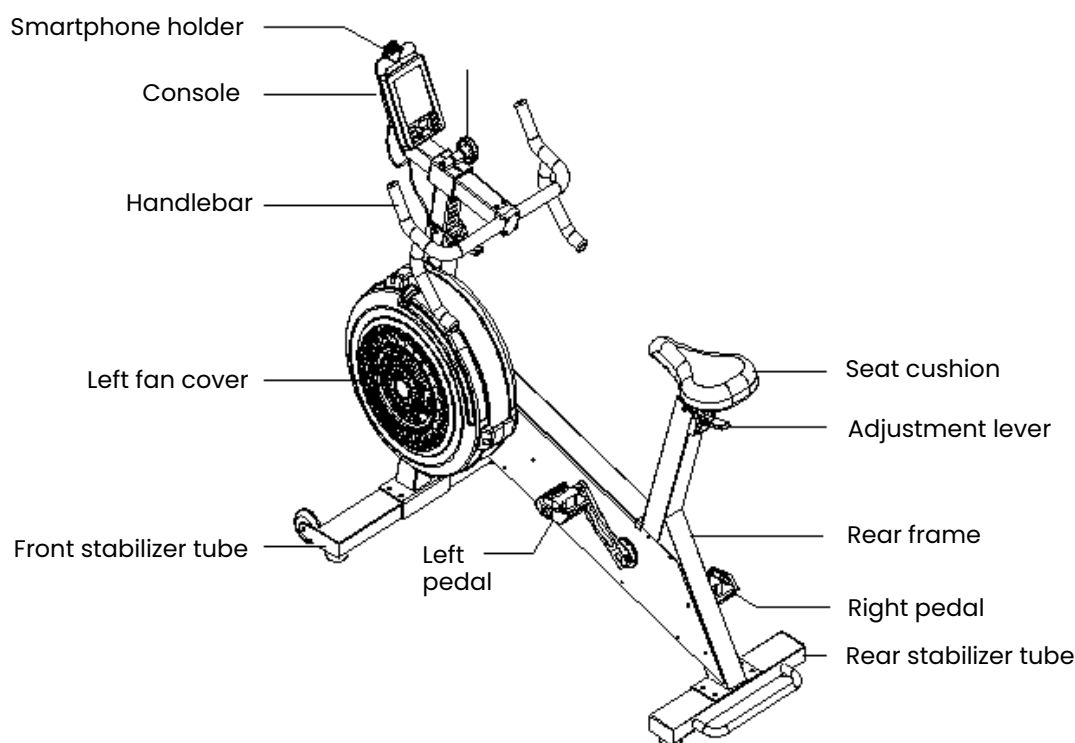


The "crossed-out bin" symbol means that this product and any batteries it contains must not be disposed of with household waste. They must be sorted and recycled properly. Deposit the batteries and your electronic device at an authorized collection point to ensure recycling. This protects both the environment and your health.

** The parts most subject to wear are the foam grips and end caps.*

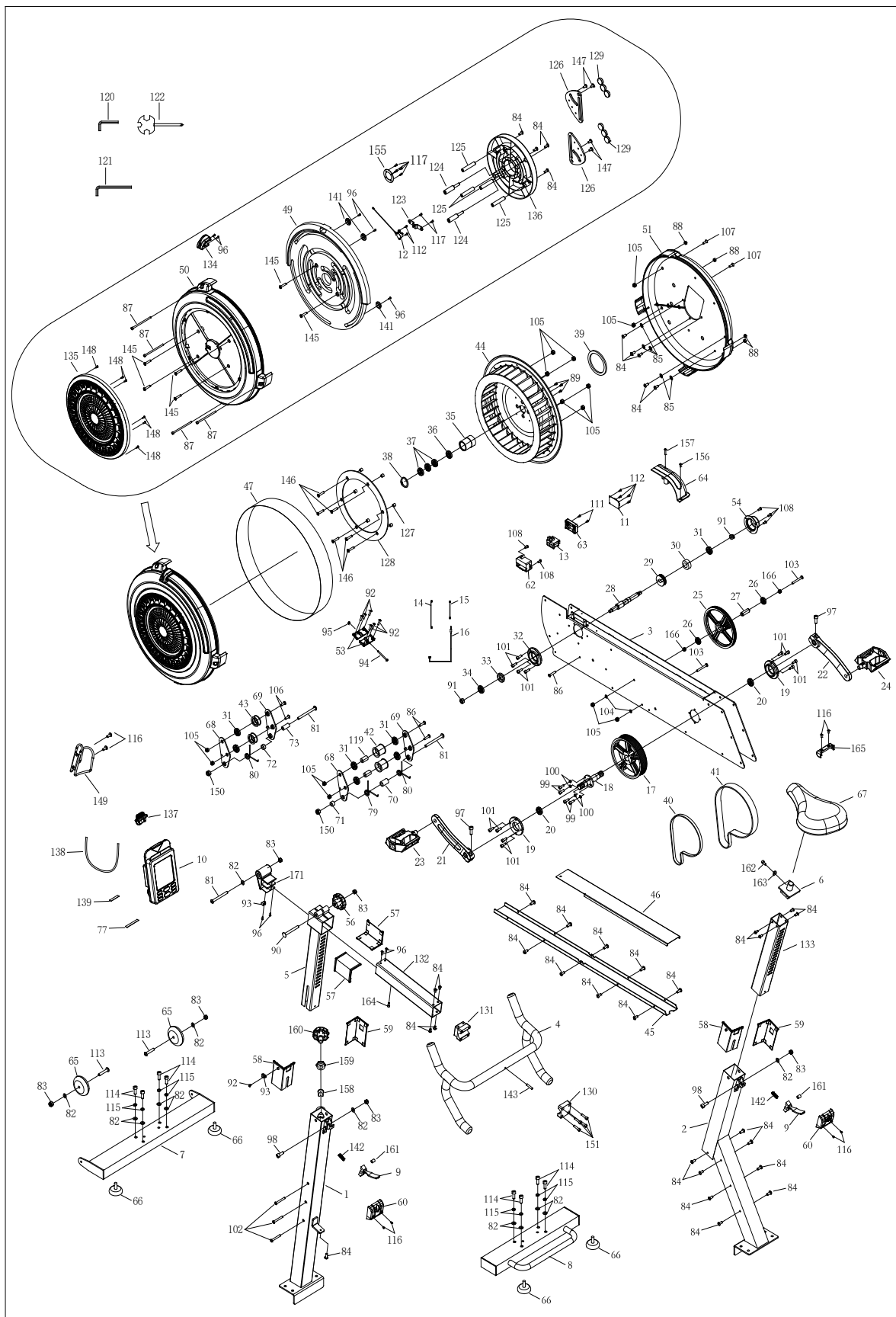
BEFORE YOU BEGIN

Before continuing to read, please consult the diagram below and familiarize yourself with the parts indicated. Read this manual carefully before using the POWER TRAINER.



EXPLODED VIEW

EN



PARTS LIST

EN

PART#	DESCRIPTION (ENGLISH)	QTY
1	Front post frame	1
2	Rear post frame	1
3	Main frame	1
4	Handlebar	1
5	Handlebar adjustment post	1
6	Seat support	1
7	Front stabilizer tube	1
8	Rear stabilizer tube	1
9	Adjustment lever	2
10	Console	1
11	Electronic control board	1
12	VR	1
13	Battery	1
14	VR cable	1
15	Wheel cable	1
16	Console cable	1
17	Large single-belt pulley	1
18	Pulley bearing	1
19	6004 bearing support	2
20	6004ZZ ball bearing	2
21	Left crank arm	1
22	Right crank arm	1
23	Left pedal	1
24	Right pedal	1
25	Double-belt pulley	1
26	6000ZZ ball bearing	2
27	Pulley spacer $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39.5$ mm	1
28	Fan axle	1
29	Single-belt pulley	1
30	Rubber ring 6001	1
31	6001ZZ ball bearing	7
32	6003 bearing housing	1
33	Rubber ring 6003	1
34	6003ZZ ball bearing	1
35	Bearing spacer $\Phi 40.2 \times \Phi 38 \times 54.2$ mm	1
36	One-way bearing	1
37	6201RS ball bearing	3
38	C-ring $\Phi 32$	1
39	Magnet	1

40	Drive belt 380J4	1
41	Drive belt 400J11	1
42	Long pinch roller $\Phi 38 \times \Phi 24 \times 34.5$ mm	2
43	Short pinch roller $\Phi 38 \times \Phi 26.4 \times 14$ mm	2
44	Flywheel	1
45	Lower cover	1
46	Upper stainless steel cover	1
47	Stainless steel grille	1
49	Shock absorber	1
50	Left fan cover	1
51	Right fan cover	1
53	Steel plate	2
54	Axle cap	1
56	Star nut	1
57	Handlebar post ring	2
58	Frame pusher A	2
59	Frame pusher B	2
60	Seat post lever protection cover	2
62	Wheel base	1
63	Wheel cover	1
64	Protection cover	1
65	Transport wheel	2
66	Stabilizer foot pad	4
67	Seat cushion	1
68	Left pinch-roller support	2
69	Right pinch-roller support	2
70	Large spacer for long roller $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 29.5$ mm	1
71	Small spacer for long roller $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 9.5$ mm	1
72	Large spacer for short roller $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 8$ mm	1
73	Small spacer for short roller $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 31$ mm	1
77	EVA pad for smartphone base	1
79	Left torsion spring	1
80	Right torsion spring	2
81	M8×75 mm button-head screw	3
82	M8 flat washer	13
83	M8 nylon nut	6
84	M6×12 mm button-head screw	35
85	M6 internal star washer	5
86	M6×43 mm button-head screw	3
87	M5×92 mm socket-head screw	4
88	M5 socket nut	4
89	M4×12 mm socket-head screw	3

90	M8×85 mm square-head bolt	1
91	M10 nylon nut	2
92	ST4.2×6 mm countersunk self-tapping screw	7
93	Metal pin	2
94	M4×45 mm flat-head screw	1
95	M4 socket nut	1
96	ST4.2×16 mm countersunk self-tapping screw	9
97	M8×25 mm socket-head screw	2
98	M8×35 mm socket-head screw	2
99	M6×20 mm socket-head screw	4
100	M6 spring washer	4
101	M6×12 mm socket-head screw	12
102	M6×70 mm button-head screw	3
103	M6×75 mm button-head screw	2
104	M6 flat washer	2
105	M6 nylon nut	14
106	M6×22 mm button-head screw	2
107	M6×12 mm hex bolt	2
108	M4×10 mm button-head screw with washer	5
111	ST3.0×20 mm countersunk self-tapping screw	2
112	ST3.0×8 mm countersunk self-tapping screw	6
113	M8×40 mm button-head screw	2
114	M8×15 mm socket-head screw	8
115	M8 spring washer	8
116	M5×12 mm flat-head screw	8
117	ST4.2×10 mm countersunk self-tapping screw	6
119	Bearing spacer $\Phi 16 \times \Phi 8.1 \times 20.5$ mm	2
120	4 mm Allen key	1
121	6 mm Allen key	1
122	Open-end wrench 13/15/17 mm	1
123	VR support	1
124	M6×80 mm axle	2
125	M6×64 mm rod	4
126	Magnet support	2
127	Stainless steel spacer $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25$ mm	6
128	Aluminum plate	1
129	Round magnet	6
130	Rear handlebar support	1
131	Front handlebar support	1
132	Horizontal handlebar adjustment post	1
133	Seat adjustment post	1
134	Indicator	1

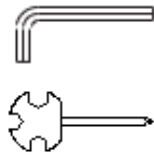
135	Plastic grille	1
136	Magnet-base support	1
137	Smartphone holder	1
138	Elastic cord	1
139	EVA pad for smartphone holder	1
141	Shoulder bushing	3
142	Spring	2
143	Handlebar pin	1
145	M6×20 mm hex bolt	6
146	M6×40 mm hex bolt	6
147	M6×16 mm Phillips screw	4
148	ST4.2×16 mm countersunk Phillips screw	6
149	Bottle holder	1
150	M8 nylon nut	2
151	M6×25 mm socket-head screw	4
155	Plate	1
156	M5×10 mm Phillips screw	1
157	M5×30 mm Phillips screw	1
158	Front 90° V-piece	1
159	Internal/external threaded sleeve	1
160	Front post knob	1
161	Sleeve	2
162	M8×12 mm socket-head screw	1
163	M8 curved washer	1
164	M5×8 mm socket-head screw	1
165	Sweat-proof sealing block	1
166	Aluminum ring	2
171	Wide console support	1

***BATTERY INSTALLATION:**

1. Monitor operates on 2 Size D batteries. The battery compartment is on the back of the monitor.
2. The POWER TRAINER BIKE has a built-in generator that powers the monitor while you pedal.
Even with no batteries installed, the monitor can still operate in Quick Start mode.

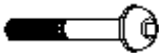
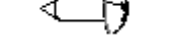
TOOLS INCLUDED FOR ASSEMBLY:

- 4 mm Allen key
- 6 mm Allen key
- Adjustable wrench



HARDWARE IDENTIFICATION TABLE

After unpacking the equipment, open the hardware blister pack and ensure that all items listed below are present. Some items may already be pre-installed on the unit.

Drawing	Part No.	Description	Quantity
	84	M6x12mm button head screw	9
	102	M6x70mm button head screw	3
	114	M8x15mm socket head screw	8
	115	M8 spring washer	8
	82	M8 flat washer	9
	92	ST4.2x6mm countersunk screw	1
	93	Metal pin	2
	96	ST4.2x16mm countersunk screw	4
	81	M8x75mm button head screw	1
	83	M8 nylon nut	1
	162	M8x12mm socket head screw	1
	163	M8 curved washer	1
	164	M5x8mm socket head screw	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN



**Number
of people**
2



Assembly time
45 min



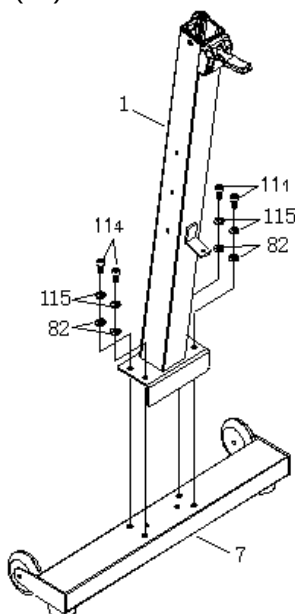
**Tools
included**



Difficulties
Intermediate

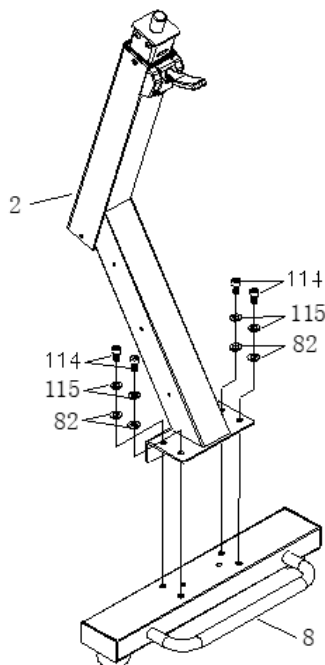
STEP 1:

Attach the front frame (1) to the front stabilizer tube (7) using: M8x15 mm socket head screws (114), M8 spring washers (115), M8 flat washers (82)



STEP 2:

Attach the rear frame (2) to the rear stabilizer tube (8) using the same combination: M8x15 mm screws, M8 spring washers, M8 flat washers.

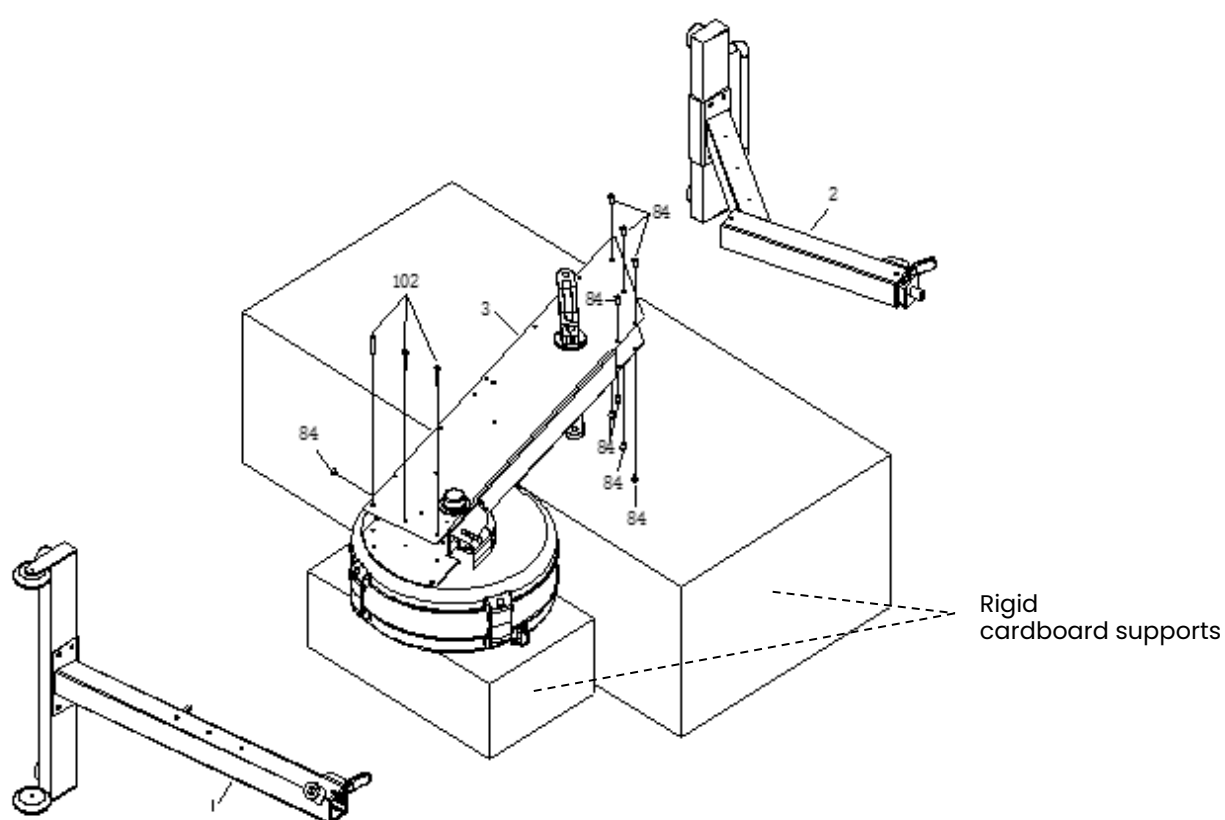


STEP 3 :

1. **Use the two rigid cardboard supports provided** (one small and one large) to support the chassis, which is very heavy. This setup makes assembly easier and prevents damage or injury. Place the main frame (3) on the cardboard supports as illustrated.

The left fan cover (50) must rest in the slot of the small cardboard support, and the other end of the main frame (3) on the large cardboard support.

2. **Then attach the front frame (1)** to the main frame (3) using: three M6x70 mm screws (102), one M6x12 mm screw (84). Next, attach the rear frame (2) to the main frame (3) using: eight M6x12 mm screws (84).

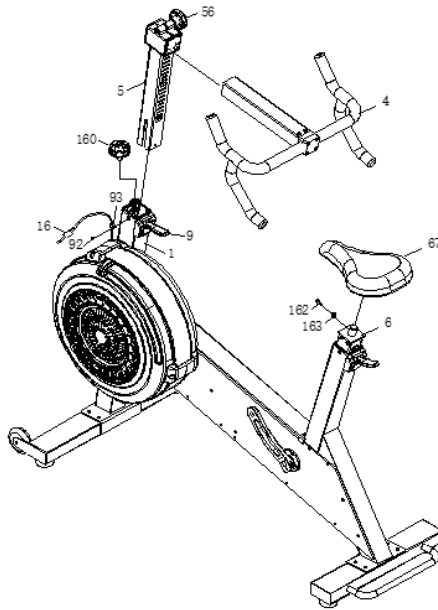


STEP 4 :

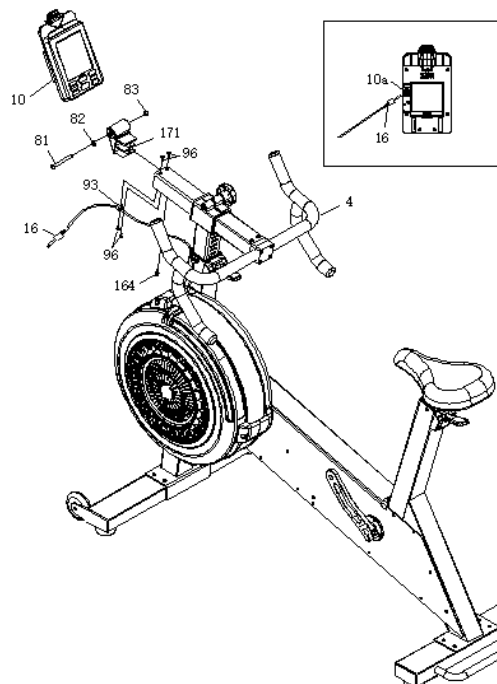
Insert the console cable (16) into the metal clip (93), then attach it to the front frame (1) using: one ST4.2×6 mm screw (92).

STEP 5 :

1. **Insert the handlebar adjustment post (5)** into the front frame (1) while pressing the adjustment lever (9). Screw in the front post knob (160).
2. **Loosen the adjustment knob (56)** slightly, insert the handlebar (5), then tighten the knob (56).
3. **Attach the saddle (67)** to the seat support (6) using: one M8×12 mm screw (162), one M8 curved washer (163).

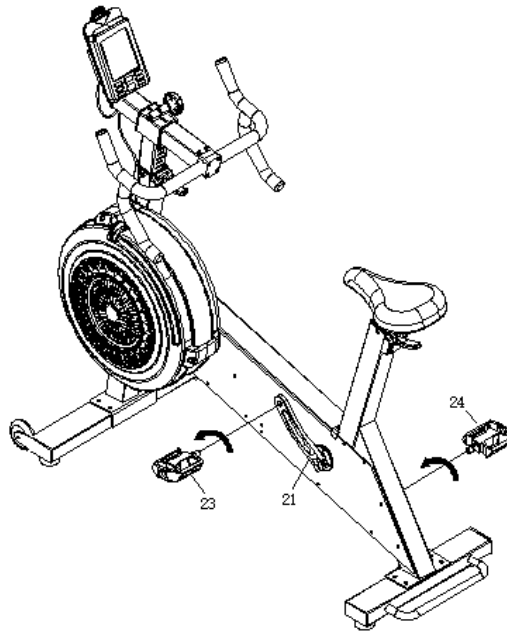
**STEP 6 :**

1. **Attach the console support (171)** to the handlebar (4), then secure the support and the console cable (16) together using one clip (93) and four ST4.2×16 mm screws (96).
2. **Attach the console (10)** to the support (171) using: one M8×75 mm screw (81), one M8 flat washer (82), one M8 nylon nut (83).
3. **Then screw one M5×8 mm screw (164)** into the handlebar (4). Finally, connect the console cable (16) to the console (10a).

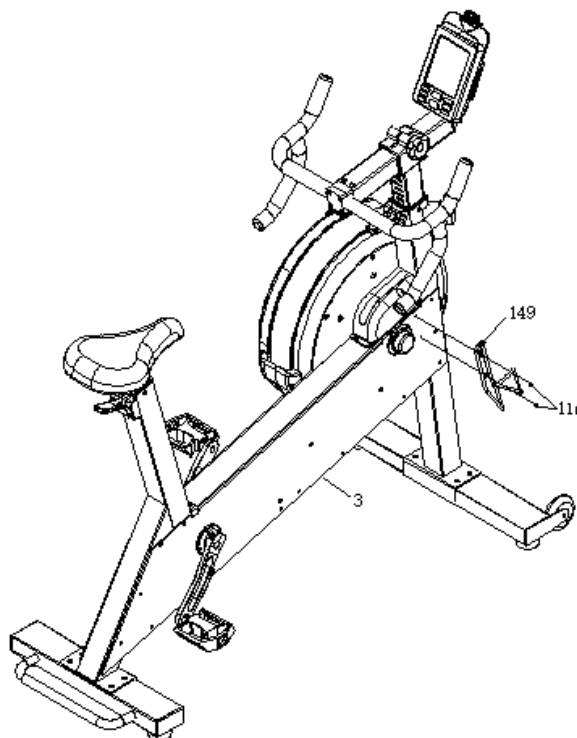


STEP 7:

Attach the left pedal (23) to the left crank arm (21), and the right pedal (24) to the right crank arm (22).

**STEP 8:**

If you wish to install the bottle holder (149), attach it to the main frame (3) using the M5×12 mm screws (116).



CONSOLE INSTRUCTIONS

Your POWER TRAINER uses an air-and-magnetic resistance system. We recommend using the console to vary your training sessions and track your progress. When used regularly, it becomes a valuable source of motivation.



I. INITIALE START-UP

- **Power ON**

Begin pedaling to launch the Quick Start program. Press any button to enter Standby Mode.

- **Auto SHUT-OFF**

In Standby Mode: automatic shut-off occurs after 1 minute of inactivity. In all other programs: shut-off occurs after 2 minutes of inactivity.

- **Battery installation**

The console operates on two LR20 batteries (not included). The battery compartment is located at the rear of the console. Without batteries, the console can still operate in Quick Start Mode.

II. FONCTION BUTTONS

« UP » BUTTON : Increases values in countdown programs. Hold to scroll faster.

« DOWN » BUTTON : Decreases values in countdown programs. Hold to scroll faster.

RETURN BUTTON : Returns to the previous program or step. At the end of a program, the console switches back to Standby Mode.

STOP BUTTON : During exercise:

- First press: wakes the backlight.
- Second press: pauses the workout.
- Third press: displays the WORKOUT SUMMARY. Hold for 3 seconds to reset the console.

ENTER BUTTON : Confirms selections and moves to the next step.

TARGET BUTTON : Scrolls through the countdown programs (Distance, Calories, Time).

INTERVALS BUTTON : Scrolls through the interval programs (Distance, Calories, Time).

SELECT BUTTON : In any program, press the button to modify the values shown in the display window.

Press once to display the available values. Press a second time to modify the values every 5 seconds. Two beeps confirm the second press.

III. CONSOLE DISPLAY

- **RPM** : Revolutions per minute.
- **TIME** : Display range: 00:00 – 99:59 (min:sec). Resets to 00:00 after reaching 99:59.
- **TIME/1000M** : Estimated time required to cover 1000 m. Range: 00:00 – 99:59.

AVE TIME/1000M & M :

- **AVE/1000M** : Shows the average estimated time needed to cover 1000 m.
- Display range: 00:00 – 99:59.
- **M** : Shows the total accumulated distance during the workout. Range: 0 – 99,999.

CAL/HR & WATT :

- **CAL/HR** : Estimated calories burned per hour. Range: 0 – 9,999.
- **WATT** : Current power output. Range: 0 – 9,999.

METER/30MIN : Displays the estimated distance you could cover in 30 minutes at the current pace.

Range: 0 – 99,999.

AVE WATT & CAL :

- **AVE WATT** : Average power during the workout. Range: 0 – 9,999.
- **CAL** : Total calories burned during the workout. Range: 0 – 9,999.

PULSE & DRAG : Displays the detected heart rate during exercise, between 40 and 220 beats per minute. To use this function, the user must wear a 5.3 KHz wireless-connection chest belt. If no heart rate is detected, only the Drag Factor* is displayed..

* **Drag Factor (ou Drag Force) :** The Drag Factor indicates the resistance generated by the fan according to your pedaling speed. The faster and harder you pedal, the higher this value becomes. It is a mechanical measure of the machine's effort, independent of heart rate..

CYCLE : Displayed only in **INTERVAL** programs. Indicates which cycle you are currently in.

INTERVAL : Displayed only in **INTERVAL** programs. Shows the total number of work and rest cycles. The program stops automatically once the defined cycles are completed.

RUN & REST : Displayed only in **INTERVAL** programs.

- In the **TIME INTERVAL** program: **RUN** displays the remaining work time. Range: 0:20 – 99:00.
- In the **DISTANCE INTERVAL** and **CALORIE INTERVAL** programs: **RUN** displays the accumulated work time. Range: 0:20 – 99:59.
- **REST** indicates the remaining rest time. Range: 00:01 – 99:59.

SPLIT, MEMORY & LEVEL :

- **MEMORY :** Displays the workout history. Press the **SELECT** button when the console is stopped to access it.
- **SPLIT :** Not displayed during exercise. It appears only in the workout summary or in **MEMORY** mode. "SPLIT XX" indicates the segment of the workout. Range: 0 – 99.
- **LEVEL :** Displays the current resistance level. Range: 1 to 32.

IV. PROGRAMS

The console offers eight programs:

QUICK START, **DISTANCE** (countdown), **TIME** (countdown), **CALORIES** (countdown), **INTERVALS** (Time, Distance, Calories), and **MEMORY Mode**.

- Press the « **INTERVALS** » button to access the interval programs. Press repeatedly to scroll through **DISTANCE INTERVAL**, **CALORIES INTERVAL**, and **TIME INTERVAL**.
- Press the « **TARGET** » button to access the countdown programs. Press repeatedly to scroll through **DISTANCE**, **CALORIES**, and **TIME**.
- In all programs, press the « **DISPLAY** » button to select which data is shown in the window, or let the console scroll automatically every 5 seconds.
- Press « **STOP** » once to pause the workout: CALORIES and WATT will display as zero. Press STOP a second time to view the workout summary. Press STOP a third time to save the session in Memory Mode and return to Standby Mode.

Note :

Workouts performed in QUICK START Mode are not saved in memory.

QUICK START PROGRAM

To start the Quick Start program, simply begin pedaling. All console values will start increasing immediately. This mode can be launched from both the OFF state and Standby Mode.

In Quick Start mode, a workout summary appears when you press STOP, but the session is not saved in Memory Mode.

DISTANCE PROGRAM (countdown)

During exercise, the DISTANCE program counts down from the preset value.

- **Setting range:** 100 to 99,900 meters
- **Default value:** 500 m.

The program begins as soon as the user starts pedaling. At the end of the workout, the console displays the summary. Press STOP to save the session to memory and return to Standby Mode.

TIME PROGRAM (countdown)

During exercise, the TIME program counts down from the preset duration.

- **Setting range:** 01:00 to 99:00.
- **Default value:** 20:00.

The program starts automatically when the user begins pedaling. A summary is displayed at the end. Press STOP to save the session.

CALORIES PROGRAM (countdown)

During exercise, the **CALORIES program** counts down from the preset calorie target.

- **Setting range:** 10 to 9,990 calories.
- **Default value:** 20 cal.

The program begins as soon as you start pedaling. At the end of the workout, a summary is displayed. Press STOP to save the session.

DISTANCE INTERVAL PROGRAM

- When the « **DISTANCE INTERVAL** » program is selected, the “**M**” indicator will flash.
- **You must first set the desired distance for each interval.** Once the distance is set, press « **ENTER** » to define the rest time for each interval. Press « **ENTER** » again to set the number of cycles.
- When all settings are completed, press **ENTER** to begin the workout.
- **Distance setting range:** 100 to 50,000 m. **Default value: 500 m.**
- **Rest time setting range:** 00:10 to 30:00. **Default value: 30 seconds.**
- **Number of cycles setting range:** 1 to 99. **Default value :** 1.

CALORIE INTERVAL PROGRAM

- When the **CALORIE INTERVAL** program is selected, “**CAL**” will flash.
- You must first set the number of calories to be burned in each interval. Once this value is set, press **ENTER** to define the rest time for each interval. Press **ENTER** again to set the number of cycles.
- When all settings are completed, press **ENTER** to start the workout.
- **Training value setting range:** 10 to 9,990. **Default value: 20**
- **Rest time setting range:** 00:10 to 30:00. **Default value: 30 seconds.**
- **Number of cycles setting range:** 1 to 99. **Default value: 1.**

MEMORY MODE

- Press the **SELECT** button in Standby Mode **to access MEMORY MODE**.
Press **ENTER** to confirm.
- Use the **UP and DOWN buttons** to browse the different summary reports in the history.
The maximum number of records is 99.
- The console memory can store up to 99** data sets or 99 segments.
- The lower the number displayed under **"MEMORY,"** the more recent the workout.
- You can press the **SELECT** button to change which values are displayed.
- Below are the rules used by the console to break down the stored data :

1. Time countdown mode

Rule	Segment size
10h > TIME > 5h	30 min
5h ≥ TIME > 200 min	15 min
200 min ≥ TIME > 100 min	10 min
100 min ≥ TIME > 60 min	5 min
60 min ≥ TIME > 20 min	3 min
20 min ≥ TIME > 5 min	1 min
5 min ≥ TIME > 1 min	30 sec
1 min ≥ TIME	20 sec

2. Calorie countdown mode

Rule	Segment size
5000 ≥ Calories > 4000	250 cal
4000 ≥ Calories > 3000	200 cal
3000 ≥ Calories > 2000	150 cal
2000 ≥ Calories > 1000	100 cal
1000 ≥ Calories > 500	50 cal
500 ≥ Calories > 100	20 cal
100 ≥ Calories	10 cal

3. Interval program mode

Rule	Segments
1 cycle = 1 segment	Up to 35 segments

4. Distance countdown mode

Rule	Segment size
$500 \geq \text{Distance} > 250$	20 km
$250 \geq \text{Distance} > 100$	10 km
$100 \geq \text{Distance} > 50$	5 km
$50 \geq \text{Distance} > 20$	2 km
$20 \geq \text{Distance}$	1 km

Note :

If you set a training value that is not a multiple of the segment size, the last partial segment will not appear in the detailed segment views, but it will still be included in the overall "00" summary segment.

Example : If you set 1200 m and complete the workout, segment "00" will display the overall average for the full 1200 m, but in the visible segment list you will only see two 500 m segments. There will be no third 200 m segment. The same behavior applies if you stop the workout before completion.

V. WIRELESS CONNECTION

FTMS PROTOCOL

* Make sure the console is powered on so you can establish a wireless connection with your smartphone or tablet. Go to your device settings to allow applications to access the wireless connection. The wireless connection icon appears at the top of the console screen when it is connected to an app..

Connection application

Copy the link below into your browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari, etc.):

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>. Then follow the detailed instructions.

APPLICATION APPS



Kinomap



D-Fit



Zwift

SCAN TO DOWNLOAD

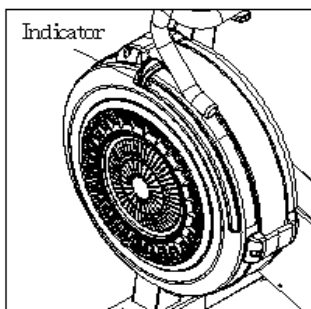


ANDROID



iOS

RESISTANCE ADJUSTMENT

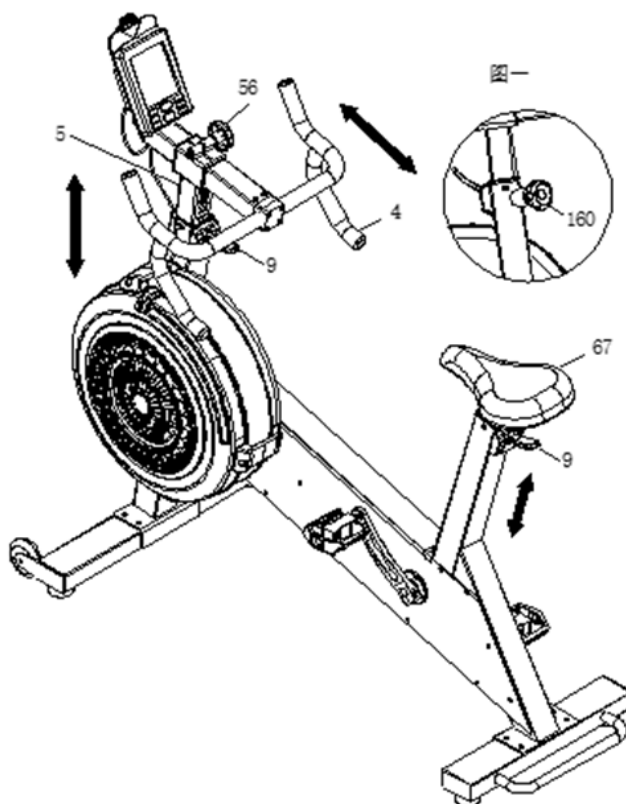


A regulator (49) is integrated into the left fan cover (50).

Move the regulator indicator (49) so that it aligns with the numbers on the left fan cover (50) to adjust the load. There are 32 resistance levels. Level 1 corresponds to the lowest resistance, and level 32 to the highest.

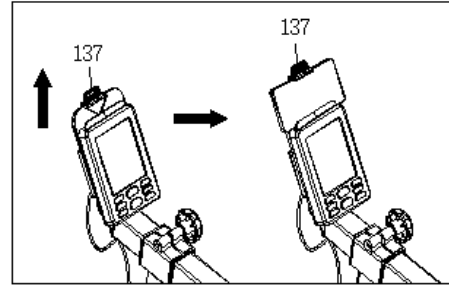
ADJUSTING THE SEAT AND HANDLEBAR

- **Adjust the height of the seat (67)** by pressing the adjustment lever (9) if your legs are too close or too far from the pedals.
- **Adjust the height of the handlebar (4)** by loosening the front post knob (160), then press the adjustment lever (9) to adjust the height of the handlebar adjustment post (5) if your arms are too close or too far from the handlebar. Do not forget to re-tighten the front post knob (160) after adjustment.
- **Adjust the forward/backward position of the handlebar (4)** by slightly loosening the star nut (56) if your body is too close or too far from the handlebar. Remember to tighten the star nut (56) after adjustment.



SMARTPHONE POSITIONING

First pull the smartphone holder (137) upward, then insert the phone into the slot on the console, and secure it using the holder (137).



MAINTENANCE

The safety and reliability built into the POWER TRAINER BIKE can only be maintained if the bike is inspected regularly for signs of damage or wear. Particular attention should be given to the following points:

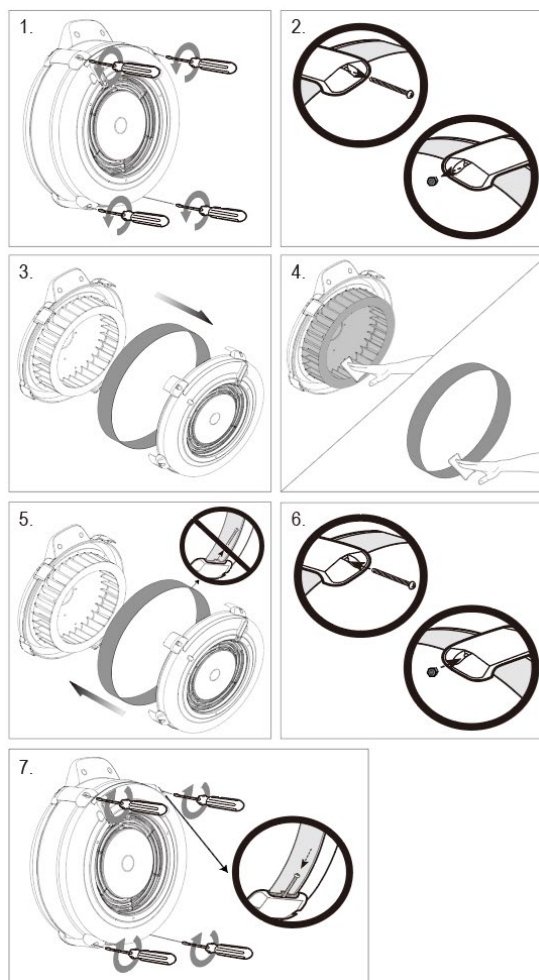
1. **Pedal on the left and right pedals (23 & 24)** and check that the magnetic system provides resistance.
2. **Clean the slots of the handlebar adjustment post (5)** and the seat support (6) with an absorbent cloth.
3. **Check that all nuts and screws are present and properly tightened.** Replace any missing nuts or screws. Tighten any that may have loosened.
4. **It is the sole responsibility of the user/owner to perform regular maintenance.**
5. **Any worn or damaged component must be replaced immediately,** or the POWER TRAINER BIKE must be taken out of service until repaired.
6. **Only original components should be used for maintenance** or repair of the POWER TRAINER BIKE.
7. **Keep your bike clean by wiping it down** with an absorbent cloth after each workout.

Every 250 hours of use (Monthly under professional use):

Flywheel cleaning

Over time, dust and fibers may accumulate inside the flywheel and on the stainless steel grille.

This reduces airflow and decreases fan resistance. It is important to keep the flywheel and the grille clean at all times. Follow the instructions below to clean these components.



POUR TO ORDER SPARE PARTS

For efficiency, please have the following information ready before **contacting our After-Sales Service**:

- **The name or reference number of the product.**
- **The serial number found** on the main frame and on the packaging box.
- **The number of the missing or defective** part as shown in the exploded view in this manual.

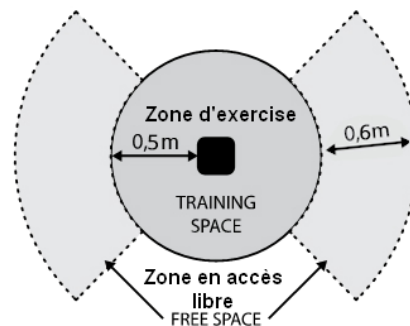
After-Sales Service

Email : service-uk@carefitness.com

WAARSCHUWINGEN :

Veiligheid

- Lees en bewaar deze handleiding zorgvuldig. Gebruik dit product uitsluitend volgens de aangegeven instructies.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Dit toestel voldoet aan de **EN-957 klasse S**, geschikt voor thuisgebruik, sportscholen of andere openbare, verenigings- of verhuurlocaties.
- Voor veilig gebruik is een stabiele en vlakke ondergrond vereist. Bescherm uw vloer met een mat. Gebruik het toestel niet in vochtige ruimtes (zoals een zwembad of sauna).
- Zorg ervoor dat de ondergrond vlak en stabiel is.
- Houd 0,6 m vrije ruimte rondom het toestel (zie afbeelding hieronder – de volle cirkel geeft de trainingszone aan en de stippellijnen geven minstens 0,5 m extra vrije ruimte aan elke zijde weer).



- Laat kinderen niet met het toestel spelen. CARE is niet verantwoordelijk voor schade die zij kunnen oplopen. Houd kinderen tijdens het gebruik uit de buurt van het toestel.
- CARE is niet aansprakelijk voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan één van onze producten worden aangebracht.
- **Maximaal gebruikersgewicht: 160 kg.**

Raadpleeg uw arts vóór u met de training begint, om de juiste trainingsintensiteit te bepalen. Overmatige of verkeerd geplande training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.

- Houd uw rug recht tijdens de oefeningen.
- Het wordt sterk aanbevolen om geschikte kleding en sportschoenen te dragen.
- Houd rekening met de maximale posities van de verstelbare onderdelen.

LET OP: Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn.

Overmatige inspanning kan ernstig letsel of de dood veroorzaken.

Stop onmiddellijk met trainen als u zich onwel voelt.

Entr Onderhoud

- Controleer regelmatig het aandraaien van alle bevestigingsonderdelen, zoals bouten en moeren.
- Om de veiligheid te garanderen, moet het toestel regelmatig worden geïnspecteerd.
- Vervang onmiddellijk elk defect onderdeel en gebruik het toestel niet opnieuw voordat het volledig is hersteld. Vergeet niet om de bewegende delen regelmatig te smeren.
- Zweet is zeer corrosief: vermijd contact met de gelakte of verchroomde onderdelen van het toestel, vooral met de computer.
- Veeg het toestel onmiddellijk na de training schoon.
- Gelakte onderdelen kunnen worden gereinigd met een vochtige spons en water.
- Gebruik geen agressieve of bijtende schoonmaakmiddelen.
- Gewicht van het toestel: 44 kg
- Afmetingen: 131 × 59 × 132 cm
- Het remsysteem is onafhankelijk van de snelheid.
- Dit trainingsapparaat met handaandrijving van klasse C is niet geschikt voor precisieoefeningen.

Garantie : Het frame heeft een garantie van 5 jaar. De slijtageonderdelen hebben een garantie van 2 jaar. De garantie is enkel geldig bij normaal gebruik door een particulier in huiselijke omgeving. Activeer de garantie van uw product online op: www.carefitness.com

Recyclage

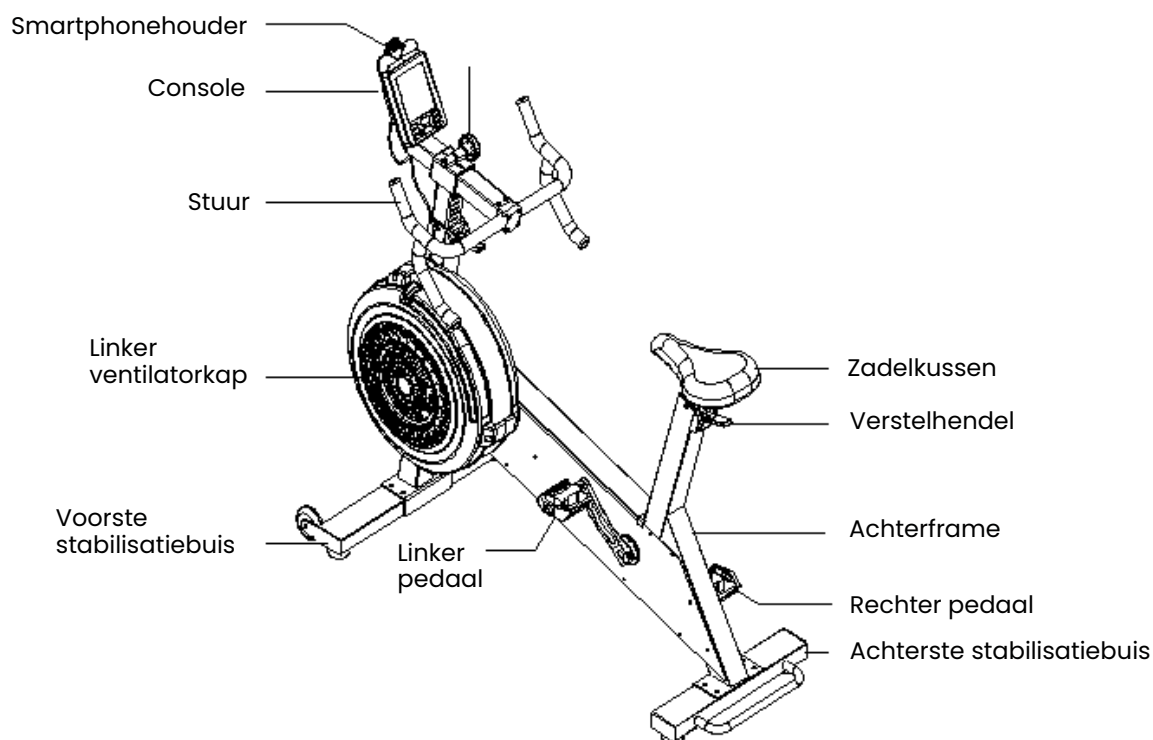


Het symbool van de “doorgestreepte vuilnisbak” betekent dat dit product en de batterijen niet met het huishoudelijk afval mogen worden weggegooid. Lever batterijen en het elektronische apparaat aan het einde van zijn levensduur in bij een erkend inzamelpunt voor recycling. Dit helpt het milieu en uw gezondheid te beschermen.

*De onderdelen die het meest onderhevig zijn aan slijtage zijn de schuimhandgrepen en de einddop.

Voordat u begint

Voordat u verder leest, bekijk het schema hieronder en maak uzelf vertrouwd met de aangeduide onderdelen. Lees deze handleiding aandachtig voordat u de POWER TRAINER gebruikt.





ONDERDELENLIJST



PART#	Beschrijving (Nederlands)	Aantal
1	Voorste stuurpenframe	1
2	Achterste stuurpenframe	1
3	Hoofdframe	1
4	Stuur	1
5	Stuurverstelpen	1
6	Zadelhouder	1
7	Voorste stabilisatiebuis	1
8	Achterste stabilisatiebuis	1
9	Verstelhendel	2
10	Console	1
11	Elektronische printplaat van de transformator	1
12	VR	1
13	Accu	1
14	VR-kabel	1
15	Wielkabel	1
16	Consolekabel	1
17	Grote enkele riemschijf	1
18	Riemschijf-lager	1
19	Lagerhouder 6004	2
20	Kogellager 6004ZZ	2
21	Linker crank	1
22	Rechter crank	1
23	Linker pedaal	1
24	Rechter pedaal	1
25	Dubbele riemschijf	1
26	Kogellager 6000ZZ	2
27	Riemschijf-distantier $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39.5 \text{mm}$	1
28	Ventilator-as	1
29	Enkele riemschijf	1
30	Rubberen ring 6001	1
31	Kogellager 6001ZZ	7
32	Lagerhuis 6003	1
33	Rubberen ring 6003	1
34	Kogellager 6003ZZ	1
35	Lagerdistantier $\Phi 40.2 \times \Phi 38 \times 54.2 \text{mm}$	1
36	Eénrichtingslager	1
37	Kogellager 620IRS	3
38	C-ring $\Phi 32$	1
39	Magneet	1

40	Aandrijfsnaar 380J4	1
41	Aandrijfsnaar 400J11	1
42	Lange knijprol $\Phi 38 \times \Phi 24 \times 34.5 \text{ mm}$	2
43	Korte knijprol $\Phi 38 \times \Phi 26.4 \times 14 \text{ mm}$	2
44	Vliegwiel	1
45	Onderste carter	1
46	Bovenste roestvrijstalen carter	1
47	Roestvrijstalen rooster	1
49	Demper	1
50	Linker ventilatorkap	1
51	Rechter ventilatorkap	1
53	Stalen plaat	2
54	Askap	1
56	Stermoer	1
57	Stuurpenring	2
58	Frame-duwstuk A	2
59	Frame-duwstuk B	2
60	Beschermkap voor zadelpenhendel	2
62	Wielbasis	1
63	Wielcarter	1
64	Beschermcarter	1
65	Transportwieltjes	2
66	Stabilisatorvoeten	4
67	Zadelkussen	1
68	Linker knijprolhouder	2
69	Rechter knijprolhouder	2
70	Grote distantier lange rol $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 29.5 \text{ mm}$	1
71	Kleine distantier lange rol $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 9.5 \text{ mm}$	1
72	Grote distantier korte rol $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 8 \text{ mm}$	1
73	Kleine distantier korte rol $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 31 \text{ mm}$	1
77	EVA-kussen voor basis smartphonehouder	1
79	Linker torsieveer	1
80	Rechter torsieveer	2
81	Bolkopbout M8x75mm	3
82	Plaatring M8	13
83	Nylonmoer M8	6
84	Bolkopbout M6x12mm	35
85	Interne sterring M6	5
86	Bolkopbout M6x43mm	3
87	Cilinderkopschroef M5x92mm	4
88	Busmoer M5	4
89	Cilinderkopschroef M4x12mm	3

90	Vierkante bout M8x85mm	1
91	Nylonmoer M10	2
92	Verzonken zelftappende kruiskopschroef ST4.2x6mm	7
93	Metalen pen	2
94	Platte kruiskopschroef M4x45mm	1
95	Busmoer M4	1
96	Verzonken zelftappende kruiskopschroef ST4.2x16mm	9
97	Cilinderkopschroef M8x25mm	2
98	Cilinderkopschroef M8x35mm	2
99	Cilinderkopschroef M6x20mm	4
100	Veerring M6	4
101	Cilinderkopschroef M6x12mm	12
102	Bolkopbout M6x70mm	3
103	Bolkopbout M6x75mm	2
104	Plaatring M6	2
105	Nylonmoer M6	14
106	Bolkopbout M6x22mm	2
107	Zeskantschroef M6x12mm	2
108	Bolkopbout met ring M4x10mm	5
111	Verzonken zelftappende kruiskopschroef ST3.0x20mm	2
112	Verzonken zelftappende kruiskopschroef ST3.0x8mm	6
113	Bolkopbout M8x40mm	2
114	Cilinderkopschroef M8x15mm	8
115	Veerring M8	8
116	Platte kruiskopschroef M5x12mm	8
117	Verzonken zelftappende kruiskopschroef ST4.2x10mm	6
119	Lagerdistantier $\Phi 16 \times \Phi 8.1 \times 20.5 \text{mm}$	2
120	Inbussleutel 4mm	1
121	Inbussleutel 6mm	1
122	Ringsleutel 13/15/17mm	1
123	VR-houder	1
124	As M6x80mm	2
125	Pin M6x64mm	4
126	Magneethouder	2
127	RVS distantier $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25 \text{mm}$	6
128	Aluminium plaat	1
129	Ronde magneet	6
130	Achterste stuurhouder	1
131	Voorste stuurhouder	1
132	Horizontale stuurverstelpen	1
133	Zadelverstelpen	1
134	Indicator	1

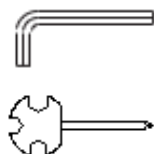
135	Kunststof rooster	1
136	Basis magneethouder	1
137	Smartphonehouder	1
138	Elastisch koord	1
139	EVA-kussen voor smartphonehouder	1
141	Schouderbus	3
142	Veer	2
143	Stuurpen	1
145	Zeskantschroef M6x20mm	6
146	Zeskantschroef M6x40mm	6
147	Kruiskopschroef M6x16mm	4
148	Verzonken kruiskopschroef ST4.2x16mm	6
149	Bidonhouder	1
150	Nylonmoer M8	2
151	Cilinderkopschroef M6x25mm	4
155	Plaatje	1
156	Kruiskopschroef M5x10mm	1
157	Kruiskopschroef M5x30mm	1
158	Vorstuk 90°V	1
159	Interne/externe schroefbus	1
160	Voorste stuurpenknop	1
161	Bus	2
162	Cilinderkopschroef M8x12mm	1
163	Gebogen ring M8	1
164	Cilinderkopschroef M5x8mm	1
165	Gesloten anti-zweet blok	1
166	Aluminium ring	2
171	Brede consolehouder	1

***BATTERIJINSTALLATIE:**

1. De monitor werkt op 2 D-batterijen. Het batterijvak bevindt zich aan de achterkant van de monitor.
2. De POWER TRAINER BIKE heeft een ingebouwde generator die de monitor van stroom voorziet terwijl je trapt. Zelfs zonder batterijen kan de monitor nog steeds in Quick Start-modus werken.

GEREEDSCHAPPEN INBEGREPEN VOOR DE MONTAGE:

- Inbussleutel 4 mm
- Inbussleutel 6 mm
- Steeksleutel



TABEL TER IDENTIFICATIE VAN DE BEVESTIGINGSELEMENTEN

Na het uitpakken van het toestel, opent u de verpakking met de schroeven en controleert u of alle onderstaande onderdelen aanwezig zijn. Sommige kunnen reeds voorgemonteerd zijn.

Dessins	N° de pièce	Désignation des pièces	Quantités
	84	Bolkopbout M6x12mm	9
	102	Bolkopbout M6x70mm	3
	114	Cilinderkopschroef M8x15mm	8
	115	Veerring M8	8
	82	Plaatring M8	9
	92	Kruiskopschroef, zelftappend, verzonken ST4.2x6mm	1
	93	Metalen pen	2
	96	Kruiskopschroef, zelftappend, verzonken ST4.2x16mm	4
	81	Bolkopbout M8x75mm	1
	83	Nylonmoer M8	1
	162	Cilinderkopschroef M8x12mm	1
	163	Gebogen ring M8	1
	164	Cilinderkopschroef M5x8mm	1

MONTAGE-INSTRUCTIES

NL



**Aantal
personen**
2



Montagetijd
45 min



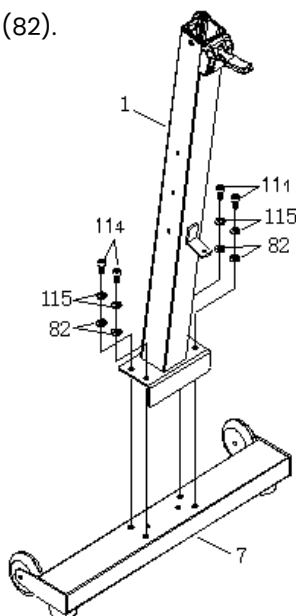
Gereedschap
inbegrepen



Moeilijkheidsgraad
Gevorderd

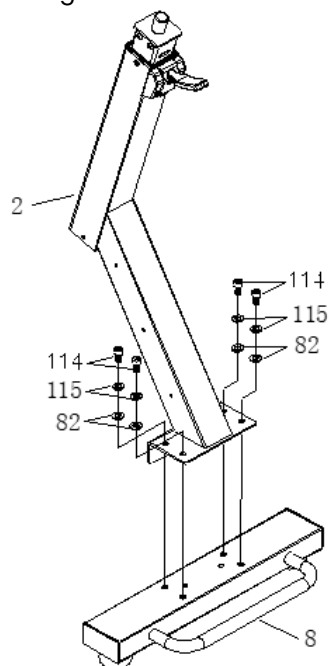
STAP 1:

Bevestig het voorframe (1) op de voorste stabilisatiebuis (7) met: M8x15 mm cilinderschroeven (114), M8 veerringen (115) en M8 platte ringen (82).



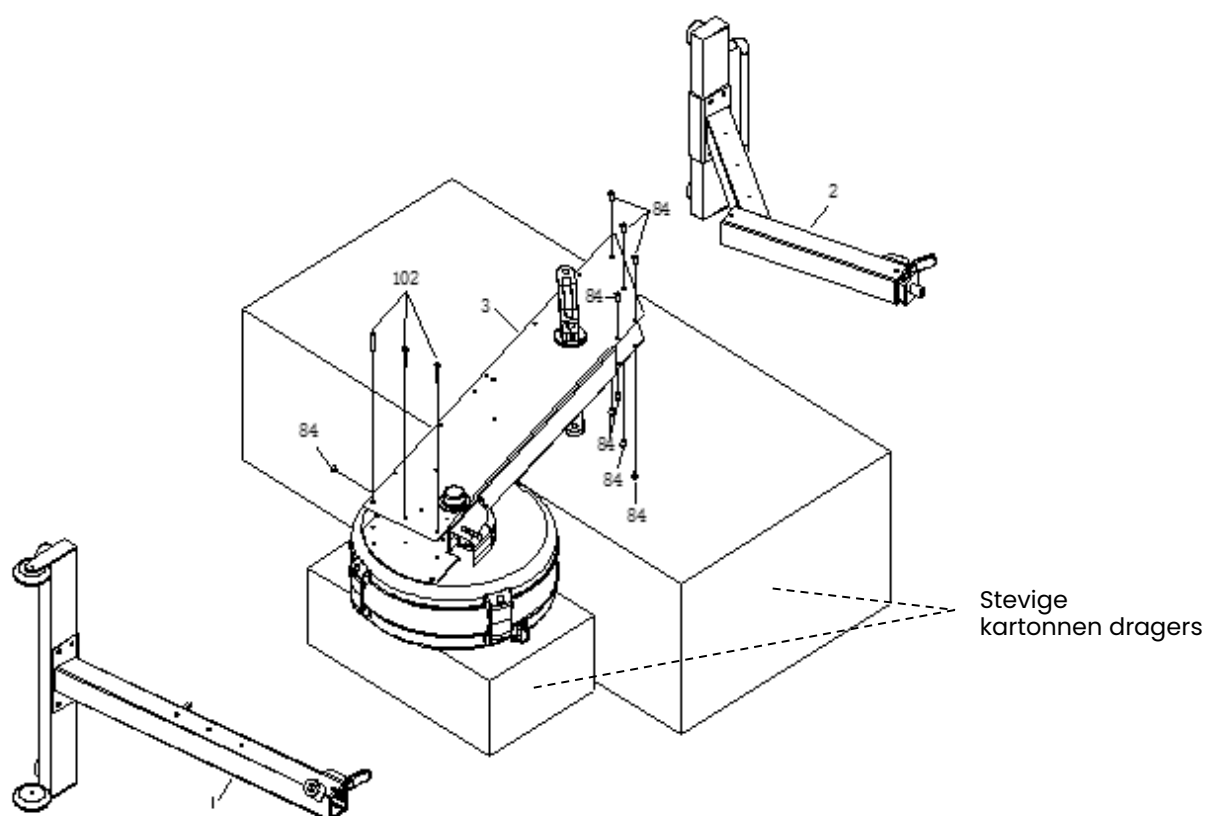
STAP 2:

Bevestig het achterframe (2) op de achterste stabilisatiebuis (8) met dezelfde combinatie: M8x15 mm schroef, M8 veerring, M8 platte ring.



STAP 3 :

1. Gebruik de twee stevige kartonnen steunen (één klein en één groot) om het frame — dat zwaar is — te ondersteunen. Plaats het hoofdframe (3) zoals op de afbeelding:
de linker kap (50) rust in de gleuf van het kleine karton, het andere uiteinde rust op het grote karton.
2. **Bevestig vervolgens: het voorframe (1)** op het hoofdframe (3) met 3× M6x70 mm (102) en 1× M6x12 mm (84), het achterframe (2) op het hoofdframe (3) met 8× M6x12 mm (84)

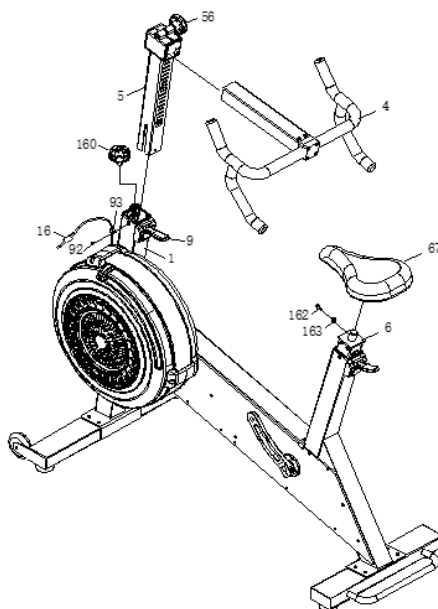


STAP 4 :

Voer de consoldraad (16) door de clip (93) en bevestig hem op het voorframe (1) met 1× ST4.2x6 mm (92).

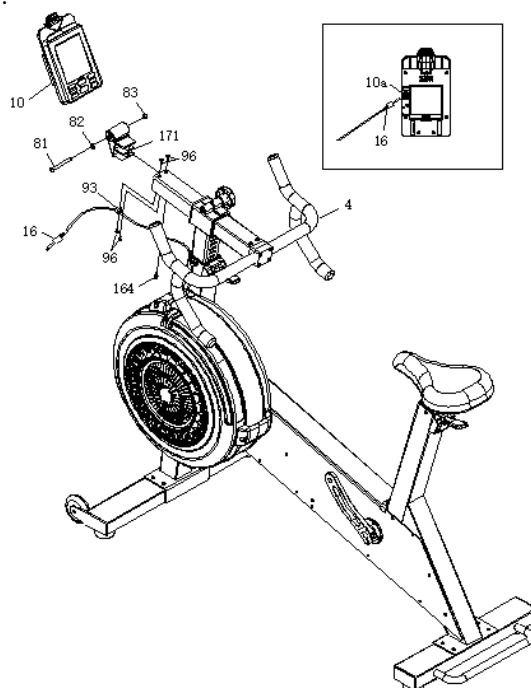
STAP 5 :

1. **Steek de stuurverstelpen (5)** in het voorframe (1) terwijl u de verstelhendel (9) indrukt.
2. **Draai vervolgens de voorste stelknop (160)** vast.
3. **Maak de stermoer (56)** iets los, schuif het stuur (4) in de regelpen (5) en draai de moer opnieuw vast. Bevestig het zadel (67) op de zadelhouder (6) met: 1× M8x12 mm (162) + 1× M8 gebogen ring (163).



STAP 6 :

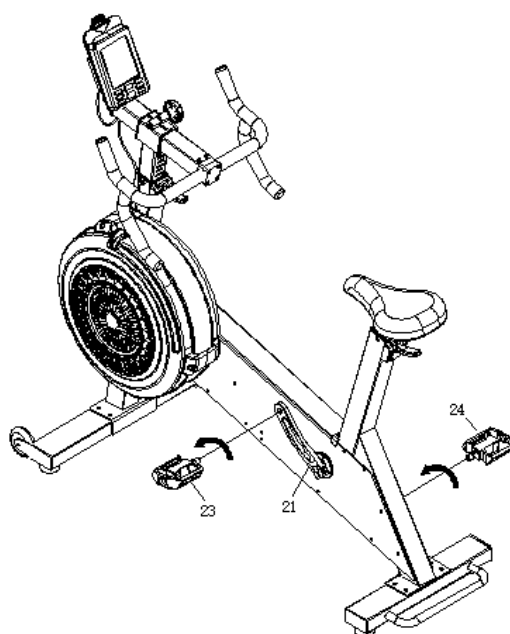
1. **Bevestig de consolehouder (171)** op het stuur (4). Bevestig de houder en de consolekabel (16) samen met 1× clip (93) + 4× ST4.2x16 mm (96).
2. **Monteer de console (10)** op de houder (171) met: 1× M8x75 mm (81) + 1× M8 platte ring (82) + 1× M8 nylonmoer (83).
3. **Draai vervolgens 1× M5x8 mm (164)** in het stuur (4). Sluit de consolekabel (16) aan op de console (10a).



STAP 7:

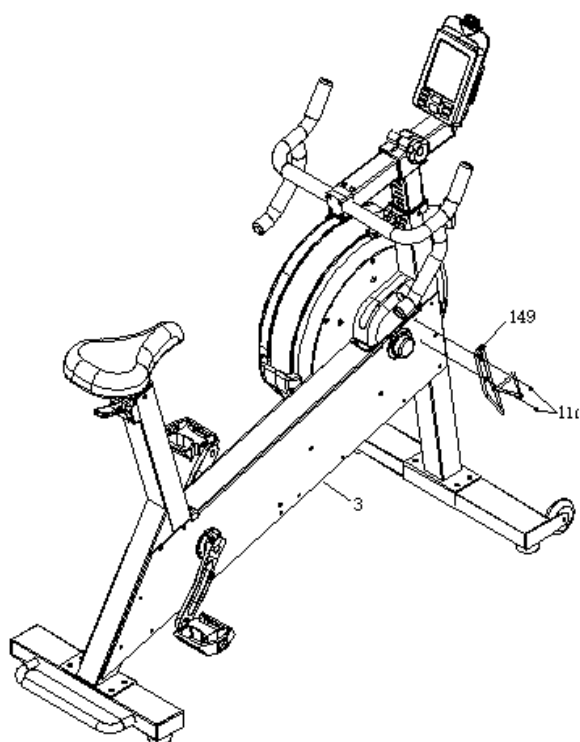
Monteer het linker pedaal (23) op de linker crank (21) en het rechter pedaal (24) op de rechter

NL



STAP 8:

Indien u de bidonhouder (149) wilt installeren, bevestig deze op het hoofdframe (3) met M5x12 mm (116).



INSTRUCTIES VAN DE CONSOLE

Uw POWER TRAINER maakt gebruik van een lucht- en magnetisch weerstandssysteem.

Wij raden aan om deze console te gebruiken om uw trainingen te variëren en uw vooruitgang te volgen. Bij regelmatig gebruik wordt het een waardevolle bron van motivatie.



I. EERSTE INGEBRUIKNAME

- **Inschakelen**

Begin met trappen om het programma "Snelle start" te activeren. Druk op een willekeurige toets om naar de stand-by-modus over te gaan.

- **Automatische uitschakeling**

In stand-by : automatische uitschakeling na 1 minuut inactiviteit. In alle andere programma's : uitschakeling na 2 minuten inactiviteit.

- **Batterijplaatsing**

De console werkt op 2 LR20-batterijen (niet inbegrepen). Het batterijvak bevindt zich aan de achterkant. Zonder batterijen kan de console alsnog functioneren in de modus "Snelle start".

II. FUNCTIEKNOPPEN

TOETS OMHOOG "UP" : Verhoogt de waarden in programma's met afteltimer.

Lang indrukken = sneller doorlopen.

TOETS OMLAAG "DOWN" : Verlaagt de waarden in programma's met afteltimer.

Lang indrukken = sneller doorlopen.

TERUGKNOP : Keert terug naar het vorige programma of de vorige stap. Aan het einde van een programma gaat de console terug naar stand-by.

STOPKNOP: Tijdens de training :

- Eerste druk : activeert de achtergrondverlichting.
- Tweede druk : pauzeert de training.
- Derde druk : toont het TRAININGSOVERZICHT. Lang indrukken (3 s) : reset de console.

ENTERKNOP: Bevestigt selecties en gaat naar de volgende stap.

TARGETKNOP: Scrollt door de aftelprogramma's (Afstand – Calorieën – Tijd).

INTERVALKNOP: Scrollt door de intervalprogramma's (Afstand – Calorieën – Tijd).

SELECTKNOP: In om het even welk programma :

- Eerste druk = toont de beschikbare waarden.
- Tweede druk = past de waarden automatisch om de 5 seconden aan. U hoort twee piepjes bij de tweede druk.

III. WEERGAVE VAN DE CONSOLE

- **RPM** : Toeren per minuut.
- **TIJD** : Weergavebereik : 00:00 – 99:59 (min:sec). Na 99:59 start de teller opnieuw vanaf 00:00..
- **TIJD/1000M** : Geschatte tijd om 1000 m af te leggen. Bereik : 00:00 – 99:59.

AVE TIME/1000M & M:

- **AVE/1000M** : Toont de geschatte gemiddelde tijd voor 1000 meter. Bereik : 00:00 – 99:59.
- **M** : Toont de totale afstand die tijdens de training werd afgelegd. Bereik : 0 – 99999.

CAL/HR & WATT :

- **CAL/HR** : Toont de geschatte calorieverbranding per uur. Bereik : 0 – 9999.
- **WATT** : Toont het actuele vermogen. Bereik : 0 – 9999.

METER/30MIN : Toont de geschatte afstand die u in 30 minuten zou kunnen afleggen aan uw huidige tempo. Bereik : 0 – 99999.

AVE WATT & CAL :

- **AVE WATT** : Toont het gemiddelde vermogen tijdens de training. Bereik : 0 – 9999.
- **CAL** : Toont het totaal aantal verbrande calorieën. Bereik : 0 – 9999.

PULSE & DRAG : Toont de gedetecteerde hartslag tijdens de training, tussen 40 en 220 slagen per minuut. Om deze functie te gebruiken, moet de gebruiker een draadloze borstband van 5.3 KHz dragen. Wanneer er geen hartslag wordt gedetecteerd, wordt alleen de weerstandsfactor (Drag Factor)* weergegeven.

* **Drag Factor (ou Drag Force) :** De Drag Factor geeft de weerstand aan die door de ventilator wordt gegenereerd op basis van uw traptempo. Hoe sneller en krachtiger u trapt, hoe hoger deze waarde wordt. Het is een mechanische meting van de inspanning van het toestel, onafhankelijk van de hartslag.

CYCLE : Wordt enkel weergegeven in intervalprogramma's. Geeft aan in welke cyclus u zich bevindt.

INTERVAL : Wordt enkel weergegeven in intervalprogramma's. Toont het totaal aantal werk- en rustcycli en stopt automatisch zodra alle ingestelde cycli zijn voltooid.

RUN & REST : Verschijnen uitsluitend in de intervalprogramma's.

- In het programma INTERVAL TIJD : RUN toont de resterende werktijd. Bereik : 0:20 – 99:00.
- In de programma's INTERVAL AFSTAND en INTERVAL CALORIEËN : RUN toont de opgetelde werktijd. Bereik : 0:20 – 99:59.
- « REST » toont de resterende rusttijd. Bereik : 00:01 – 99:59.

SPLIT, MEMORY & LEVEL :

- **MEMORY :** Toont het trainingsarchief. Druk in rust op de toets SELECT om het geheugen te openen.
- **SPLIT :** Wordt niet weergegeven tijdens de training, maar uitsluitend in het overzicht of in de geheugenmodus. "SPLIT XX" geeft het segment van de training aan. Bereik : 0 – 99.
- **LEVEL :** Toont het huidige weerstandsniveau. Bereik : 1 – 32.

IV. PROGRAMMA'S

De console biedt acht programma's aan:

SNELLE START, **AFSTAND** (aftellen), **TIJD** (aftellen), **CALORIEËN** (aftellen), **INTERVALLEN** (Tijd, Afstand, Calorieën) en **GEHEUGENMODUS**.

- **INTERVAL** : Druk op de knop "INTERVAL" om de intervalprogramma's te openen. Druk meerdere keren om door Interval Afstand, Interval Calorieën en Interval Tijd te bladeren.
- **TARGET** : Druk op de knop "TARGET" om de aftelprogramma's te openen. Druk meerdere keren om door Afstand, Calorieën en Tijd te bladeren.
- **Weergave-instellingen** In elk programma kunt u met de knop "DISPLAY" kiezen welke gegevens in het scherm worden weergegeven, of de console automatisch elke 5 seconden laten wisselen.
- **Pauzeren & Beëindigen** Druk één keer op STOP om de training te pauzeren. De waarden CALORIEËN en WATT worden op nul weergegeven. Druk een tweede keer op STOP om het trainingsoverzicht te tonen. Druk een derde keer op STOP om de sessie op te slaan in het geheugen en terug te keren naar de stand-by-modus..

Opmerking :

Sessies die in SNELLE START worden uitgevoerd, worden niet opgeslagen in het geheugen.

PROGRAMMA SNELLE START

Begin gewoon met trappen om het programma Snelle Start te activeren. Alle waardes op de console beginnen direct te tellen. Deze modus kan worden gestart vanuit:

- **de UIT-stand**
- **de stand-by-modus**

Bij Snelle Start wordt een trainingsoverzicht weergegeven wanneer u op STOP drukt, maar de sessie wordt niet opgeslagen in de geheugenmodus.

PROGRAMME AFSTAND (aftellen)

Tijdens de training telt het programma AFSTAND af vanaf een vooraf ingestelde waarde.

- **Instelbereik** : 100 – 99.900 meter ;
- **Standaardwaarde** : 500 m.

Het programma start zodra u begint te trappen. Na afloop verschijnt het trainingsoverzicht. Druk op STOP om de training op te slaan en terug te keren naar stand-by.

PROGRAMMA TIJD (aftellen)

Tijdens de training telt het programma TIJD af vanaf een vooraf ingestelde duur.

- **Instelbereik** : 01:00 – 99:00.
- **Standaardwaarde** : 20:00.

Het programma start automatisch zodra u begint te trappen. Aan het einde verschijnt het overzicht. Druk op STOP om de training op te slaan.

PROGRAMMA CALORIEËN (aftellen)

Tijdens de training telt het programma CALORIEËN af vanaf het ingestelde calorie-doel.

- **Instelbereik** : 10 – 9990 calorieën
- **Standaardwaarde** : 20 cal.
- **De training start zodra u begint te trappen.** Aan het einde verschijnt het trainingsoverzicht.
Druk op STOP om op te slaan.

INTERVALPROGRAMMA AFSTAND

- **Wanneer het programma INTERVAL AFSTAND** is geselecteerd, knippert de letter “M”.
- U moet eerst de afstand instellen voor elk interval. Wanneer de afstand is ingesteld, drukt u op **ENTER** om de **RUSTTIJD** voor elk interval te bepalen. Druk opnieuw op **ENTER** om het aantal cycli in te stellen.
- Wanneer alle instellingen zijn voltooid, drukt u op **ENTER** om de training te starten.
- **Instelbereik afstand** : 100 – 50.000 m. **Standaard** : 500 m.
- **Instelbereik rusttijd** : 00:10 – 30:00. **Standaard** : 30 s.
- **Instelbereik aantal cycli** : 1 – 99. **Standaard** : 1.

INTERVALPROGRAMMA CALORIEËN

- **Wanneer het programma INTERVAL CALORIEËN** is geselecteerd, knippert “CAL”.
- **U moet eerst het aantal calorieën bepalen dat** per interval moet worden verbruikt.
- Druk vervolgens **op ENTER om de RUSTTIJD** in te stellen. Druk daarna opnieuw op **ENTER** om het aantal cycli te bepalen.
- Druk op **ENTER** om de training te starten zodra alle instellingen voltooid zijn.
- **Instelbereik calorieverbruik** : 10 – 9990. **Standaard** : 20
- **Instelbereik rusttijd** : 00:10 – 30:00. **Standaard** : 30 s.
- **Instelbereik aantal cycli** : 1 – 99. **Standaard** : 1.

GEHEUGENMODUS

- Druk op **SELECT** in stand-by om de **GEHEUGENMODUS te openen. Druk op ENTER om te bevestigen.**
- Gebruik de toetsen **UP en DOWN** om de verschillende opgeslagen trainingsrapporten te bekijken.
Maximum : 99 items.
- Het geheugen kan tot **99 datasets of 99 segmenten opslaan.**
- Hoe lager het getal onder "**MEMORY**", hoe recentere de training.
- Druk op **SELECT** om de weergegeven waarden te wijzigen.
- Hieronder vindt u de regels die worden gebruikt om de gegevens te segmenteren :

1. Modus voor tijdssegmentatie

Regel	Segmentatie
10h > TIJD > 5h	30 min
5h ≥ TIJD > 200 min	15 min
200 min ≥ TIJD > 100 min	10 min
100 min ≥ TIJD > 60 min	5 min
60 min ≥ TIJD > 20 min	3 min
20 min ≥ TIJD > 5 min	1 min
5 min ≥ TIJD > 1 min	30 sec
1 min ≥ TIJD	20 sec

2. Modus voor calorie-segmentatie

Regel	Segmentatie
5000 ≥ Calorieën > 4000	250 cal
4000 ≥ Calorieën > 3000	200 cal
3000 ≥ Calorieën > 2000	150 cal
2000 ≥ Calorieën > 1000	100 cal
1000 ≥ Calorieën > 500	50 cal
500 ≥ Calorieën > 100	20 cal
100 ≥ Calorieën	10 cal

3. Modus voor intervalprogramma's

Regel	Segmenten
1 cyclus = 1 segment	Tot 35 segmenten

4. Modus voor afstandssegmentatie

Regel	Segmentatie
$500 \geq \text{Afstand} > 250$	20 km
$250 \geq \text{Afstand} > 100$	10 km
$100 \geq \text{Afstand} > 50$	5 km
$50 \geq \text{Afstand} > 20$	2 km
$20 \geq \text{Afstand}$	1 km

Opmerking (belangrijk voor het overzicht en geheugen) :

Indien u een trainingswaarde instelt die geen veelvoud is van de segmentwaarde, dan wordt het laatste segment niet weergegeven in de gedetailleerde overzichten, maar het wordt wél opgenomen in het algemene segment "00".

Voorbeeld : Als u 1200 m instelt en de training afrondt : segment "00" toont het totaalgemiddelde over 1200 m in de zichtbare segmenten ziet u alleen twee segmenten van 500 m het ontbrekende segment van 200 m wordt niet weergegeven, maar wel meegerekend. Dit gebeurt ook als u de training voortijdig stopzet.

V. DRAADLOZE VERBINDING

FTMS-PROTOCOL

* Zorg ervoor dat de console is ingeschakeld om een draadloze verbinding te kunnen maken met uw smartphone of tablet. Ga naar de instellingen van uw apparaat en geef apps toestemming om toegang te krijgen tot de draadloze verbinding. Het pictogram "Draadloze verbinding" verschijnt bovenaan het consolescherm zodra er verbinding is met een app.

Verbindingsaanvraag

Verbinding met de applicatie Kopieer onderstaande link in uw browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari, enz.): <https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>. Volg vervolgens de gedetailleerde instructies.

APPLICATION APPS



Kinomap



D-Fit



Zwift

SCAN OM TE DOWNLOADEN

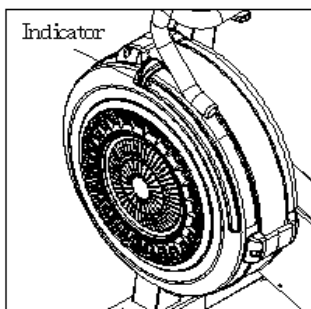


ANDROID



iOS

REGELING VAN DE WEERSTAND



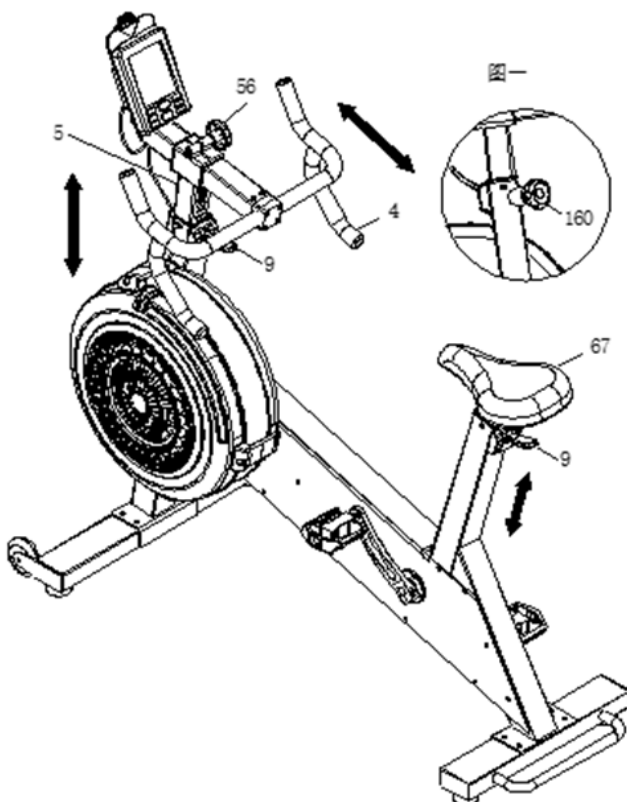
Een regelaar (49) is geïntegreerd in de linker ventilatorkap (50).

Verplaats de indicator van de regelaar (49) zodat deze uitgelijnd is met de cijfers op de linker ventilatorkap (50) om de belasting aan te passen. Er zijn 32 weerstandsniveaus :

Niveau 1 = de lichtste weerstand, Niveau 32 = de zwaarste weerstand.

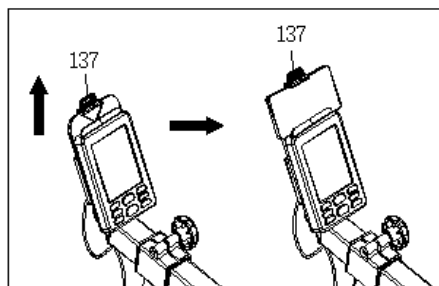
REGELING VAN ZADEL EN STUUR

- **Stel de hoogte van het zadel (67)** in door op de verstelhendel (9) te drukken wanneer uw benen te dicht bij of te ver van de pedalen staan.
- **Stel de hoogte van het stuur (4)** in door de knop van de voorste stuurpen (160) los te draaien, druk vervolgens op de verstelhendel (9) om de hoogte van de verstelpen van het stuur (5) aan te passen. Vergeet niet om daarna de knop (160) weer vast te draaien.
- **Pas de voor/achter-positie van het stuur (4)** aan door de steremoer (56) lichtjes los te draaien wanneer uw lichaam te dicht bij of te ver van het stuur staat. Draai de steremoer (56) opnieuw vast na het afstellen.



POSITIE VAN DE SMARTPHONE

Trek eerst de smartphonehouder (137) omhoog, plaats vervolgens uw telefoon in de sleuf op de console en zet hem vast met behulp van de houder (137).



ONDERHOUD

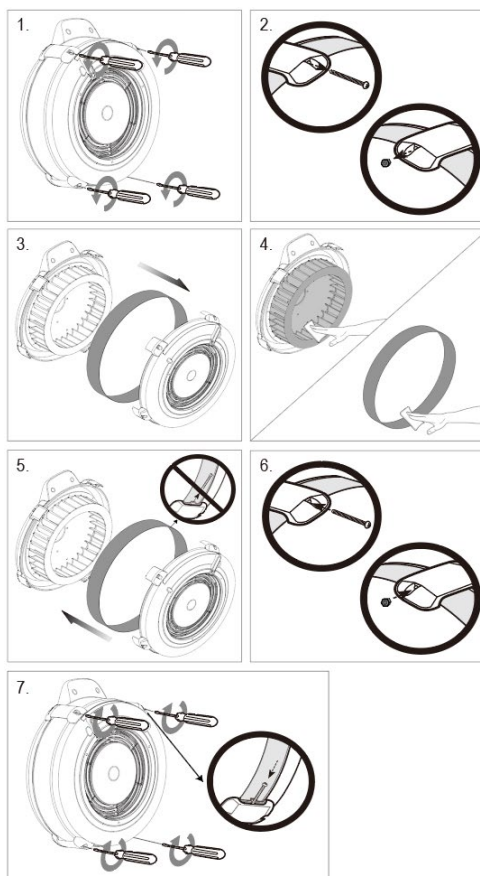
De veiligheid en betrouwbaarheid van de POWER TRAINER BIKE kunnen alleen worden gegarandeerd wanneer de fiets regelmatig wordt gecontroleerd op slijtage of schade. Let vooral op de volgende punten:

1. **Trap op de linker- en rechterpedalen** (23 & 24) en controleer of het magnetische systeem weerstand biedt.
2. **Reinig de gleuven van de stuurverstelpen** (5) en de zadelhouder (6) met een absorberende doek.
3. **Controleer of alle moeren en schroeven aanwezig** en goed vastgedraaid zijn.
Vervang ontbrekende onderdelen en draai losse onderdelen vast.
4. **Regelmatig onderhoud is uitsluitend** de verantwoordelijkheid van de gebruiker/eigenaar.
5. **Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen** of de fiets moet buiten gebruik worden genomen totdat hij is gerepareerd.
6. **Gebruik uitsluitend originele onderdelen** voor onderhoud of reparatie.
7. **Houd uw fiets schoon door** hem na elke training af te vegen met een absorberende doek.

Elke 250 uur gebruik (maandelijks bij professioneel gebruik):

Reiniging van het vliegwiel

Na verloop van tijd kunnen stof en vezels zich ophopen op het vliegwiel en op het roestvrijstalen rooster. Dit vermindert de luchtstroom en verlaagt de weerstand van de ventilator. Hou het vliegwiel en het rooster altijd schoon. Volg de instructies om deze onderdelen correct te reinigen.



RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor een optimale efficiëntie raden wij u aan de volgende zaken bij de hand te hebben voordat u contact opneemt met onze klantenservice:

- De naam of referentie van het product.
- Het productienummer staat vermeld op het hoofdchassis en op de verpakking.
- Het nummer van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de exploded view van het product in deze handleiding staat vermeld

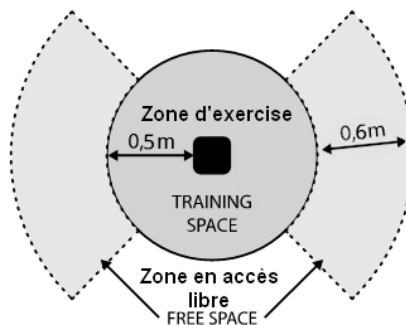
C.A.R.E. Klantendienst

E-mail: service-nl@carefitness.com

WARNHINWEISE :

Sicherheit

- Lesen und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig auf. Verwenden Sie dieses Produkt nur entsprechend den beschriebenen Vorgaben.
- Dieses Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen montiert und benutzt werden.
- Ihr Gerät entspricht der Norm **EN-957, Klasse S**, und ist für den Einsatz zu Hause, in Fitnessstudios sowie in anderen öffentlichen, Vereins- oder Mietumgebungen geeignet.
- Für eine sichere Nutzung ist eine stabile und ebene Aufstellfläche erforderlich. Schützen Sie Ihren Boden mit einer Matte. Benutzen Sie dieses Gerät nicht in feuchten Umgebungen (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Stellen Sie sicher, dass der Untergrund eben und stabil ist. Lassen Sie 0,6 m freien Raum rund um das Gerät (siehe Abbildung – der volle Kreis zeigt den Trainingsradius) und mindestens 0,5 m freien Raum an beiden Seiten (siehe Abbildung – die gestrichelte Linie zeigt zusätzlichen Freiraum an)



- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät spielen. CARE lehnt jegliche Haftung für daraus entstehende Schäden ab. Halten Sie Kinder fern, während Sie trainieren.
- CARE übernimmt keine Verantwortung für technische Veränderungen, die vom Benutzer an unseren Produkten vorgenommen werden.
- **Maximales Benutzergewicht: 160 kg.**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, um die für Sie geeignete Trainingsintensität festzulegen. Übermäßiges oder falsch geplantes Training kann Ihrer Gesundheit schaden..

- Halten Sie während der Übungen den Rücken stets gerade.
- Es wird dringend empfohlen, geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei allen verstellbaren Teilen stets die maximalen Einstellpositionen.

ACHTUNG : Herzfrequenzmesssysteme können ungenau sein. Übermäßige Belastung kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen.

Wartung

- Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Muttern. Um das Sicherheitsniveau zu erhalten, muss das Gerät häufig inspiziert werden. Defekte Teile müssen umgehend ersetzt werden, und das Gerät darf erst wieder benutzt werden, wenn es vollständig repariert wurde. Schmieren Sie regelmäßig alle beweglichen Teile.
- Schweiß ist stark korrosiv. Vermeiden Sie daher den Kontakt mit lackierten oder verchromten Teilen, insbesondere dem Computer. Wischen Sie das Gerät unmittelbar nach jedem Training ab. Lackierte Teile sollten mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Verwenden Sie keine aggressiven oder ätzenden Reinigungsmittel.
- Gewicht des Geräts: 44 kg
- Abmessungen: 131 × 59 × 132 cm
- Das Bremssystem arbeitet unabhängig von der Geschwindigkeit.
- Dieses Trainingsgerät der Klasse C mit Kurbelantrieb ist nicht für hochpräzise Übungen geeignet.

Garantie : Der Rahmen hat eine Garantie von 5 Jahren. Verschleißteile haben eine Garantie von 2 Jahren. Die Garantie gilt bei normaler Nutzung durch Privatpersonen im häuslichen Bereich. Aktivieren Sie die Garantie Ihres Produkts online unter: www.carefitness.com

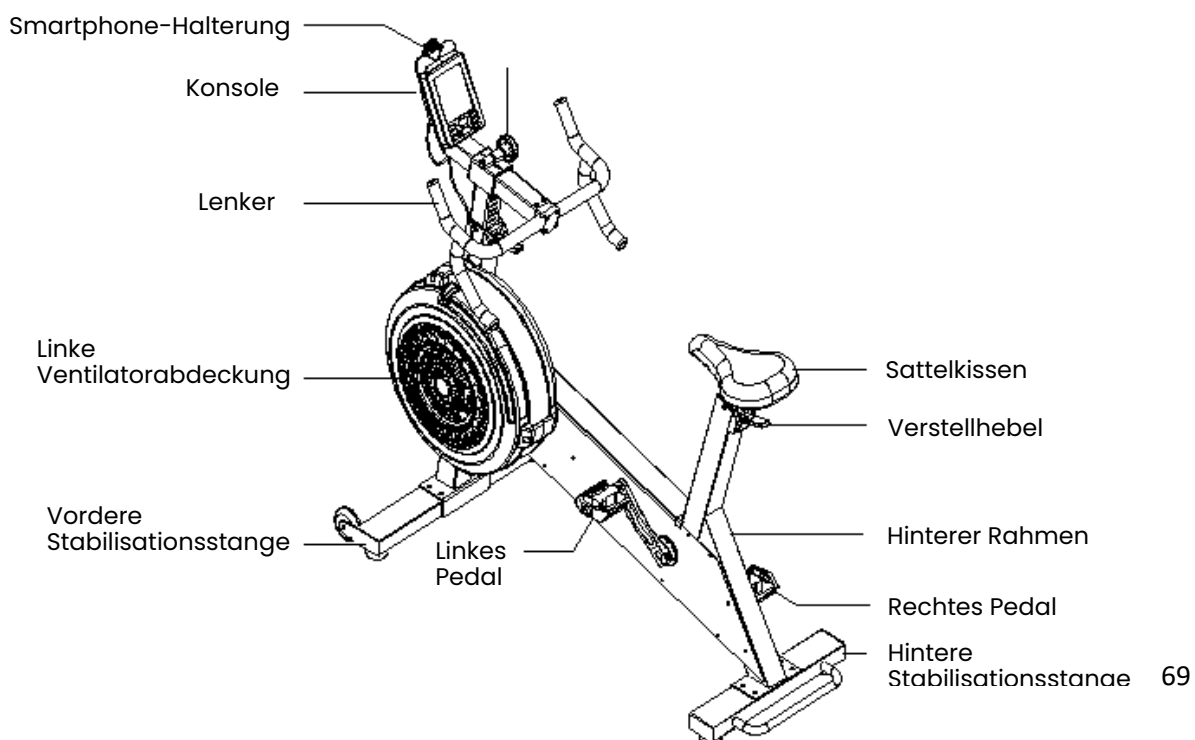
Recycling



Das Symbol der „durchgestrichenen Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt und die darin enthaltenen Batterien nicht über den Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie müssen getrennt gesammelt werden. Geben Sie Batterien und Ihr elektronisches Altgerät bei einer zugelassenen Sammelstelle ab. Dies trägt zum Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit bei.
*Die am stärksten verschleißanfälligsten Teile sind die Schaumstoffgriffe und die Endkappe.

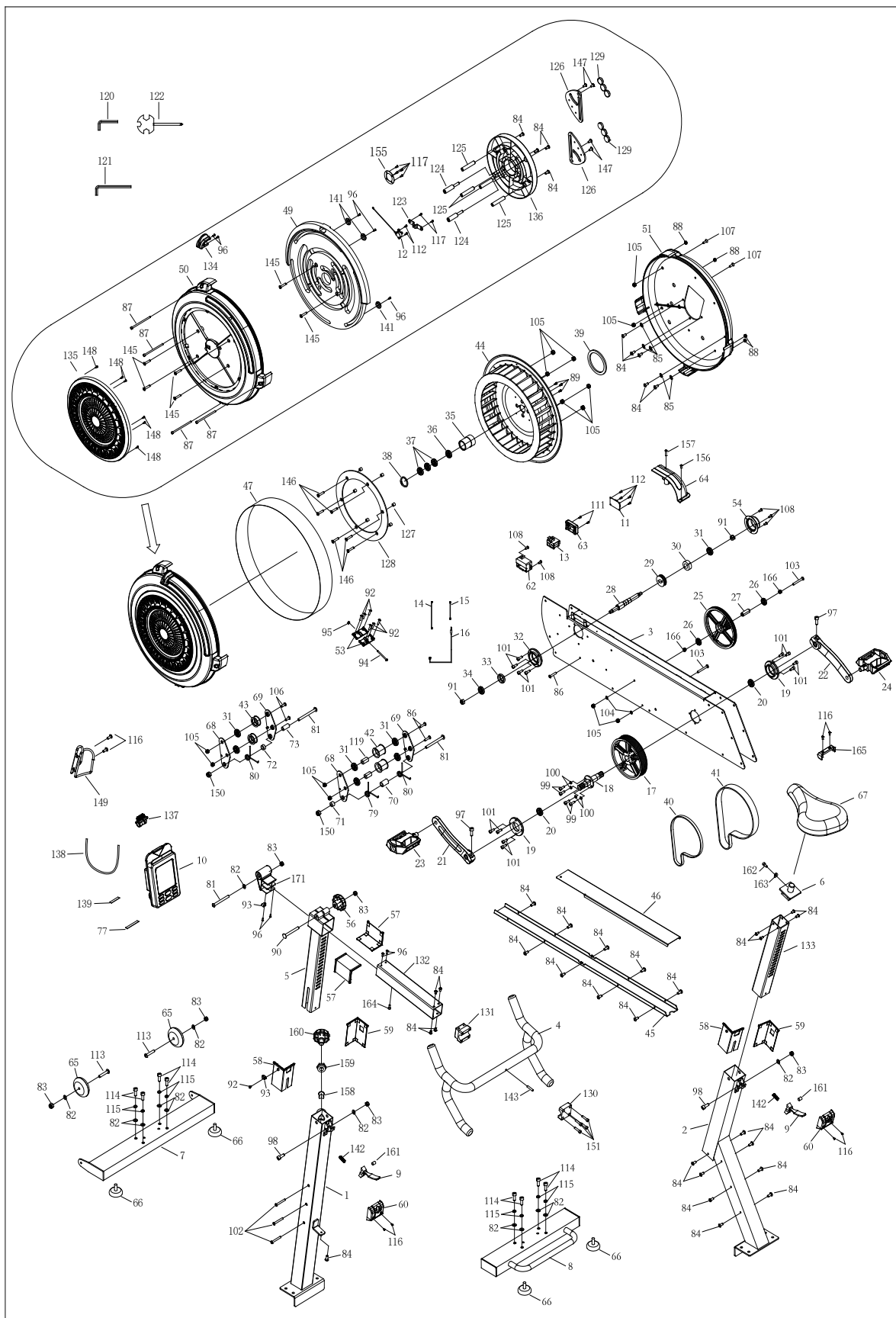
BEVOR SIE BEGINNEN

Bevor Sie weiterlesen, betrachten Sie bitte die folgende Abbildung und machen Sie sich mit den dargestellten Teilen vertraut. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig, bevor Sie den POWER TRAINER verwenden.



EXPLOSIONSZEICHNUNG

DE



TEILELISTE



PART#	Beschreibung	Menge
1	Vorderes Stützrohr des Lenkers	1
2	Hinteres Stützrohr des Lenkers	1
3	Hauptrahmen	1
4	Lenker	1
5	Lenkerverstellrohr	1
6	Sattelstütze	1
7	Vordere Stabilisationsstange	1
8	Hintere Stabilisationsstange	1
9	Verstellhebel	2
10	Computer	1
11	Elektronische Steuerplatine	1
12	VR	1
13	Akku	1
14	VR-Kabel	1
15	Rad-Kabel	1
16	Computer-Kabel	1
17	Große einfache Riemenscheibe	1
18	Riemenscheibenlager	1
19	Lagerhalter 6004	2
20	Kugellager 6004ZZ	2
21	Linke Kurbel	1
22	Rechte Kurbel	1
23	Linkes Pedal	1
24	Rechtes Pedal	1
25	Doppelte Riemenscheibe	1
26	Kugellager 6000ZZ	2
27	Distanzstück für Riemenscheibe $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39.5 \text{mm}$	1
28	Ventilatorachse	1
29	Einfache Riemenscheibe	1
30	Gummiring 6001	1
31	Kugellager 6001ZZ	7
32	Lagergehäuse 6003	1
33	Gummiring 6003	1
34	Kugellager 6003ZZ	1
35	Lagerdistanzstück $\Phi 40.2 \times \Phi 38 \times 54.2 \text{mm}$	1
36	Freilauflager	1
37	Kugellager 620IRS	3
38	C-Ring $\Phi 32$	1
39	Magnet	1

40	Antriebsriemen 380J4	1
41	Antriebsriemen 400JII	1
42	Lange Klemmrolle $\Phi 38 \times \Phi 24 \times 34.5 \text{ mm}$	2
43	Kurze Klemmrolle $\Phi 38 \times \Phi 26.4 \times 14 \text{ mm}$	2
44	Schwungrad	1
45	Unterer Schutzkasten	1
46	Oberer Schutzkasten aus Edelstahl	1
47	Edelstahlgitter	1
49	Dämpfer	1
50	Linke Ventilatorabdeckung	1
51	Rechte Ventilatorabdeckung	1
53	Stahlplatte	2
54	Achsabdeckung	1
56	Sternmutter	1
57	Lenkerstützring	2
58	Rahmenanschlag A	2
59	Rahmenanschlag B	2
60	Schutzkappe für Sattelstützenhebel	2
62	Radbasis	1
63	Radschutzkasten	1
64	Schutzabdeckung	1
65	Transportrollen	2
66	Stabilisatorfüße	4
67	Sattelkissen	1
68	Linker Halter für Klemmrolle	2
69	Rechter Halter für Klemmrolle	2
70	Großes Distanzstück lange Rolle $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 29.5 \text{ mm}$	1
71	Kleines Distanzstück lange Rolle $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 9.5 \text{ mm}$	1
72	Großes Distanzstück kurze Rolle $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 8 \text{ mm}$	1
73	Kleines Distanzstück kurze Rolle $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 31 \text{ mm}$	1
77	EVA-Kissen für Smartphonehalter-Basis	1
79	Linke Torsionsfeder	1
80	Rechte Torsionsfeder	2
81	Halbrundschraube M8x75mm	3
82	Unterlegscheibe M8	13
83	Nylonnutmutter M8	6
84	Halbrundschraube M6x12mm	35
85	Interne Sternscheibe M6	5
86	Halbrundschraube M6x43mm	3
87	Zylinderschraube M5x92mm	4
88	Buchsenmutter M5	4
89	Zylinderschraube M4x12mm	3

90	Quadratkopfbolzen M8x85mm	1
91	Nylonnutmutter M10	2
92	Senkkopf-Blechschraube ST4.2x6mm	7
93	Metallstift	2
94	Flachkopf-Kreuzschlitzschraube M4x45mm	1
95	Buchsenmutter M4	1
96	Senkkopf-Blechschraube ST4.2x16mm	9
97	Zylinderschraube M8x25mm	2
98	Zylinderschraube M8x35mm	2
99	Zylinderschraube M6x20mm	4
100	Federscheibe M6	4
101	Zylinderschraube M6x12mm	12
102	Halbrundschrabe M6x70mm	3
103	Halbrundschrabe M6x75mm	2
104	Unterlegscheibe M6	2
105	Nylonnutmutter M6	14
106	Halbrundschrabe M6x22mm	2
107	Sechskantschraube M6x12mm	2
108	Halbrundschrabe mit Unterlegscheibe M4x10mm	5
111	Senkkopf-Blechschrabe ST3.0x20mm	2
112	Senkkopf-Blechschrabe ST3.0x8mm	6
113	Halbrundschrabe M8x40mm	2
114	Zylinderschraube M8x15mm	8
115	Federscheibe M8	8
116	Flachkopf-Kreuzschlitzschraube M5x12mm	8
117	Senkkopf-Blechschrabe ST4.2x10mm	6
119	Lagerdistanzstück $\Phi 16 \times \Phi 8.1 \times 20.5 \text{ mm}$	2
120	Inbusschlüssel 4mm	1
121	Inbusschlüssel 6mm	1
122	Offener Ringschlüssel 13/15/17mm	1
123	VR-Halterung	1
124	Achse M6x80mm	2
125	Stift M6x64mm	4
126	Magnetträger	2
127	Distanzstück Edelstahl $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25 \text{ mm}$	6
128	Aluminiumplatte	1
129	Runder Magnet	6
130	Hinterer Lenkerhalter	1
131	Vorderer Lenkerhalter	1
132	Horizontale Lenkerverstellstange	1
133	Sattelverstellstange	1
134	Anzeigeelement	1

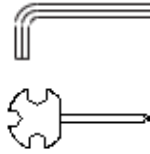
135	Kunststoffgitter	1
136	Basis des Magnetträgers	1
137	Smartphonehalterung	1
138	Elastisches Band	1
139	EVA-Kissen für Smartphonehalterung	1
141	Schulterbuchse	3
142	Feder	2
143	Lenkerstift	1
145	Sechskantschraube M6x20mm	6
146	Sechskantschraube M6x40mm	6
147	Kreuzschlitzschraube M6x16mm	4
148	Senkkopf-Kreuzschlitzschraube ST4.2x16mm	6
149	Flaschenhalter	1
150	Nylonnutmutter M8	2
151	Zylinderschraube M6x25mm	4
155	Plättchen	1
156	Kreuzschlitzschraube M5x10mm	1
157	Kreuzschlitzschraube M5x30mm	1
158	Vorderteil 90°V	1
159	Innen-/Außengewindebuchse	1
160	Knopf der vorderen Lenkerstange	1
161	Buchse	2
162	Zylinderschraube M8x12mm	1
163	Gebogene Unterlegscheibe M8	1
164	Zylinderschraube M5x8mm	1
165	Geschlossener Anti-Schweiß-Block	1
166	Aluminiumring	2
171	Breite Computerhalterung	1

***INSTALLATION DER BATTERIEN:**

1. Der Monitor wird mit zwei Batterien des Typs D betrieben. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite des Monitors.
2. Das POWER TRAINER BIKE ist mit einem integrierten Generator ausgestattet, der den Monitor während des Tretens mit Strom versorgt. Auch ohne Batterien kann der Monitor im Schnellstartmodus betrieben werden.

WERKZEUGE FÜR DIE MONTAGE :

- Inbusschlüssel 4 mm
- Inbusschlüssel 6 mm
- Verstellbarer Schraubenschlüssel



DE

SCHRAUBEN- UND BEFESTIGUNGSTABELLE

Öffnen Sie nach dem Auspacken die Befestigungsplatte und prüfen Sie, ob alle unten aufgeführten Teile vorhanden sind. Einige davon können bereits am Gerät vormontiert sein.

Dessins	N° de pièce	Désignation des pièces	Quantités
	84	Halbrundschrabe M6x12mm	9
	102	Halbrundschrabe M6x70mm	3
	114	Zylinderschrabe M8x15mm	8
	115	Federscheibe M8	8
	82	Unterlegscheibe M8	9
	92	Senkkopf-Blechschrabe ST4.2x6mm	1
	93	Metallstift	2
	96	Senkkopf-Blechschrabe ST4.2x16mm	4
	81	Halbrundschrabe M8x75mm	1
	83	Nylonnutmutter M8	1
	162	Zylinderschrabe M8x12mm	1
	163	Gebogene Unterlegscheibe M8	1
	164	Zylinderschrabe M5x8mm	1

MONTAGEANLEITUNG

DE



**Anzahl
der Benutzer**
2



Montagezeit
45 min



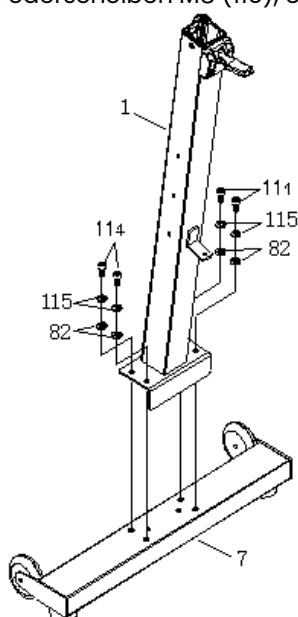
Werkzeuge
enthalten



Schwierigkeitsgrad
Mittelstufe

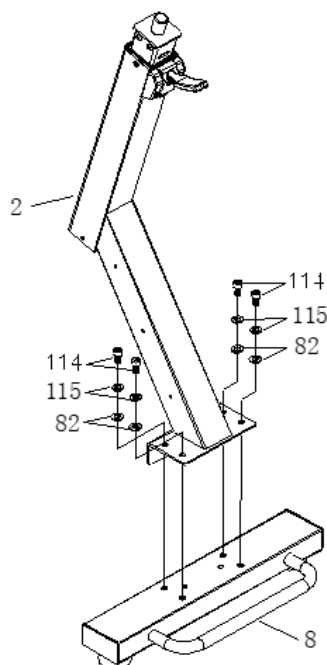
SCHRITT 1:

Befestigen Sie den vorderen Rahmen (1) an der vorderen Stabilisationsstange (7) mithilfe von: Zylinderschrauben M8x15mm (114), Federscheiben M8 (115), Unterlegscheiben M8 (82).



SCHRITT 2:

Befestigen Sie den hinteren Rahmen (2) an der hinteren Stabilisationsstange (8) mit derselben Kombination: Zylinderschrauben M8x15mm, Federscheiben M8, Unterlegscheiben M8.

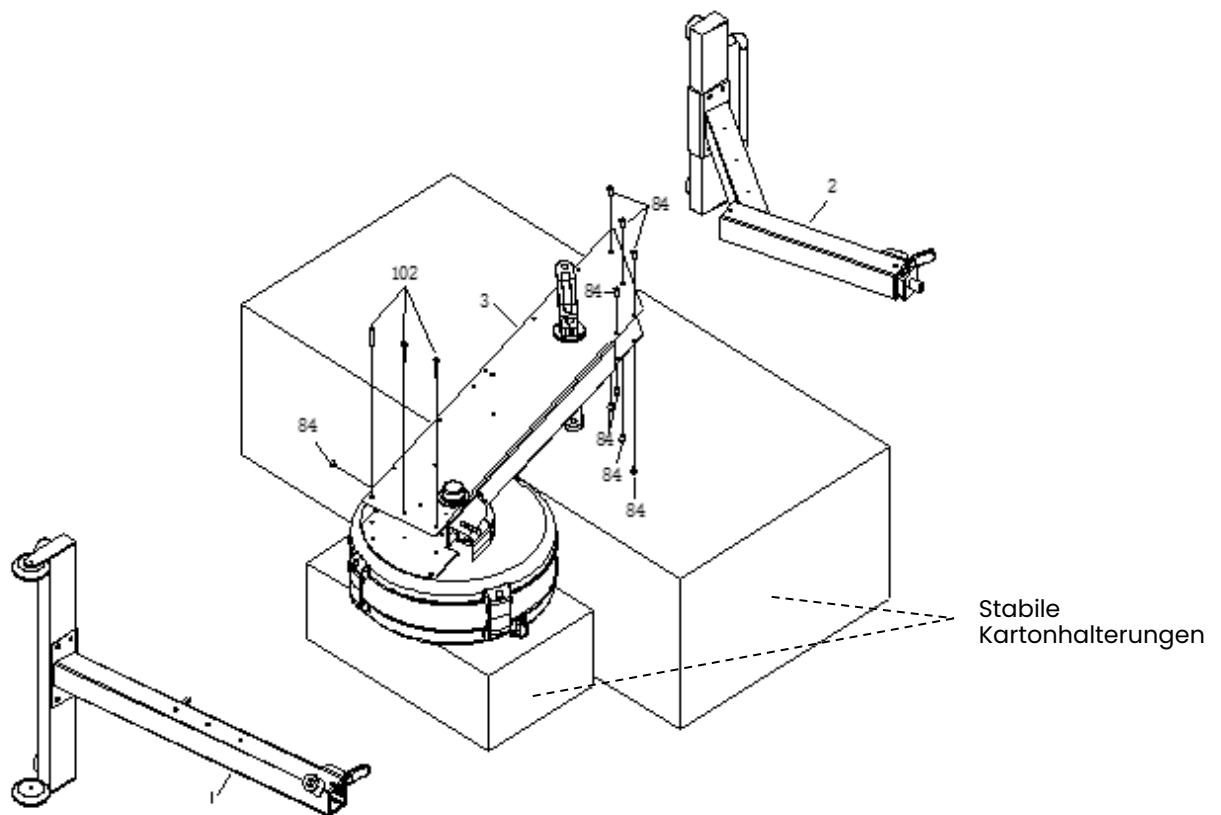


SCHRITT 3 :

1. **Verwenden Sie die beiden mitgelieferten stabilen Kartons** (einen kleinen und einen großen), um das sehr schwere Chassis sicher abzustützen. Diese Position erleichtert die Montage und verhindert Schäden am Produkt oder Verletzungen.

Platzieren Sie den Hauptrahmen (3) wie in der Abbildung gezeigt auf den Kartons: Die linke Abdeckung des Ventilators (50) liegt in der Aussparung des kleinen Kartons. Das andere Ende des Hauptrahmens (3) ruht auf dem großen Karton.

2. **Befestigen Sie anschließend: den vorderen Rahmen (1) am Hauptrahmen (3) mit 3 Schrauben M6x70mm (102) und 1 Schraube M6x12mm (84), den hinteren Rahmen (2) am Hauptrahmen (3) mit 8 Schrauben M6x12mm (84).**

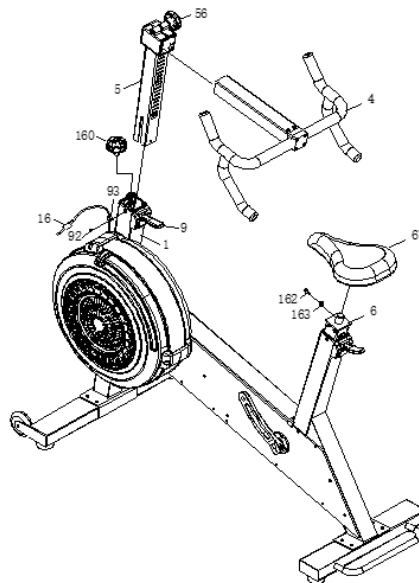


SCHRITT 4 :

Führen Sie das Computerkabel (16) in den Metallstift (93) ein und befestigen Sie es am vorderen Rahmen (1) mit einer Senkkopf-Blechschräube ST4.2x6mm (92).

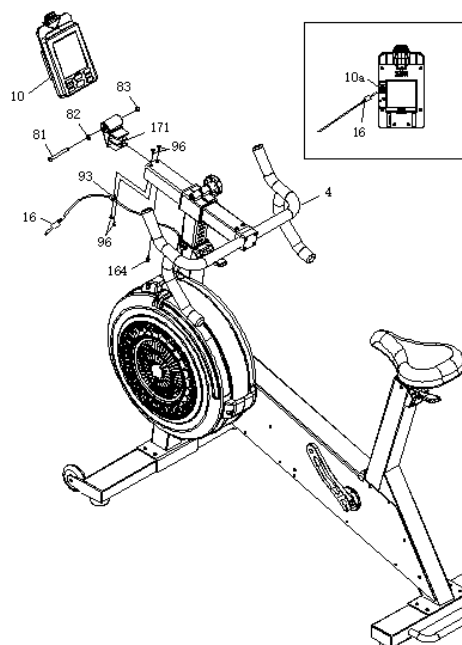
SCHRITT 5 :

1. **Setzen Sie die Lenkverstellstange (5)** in den vorderen Rahmen (1) ein, während Sie den Verstellhebel (9) drücken. Schrauben Sie anschließend den Knopf der vorderen Lenkstange (160) am Rahmen fest.
2. **Lösen Sie die Sterngriffmutter (56)** leicht, schieben Sie den Lenker (4) in die Verstellstange (5) und ziehen Sie die Sterngriffmutter (56) wieder an.
3. **Befestigen Sie den Sattel (67)** an der Sattelstütze (6) mit: 1 Schraube M8x12mm (162), 1 gebogenen Unterlegscheibe M8 (163).



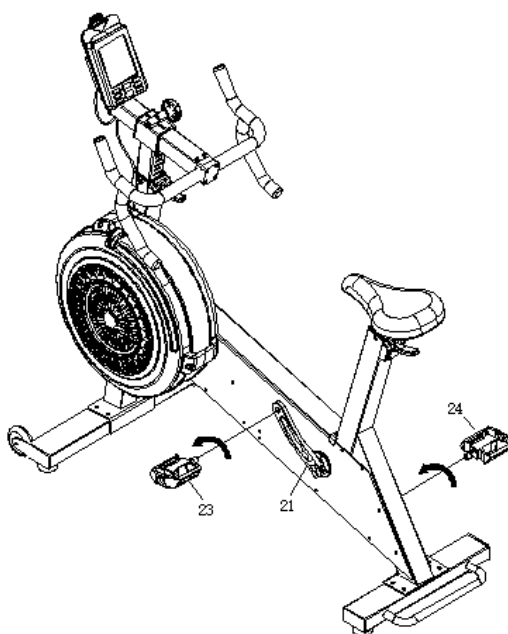
SCHRITT 6 :

1. **Befestigen Sie die breite Computerhalterung (171)** am Lenker (4). Fixieren Sie anschließend die Halterung und das Computerkabel (16) gemeinsam mit: 1 Metallstift (93), 4 Schrauben ST4.2x16mm (96).
2. **Montieren Sie den Computer (10)** auf die Halterung (171) mit: 1 Halbrundschaube M8x75mm (81), 1 Unterlegscheibe M8 (82), 1 Nylonnutmutter M8 (83).
3. **Schrauben Sie danach eine Schraube M5x8mm (164)** in den Lenker (4) ein. Verbinden Sie schließlich das Computerkabel (16) mit dem Computer (10a).



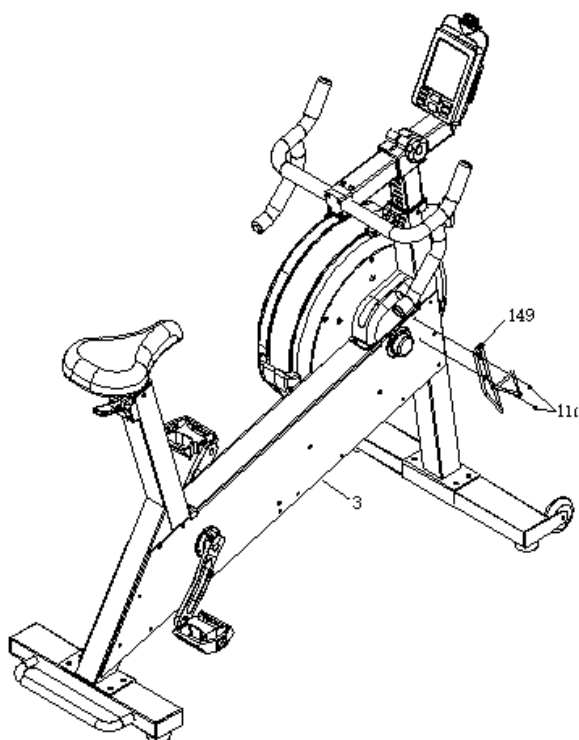
SCHRITT 7:

Montieren Sie das linke Pedal (23) auf die linke Kurbel (21) und das rechte Pedal (24) auf die rechte Kurbel (22).



SCHRITT 8:

Wenn Sie den Flaschenhalter (149) installieren möchten, befestigen Sie ihn am Hauptrahmen (3) mit Schrauben M5x12mm (116).



COMPUTERANLEITUNG

Ihr POWER TRAINER verwendet ein Luft- und Magnetwiderstandssystem. Wir empfehlen die Nutzung der Konsole, um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten und Ihre Fortschritte zu verfolgen. Bei regelmäßiger Nutzung wird sie zu einer wertvollen Motivationsquelle.



I. ERSTE INBETRIEBNAHME

- **Einschalten**

Beginnen Sie zu treten, um das Programm „Schnellstart“ zu aktivieren. Drücken Sie eine beliebige Taste, um in den Standby-Modus zu wechseln.

- **Automatische abschaltung**

Im Standby-Modus: automatische Abschaltung nach 1 Minute Inaktivität. In allen anderen Programmen: Abschaltung nach 2 Minuten Inaktivität.

- **Batterieinstallation**

Die Konsole funktioniert mit 2 LR20-Batterien (nicht enthalten). Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite. Ohne Batterien kann die Konsole im „Schnellstart“-Modus betrieben werden.

II. FUNKTIONSTASTEN

UP – HOCH-Taste: Erhöht die Werte in Countdown-Programmen. Langer Tastendruck beschleunigt die Einstellung.

DOWN – RUNTER-Taste: Verringert die Werte in Countdown-Programmen. Langer Tastendruck beschleunigt die Einstellung.

RÜCK-Taste (BACK): Kehrt zum vorherigen Programm oder Schritt zurück. Am Ende eines Programms kehrt sie in den Standby-Modus zurück.

STOP-Taste: Während des Trainings :

- Erstes Drücken : aktiviert die Hintergrundbeleuchtung.
- Zweites Drücken : pausiert das Training.
- Drittes Drücken : zeigt die Trainingsübersicht an. Langer Tastendruck (3 Sekunden) : setzt den Computer zurück.

ENTER-Taste : Bestätigt Auswahlen und wechselt zum nächsten Schritt.

TARGET-Taste : Blättert durch die Countdown-Programme (Distanz, Kalorien, Zeit).

INTERVALS-Taste : Blättert durch die Intervallprogramme (Distanz, Kalorien, Zeit).

SELECT-Taste : In jedem Programm können Sie durch Drücken dieser Taste die angezeigten Werte ändern. Erstes Drücken : zeigt die verschiedenen Werte an. Zweites Drücken : ändert die Werte automatisch alle 5 Sekunden. Ein Doppelton signalisiert die Aktivierung dieser Funktion.

III. AFFICHAGE ANZEIGE DER KONSOLE

- **RPM** : Umdrehungen pro Minute.
- **ZEIT** : Anzeige-bereich: 00:00 – 99:59 (Min.:Sek.). Nach 99:59 wird die Anzeige auf 00:00 zurückgesetzt.
- **ZEIT/1000M** : Geschätzte Zeit für das Zurücklegen von 1000 m. Anzeige-bereich: 00:00 – 99:59.

AVE TIME/1000M & M :

- **AVE/1000M** : Zeigt die geschätzte Durchschnittszeit pro 1000 m. Anzeigezeitraum: 00:00 – 99:59.
- **M** : Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Gesamtdistanz. Bereich: 0 – 99.999 m.

CAL/HR & WATT :

- **CAL/HR** : Geschätzter Kalorienverbrauch pro Stunde. Bereich: 0 – 9999.
- **WATT** : Aktuelle Leistungsanzeige. Bereich: 0 – 9999

METER/30MIN : Geschätzte Distanz, die Sie in 30 Minuten bei aktueller Geschwindigkeit zurücklegen würden. Bereich: 0 – 99.999 m.

AVE WATT & CAL :

- **AVE WATT** : Durchschnittliche Leistung während des Trainings. Bereich: 0 – 9999.
- **CAL** : Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien. Bereich: 0 – 9999.

PULSE & DRAG : Zeigt die während des Trainings gemessene Herzfrequenz an: 40 bis 220 Schläge pro Minute. Für diese Funktion muss der Nutzer einen kabellosen Brustgurt (5,3 KHz) tragen. Wenn keine Herzfrequenz erfasst wird, wird nur der Drag-Faktor* angezeigt.

* **Drag Factor (Luftwiderstandsfaktor) :** Der Drag Factor gibt den vom Ventilator erzeugten Widerstand in Abhängigkeit von Ihrer Tretgeschwindigkeit an. Je schneller und kräftiger Sie treten, desto höher wird dieser Wert. Es handelt sich um eine mechanische Messung der Gerätebelastung, unabhängig von der Herzfrequenz.

CYCLE : Wird nur in Intervallprogrammen angezeigt. Zeigt den aktuellen Zyklus an.

INTERVAL : Wird nur in Intervallprogrammen angezeigt. Zeigt die Gesamtanzahl der Arbeits- und Ruhezyklen an. Das Programm stoppt automatisch, wenn alle Zyklen abgeschlossen sind.

RUN & REST : Diese Anzeigen erscheinen nur in den Intervallprogrammen:

- **INTERVALL ZEIT :** "RUN" zeigt die verbleibende Arbeitszeit. Bereich: 0:20 – 99:00
- **INTERVALL DISTANZ / KALORIEN:** "RUN" zeigt die akkumulierte Arbeitszeit. Bereich: 0:20 – 99:59
- **"REST":** Zeigt die verbleibende Ruhezeit. Bereich: 00:01 – 99:59.

SPLIT, MEMORY & LEVEL :

- **MEMORY :** Zeigt das Trainingsarchiv an. Drücken Sie im Stillstand die Taste SELECT, um darauf zuzugreifen.
- **SPLIT :** Wird nur im Trainingsrückblick oder im Speicherprogramm angezeigt. „SPLIT XX“ bezeichnet das Trainingssegment. Bereich: 0 – 99.
- **LEVEL :** Zeigt den aktuellen Widerstandslevel an. Bereich: 1 – 32.

IV. PROGRAMME

Der Computer verfügt über acht Programme:

SCHNELLSTART, **DISTANZ** (Countdown), **ZEIT** (Countdown), **KALORIEN** (Countdown),
INTERVALLPROGRAMME (Zeit, Distanz, Kalorien) sowie den **SPEICHERMODUS**.

- Drücken Sie die Taste **INTERVAL**, um die Intervallprogramme aufzurufen. Drücken Sie mehrmals, um **Intervall Distanz**, **Intervall Kalorien** und **Intervall Zeit durchzublätern**.
- Drücken Sie die Taste **TARGET**, um die Countdown-Programme aufzurufen. Drücken Sie mehrmals, um **Distanz**, **Kalorien** und **Zeit durchzublätern**.
- In allen Programmen können Sie mit der Taste **DISPLAY** auswählen, welche Daten im Fenster angezeigt werden, oder die Konsole automatisch alle 5 Sekunden zwischen den Daten wechseln lassen.
- Einmal drücken → Training pausiert (CAL und WATT werden auf 0 gesetzt).
Zweimal drücken → Trainingszusammenfassung wird angezeigt. Dreimal drücken → Training wird gespeichert und der Computer wechselt in den Standby-Modus.

Hinweis :

Trainings im SCHNELLSTART-Modus werden nicht im Speicher abgelegt.

PROGRAMM SCHNELLSTART

Um das Schnellstartprogramm zu beginnen, treten Sie einfach in die Pedale. Alle Werte der Konsole beginnen sofort zu zählen. Dieses Programm kann gestartet werden: aus dem AUS-Zustand, oder aus dem Standby-Modus.

Beim Schnellstart wird eine Trainingsübersicht angezeigt, wenn Sie STOP drücken, aber die Einheit wird nicht im Speicher gespeichert.

PROGRAMM DISTANZ (Countdown)

Während des Trainings zählt das DISTANZ-Programm von einem voreingestellten Wert herunter.

- **Einstellbereich:** 100 – 99.900 m
- **Standardwert:** 500 m.

Das Programm startet automatisch, sobald Sie zu treten beginnen. Nach Abschluss erscheint die Trainingsübersicht. Drücken Sie STOP, um zu speichern und zum Standby zurückzukehren.

PROGRAMM ZEIT (Countdown)

Während des Trainings zählt das ZEIT-Programm von einer voreingestellten Dauer herunter.

- **Einstellbereich:** 01:00 – 99:00
- **Standardwert:** 20:00.

Das Programm startet automatisch, sobald Sie in die Pedale treten. Nach Abschluss erscheint die Zusammenfassung. Drücken Sie **STOP**, um zu speichern.

PROGRAMM KALORIEN (Countdown)

Während des Trainings zählt das KALORIEN-Programm von einem festgelegten Kalorienziel herunter.

- **Einstellbereich:** 10 – 9990 kcal
- **Standardwert:** 20 kcal.

Das Programm startet automatisch, sobald Sie treten. Am Ende erscheint die Trainingsübersicht. Drücken Sie **STOP**, um zu speichern.

INTERVALLPROGRAMM DISTANZ

- Wenn das **INTERVALL DISTANZ-Programm** aktiviert ist, blinkt das Symbol „**M**“.
- Stellen Sie zuerst die gewünschte Distanz für jedes Intervall ein. Drücken Sie **ENTER**, um die Pausezeit einzustellen. Drücken Sie erneut **ENTER**, um die **Zykluszahl festzulegen**.
- Drücken Sie **ENTER**, um das Training zu starten.

Einstellbereiche:

- **Distanz:** 100 – 50.000 m, **Standard:** 500 m.
- **Ruhezeit:** 00:10 – 30:00, **Standard:** 30 s.
- **Zyklen:** 1 – 99, **Standard:** 1.

INTERVALLPROGRAMM KALORIEN

- Wenn das **INTERVALL KALORIEN-Programm** aktiviert ist, blinkt „**CAL**“.
- Stellen Sie zuerst die gewünschte Kalorienmenge pro Intervall ein. Drücken Sie **ENTER**, um die Pausezeit einzustellen. Drücken Sie erneut **ENTER**, um die **Anzahl der Zyklen festzulegen**.
- Drücken Sie **ENTER**, um das Training zu starten.

Einstellbereiche:

- **Kalorien:** 10 – 9990, **Standard:** 20
- **Ruhezeit:** 00:10 – 30:00, **Standard:** 30 s
- **Zyklen:** 1 – 99, **Standard:** 1

SPEICHERMODUS

- Drücken Sie **SELECT** im Standby-Modus, um den Speichermodus aufzurufen.
Drücken Sie **ENTER**, um zu bestätigen.
- Mit **UP und DOWN** können Sie durch die gespeicherten Trainingseinheiten blättern
(max. 99 Einträge).
- **Der Speicher der Konsole kann bis zu 99 Trainingsdatensätze oder 99 Segmente aufnehmen.**
- Je niedriger die angezeigte Nummer unter „**MEMORY**“, desto aktueller ist die Trainingseinheit.
- Drücken Sie **SELECT**, um die Anzeigeparameter zu ändern.
- Die folgenden Regeln werden zur Segmentierung der Trainingsdaten verwendet :

1. Modus für zeitsegmentierung

Regel	Segmentierung
10 Std > ZEIT > 5 Std	30 min
5 Std ≥ ZEIT > 200 min	15 min
200 min ≥ ZEIT > 100 min	10 min
100 min ≥ ZEIT > 60 min	5 min
60 min ≥ ZEIT > 20 min	3 min
20 min ≥ ZEIT > 5 min	1 min
5 min ≥ ZEIT > 1 min	30 sek
1 min ≥ ZEIT	20 sek

2. Kaloriensegmentierung

Regel	Segmentierung
5000 ≥ Kalorien > 4000	250 kcal
4000 ≥ Kalorien > 3000	200 kcal
3000 ≥ Kalorien > 2000	150 kcal
2000 ≥ Kalorien > 1000	100 kcal
1000 ≥ Kalorien > 500	50 kcal
500 ≥ Kalorien > 100	20 kcal
100 ≥ Kalorien	10 kcal

3. Intervallprogramm

Regel	Segmente
1 Zyklus = 1 Segment	Bis zu 35 Segmenten

4. Distanzsegmentierung

Regel	Segmentierung
$500 \geq \text{Distanz} > 250$	20 km
$250 \geq \text{Distanz} > 100$	10 km
$100 \geq \text{Distanz} > 50$	5 km
$50 \geq \text{Distanz} > 20$	2 km
$20 \geq \text{Distanz}$	1 km

Hinweis :

Wenn Sie einen Trainingswert einstellen, der kein Vielfaches des Segmentierungswertes ist, wird das letzte Segment nicht in der Detailansicht angezeigt, aber es wird trotzdem vollständig im Gesamtdatensatz „00“ berücksichtigt.

Beispiel : Wenn Sie 1200 m einstellen und das Training beenden: Das Segment „00“ zeigt den Gesamtdurchschnitt über 1200 m an. In den sichtbaren Segmenten erscheinen nur zwei Segmente à 500 m. Ein drittes Segment von 200 m wird nicht angezeigt, aber dennoch mitgerechnet. Dies gilt auch, wenn Sie das Training vorzeitig abbrechen.

V. DRAHTLOSE VERBINDUNG

FTMS-PROTOKOLL

* tellen Sie sicher, dass der Monitor eingeschaltet ist, damit eine drahtlose Verbindung zu Ihrem Smartphone oder Tablet hergestellt werden kann. Öffnen Sie in den Einstellungen Ihres Geräts die Berechtigungen, damit Apps auf die drahtlose Verbindung zugreifen dürfen. Das Symbol „Drahtlose Verbindung“ erscheint oben auf dem Bildschirm, sobald eine Verbindung mit einer App besteht.

APP-VERBINDUNG

Kopieren Sie den folgenden Link in Ihren Browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari usw.):

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>. Folgen Sie anschließend den detaillierten Anweisungen.

APPLICATION APPS



Kinomap



D-Fit



Zwift

SCANNEN, UM HERUNTERZULADEN

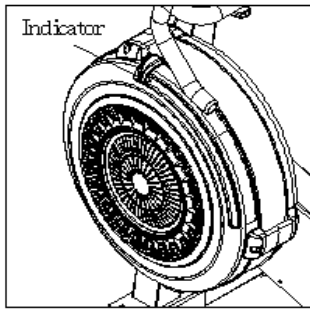


ANDROID



iOS

EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

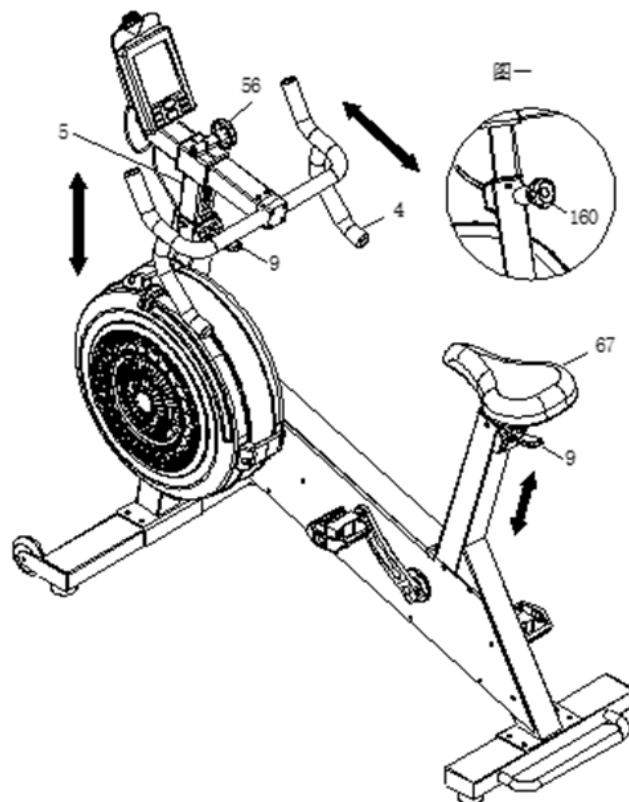


Ein Widerstandsregler (49) ist in die linke Ventilatorabdeckung (50) integriert. Bewegen Sie den Indikator des Reglers (49), sodass er mit den Zahlen auf der linken Ventilatorabdeckung (50) übereinstimmt, um die Belastung anzupassen. Es gibt 32 Widerstandsstufen:

- Stufe 1 = geringster Widerstand
- Stufe 32 = höchster Widerstand.

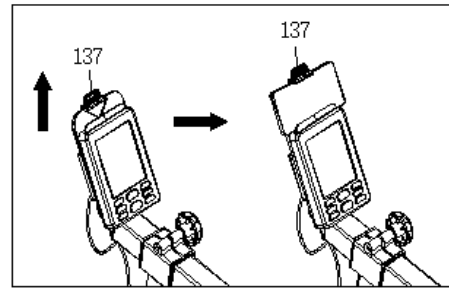
EINSTELLUNG VON SATTEL UND LENKER

- **Stellen Sie die Höhe des Sattels (67)** ein, indem Sie den Verstellhebel (9) drücken, wenn Ihre Beine zu nah oder zu weit von den Pedalen entfernt sind.
- **Stellen Sie die Höhe des Lenkers (4)** ein, indem Sie den Knopf der vorderen Lenkerstange (160) lösen, anschließend den Verstellhebel (9) drücken und die Höhe der Lenkerverstellstange (5) einstellen. Ziehen Sie den Knopf (160) nach dem Einstellen fest an.
- **Passen Sie die Vor-/Zurück-Position des Lenkers (4)** an, indem Sie die Sternmutter (56) leicht lösen, wenn Ihr Oberkörper zu nah oder zu weit vom Lenker entfernt ist. Ziehen Sie die Sternmutter (56) nach dem Einstellen wieder fest.



POSITIONIERUNG DES SMARTPHONES

Ziehen Sie zuerst die Smartphone-Halterung (137) nach oben, setzen Sie das Telefon in den Schlitz auf der Konsole ein und sichern Sie es anschließend mit der Halterung (137).



WARTUNG

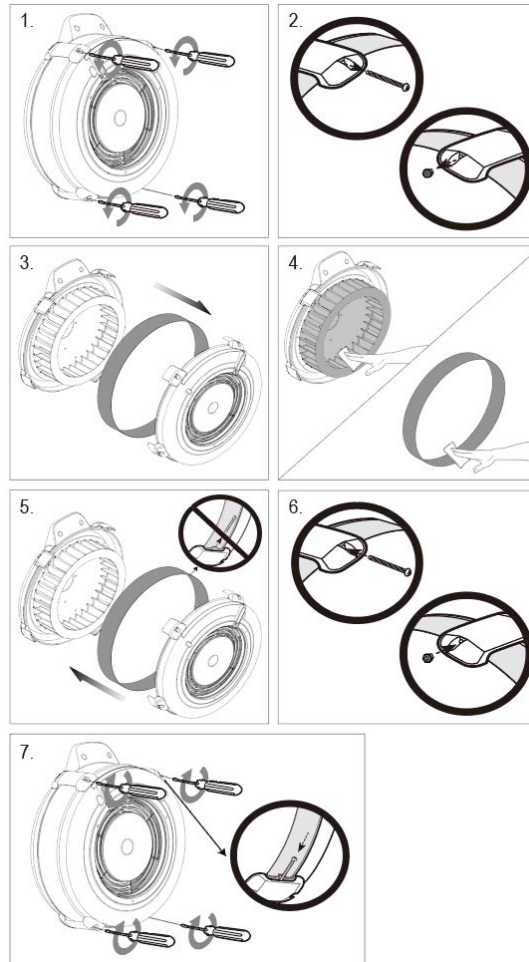
Die Sicherheit und Zuverlässigkeit des POWER TRAINER BIKE kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden überprüft wird. Achten Sie besonders auf die folgenden Punkte:

1. **Treten Sie auf die linken und rechten Pedale (23 & 24)** und prüfen Sie, ob das Magnetsystem Widerstand erzeugt.
2. **Reinigen Sie die Zwischenräume der Lenkerverstellstange (5)** und der Sattelstütze (6) mit einem saugfähigen Tuch.
3. **Prüfen Sie, ob alle Muttern und Schrauben vorhanden und fest angezogen sind.**
Fehlende Teile ersetzen, lose Schrauben festziehen.
4. **Die regelmäßige Wartung liegt ausschließlich in der Verantwortung des Nutzers bzw. Besitzers.**
5. **Abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen** sofort ersetzt werden oder das Gerät muss außer Betrieb genommen werden, bis es repariert wurde.
6. **Für Wartung und Reparatur** dürfen ausschließlich Originalteile verwendet werden.
7. **Reinigen Sie das Gerät nach jeder Trainingseinheit** mit einem saugfähigen Tuch.

Alle 250 Betriebsstunden (monatlich bei professioneller Nutzung) :

Reinigung des Schwungrades

Mit der Zeit können sich Staub und Fasern im Bereich des Schwungrades und des Edelstahlgitters ansammeln. Dies verringert den Luftstrom und damit den Widerstand des Ventilators. Es ist wichtig, das Schwungrad und das Schutzgitter jederzeit sauber zu halten. Folgen Sie den Anweisungen zur Reinigung dieser Komponenten.



ERSATZTEILE BESTELLEN

Aus Effizienzgründen halten Sie bitte die folgenden Gegenstände bereit, bevor **Sie unseren Kundendienst kontaktieren:**

- **Der Name oder die Referenz des Produkts.**
- **Die Herstellungsnummer ist** auf dem Hauptgehäuse und auf dem Verpackungskarton angegeben.
- **Die Nummer des fehlenden oder defekten** Teils ist auf der Explosionszeichnung des Produkts in diesem Handbuch angegeben.

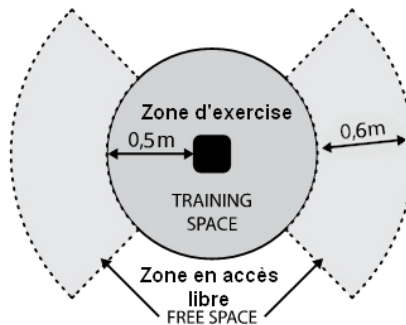
Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com

ADVERTENCIAS :

Seguridad

- Lea atentamente este manual y consérvelo para futuras consultas. Utilice este producto únicamente según las instrucciones.
- Este equipo debe ser montado y utilizado únicamente por adultos.
- Su equipo cumple con la norma apto para uso doméstico, gimnasios y entornos colectivos.
- Para un uso seguro, coloque la máquina sobre una superficie plana y estable. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en áreas húmedas (piscinas, saunas, etc.).
- Asegúrese de que la base esté nivelada y estable. Deje un espacio libre de 0,6 m alrededor de la máquina y 0,5 m a cada lado



- Mantenga a los niños alejados del equipo. CARE no será responsable de daños derivados de un uso inapropiado.
- CARE no se hace responsable de modificaciones técnicas realizadas por el usuario.
- **Peso máximo del usuario: 160 kg.**

Antes de comenzar su entrenamiento, consulte a su médico. Un entrenamiento mal planificado puede ser perjudicial para su salud.

- Mantenga la espalda recta durante todos los ejercicios.
- Use ropa deportiva adecuada y zapatos apropiados.
- Respete siempre los límites de ajuste máximos de las piezas móviles.

PRECAUCIÓN : Los sistemas de medición de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mal, detenga el ejercicio inmediatamente.

Mantenimiento

- Revise periódicamente todos los tornillos y tuercas. Para garantizar la seguridad, inspeccione el equipo con frecuencia. Sustituya inmediatamente cualquier pieza defectuosa y deje de usar la máquina hasta su reparación. Lubrique regularmente las piezas móviles.
- El sudor es corrosivo. No permita que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas, especialmente la consola. Limpie el equipo después de cada sesión. Limpie las partes esmaltadas únicamente con una esponja húmeda. Nunca use productos agresivos.
- Peso del aparato: 44 kg
- Dimensiones: 131 × 59 × 132 cm
- El sistema de frenado funciona independientemente de la velocidad.
- Este dispositivo de entrenamiento de Clase C no es apto para ejercicios de alta precisión

GARANTÍA : El cuadro está garantizado durante 5 años. Las piezas de desgaste tienen 2 años de garantía. La garantía se aplica bajo condiciones de uso doméstico. Active su garantía en : www.carefitness.com

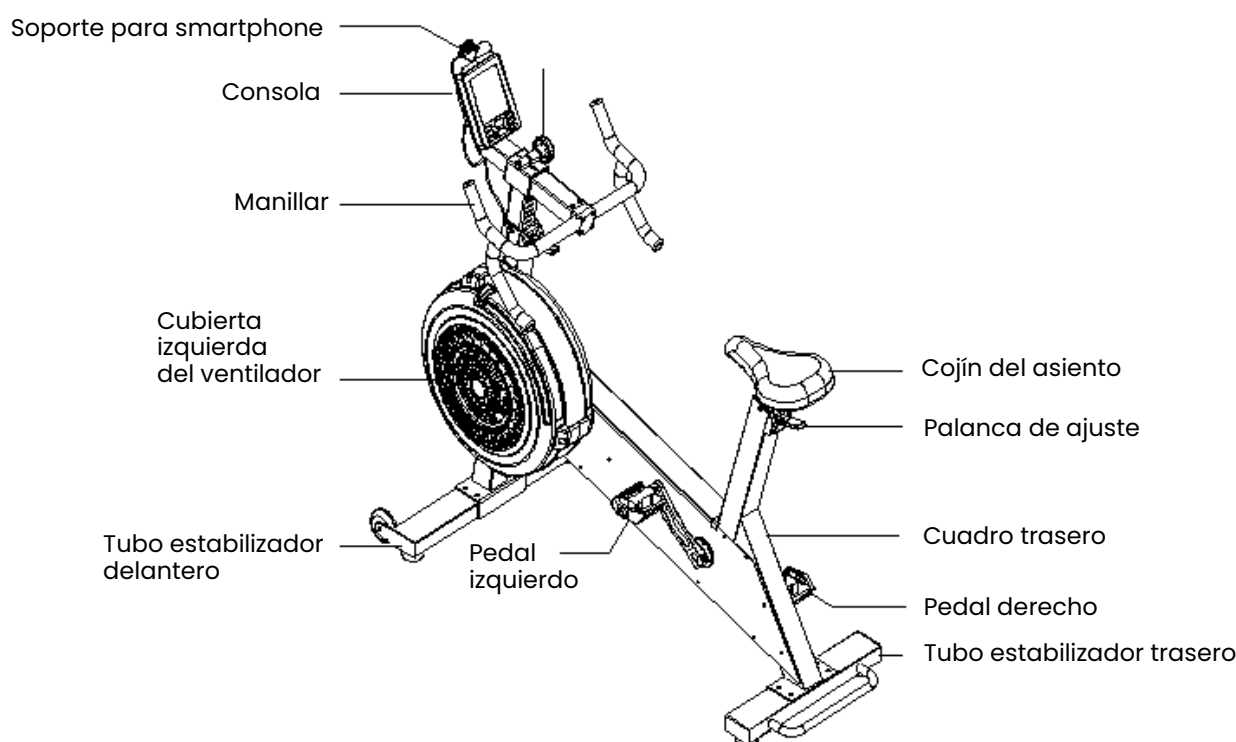
RECICLAJE



El símbolo del "contenedor tachado" indica que este producto y las pilas que contiene no deben desecharse con residuos domésticos. Deposite este producto y las pilas en un punto autorizado de recogida para su reciclaje. Esto protege el medio ambiente y su salud.
* Piezas sujetas a desgaste: Los agarres de espuma y las tapas finales.

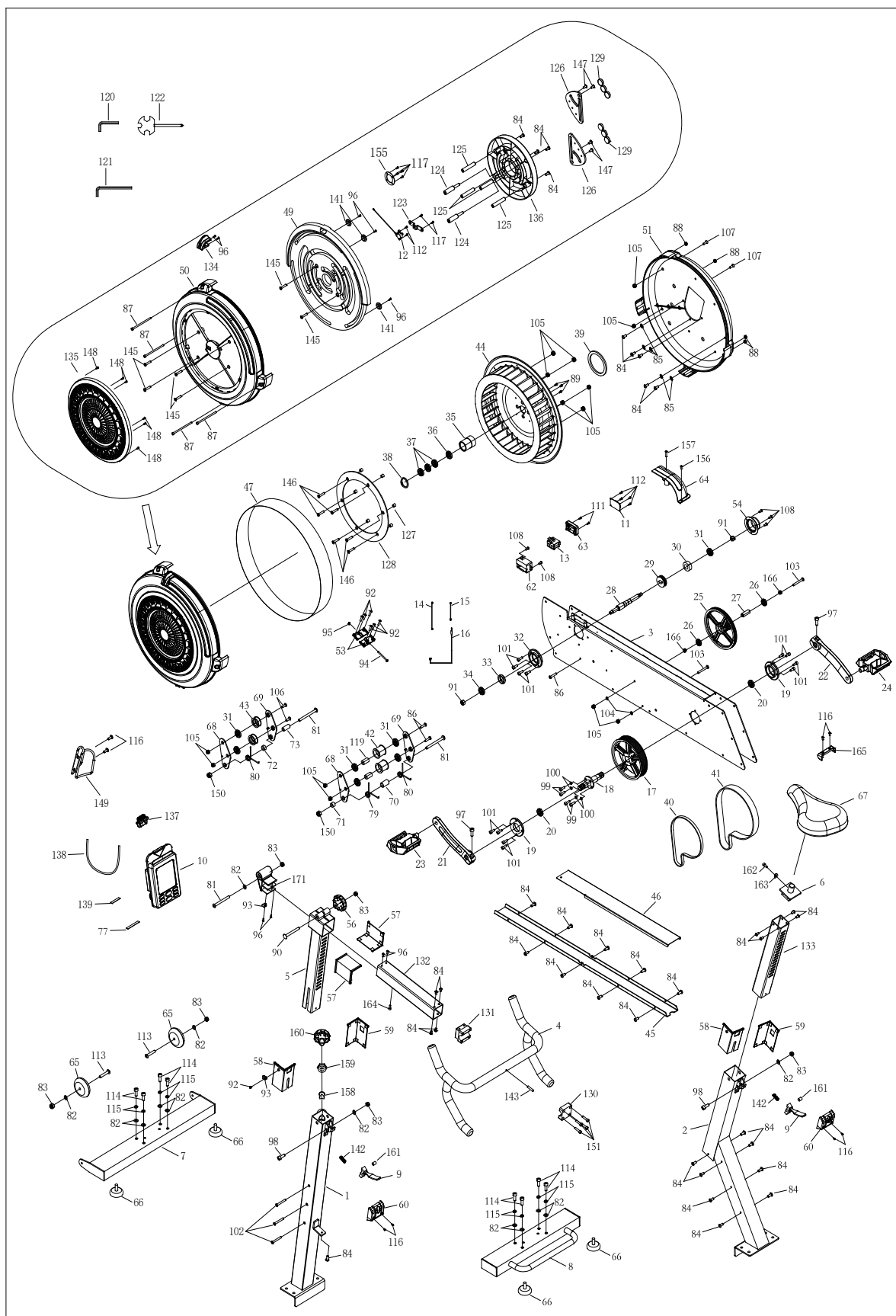
ANTES DE COMENZAR

Antes de continuar con la lectura, consulte el esquema que aparece a continuación y familiarícese con las piezas indicadas. Lea atentamente este manual antes de utilizar el POWER TRAINER.



VISTA EXPLOTADA

ES



LISTA DE PIEZAS



PART#	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Cuadro de la potencia delantera	1
2	Cuadro de la potencia trasera	1
3	Cuadro principal	1
4	Manillar	1
5	Potencia de ajuste del manillar	1
6	Soporte del asiento	1
7	Tubo estabilizador delantero	1
8	Tubo estabilizador trasero	1
9	Palanca de ajuste	2
10	Consola	1
11	Placa electrónica del transformador	1
12	VR	1
13	Batería	1
14	Cable del VR	1
15	Cable de la rueda	1
16	Cable de la consola	1
17	Polea grande de correa simple	1
18	Rodamiento de polea	1
19	Soporte de rodamiento 6004	2
20	Rodamiento de bolas 6004ZZ	2
21	Biela izquierda	1
22	Biela derecha	1
23	Pedal izquierdo	1
24	Pedal derecho	1
25	Polea de doble correa	1
26	Rodamiento de bolas 6000ZZ	2
27	Espaciador de polea $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39.5$ mm	1
28	Eje del ventilador	1
29	Polea de correa simple	1
30	Anillo de goma 6001	1
31	Rodamiento de bolas 6001ZZ	7
32	Caja de rodamiento 6003	1
33	Anillo de goma 6003	1
34	Rodamiento de bolas 6003ZZ	1
35	Espaciador de rodamiento $\Phi 40.2 \times \Phi 38 \times 54.2$ mm	1
36	Rodamiento unidireccional	1
37	Rodamiento de bolas 6201RS	3
38	Anillo en C $\Phi 32$	1
39	Imán	1

40	Correa de transmisión 380J4	1
41	Correa de transmisión 400J11	1
42	Rodillo largo de presión $\Phi 38 \times \Phi 24 \times 34.5$ mm	2
43	Rodillo corto de presión $\Phi 38 \times \Phi 26.4 \times 14$ mm	2
44	Volante de inercia	1
45	Cubierta inferior	1
46	Cubierta superior de acero inoxidable	1
47	Rejilla de acero inoxidable	1
49	Amortiguador	1
50	Cubierta izquierda del ventilador	1
51	Cubierta derecha del ventilador	1
53	Placa de acero	2
54	Tapa del eje	1
56	Tuerca estrella	1
57	Anillo de la potencia del manillar	2
58	Empujador de cuadro A	2
59	Empujador de cuadro B	2
60	Cubierta protectora para la palanca del tubo del asiento	2
62	Base de la rueda	1
63	Cubierta de la rueda	1
64	Cubierta de protección	1
65	Rueda de transporte	2
66	Almohadilla del pie del estabilizador	4
67	Cojín del asiento	1
68	Soporte izquierdo del rodillo de presión	2
69	Soporte derecho del rodillo de presión	2
70	Espaciador grande para rodillo largo $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 29.5$ mm	1
71	Espaciador pequeño para rodillo largo $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 9.5$ mm	1
72	Espaciador grande para rodillo corto $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 8$ mm	1
73	Espaciador pequeño para rodillo corto $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 31$ mm	1
77	Almohadilla EVA para la base del soporte del smartphone	1
79	Muelle de torsión izquierdo	1
80	Muelle de torsión derecho	2
81	Tornillo de cabeza redonda M8×75 mm	3
82	Arandela plana M8	13
83	Tuerca de nylon M8	6
84	Tornillo de cabeza redonda M6×12 mm	35
85	Arandela de estrella interna M6	5
86	Tornillo de cabeza redonda M6×43 mm	3
87	Tornillo de cabeza cilíndrica M5×92 mm	4

88	Tuerca de casquillo M5	4
89	Tornillo de cabeza cilíndrica M4×12 mm	3
90	Perno de cabeza cuadrada M8×85 mm	1
91	Tuerca de nylon M10	2
92	Tornillo autorroscante avellanado ST4.2×6 mm	7
93	Pasador metálico	2
94	Tornillo avellanado M4×45 mm	1
95	Tuerca de casquillo M4	1
96	Tornillo autorroscante avellanado ST4.2×16 mm	9
97	Tornillo de cabeza cilíndrica M8×25 mm	2
98	Tornillo de cabeza cilíndrica M8×35 mm	2
99	Tornillo de cabeza cilíndrica M6×20 mm	4
100	Arandela de resorte M6	4
101	Tornillo de cabeza cilíndrica M6×12 mm	12
102	Tornillo de cabeza redonda M6×70 mm	3
103	Tornillo de cabeza redonda M6×75 mm	2
104	Arandela plana M6	2
105	Tuerca de nylon M6	14
106	Tornillo de cabeza redonda M6×22 mm	2
107	Tornillo hexagonal M6×12 mm	2
108	Tornillo de cabeza redonda con arandela M4×10 mm	5
111	Tornillo autorroscante avellanado ST3.0×20 mm	2
112	Tornillo autorroscante avellanado ST3.0×8 mm	6
113	Tornillo de cabeza redonda M8×40 mm	2
114	Tornillo de cabeza cilíndrica M8×15 mm	8
115	Arandela de resorte M8	8
116	Tornillo avellanado M5×12 mm	8
117	Tornillo autorroscante avellanado ST4.2×10 mm	6
119	Espaciador de rodamiento $\Phi 16 \times \Phi 8.1 \times 20.5$ mm	2
120	Llave Allen 4 mm	1
121	Llave Allen 6 mm	1
122	Llave fija 13/15/17 mm	1
123	Soporte del VR	1
124	Eje M6×80 mm	2
125	Varilla M6×64 mm	4
126	Soporte del imán	2
127	Espaciador de acero inoxidable $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25$ mm	6
128	Placa de aluminio	1
129	Imán redondo	6
130	Soporte trasero del manillar	1
131	Soporte delantero del manillar	1
132	Potencia horizontal de ajuste del manillar	1

133	Potencia de ajuste del asiento	1
134	Indicador	1
135	Rejilla de plástico	1
136	Base del soporte del imán	1
137	Soporte para smartphone	1
138	Cordón elástico	1
139	Almohadilla EVA para soporte de smartphone	1
141	Casquillo de hombro	3
142	Muelle	2
143	Pasador del manillar	1
145	Tornillo hexagonal M6×20 mm	6
146	Tornillo hexagonal M6×40 mm	6
147	Tornillo Phillips M6×16 mm	4
148	Tornillo Phillips avellanado ST4.2×16 mm	6
149	Portabidón	1
150	Tuerca de nylon M8	2
151	Tornillo de cabeza cilíndrica M6×25 mm	4
155	Placa	1
156	Tornillo Phillips M5×10 mm	1
157	Tornillo Phillips M5×30 mm	1
158	Pieza frontal en V de 90°	1
159	Casquillo roscado interno y externo	1
160	Botón de la potencia delantera	1
161	Casquillo	2
162	Tornillo de cabeza cilíndrica M8×12 mm	1
163	Arandela curva M8	1
164	Tornillo de cabeza cilíndrica M5×8 mm	1
165	Bloque anti-sudor sellado	1
166	Anillo de aluminio	2
171	Soporte ancho de la consola	1

***INSTALACIÓN DE LAS PILAS:**

1. El monitor funciona con dos pilas de tipo D. El compartimento de las pilas se encuentra en la parte trasera del monitor.
2. La POWER TRAINER BIKE está equipada con un generador integrado que alimenta el monitor mientras se pedalea. Incluso sin pilas, el monitor puede funcionar en modo de inicio rápido.

HERRAMIENTAS INCLUIDAS PARA EL MONTAJE :

- Llave Allen 4 mm
- Llave Allen 6 mm
- Llave inglesa

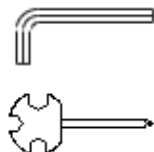
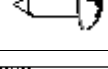


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LA TORNILLERÍA

Después de desembalar el aparato, abra el paquete de tornillería y asegúrese de que dispone de todos los elementos que se indican a continuación. Algunos pueden venir preinstalados en el aparato.

Dibujos	Nº de pieza	Descripción de las piezas	Cantidad
	84	Tornillo de cabeza redonda, M6×12 mm	9
	102	Tornillo de cabeza redonda, M6×70 mm	3
	114	Tornillo de cabeza cilíndrica, M8×15 mm	8
	115	Arandela de resorte, M8	8
	82	Arandela plana, M8	9
	92	Tornillo autorroscante avellanado Phillips, ST4.2×6 mm	1
	93	Pasador metálico	2
	96	Tornillo autorroscante avellanado Phillips, ST4.2×16 mm	4
	81	Tornillo de cabeza redonda, M8×75 mm	1
	83	Tuerca de nylon, M8	1
	162	Tornillo de cabeza cilíndrica, M8×12 mm	1
	163	Arandela curva, M8	1
	164	Tornillo de cabeza cilíndrica, M5×8 mm	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES



**Número
de usuarios**
2



Tiempo de montaje
45 min



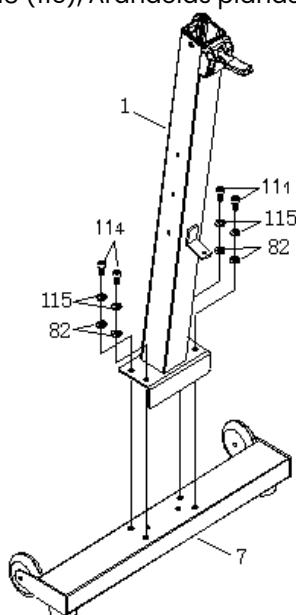
**Herramientas
incluidas**



Dificultad
Intermedio

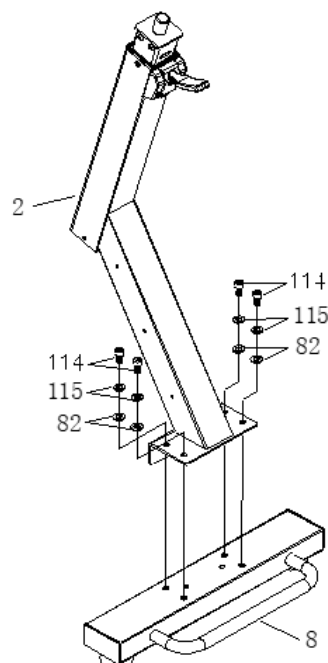
ETAPA 1:

Fije el cuadro delantero (1) al tubo estabilizador delantero (7) utilizando: Tornillos de cabeza cilíndrica M8×15 mm (114), Arandelas de resorte M8 (115), Arandelas planas M8 (82).



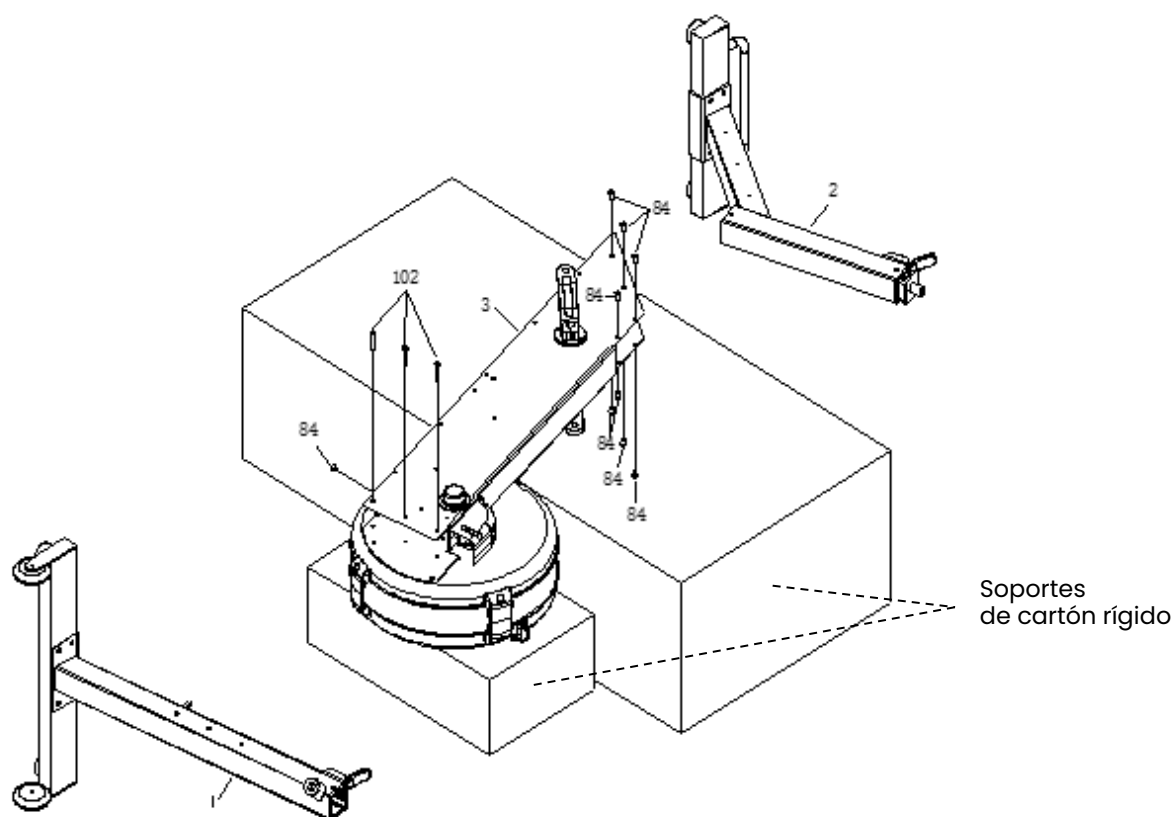
ETAPA 2:

Fije el cuadro trasero (2) al tubo estabilizador trasero (8) utilizando la misma combinación: Tornillos M8×15 mm, Arandelas de resorte M8, Arandelas planas M8.



ETAPA 3 :

1. **Utilice los dos soportes de cartón rígido proporcionados** (uno pequeño y otro grande) para sostener el chasis, que es muy pesado. Este método facilita el montaje y evita daños o lesiones. Coloque el cuadro principal (3) sobre los soportes de cartón según la ilustración. **La cubierta izquierda del ventilador (50) debe apoyarse en la ranura del soporte de cartón pequeño, y el otro extremo del cuadro principal (3) en el soporte de cartón grande.**
2. **A continuación, fije el cuadro delantero (1) al cuadro principal (3) utilizando:** Tres tornillos M6×70 mm (102), Un tornillo M6×12 mm (84) Luego fije el cuadro trasero (2) al cuadro principal (3) utilizando: Ocho tornillos M6×12 mm (84).

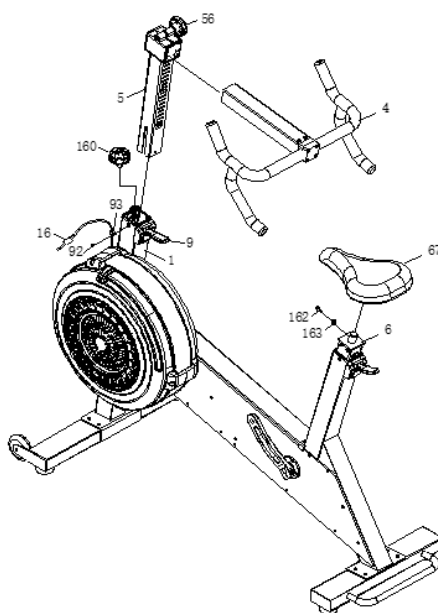


ETAPA 4 :

Inserte el cable de la consola (16) en la pinza metálica (93), luego fíjelo al cuadro delantero (1) utilizando: Un tornillo ST4.2×6 mm (92).

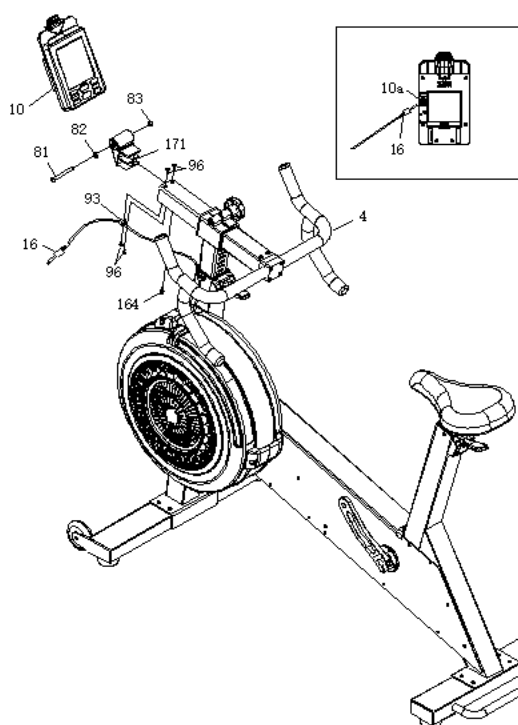
ETAPA 5 :

1. **Inserte la potencia de ajuste del manillar (5)** en el cuadro delantero (1) mientras presiona la palanca de ajuste (9). Enrosque el botón delantero de la potencia (160).
2. **Afloje ligeramente la tuerca estrella (56)**, inserte el manillar (4) y vuelva a apretarla.
3. **Fije el sillín (67)** al soporte de sillín (6) utilizando: Un tornillo M8×12 mm (162), Una arandela curva M8 (163).



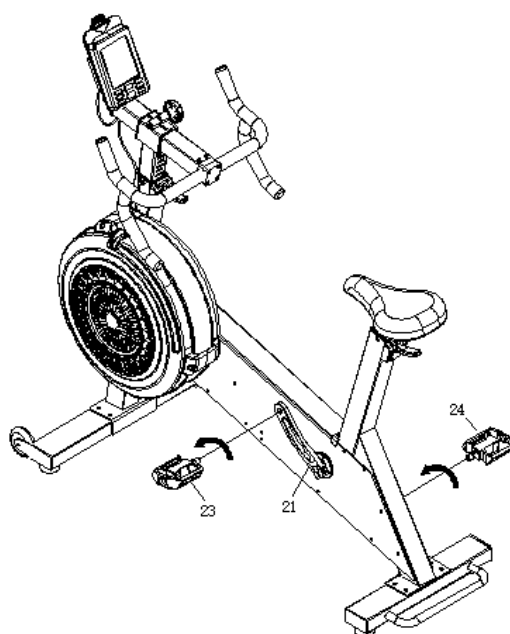
ETAPA 6 :

1. **Fije el soporte de la consola (171)** al manillar (4), luego fije juntos el soporte y el cable de la consola (16) con: Una pinza (93), Cuatro tornillos ST4.2×16 mm (96).
2. **Fije la consola (10)** al soporte (171) utilizando: Un tornillo M8×75 mm (81), Una arandela plana M8 (82), Una tuerca de nylon M8 (83).
3. **Luego enrosque un tornillo M5×8 mm (164)** en el manillar (4). Finalmente, conecte el cable de la consola (16) a la consola (10a).

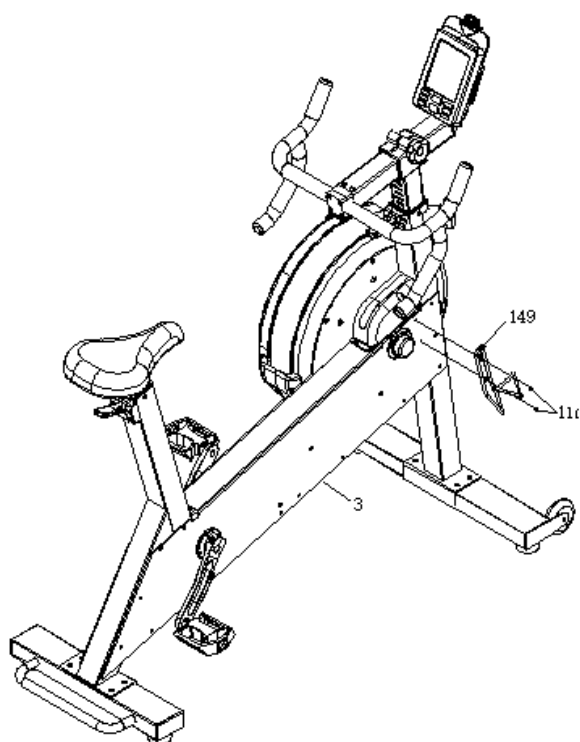


ETAPA 7:

Fije el pedal izquierdo (23) a la biela izquierda (21) y el pedal derecho (24) a la biela derecha (22).

**ETAPA 8:**

Si desea instalar el portabidón (149), fíjelo al cuadro principal (3) utilizando tornillos M5×12 mm (116).



INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA

Su POWER TRAINER utiliza un sistema de resistencia de aire y magnética. Recomendamos usar esta consola para variar sus entrenamientos y monitorear su progreso. Con el uso regular, se convierte en una valiosa fuente de motivación.



I. PUESTA EN MARCHA INICIAL

- **Encendido**

Comience a pedalear para iniciar el programa Inicio Rápido. Pulse cualquier botón para entrar en modo de espera.

- **Apagado automático**

En modo de espera: apagado tras 1 minuto de inactividad. En otros programas: apagado tras 2 minutos de inactividad.

- **Instalación de pilas**

Funciona con dos pilas LR20 (no incluidas). Compartimento situado en la parte trasera. Sin pilas, funciona igualmente en Inicio Rápido.

II. BOTONES DE FUNCIÓN

ARRIBA « UP » : Aumenta los valores. Mantener pulsado = avance rápido.

ABAJO « DOWN » : Disminuye los valores. Mantener pulsado = avance rápido.

BOTÓN « RETURN » : Regresa al paso anterior o al modo de espera al finalizar.

BOTÓN « STOP » : Durante el entrenamiento :

- Toque 1: activa retroiluminación.
- Toque 2: pausa.
- Toque 3: muestra el resumen. Mantener 3 s: reinicia la consola.

BOTÓN « ENTER » : Confirma las selecciones y pasa al siguiente paso.

BOTÓN « TARGET » : Desplaza entre los programas de cuenta regresiva (Distancia, Calorías, Tiempo).

BOTÓN « INTERVALS » : Desplaza entre los programas por intervalos (Distancia, Calorías, Tiempo).

BOTÓN « SELECT » : En cualquier programa, pulse el botón para modificar los valores mostrados en la pantalla. Pulse una primera vez para mostrar los valores disponibles. Pulse una segunda vez para modificar los valores cada 5 segundos. Escuchará dos pitidos al pulsarlo por segunda vez.

III. PANTALLA DE LA CONSOLA

- **RPM :** Revoluciones por minuto.
- **TIME :** Rango de visualización: 00:00-99:59(min:s). Vuelve a 00:00 después de alcanzar 99:59.
- **TIME/1000M :** Tiempo estimado para recorrer 1000 m. Rango: 00:00 – 99:59.

AVE TIME/1000M & M :

- **AVE/1000M :** Muestra el tiempo promedio estimado para recorrer 1000 metros. Rango: 00:00 – 99:59.
- **M :** Muestra la distancia total acumulada durante el ejercicio. Rango: 0 – 99999.

CAL/HR & WATT :

- **CAL/HR :** Muestra la estimación de calorías quemadas por hora. Rango: 0 – 9999.
- **WATT :** Muestra la potencia actual. Rango: 0 – 9999.

METER/30MIN : Muestra la distancia estimada que podría recorrer en 30 minutos a la velocidad actual. Rango: 0 – 99999.

AVE WATT & CAL :

- **AVE WATT :** Muestra la potencia media durante el ejercicio. Rango: 0 – 9999.
- **CAL :** Muestra el total de calorías quemadas durante el ejercicio. Rango: 0 – 9999.

PULSE & DRAG : Muestra la frecuencia cardíaca detectada durante el ejercicio, entre 40 y 220 pulsaciones por minuto. Para utilizar esta función, el usuario debe llevar una correa torácica con conexión sin cable de 5.3 KHz. Si no se detecta ninguna frecuencia cardíaca, solo se mostrará el factor de resistencia (Drag Factor*).

* **Drag Factor (ou Drag Force)** : El Drag Factor indica la resistencia generada por el ventilador en función de la velocidad de pedaleo. Cuanto más rápido y con más fuerza pedalee, mayor será este valor. Se trata de una medida mecánica del esfuerzo de la máquina, independiente de la frecuencia cardíaca..

CYCLE : Se muestra únicamente en los programas de INTERVALOS. Indica en qué ciclo se encuentra.

INTERVAL : Se muestra únicamente en los programas de INTERVALOS. Muestra el número total de ciclos de trabajo y descanso, y se detiene automáticamente una vez que se completan los ciclos establecidos.

RUN & REST : Se muestran únicamente en los programas de intervalos.

- En el programa INTERVALO DE TIEMPO: "RUN" muestra el tiempo de esfuerzo restante. Rango: 0:20 – 99:00.
- En los programas INTERVALO DE DISTANCIA e INTERVALO DE CALORÍAS: "RUN" muestra el tiempo acumulado de esfuerzo. Rango: 0:20 – 99:59.
- "REST" indica el tiempo de descanso restante. Rango: 00:01 – 99:59.

SPLIT, MEMORY & LEVEL :

- **MEMORY :** Muestra el historial de entrenamientos. Pulse el botón SELECT cuando la consola esté detenida para acceder.
- **SPLIT :** No se muestra durante el ejercicio, únicamente en el resumen o en el modo MEMORIA. "SPLIT XX" indica el segmento del entrenamiento. Rango: 0 – 99.
- **LEVEL :** Muestra el nivel actual de resistencia. Rango: 1 a 32.

IV. PROGRAMAS

La consola ofrece ocho programas:

INICIO RÁPIDO, **DISTANCIA** (cuenta regresiva), **TIEMPO** (cuenta regresiva), **CALORÍAS** (cuenta regresiva), **INTERVALOS** (Tiempo, Distancia, Calorías) y **MODO MEMORIA**.

- Pulse el botón **"INTERVALS"** para acceder a los programas por intervalos. Pulse varias veces para desplazarse por **INTERVALO DE DISTANCIA**, **INTERVALO DE CALORÍAS** e **INTERVALO DE TIEMPO**.
- Pulse el botón **"TARGET"** para acceder a los programas de cuenta regresiva. Pulse varias veces para desplazarse por **DISTANCIA**, **CALORÍAS** y **TIEMPO**.
- En todos los programas, pulse el botón **"DISPLAY"** para seleccionar los datos que se muestran en la pantalla, o deje que la consola cambie automáticamente cada 5 segundos.
- Pulse **"STOP"** una primera vez para poner el ejercicio en pausa; los valores **CALORÍAS** y **WATT** se mostrarán en cero. Pulse una segunda vez para visualizar el resumen de la sesión. Pulse una tercera vez para guardar la sesión en la memoria y volver al modo de espera.

Nota :

Las sesiones en modo **INICIO RÁPIDO** no se guardan en la memoria.

PROGRAMA INICIO RÁPIDO

Para iniciar el programa de inicio rápido, simplemente comience a pedalear. Todos los valores de la consola empezarán a incrementarse. Este modo puede activarse tanto desde el estado **APAGADO** como desde el modo de **ESPERA**.

En el modo de inicio rápido, aparecerá un resumen del entrenamiento cuando pulse **STOP**, pero no se guardará en el modo **MEMORIA**.

PROGRAMA DISTANCIA (cuenta regresiva)

Durante el entrenamiento, el programa **"DISTANCIA"** cuenta regresivamente a partir del valor predefinido.

- **Rango de ajuste:** 100 a 99 900 metros.
- **Valor predeterminado:** 500 m.

El programa comienza en cuanto el usuario empieza a pedalear. Una vez finalizado, la consola muestra el resumen del entrenamiento. Pulse **"STOP"** para guardar la sesión en la memoria y volver al modo de espera.

PROGRAMA TIEMPO (cuenta regresiva)

Durante el entrenamiento, el programa "TIEMPO" cuenta regresivamente a partir de la duración predefinida.

- **Rango de ajuste:** 01:00 a 99:00.
- **Valor predeterminado:** 20:00.

El programa se inicia automáticamente cuando el usuario comienza a pedalear.

El resumen se muestra al finalizar. Pulse "STOP" para guardar.

PROGRAMA CALORÍAS (cuenta regresiva)

Durante el ejercicio, el programa "CALORÍAS" cuenta regresivamente a partir del objetivo de calorías establecido.

- **Rango de ajuste:** 10 a 9990 calorías.
- **Valor predeterminado:** 20 cal.

El entrenamiento comienza en cuanto usted empieza a pedalear. Al finalizar, aparece el resumen. Pulse "STOP" para guardar.

PROGRAMA POR INTERVALOS DE DISTANCIA

- Cuando se selecciona el programa "INTERVALO DE DISTANCIA", la letra "M" parpadeará.
- Primero debe establecer la distancia deseada para cada intervalo. Una vez definida, pulse el botón "ENTER" para ajustar el **TIEMPO DE DESCANSO** de cada intervalo. Pulse nuevamente "ENTER" para definir el número de ciclos.
- Una vez realizados todos los ajustes, pulse "ENTER" para comenzar el ejercicio.
- **Rango de ajuste de la distancia:** 100 a 50000. **Valor predeterminado:** 500 m.
- **Rango de ajuste del tiempo de descanso:** de 00:10 a 30:00.
Valor predeterminado: 30 segundos.
- **Rango de ajuste del número de ciclos:** de 1 a 99. **Valor predeterminado:** 1.

PROGRAMA POR INTERVALOS DE CALORÍAS

- Cuando se selecciona el programa "INTERVALO DE CALORÍAS", verá "CAL" parpadear..
- Primero debe establecer la cantidad de calorías que se desea quemar en cada intervalo. Una vez definida, pulse el botón "ENTER" para ajustar el **TIEMPO DE DESCANSO** de cada intervalo. Pulse nuevamente "ENTER" para definir el número de ciclos.
- Una vez finalizados todos los ajustes, pulse "ENTER" para iniciar el ejercicio.
- **Rango de ajuste de la carga de entrenamiento:** 10 a 9990. **Valor predeterminado:** 20.
- **Rango de ajuste del tiempo de descanso:** de 00:10 a 30:00.
Valor predeterminado: 30 segundos.
- **Rango de ajuste del número de ciclos:** de 1 a 99. **Valor predeterminado:** 1.

MODO MEMORIA

- Pulse el botón **"SELECT"** en modo de espera para acceder al **MODO MEMORIA**.
Pulse **"ENTER"** para confirmar.
- Pulse los botones **"UP"** y **"DOWN"** para consultar los distintos informes de resumen en el historial. **El número máximo es 99.**
- **La memoria de la consola** puede almacenar hasta 99 conjuntos de datos o 99 segmentos.
- Cuanto más bajo sea el número que aparece bajo **"MEMORY"**, más reciente es el entrenamiento.
- Puede pulsar el botón **"SELECT"** para cambiar la visualización de los valores.
- A continuación encontrará las reglas utilizadas por la consola para dividir los datos:

1. Modo de conteo del tiempo

Regla	Segmentación
10h > TIEMPO > 5h	30 min
5h ≥ TIEMPO > 200 min	15 min
200 min ≥ TIEMPO > 100 min	10 min
100 min ≥ TIEMPO > 60 min	5 min
60 min ≥ TIEMPO > 20 min	3 min
20 min ≥ TIEMPO > 5 min	1 min
5 min ≥ TIEMPO > 1 min	30 sec
1 min ≥ TIEMPO	20 sec

2. Modo de conteo de calorías

Regla	Segmentación
5000 ≥ Calorías > 4000	250 cal
4000 ≥ Calorías > 3000	200 cal
3000 ≥ Calorías > 2000	150 cal
2000 ≥ Calorías > 1000	100 cal
1000 ≥ Calorías > 500	50 cal
500 ≥ Calorías > 100	20 cal
100 ≥ Calorías	10 cal

3. Modo de programa por intervalos

Règle	Segments
1 cycle = 1 segment	Jusqu'à 35 segments

4. Modo de conteo de distancia

Regla	Segmentación
$500 \geq \text{Distancia} > 250$	20 km
$250 \geq \text{Distancia} > 100$	10 km
$100 \geq \text{Distancia} > 50$	5 km
$50 \geq \text{Distancia} > 20$	2 km
$20 \geq \text{Distancia}$	1 km

Nota :

Si establece un valor de entrenamiento que no es un múltiplo del valor de segmentación, el último segmento no aparecerá en las vistas detalladas, pero sí estará incluido en el segmento global "00".

Ejemplo : Si establece 1200 m y finaliza el ejercicio, el segmento "00" mostrará el promedio total de los 1200 m. Sin embargo, en los segmentos visibles solo verá dos segmentos de 500 m. No habrá un tercer segmento de 200 m. Lo mismo ocurrirá si detiene el entrenamiento antes de finalizarlo.

V. CONEXIÓN INALÁMBRICA

PROTOCOLO FTMS

* Asegúrese de que la consola esté encendida para poder establecer una conexión inalámbrica con su smartphone o su tableta. Vaya a los ajustes de su dispositivo para permitir que las aplicaciones accedan a la conexión inalámbrica. El icono de "Conexión inalámbrica" aparece en la parte superior de la pantalla de la consola cuando está conectada a una aplicación.

Conexión con la aplicación

Copie el siguiente enlace en su navegador (Edge, Firefox, Chrome, Safari, etc.):

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBOzERL>. Y siga las instrucciones detalladas.

APPLICATION APPS



Kinomap



D-Fit



Zwift

ESCANEE PARA DESCARGAR

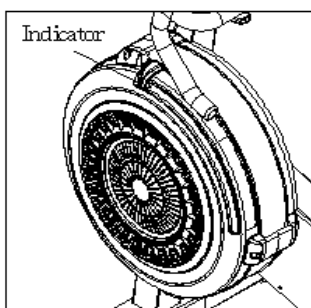


ANDROID



iOS

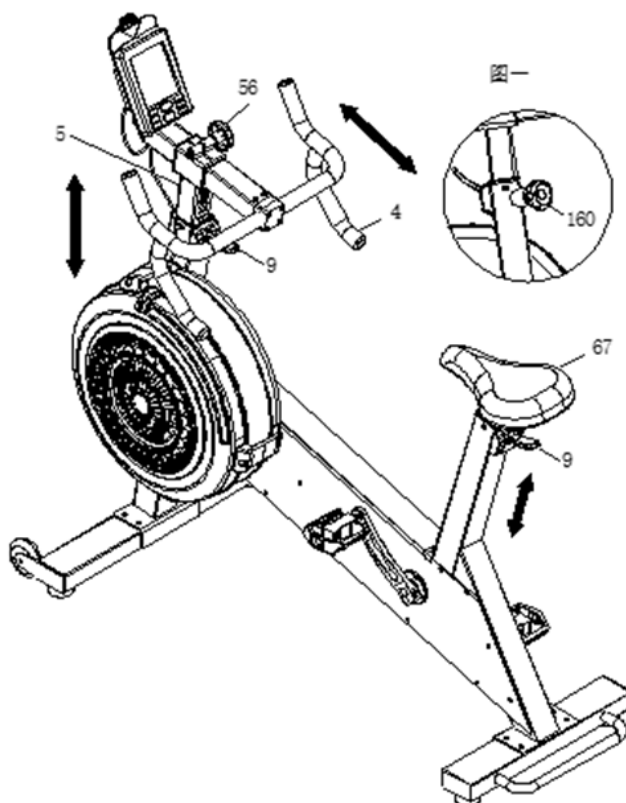
AJUSTE DE LA RESISTENCIA



Un regulador (49) está integrado en la cubierta izquierda del ventilador (50). Mueva el indicador del regulador (49) para alinearlos con los números de la cubierta izquierda del ventilador (50) y ajustar la carga. Existen 32 niveles de ajuste. El nivel 1 corresponde a la resistencia más baja y el nivel 32 a la más alta.

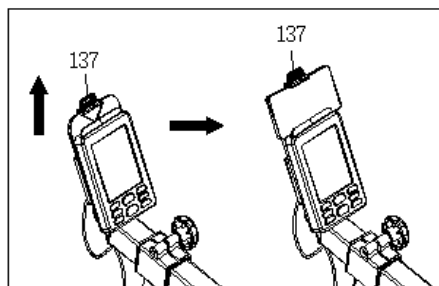
AJUSTE DEL ASIENTO Y DEL MANILLAR

- **Ajuste la altura del asiento** (67) presionando la palanca de ajuste (9) si sus piernas están demasiado cerca o demasiado lejos de los pedales.
- **Ajuste la altura del manillar** (4) aflojando el botón de la potencia delantera (160), luego presione la palanca de ajuste (9) para regular la altura de la potencia de ajuste del manillar (5) si sus brazos están demasiado cerca o demasiado lejos del manillar. No olvide volver a apretar el botón de la potencia delantera (160) después del ajuste.
- **Ajuste la posición adelante/atrás del manillar** (4) aflojando ligeramente la tuerca estrella (56) si su cuerpo está demasiado cerca o demasiado lejos del manillar. No olvide volver a apretar la tuerca estrella (56) después del ajuste.



POSICIONAMIENTO DEL SMARTPHONE

Primero tire hacia arriba del soporte para smartphone (137), luego inserte el teléfono en la ranura situada en la consola y, por último, asegúrelo utilizando el soporte (137).



MAINTENIMIENTO

La seguridad y la fiabilidad del POWER TRAINER BIKE solo pueden mantenerse si la bicicleta se inspecciona regularmente para verificar que no haya daños ni desgaste. Debe prestarse especial atención a los siguientes puntos:

1. **Pedalee en los pedales izquierdo y derecho** (23 y 24) y verifique que el sistema magnético ofrezca resistencia.
2. **Limpie las ranuras de la potencia de ajuste del manillar** (5) y del soporte del asiento (6) con un paño absorbente.
3. **Compruebe que todas las tuercas y tornillos estén presentes y bien apretados.**
Sustituya las tuercas o tornillos faltantes. Apriete los que estén sueltos.
4. **Es responsabilidad exclusiva del usuario/propietario realizar un mantenimiento regular.**
5. **Cualquier componente desgastado o dañado debe reemplazarse inmediatamente**
o el POWER TRAINER BIKE debe dejar de utilizarse hasta que esté reparado.
6. **Solo deben usarse componentes originales para el mantenimiento** o la reparación del POWER TRAINER BIKE.
7. **Mantenga la bicicleta limpia, pasándole un paño absorbente** después de cada entrenamiento.

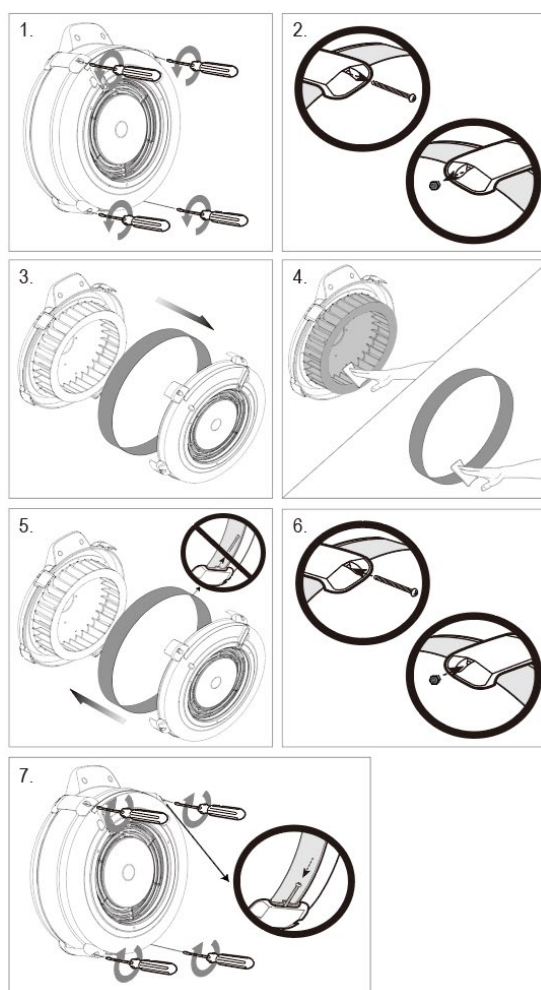
Cada 250 horas de uso (mensualmente en uso profesional):

Limpieza del volante de inercia

Con el tiempo, el polvo y las fibras pueden acumularse en el volante de inercia y en la rejilla de acero inoxidable. Esto reduce el flujo de aire y disminuye la resistencia del ventilador.

Es importante mantener el volante de inercia y la rejilla siempre limpios. Siga las instrucciones para limpiar estos elementos.

ES



PARA PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para mayor eficiencia, tenga los siguientes elementos listos antes de comunicarse con nuestro Servicio Posventa:

- **El nombre o referencia del producto.**
- **El número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.
- **El número de la pieza faltante o defectuosa** que se indica en la vista ampliada del producto en este manual.

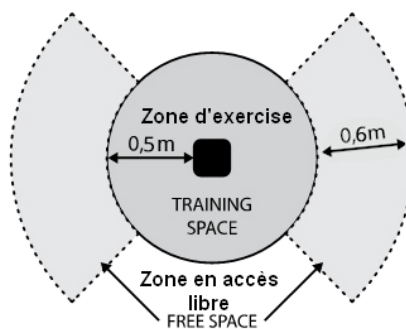
Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com

AVVERTENZE :

Sicurezza

- Leggere attentamente e conservare questo manuale d'uso. Utilizzare il prodotto solo come indicato.
- Questo apparecchio deve essere assemblato e utilizzato da adulti.
- Il vostro dispositivo è conforme alla norma **EN-957 classe S** per uso domestico, in palestra o in qualsiasi altro luogo pubblico, associativo o a noleggio.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionare l'apparecchio su una superficie stabile e perfettamente piana. Proteggete il pavimento con un tappetino. Non utilizzare questo apparecchio in ambienti umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Assicurarsi che la base di installazione sia in piano e stabile. Verificare che vi siano 0,6 m di spazio libero attorno alla macchina (vedere l'immagine qui sotto – il cerchio pieno indica il raggio dell'area di allenamento) e almeno 0,5 m di spazio libero su ciascun lato della macchina (vedere l'immagine qui sotto – la linea tratteggiata indica lo spazio aggiuntivo richiesto).



- Non lasciare che i bambini giochino con l'apparecchio. L'azienda CARE declina ogni responsabilità per eventuali danni che potrebbero subire. Non lasciare i bambini nelle vicinanze dell'apparecchio durante il vostro allenamento.
- CARE declina ogni responsabilità in caso di modifiche tecniche apportate dall'utente su uno dei nostri prodotti.
- **Peso e altezza massimi dell'utente: 160 kg.**

Prima di iniziare l'allenamento è fondamentale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità del programma. Un allenamento eccessivo o mal programmato può essere dannoso per la salute.

- Mantenere la schiena dritta durante gli esercizi.
- Si raccomanda vivamente di indossare un abbigliamento e delle scarpe adeguate.
- Prestare attenzione alle posizioni massime delle parti regolabili.

ATTENZIONE : I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un esercizio eccessivo può causare gravi lesioni o portare alla morte. Se avvertite un malessere, interrompete immediatamente l'allenamento.

Manutenzione

Controllare regolarmente il serraggio degli elementi di fissaggio con viti e dadi.

Per mantenere il suo livello di sicurezza, l'apparecchio deve essere ispezionato frequentemente.

È indispensabile sostituire qualsiasi parte difettosa e sospendere l'utilizzo fino alla completa riparazione. Ricordarsi di lubrificare regolarmente le parti mobili.

- Poiché il sudore è molto corrosivo, evitare che entri in contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare con la console; asciugare immediatamente l'attrezzo dopo l'allenamento. La pulizia delle parti smaltate deve essere effettuata con una spugna umida. Sono da evitare tutti i prodotti aggressivi o corrosivi.
- Peso unitario: 44 kg
- Dimensioni : 131 X 59 X 132 cm
- Il sistema di frenata è indipendente dalla velocità
- Questo apparecchio di allenamento a manovella di classe C non è adatto per esercizi ad alta precisione

Garanzia : Il telaio è garantito 5 anni. Le parti soggette a usura sono garantite 2 anni. La garanzia si applica in caso di utilizzo normale da parte di un privato a domicilio. Attivare la garanzia del vostro prodotto online su: www.carefitness.com

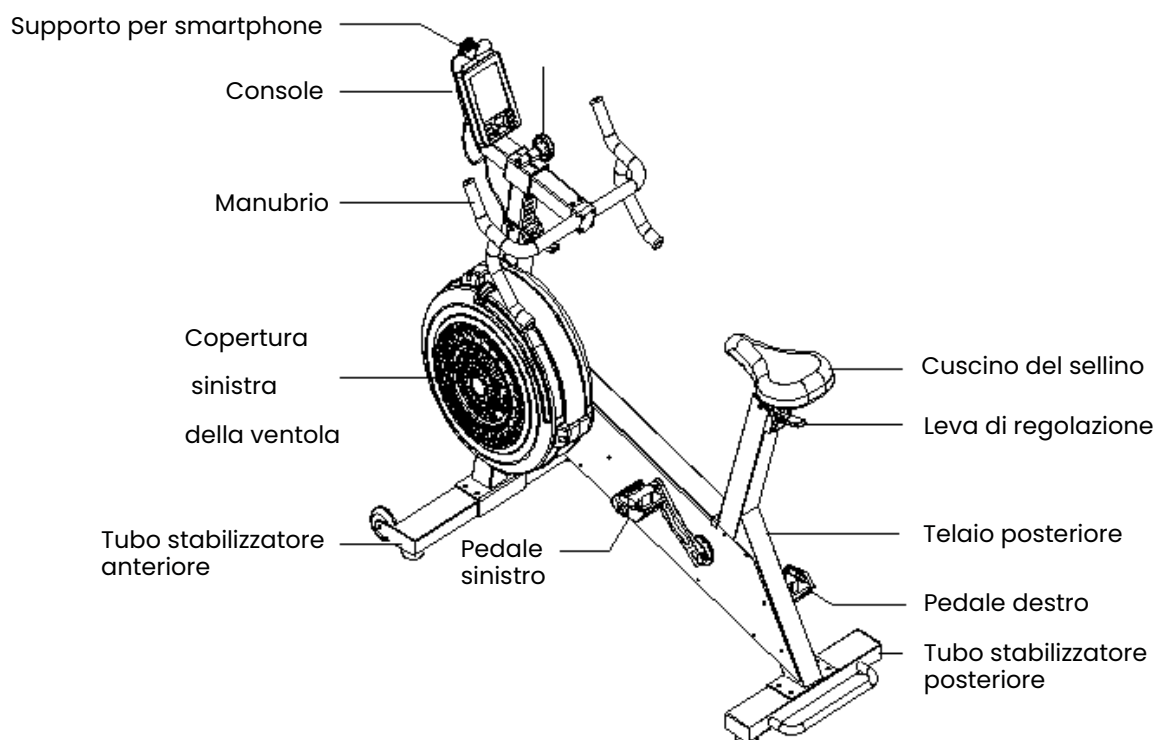
Riciclaggio



Il simbolo del «cassonetto barrato» indica che questo prodotto e le batterie eventualmente contenute non possono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Devono essere raccolti separatamente. Consegnate le batterie e il vostro prodotto elettronico giunto a fine vita presso un punto di raccolta autorizzato per il riciclaggio. Questo trattamento dei vostri rifiuti elettronici contribuisce a proteggere l'ambiente e la vostra salute.

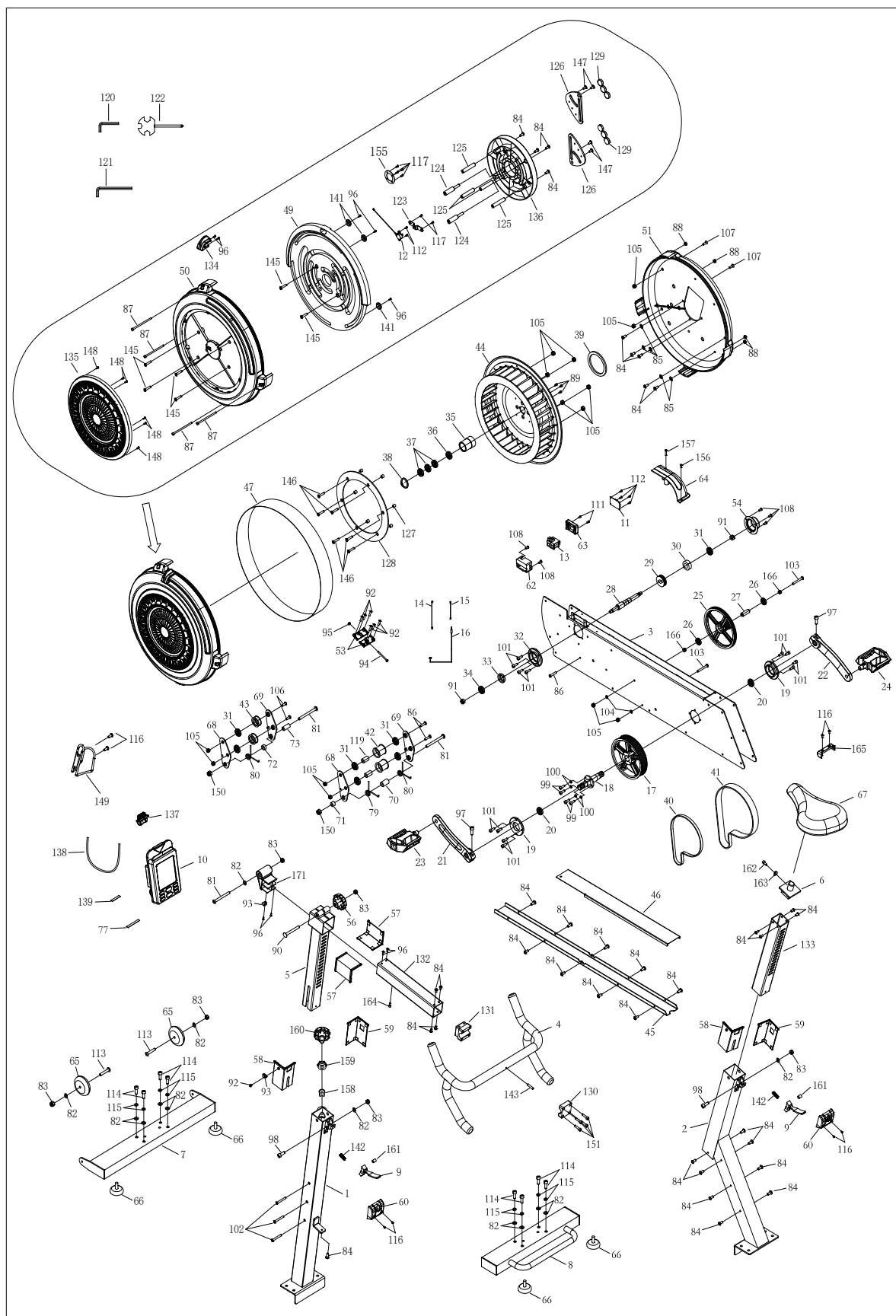
PRIMA DI INIZIARE

Prima di proseguire con la lettura, consultate lo schema qui sotto e familiarizzate con le parti indicate. Leggete attentamente questo manuale prima di utilizzare il POWER TRAINER.



VISTA ESPLOSA

IT



ELENCO DEI PEZZI



PART#	Description (Italiano)	Qtà
1	Telaio della potenza anteriore	1
2	Telaio della potenza posteriore	1
3	Telaio principale	1
4	Manubrio	1
5	Potenza di regolazione del manubrio	1
6	Supporto della sella	1
7	Tubo stabilizzatore anteriore	1
8	Tubo stabilizzatore posteriore	1
9	Leva di regolazione	2
10	Console	1
11	Scheda elettronica del trasformatore	1
12	VR	1
13	Accu	1
14	Cavo del VR	1
15	Cavo della ruota	1
16	Cavo della console	1
17	Puleggia grande a cinghia singola	1
18	Cuscinetto della puleggia	1
19	Supporto cuscinetto 6004	2
20	Cuscinetto a sfere 6004ZZ	2
21	Pedivella sinistra	1
22	Pedivella destra	1
23	Pedale sinistro	1
24	Pedale destro	1
25	Puleggia a doppia cinghia	1
26	Cuscinetto a sfere 6000ZZ	2
27	Distanziale puleggia $\Phi 14 \times \Phi 10 \times 39.5 \text{mm}$	1
28	Asse della ventola	1
29	Puleggia a cinghia singola	1
30	Anello in gomma 6001	1
31	Cuscinetto a sfere 6001ZZ	7
32	Alloggiamento cuscinetto 6003	1
33	Anello in gomma 6003	1
34	Cuscinetto a sfere 6003ZZ	1
35	Distanziale cuscinetto $\Phi 40.2 \times \Phi 38 \times 54.2 \text{mm}$	1
36	Cuscinetto unidirezionale	1
37	Cuscinetto a sfere 620IRS	3
38	Anello a C $\Phi 32$	1
39	Magnete	1

40	Cinghia di trasmissione 380J4	1
41	Cinghia di trasmissione 400J11	1
42	Rullo lungo di serraggio $\Phi 38 \times \Phi 24 \times 34.5 \text{mm}$	2
43	Rullo corto di serraggio $\Phi 38 \times \Phi 26.4 \times 14 \text{mm}$	2
44	Volano di inerzia	1
45	Carter inferiore	1
46	Carter superiore in acciaio inox	1
47	Griglia in acciaio inox	1
49	Ammortizzatore	1
50	Copertura sinistra della ventola	1
51	Copertura destra della ventola	1
53	Piastra in acciaio	2
54	Copri-asse	1
56	Dado a stella	1
57	Ghiera della potenza del manubrio	2
58	Spintore del telaio A	2
59	Spintore del telaio B	2
60	Copertura protezione leva reggisella	2
62	Base della ruota	1
63	Carter della ruota	1
64	Carter di protezione	1
65	Ruote di trasporto	2
66	Piedini stabilizzatori	4
67	Cuscino della sella	1
68	Supporto sinistro del rullo di serraggio	2
69	Supporto destro del rullo di serraggio	2
70	Grande distanziale rullo lungo $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 29.5 \text{mm}$	1
71	Piccolo distanziale rullo lungo $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 9.5 \text{mm}$	1
72	Grande distanziale rullo corto $\Phi 18 \times \Phi 12 \times 8 \text{mm}$	1
73	Piccolo distanziale rullo corto $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 31 \text{mm}$	1
77	Cuscino EVA per base supporto smartphone	1
79	Molla di torsione sinistra	1
80	Molla di torsione destra	2
81	Vite testa bombata M8x75mm	3
82	Rondella piatta M8	13
83	Dado in nylon M8	6
84	Vite testa bombata M6x12mm	35
85	Rondella dentata interna M6	5
86	Vite testa bombata M6x43mm	3
87	Vite testa cilindrica M5x92mm	4
88	Dado a bussola M5	4
89	Vite testa cilindrica M4x12mm	3

90	Bullone testa quadra M8x85mm	1
91	Dado in nylon M10	2
92	Vite autofilettante svasata Phillips ST4.2x6mm	7
93	Pernetto metallico	2
94	Vite Phillips testa piatta M4x45mm	1
95	Dado a bussola M4	1
96	Vite autofilettante svasata Phillips ST4.2x16mm	9
97	Vite testa cilindrica M8x25mm	2
98	Vite testa cilindrica M8x35mm	2
99	Vite testa cilindrica M6x20mm	4
100	Rondella elastica M6	4
101	Vite testa cilindrica M6x12mm	12
102	Vite testa bombata M6x70mm	3
103	Vite testa bombata M6x75mm	2
104	Rondella piatta M6	2
105	Dado in nylon M6	14
106	Vite testa bombata M6x22mm	2
107	Vite esagonale M6x12mm	2
108	Vite testa bombata con rondella M4x10mm	5
111	Vite autofilettante svasata Phillips ST3.0x20mm	2
112	Vite autofilettante svasata Phillips ST3.0x8mm	6
113	Vite testa bombata M8x40mm	2
114	Vite testa cilindrica M8x15mm	8
115	Rondella elastica M8	8
116	Vite Phillips testa piatta M5x12mm	8
117	Vite autofilettante svasata Phillips ST4.2x10mm	6
119	Distanziale cuscinetto $\Phi 16 \times \Phi 8.1 \times 20.5 \text{mm}$	2
120	Chiave Allen 4mm	1
121	Chiave Allen 6mm	1
122	Chiave a forchetta aperta 13/15/17mm	1
123	Supporto VR	1
124	Asse M6x80mm	2
125	Perno M6x64mm	4
126	Supporto del magnete	2
127	Distanziale acciaio inox $\Phi 10 \times \Phi 6 \times 25 \text{mm}$	6
128	Piastra in alluminio	1
129	Magnete rotondo	6
130	Supporto posteriore del manubrio	1
131	Supporto anteriore del manubrio	1
132	Potenza orizzontale regolazione manubrio	1
133	Potenza regolazione sella	1
134	Indicatore	1

135	Griglia in plastica	1
136	Base supporto magnete	1
137	Supporto per smartphone	1
138	Cordino elastico	1
139	Cuscino EVA per supporto smartphone	1
141	Boccola a spalla	3
142	Molla	2
143	Pernetto del manubrio	1
145	Vite esagonale M6x20mm	6
146	Vite esagonale M6x40mm	6
147	Vite Phillips M6x16mm	4
148	Vite svasata Phillips ST4.2x16mm	6
149	Portaborraccia	1
150	Dado in nylon M8	2
151	Vite testa cilindrica M6x25mm	4
155	Piastrina	1
156	Vite Phillips M5x10mm	1
157	Vite Phillips M5x30mm	1
158	Anteriore 90°V	1
159	Boccola filettata interna/esterna	1
160	Pulsante potenza anteriore	1
161	Boccola	2
162	Vite testa cilindrica M8x12mm	1
163	Rondella arcuata M8	1
164	Vite testa cilindrica M5x8mm	1
165	Blocco anti-sudore sigillato	1
166	Anello in alluminio	2
171	Supporto console (grande)	1

***INSTALLAZIONE DELLE BATTERIE :**

1. Il monitor funziona con due batterie di tipo D. Il vano batterie si trova sul retro del monitor.
2. La POWER TRAINER BIKE è dotata di un generatore integrato che alimenta il monitor durante la pedalata. Anche senza batterie, il monitor può funzionare in modalità Avvio rapido.

ATTREZZI INCLUSI PER IL MONTAGGIO :

- Chiave Allen da 4 mm
- Chiave Allen da 6 mm
- Chiave a rullino

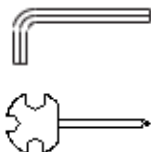


TABELLA DI IDENTIFICAZIONE DELLA VITERIA

Dopo aver disimballato l'apparecchio, aprite la confezione della viteria e assicuratevi di avere tutti gli elementi elencati di seguito. Alcuni potrebbero essere preinstallati sull'apparecchio.

Disegni	N° del pezzo	Descrizione dei pezzi	Quantità
	84	Vite a testa bombata, M6x12 mm	9
	102	Vite a testa bombata, M6x70 mm	3
	114	Vite a testa cilindrica, M8x15 mm	8
	115	Rondella elastica, M8	8
	82	Rondella piatta, M8	9
	92	Vite autofilettante a testa svasata Phillips, ST4.2x6 mm	1
	93	Pernetto metallico	2
	96	Vite autofilettante a testa svasata Phillips, ST4.2x16 mm	4
	81	Vite a testa bombata, M8x75 mm	1
	83	Dado in nylon, M8	1
	162	Vite a testa cilindrica, M8x12 mm	1
	163	Rondella arcuata, M8	1
	164	Vite a testa cilindrica, M5x8 mm	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



**Numero
di utenti**
2



Tempo di montaggio
45 min



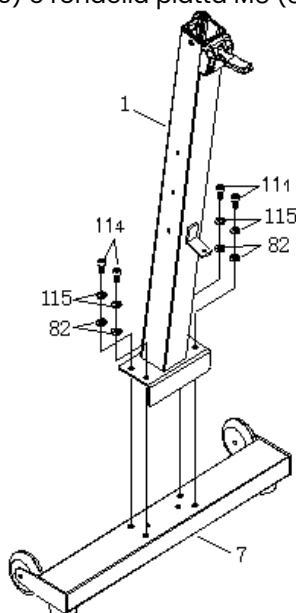
**Attrezzi
inclusi**



Difficoltà
Intermedio

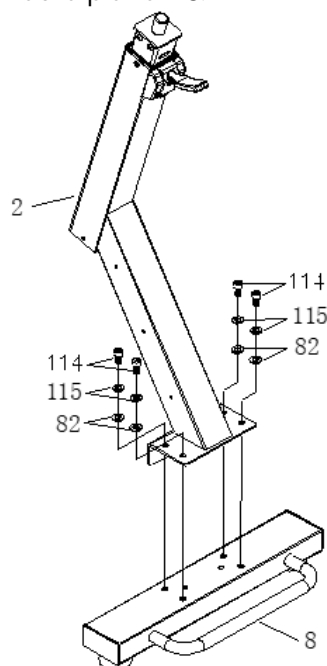
FASE 1:

Fissare il telaio anteriore (1) al tubo di stabilizzazione anteriore (7) utilizzando: vite a testa cilindrica M8x15 mm (114), rondella elastica M8 (115) e rondella piatta M8 (82).



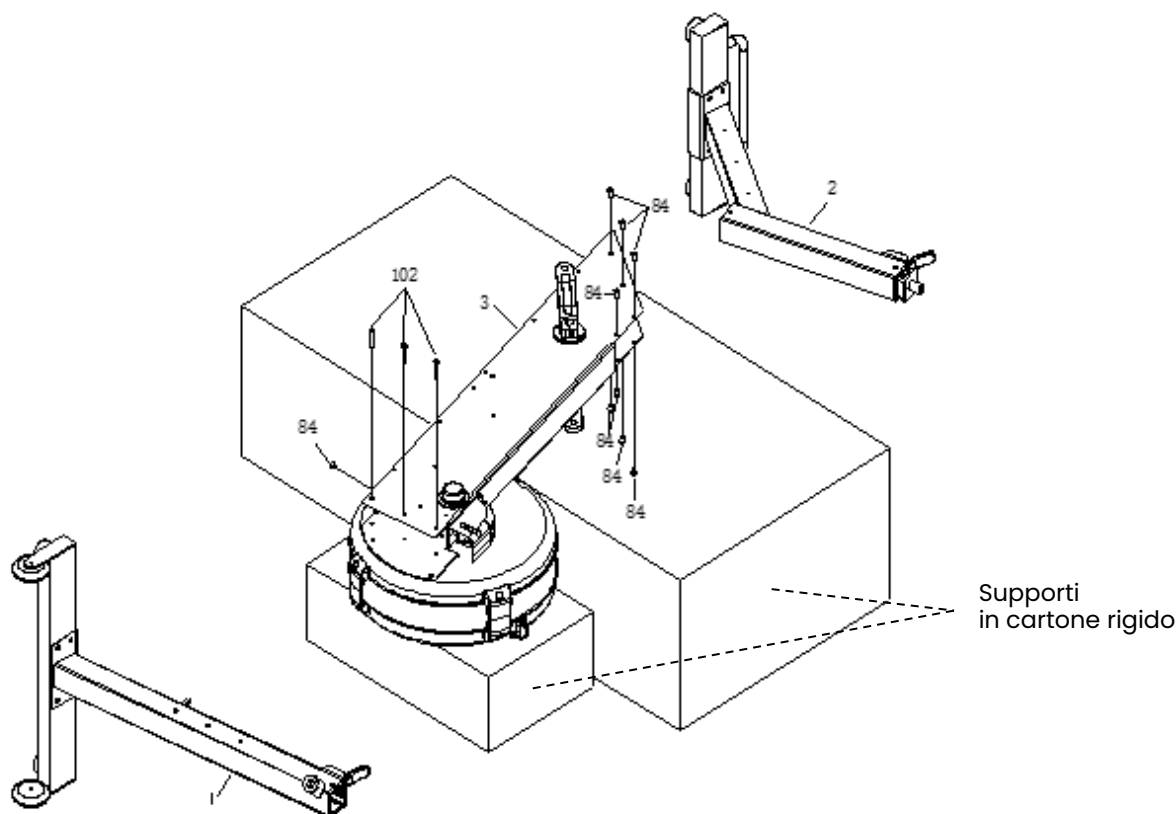
FASE 2:

Fissare il telaio posteriore (2) al tubo di stabilizzazione posteriore (8) utilizzando la stessa combinazione: vite M8x15 mm, rondella elastica M8 e rondella piatta M8.



FASE 3 :

1. **Utilizzare i due cartoni rigidi forniti (uno piccolo e uno grande)** per sostenere il telaio, che è molto pesante. Questa disposizione facilita il montaggio ed evita il rischio di danneggiare il prodotto o di causare lesioni. Posizionare il telaio principale (3) sui cartoni come indicato nell'illustrazione.
Il carter sinistro (50) deve essere appoggiato nella scanalatura del cartone piccolo, mentre l'altra estremità del telaio principale (3) deve poggiare sul cartone grande.
2. **Fissare quindi il telaio anteriore (1)** al telaio principale (3) con 3 viti M6x70 mm (102) e 1 vite M6x12 mm (84). Successivamente, fissare il telaio posteriore (2) al telaio principale (3) con 8 viti M6x12 mm (84).

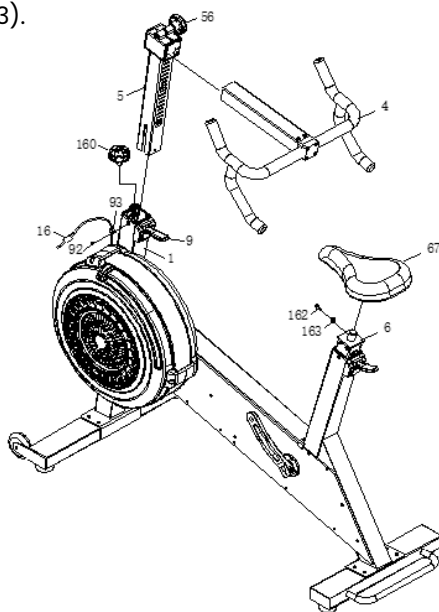


FASE 4 :

Inserire il cavo della console (16) nella clip (93), quindi fissarlo al telaio anteriore (1) con 1 vite a testa svasata ST4.2x6 mm (92).

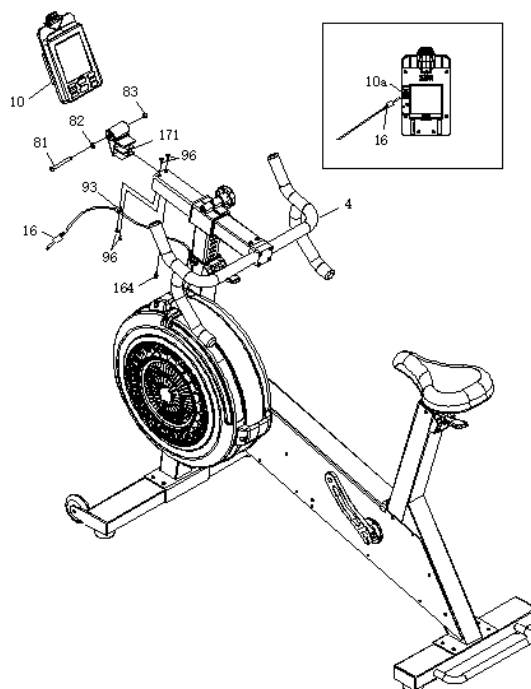
FASE 5 :

1. **Inserire la potenza di regolazione del manubrio** (5) nel telaio anteriore (1) mentre si preme la leva di regolazione (9). Avvitare il pulsante della potenza anteriore (160) al telaio anteriore (1).
2. **Allentare leggermente il dado di regolazione** (56), inserire il manubrio (4) nella potenza di regolazione (5), quindi riavvitare il dado (56).
3. **Fissare la sella** (67) al supporto della sella (6) con: 1 vite M8x12 mm (162) e 1 rondella arcuata M8 (163).



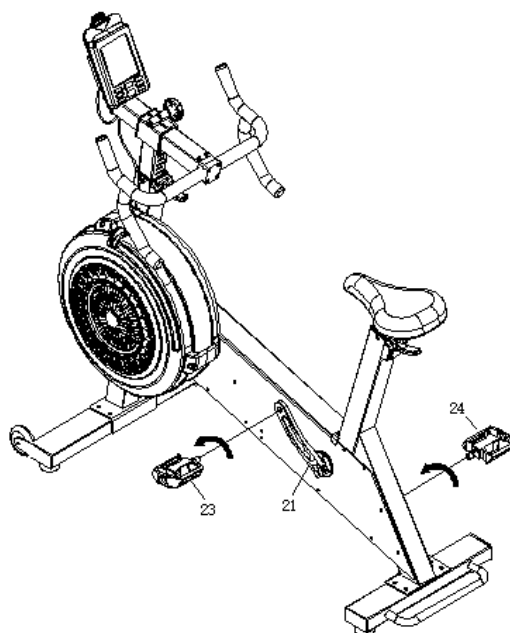
FASE 6 :

1. **Fissare il supporto della console** (171) al manubrio (4), quindi fissare insieme il supporto e il cavo della console (16) con 1 clip (93) e 4 viti ST4.2x16 mm (96).
2. **Fissare la console** (10) al supporto (171) utilizzando: 1 vite M8x75 mm (81), 1 rondella piatta M8 (82) e 1 dado in nylon M8 (83).
3. **Avvitare poi 1 vite M5x8 mm** (164) sul manubrio (4). Infine, collegare il cavo della console (16) alla console (10a).

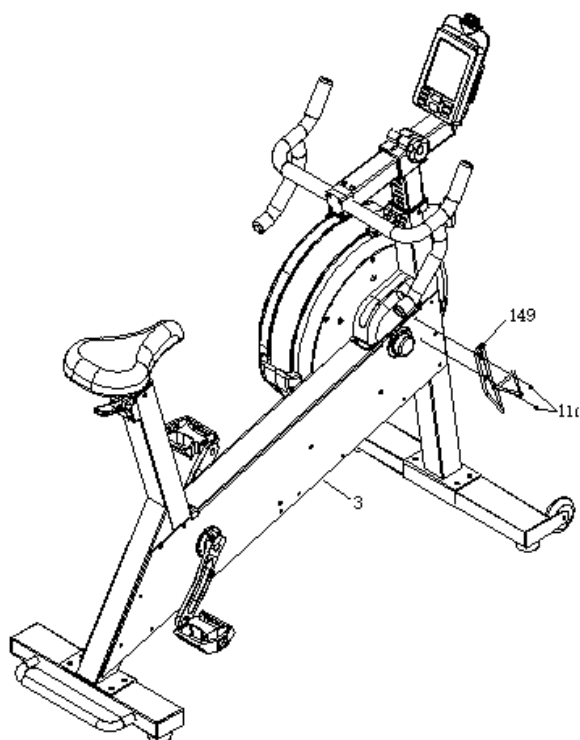


FASE 7:

Fissare il pedale sinistro (23) alla pedivella sinistra (21) e il pedale destro (24) alla pedivella destra (22).

**FASE 8:**

Se desiderate installare il portaborraccia (149), fissatelo al telaio principale (3) con le viti M5x12 mm (116).



ISTRUZIONI DELLA CONSOLE

Il vostro POWER TRAINER utilizza un sistema di resistenza ad aria e magnetica. Vi consigliamo di utilizzare questa console per variare le vostre sessioni e monitorare i vostri progressi. Se utilizzata regolarmente, diventa una preziosa fonte di motivazione.



I. AVVIO INIZIALE

- **Avvio**
Iniziate a pedalare per attivare il programma "Avvio rapido". Premete qualsiasi pulsante per passare alla modalità STANDBY.
- **Arresto automatico**
In modalità standby: arresto automatico dopo 1 minuto di inattività. Negli altri programmi: arresto dopo 2 minuti di inattività.
- **Installazione delle batterie**
La console funziona con 2 batterie LR20 (non incluse). Il vano batterie si trova sul retro. Senza batterie, la console può comunque funzionare in modalità "Avvio rapido".

II. PULSANTI DI FUNZIONE

PULSANTE SU « UP »: Aumenta i valori nei programmi a conto alla rovescia.

Pressione prolungata per scorrere più velocemente.

PULSANTE GIÙ « DOWN »: Diminuisce i valori nei programmi a conto alla rovescia.

Pressione prolungata per scorrere più velocemente.

PULSANTE RITORNO: Ritorna al programma o alla fase precedente. Al termine di un programma, torna in modalità STANDBY.

PULSANTE STOP : Durante l'allenamento :

- Primo tocco: attiva la retroilluminazione.
- Secondo tocco: mette in pausa l'allenamento.
- Terzo tocco: visualizza il RIEPILOGO della sessione. Pressione prolungata (3 s): riavvia la console.

PULSANTE ENTER : Conferma le selezioni e passa alla fase successiva.

PULSANTE TARGET : Scorre i programmi a conto alla rovescia (Distanza, Calorie, Tempo).

PULSANTE INTERVALS : Scorre i programmi a intervalli (Distanza, Calorie, Tempo).

PULSANTE SELECT : In qualsiasi programma, premere il pulsante per modificare i valori visualizzati nella finestra. Premere una prima volta per visualizzare i diversi valori. Premere una seconda volta per modificare automaticamente i valori ogni 5 secondi. Sentirete due bip quando premete il pulsante per la seconda volta.

III. VISUALIZZAZIONE DELLA CONSOLE

- **RPM** : Giri al minuto.
- **TEMPS** : Intervallo di visualizzazione: 00:00 – 99:59 (min:s). Riparte da 00:00 dopo aver raggiunto 99:59.
- **TEMPS/1000M** : Tempo stimato per percorrere 1000 m. Intervallo: 00:00 – 99:59.

AVE TIME/1000M & M :

- **AVE/1000M** : Mostra il tempo medio stimato per percorrere 1000 metri. Intervallo: 00:00 – 99:59.
- **M** : Mostra la distanza totale accumulata durante l'esercizio. Intervallo: 0 – 99999.

CAL/HR & WATT :

- **CAL/HR** : Mostra la stima delle calorie bruciate per ora. Intervallo: 0 – 9999.
- **WATT** : Mostra la potenza attuale. Intervallo: 0 – 9999.

METER/30MIN : Mostra la distanza stimata che si potrebbe percorrere in 30 minuti alla velocità attuale. Intervallo: 0 – 99999.

AVE WATT & CAL :

- **AVE WATT** : Mostra la potenza media durante l'esercizio. Intervallo: 0 – 9999.
- **CAL** : Mostra il totale delle calorie bruciate durante l'esercizio. Intervallo: 0 – 9999.

PULSE & DRAG : Mostra la frequenza cardiaca rilevata durante l'esercizio, tra 40 e 220 battiti al minuto. Per utilizzare questa funzione, l'utente deve indossare una fascia toracica con connessione senza fili a 5.3 KHz. Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, viene visualizzato solo il fattore di resistenza (Drag Factor*).

* **Drag Factor (ou Drag Force)** : Il Drag Factor indica la resistenza generata dal ventilatore in base alla velocità di pedalata. Più si pedala velocemente e con forza, più questo valore aumenta. Si tratta di una misura meccanica dello sforzo della macchina, indipendente dalla frequenza cardiaca.

CYCLE : Compare solo nei programmi a INTERVALLI e indica in quale ciclo vi trovate.

INTERVAL : Compare solo nei programmi a INTERVALLI. Mostra il numero totale di cicli di lavoro e di recupero e si arresta automaticamente una volta completati i cicli impostati.

RUN & REST : Compaiono solo nei programmi a intervalli.

- Nel programma INTERVALLO TEMPO: "RUN" mostra il tempo di sforzo rimanente. Intervallo: 0:20 – 99:00.
- Nei programmi INTERVALLO DISTANZA e INTERVALLO CALORIE: "RUN" mostra il tempo di sforzo accumulato. Intervallo: 0:20 – 99:59.
- "REST" indica il tempo di recupero rimanente. Intervallo: 00:01 – 99:59.

SPLIT, MEMORY & LEVEL :

- **MEMORY :** Mostra lo storico degli allenamenti. Premere il pulsante SELECT a riposo per accedervi.
- **SPLIT :** Non viene visualizzato durante l'esercizio, ma solo nel riepilogo o nel programma MEMORIA. "SPLIT XX" indica il segmento dell'allenamento. Intervallo: 0 – 99.
- **LEVEL :** Mostra il livello di resistenza attuale. Intervallo: da 1 a 32.

IV. PROGRAMMI

La console propone otto programmi:

AVVIO RAPIDO, **DISTANZA** (conto alla rovescia), **TEMPO** (conto alla rovescia), **CALORIE** (conto alla rovescia), **INTERVALLI** (Tempo, Distanza, Calorie) e **MODALITÀ MEMORIA**.

- Premere il pulsante "**INTERVAL**" per accedere ai programmi a intervalli. Premere più volte per scorrere **INTERVALLO DISTANZA**, **INTERVALLO CALORIE** e **INTERVALLO TEMPO**.
- Premere il pulsante "**TARGET**" per accedere ai programmi a conto alla rovescia. Premere più volte per scorrere **DISTANZA**, **CALORIE** e **TEMPO**.
- In tutti i programmi, premere il pulsante "**DISPLAY**" per selezionare i dati visualizzati nella finestra, oppure lasciare che la console li scorra automaticamente ogni 5 secondi.
- Premere "**STOP**" una prima volta per mettere in pausa l'esercizio; i valori **CALORIE** e **WATT** verranno visualizzati a zero. Premere una seconda volta per mostrare il riepilogo della sessione. Premere una terza volta per salvare la sessione nella memoria e tornare alla modalità standby.

Nota :

Le sessioni in modalità **AVVIO RAPIDO** non vengono salvate nella memoria.

PROGRAMMA AVVIO RAPIDO

Per avviare il programma di avvio rapido, iniziate semplicemente a pedalare. Tutti i valori della console inizieranno a incrementarsi. Questa modalità può essere attivata sia dallo stato **SPENTO** sia dalla modalità **STANDBY**.

In modalità avvio rapido, un riepilogo dell'allenamento verrà visualizzato quando si preme **STOP**, ma non verrà salvato nella modalità **MEMORIA**.

PROGRAMMA DISTANZA (conto alla rovescia)

Durante l'allenamento, il programma "DISTANZA" effettua un conto alla rovescia a partire dal valore predefinito.

- **Intervallo di regolazione:** da 100 a 99.900 metri.
- **Valore predefinito:** 500 m.

Il programma inizia non appena l'utente comincia a pedalare. Una volta terminato, la console mostra il riepilogo dell'allenamento. Premere "**STOP**" per salvare l'allenamento nella memoria e tornare alla modalità standby..

PROGRAMMA TEMPO (conto alla rovescia)

Durante l'allenamento, il programma "TEMPO" effettua un conto alla rovescia a partire dalla durata predefinita.

- **Intervallo di regolazione:** 01:00 – 99:00
- **Valore predefinito:** 20:00.

Il programma si avvia automaticamente quando l'utente comincia a pedalare. Il riepilogo viene visualizzato al termine. Premere "STOP" per salvare.

PROGRAMMA CALORIE (conto alla rovescia)

Durante l'esercizio, il programma "CALORIE" effettua un conto alla rovescia a partire dall'obiettivo di calorie impostato.

- **Intervallo di regolazione:** da 10 a 9990 calorie
- **Valore predefinito:** 20 cal.

L'allenamento inizia non appena si comincia a pedalare. Al termine, viene visualizzato il riepilogo. Premere "STOP" per salvare.

PROGRAMMA A INTERVALLI DI DISTANZA

- Quando il programma **"INTERVALLO DI DISTANZA"** è selezionato, la lettera **"M"** lampeggerà.
- È necessario impostare prima la distanza desiderata per ogni intervallo. Una volta impostata la distanza, premere il pulsante **"ENTER"** per definire il **TEMPO DI RECUPERO** di ciascun intervallo. Premere nuovamente **"ENTER"** per definire il numero di cicli.
- Una volta completate tutte le impostazioni, premere **"ENTER"** per iniziare l'esercizio.
- **Intervallo di regolazione della distanza:** da 100 a 50.000. **Valore predefinito: 500 m.**
- **Intervallo di regolazione del tempo di recupero:** da 00:10 a 30:00. **Valore predefinito: 30 secondi.**
- **Intervallo di regolazione del numero di cicli:** da 1 a 99. **Valore predefinito: 1.**

PROGRAMMA A INTERVALLI DI CALORIE

- Quando il programma **"INTERVALLO DI CALORIE"** è selezionato, comparirà la scritta **"CAL"** lampeggiante.
- È necessario impostare prima il numero di calorie da bruciare per ciascun intervallo. Una volta impostato, premere il pulsante **"ENTER"** per definire il **TEMPO DI RECUPERO** di ogni intervallo. Premere nuovamente **"ENTER"** per impostare il numero di cicli.
- Una volta completate tutte le impostazioni, premere **"ENTER"** per iniziare l'esercizio.
- **Intervallo di regolazione del valore di allenamento:** da 10 a 9990. **Valore predefinito: 20.**
- **Intervallo di regolazione del tempo di recupero:** da 00:10 a 30:00. **Valore predefinito: 30 secondi.**
- **Intervallo di regolazione del numero di cicli:** da 1 a 99. **Valore predefinito: 1.**

MODALITÀ MEMORIA

- Premere il pulsante **“SELECT”** in modalità standby per accedere alla MODALITÀ MEMORIA.
Premere **“ENTER”** per confermare.
- Premere i pulsanti **“UP”** e **“DOWN”** per consultare i vari rapporti di riepilogo presenti nello storico.
Il numero massimo è 99.
- **La memoria della console può registrare fino a 99** set di dati o 99 segmenti.
- Più basso è il numero visualizzato sotto **“MEMORY”**, più recente è l'allenamento.
- È possibile premere il pulsante **“SELECT”** per cambiare la visualizzazione dei valori
- Di seguito troverete le regole utilizzate dalla console per suddividere i dati:

1. Modalità di conteggio del tempo

Regola	Suddivisione
10h > TEMPO > 5h	30 min
5h ≥ TEMPO > 200 min	15 min
200 min ≥ TEMPO > 100 min	10 min
100 min ≥ TEMPO > 60 min	5 min
60 min ≥ TEMPO > 20 min	3 min
20 min ≥ TEMPO > 5 min	1 min
5 min ≥ TEMPO > 1 min	30 sec
1 min ≥ TEMPO	20 sec

2. Modalità di conteggio delle calorie

Regola	Suddivisione
5000 ≥ Calorie > 4000	250 cal
4000 ≥ Calorie > 3000	200 cal
3000 ≥ Calorie > 2000	150 cal
2000 ≥ Calorie > 1000	100 cal
1000 ≥ Calorie > 500	50 cal
500 ≥ Calorie > 100	20 cal
100 ≥ Calorie	10 cal

3. Modalità programma a intervalli

Regola	Segmenti
1 ciclo = 1 segmento	Fino a 35 segmenti

4. Modalità di conteggio della distanza

Regola	Suddivisione
$500 \geq \text{Distanza} > 250$	20 km
$250 \geq \text{Distanza} > 100$	10 km
$100 \geq \text{Distanza} > 50$	5 km
$50 \geq \text{Distanza} > 20$	2 km
$20 \geq \text{Distanza}$	1 km

Nota :

Se impostate un valore di allenamento che non è un multiplo del valore di suddivisione, l'ultimo segmento non verrà visualizzato nelle schermate dettagliate, ma sarà comunque incluso nel segmento generale "00".

Esempio : Se impostate 1200 m e terminate l'esercizio, il segmento "00" mostrerà la media totale dei 1200 m, ma nei segmenti visibili vedrete solo due segmenti da 500 m. Non comparirà un terzo segmento da 200 m. Lo stesso accadrà se interrompete l'allenamento prima della fine.

V. CONNESSIONE WIRELESS

PROTOCOLLE FTMS

* Assicuratevi che il monitor sia acceso per poter stabilire una connessione wireless con il vostro smartphone o tablet. Andate nelle impostazioni del vostro dispositivo per autorizzare le applicazioni ad accedere alla connessione wireless. L'icona "Connessione wireless" appare nella parte superiore dello schermo del monitor quando è collegato a un'applicazione.

Connessione con l'applicazione

Copiate il link qui sotto nel vostro browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari ecc.) :

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL> E seguite le istruzioni dettagliate.

APPLICATION APPS



Kinomap



D-Fit



Zwift

SCANSIONA PER SCARICARE

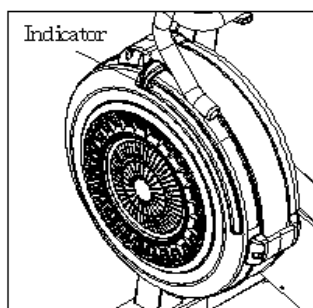


ANDROID



iOS

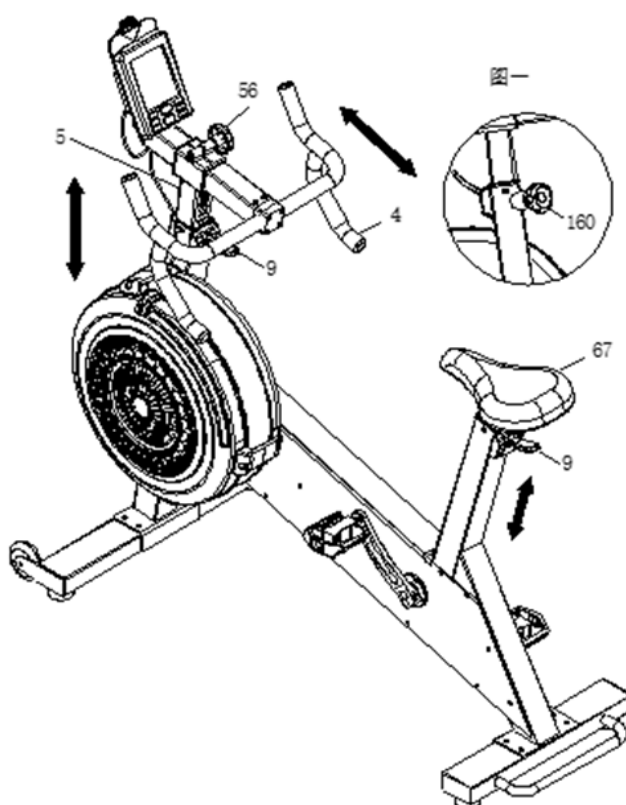
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA



Un regolatore (49) è integrato nella copertura sinistra della ventola (50). Spostate l'indicatore del regolatore (49) per allinearlo ai numeri presenti sulla copertura sinistra della ventola (50) al fine di regolare il carico. Esistono 32 livelli di regolazione. Il livello 1 corrisponde alla resistenza più bassa, mentre il livello 32 alla più alta.

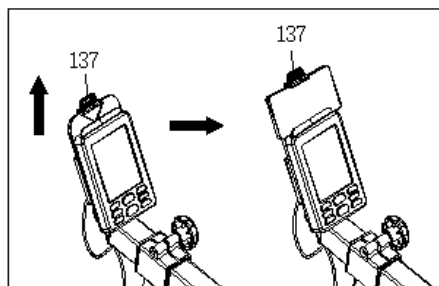
REGOLAZIONE DEL SELLINO E DEL MANUBRIO

- **Regolate l'altezza del sellino** (67) premendo la leva di regolazione (9) se le vostre gambe sono troppo vicine o troppo lontane dai pedali.
- **Regolate l'altezza del manubrio** (4) allentando il pulsante della potenza anteriore (160), quindi premete la leva di regolazione (9) per adattare l'altezza della potenza di regolazione del manubrio (5) se le vostre braccia sono troppo vicine o troppo lontane dal manubrio. Non dimenticate di riavvitare il pulsante della potenza anteriore (160) dopo la regolazione.
- **Regolate la posizione avanti/indietro del manubrio** (4) allentando leggermente il dado a stella (56) se il vostro corpo è troppo vicino o troppo lontano dal manubrio. Non dimenticate di riavvitare il dado a stella (56) dopo la regolazione.



POSIZIONAMENTO DELLO SMARTPHONE

Tirate prima verso l'alto il supporto per smartphone (137), quindi inserite il telefono nella fessura situata sulla console e infine fissatelo utilizzando il supporto (137).



MANUTENZIONE

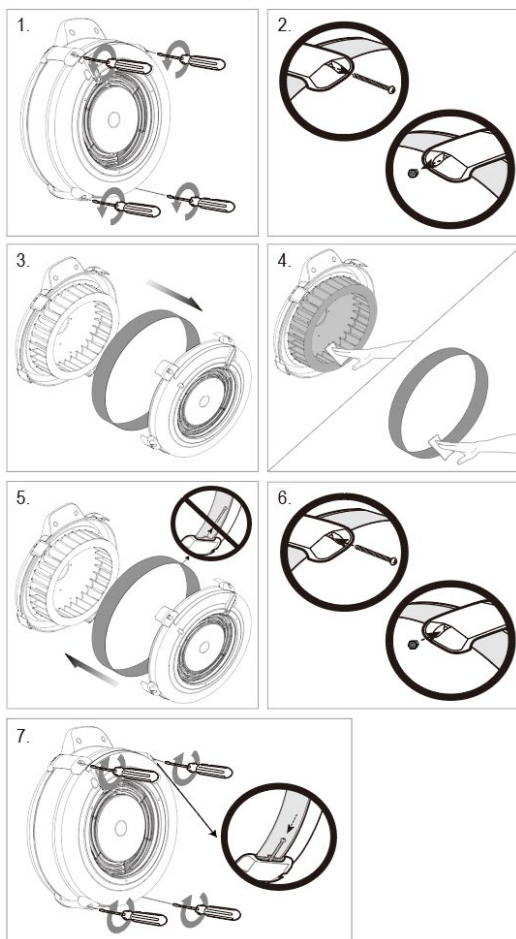
La sicurezza e l'affidabilità integrate nel POWER TRAINER BIKE possono essere garantite solo se la bicicletta viene ispezionata regolarmente per verificare l'assenza di danni o usura. Occorre prestare particolare attenzione ai seguenti punti:

1. **Pedagate sui pedali sinistro e destro** (23 e 24) e verificate che il sistema magnetico offra resistenza.
2. **Pulite le scanalature della potenza di regolazione del manubrio** (5) e del supporto della sella (6) con un panno assorbente.
3. **Controllate che tutti i dadi e le viti siano presenti e ben serrati.** Sostituite gli elementi mancanti e serrate quelli allentati.
4. **La manutenzione regolare è responsabilità esclusiva dell'utente/proprietario.**
5. **Qualsiasi componente usurato o danneggiato deve essere sostituito immediatamente** oppure il POWER TRAINER BIKE deve essere messo fuori servizio fino alla riparazione.
6. **Per la manutenzione o la riparazione del POWER TRAINER BIKE** devono essere utilizzati esclusivamente componenti originali.
7. **Mantenete la vostra bicicletta pulita asciugandola con un panno assorbente** dopo ogni allenamento.

Ogni 250 ore di utilizzo (mensilmente in caso di uso professionale) :

Pulizia del volano di inerzia

Con il tempo, polvere e fibre possono accumularsi nel volano di inerzia e sulla griglia in acciaio inox. Ciò riduce il flusso d'aria e diminuisce la resistenza della ventola. È importante mantenere sempre puliti il volano di inerzia e la griglia. Seguite le istruzioni per pulire questi elementi.



PER ORDINARE RICAMBI

Per una maggiore efficienza , prima di contattare il nostro servizio post-vendita, ti preghiamo di tenere a portata di mano i seguenti elementi:

- **Il nome o il riferimento del prodotto.**
- **Il numero di fabbricazione** è indicato sul telaio principale e sulla scatola di imballaggio.
- **Il numero della parte mancante o difettosa** è indicato nella vista esplosa del prodotto nel presente manuale.

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com



FR

Cet appareil
se recycle

A DEPOSER
EN MAGASIN



OU

A DEPOSER
EN DÉCHÈTE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

01/2026