



CARE

FITNESS

NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT

450802

SKI TRAINER

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme **EN-957 classe SC** pour une utilisation à domicile, pour une utilisation à domicile et en salle de sport.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- **Poids maximum de l'utilisateur : 200 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.
- Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation.
- Les repose pied de votre Elliptique doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.
- **Poids unitaire : 50.7kg**
- **Dimensions : 127×59×217cm (0.75m²)**

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.

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION (IMPORTANT !)



Temps de montage
60 min



Outils
inclus



Difficultés
intermédiaire

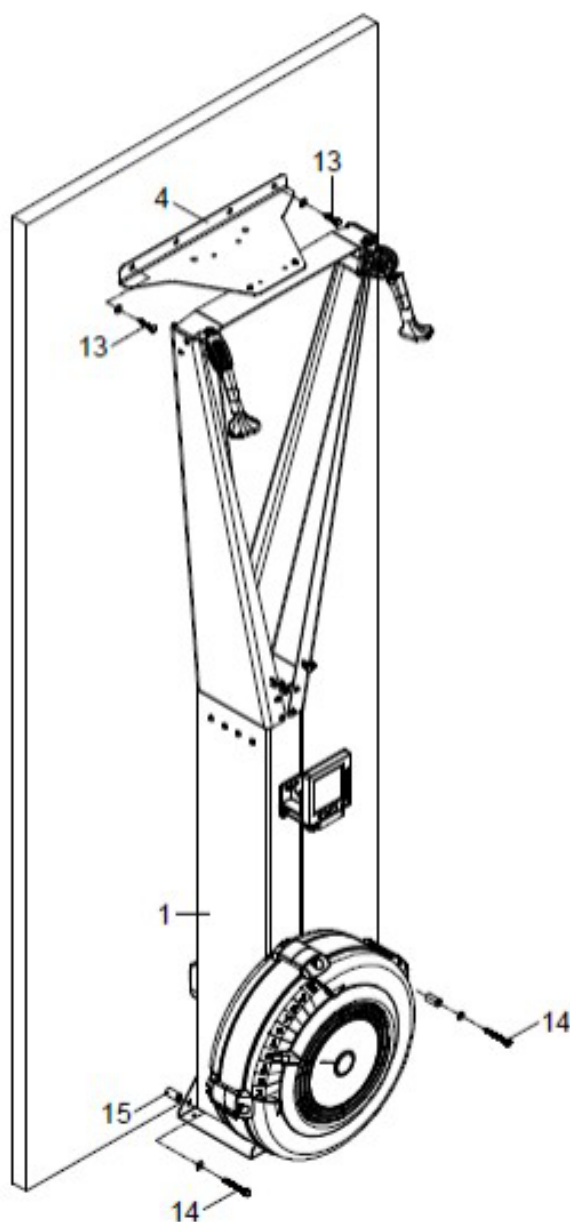
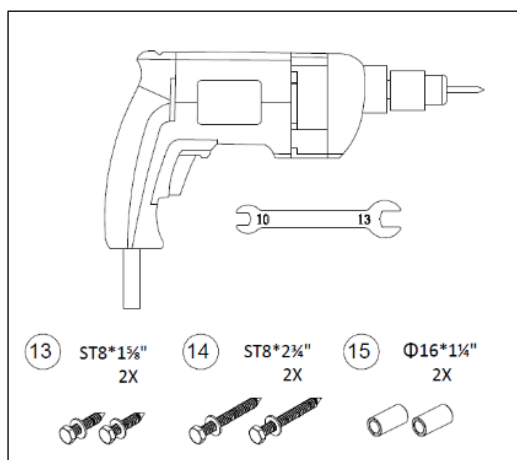
FR

Montage mural

Pour le montage sur d'autres types de murs (métal, béton, panneau en bois etc.), veuillez consulter **un professionnel du bâtiment** afin d'assurer une installation sûre et sécurisée.

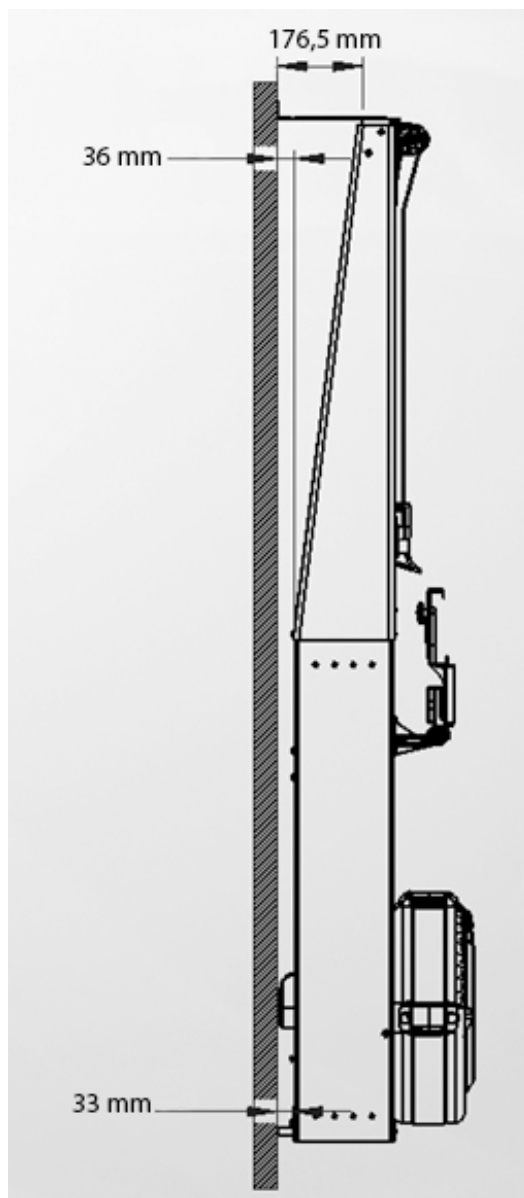
Position autoportante

Le support au sol fourni, équipé de roulettes intégrées, permet une utilisation sur toute surface plane.



NOTE DE SÉCURITÉ :

FR

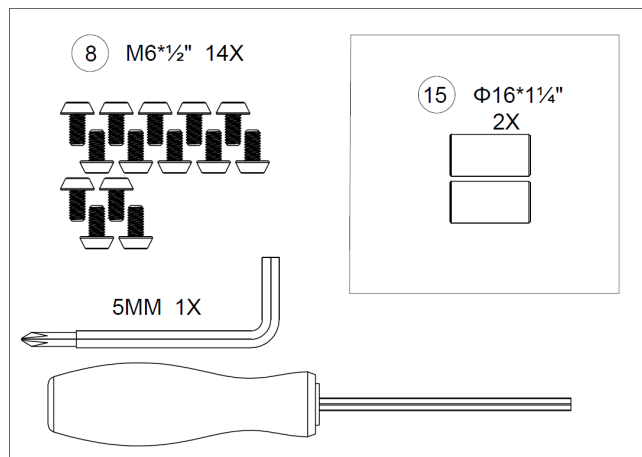


ASTUCE !

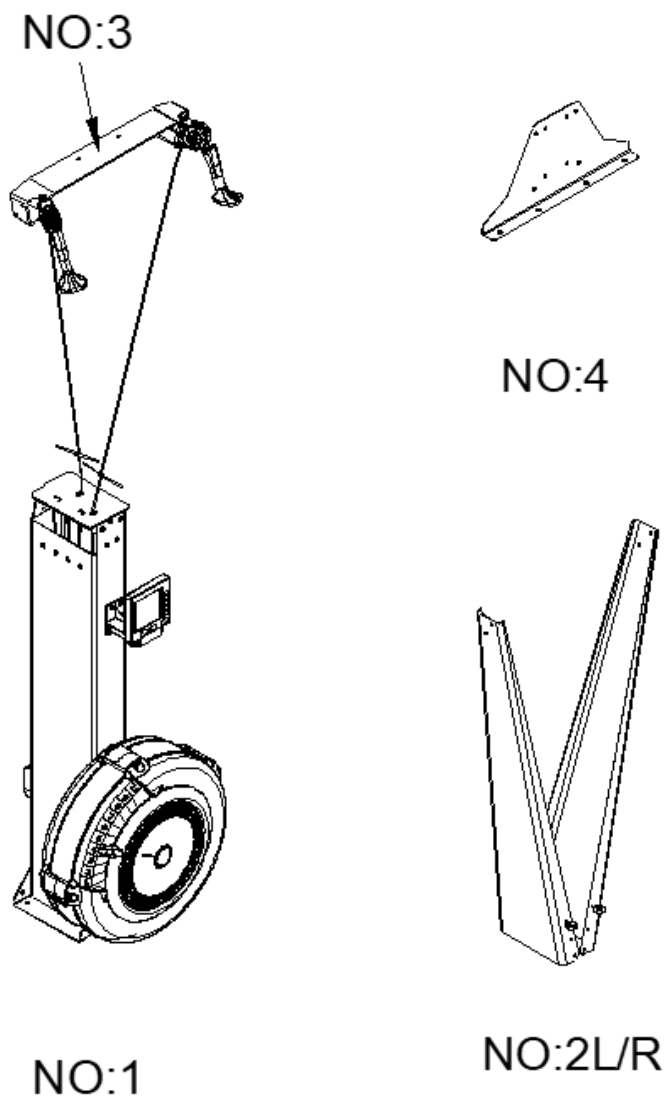
Avant de commencer, **lisez attentivement toutes les instructions**. Il peut être recommandé d'avoir une **seconde personne** pour vous aider à l'installation.

SACHET DE VISSERIE (Carton A)

FR



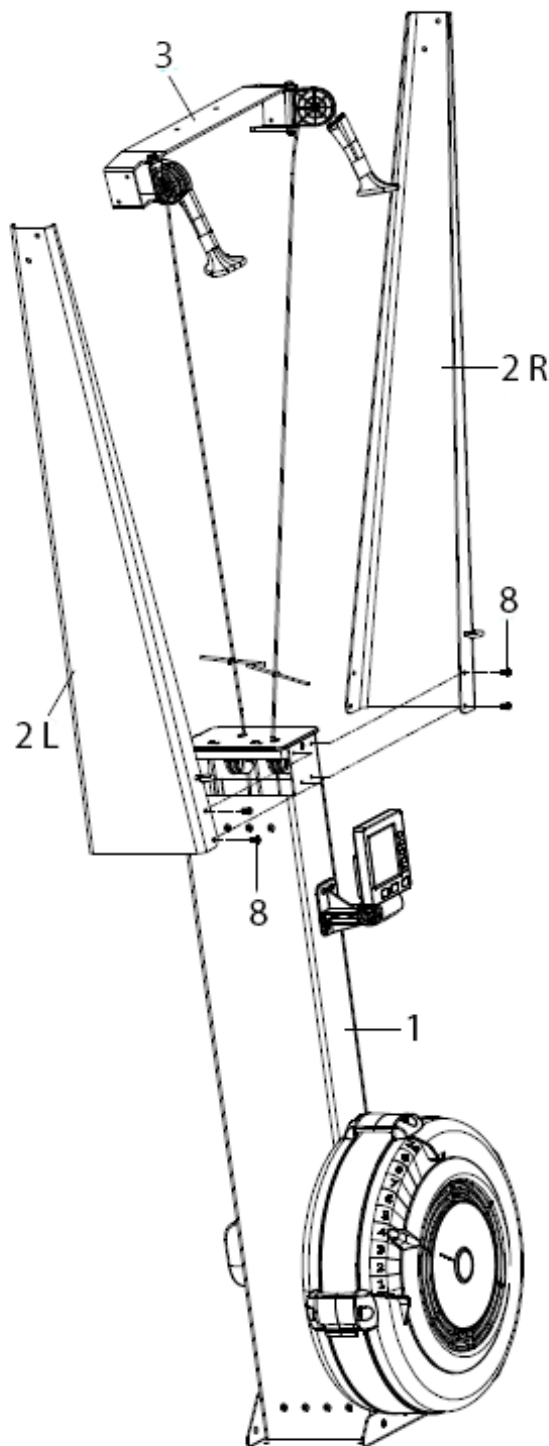
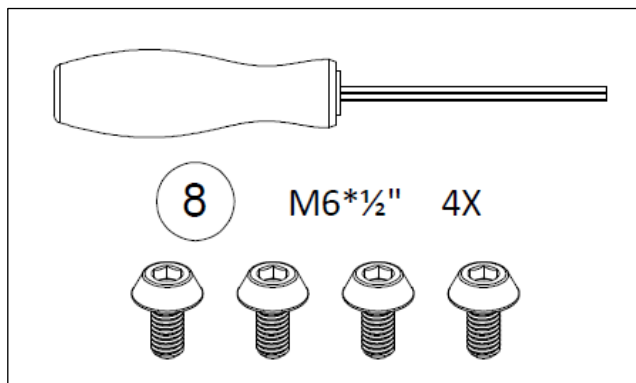
COMPOSANTS POUR L'ASSEMBLAGE (Carton A)



ÉTAPE 1

1. **Positionner** la roue du ventilateur et l'ordinateur vers le haut.
 2. **Fixer les bras (#2L/R)** de chaque côté du **cadre principal (#1)** à l'aide de **4 vis Allen (#8)**.
- **Remarque :** Les bras sont marqués avec des étiquettes **L** (gauche) et **R** (droite) à l'intérieur.
Vérifiez bien leur orientation avant l'assemblage.

ATTENTION : Ne **serrez pas** les **4 vis Allen (#8)** avant l'**ÉTAPE 3**.



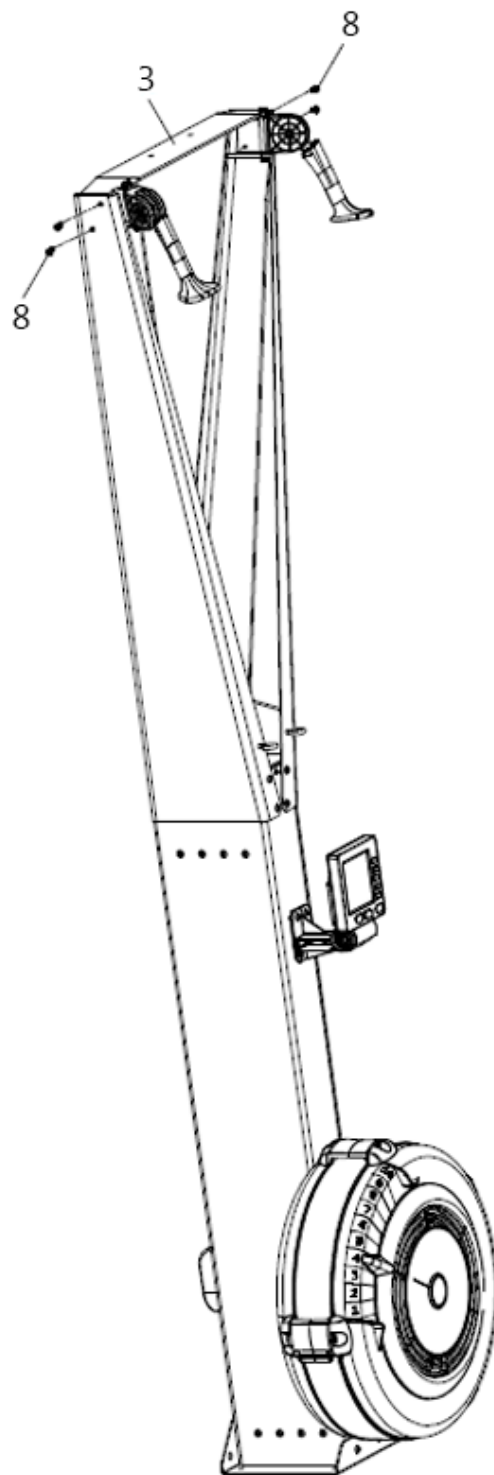
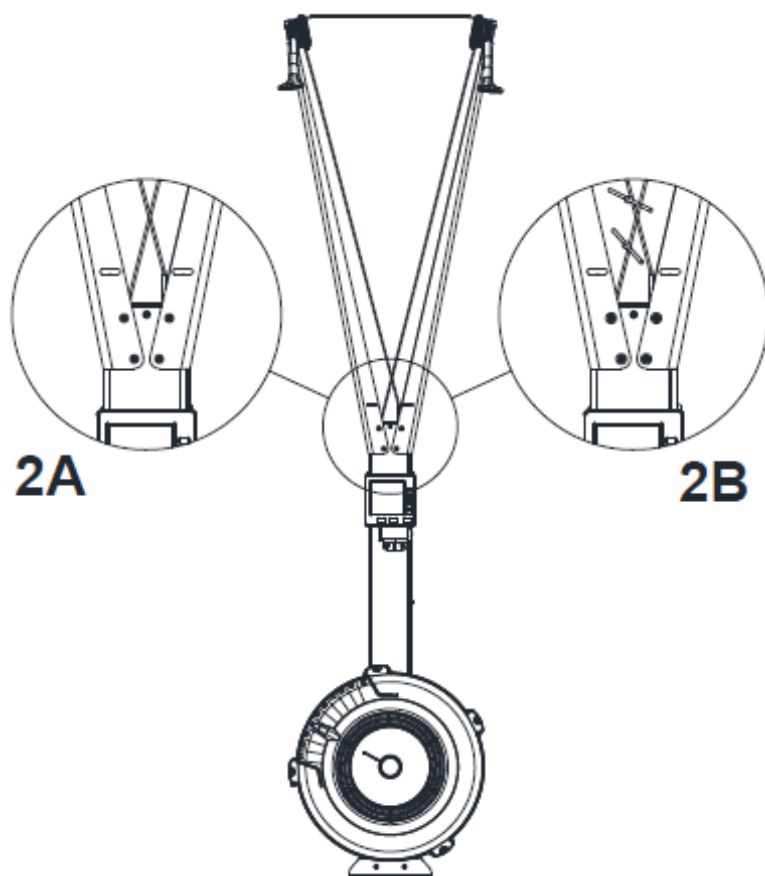
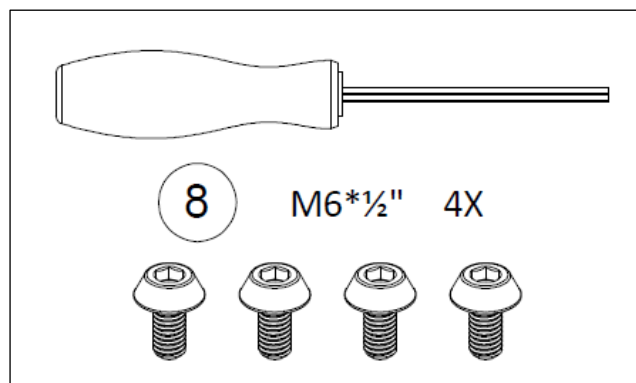
ÉTAPE 2

FR

Installer le support supérieur avec roue (#3) sur les bras (#2L/R) à l'aide de 4 vis Allen (#8).

- **Remarque :**

- La **corde** doit être **passée comme indiqué** sur l'**image 2A** ci-dessous.
- Une fois l'installation terminée, **retirez la tige en plastique blanche** de l'emplacement indiqué sur l'**image 2B**.

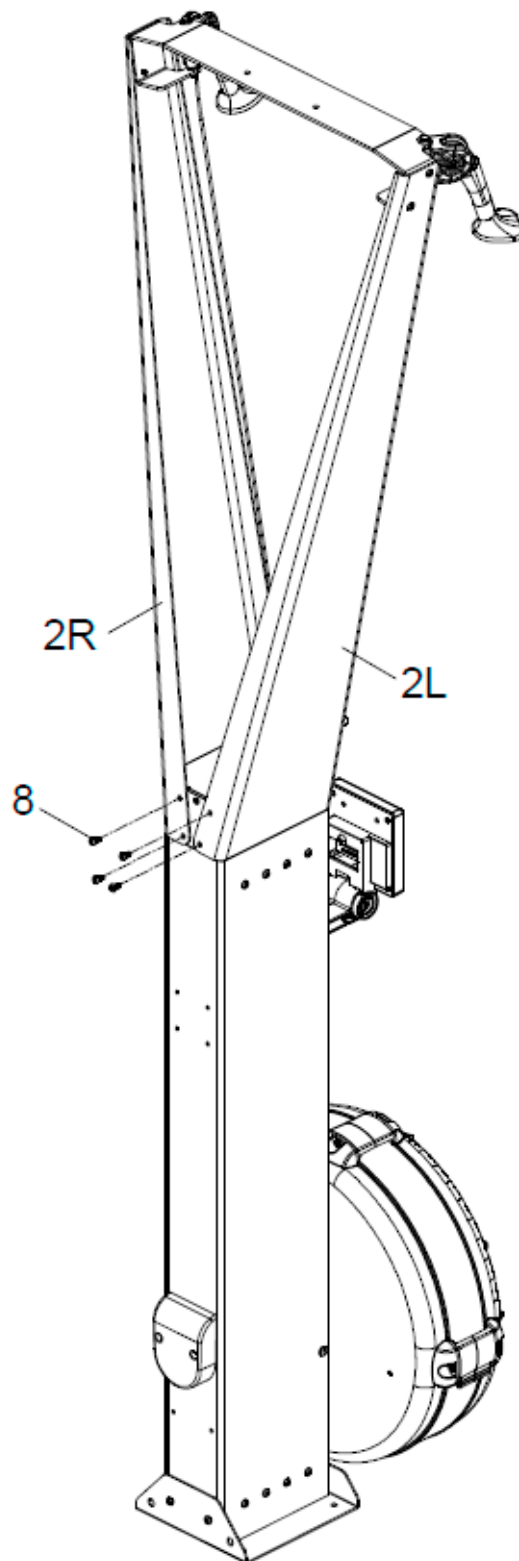
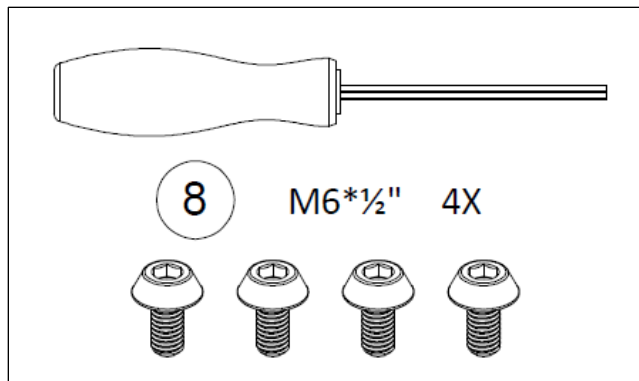


ÉTAPE 3

FR

1. Redresser la machine en position verticale.
2. Serrer l'arrière des bras (#2L/R) à l'aide de 4 vis Allen (#8).

ATTENTION : Serrez toutes les 8 vis Allen (#8) mentionnées aux ÉTAPES 1 et 3.

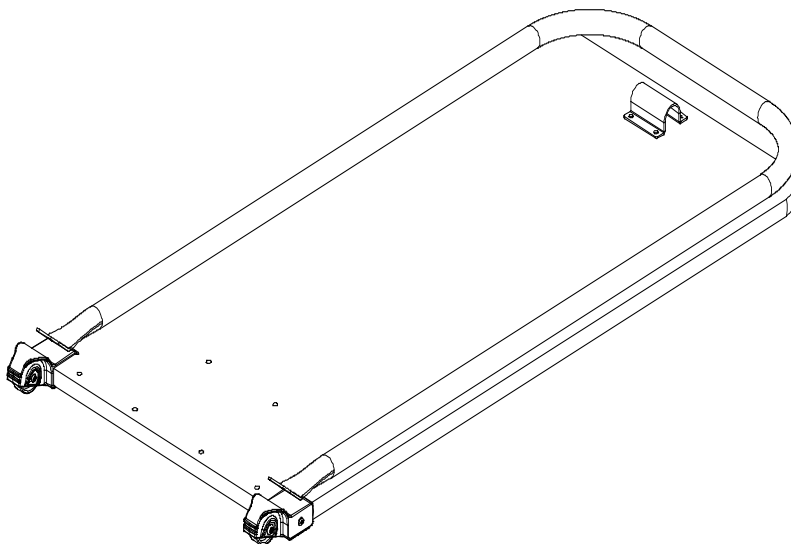


ENTRETIEN, MAINTENANCE ET RANGEMENT

FR

1. **Inspecter et resserrer** toutes les pièces **avant chaque utilisation**. **Remplacer immédiatement** toute pièce usée. Dépend de la fréquence d'utilisation de l'appareil (*par exemple : pour une utilisation trois fois par jour, la révision doit être effectuée une fois par mois*).
2. **Nettoyer** la machine avec un **chiffon humide** et un **détergent doux non abrasif**.
Ne pas utiliser de solvants.
3. **Stocker la machine en intérieur**. Une exposition excessive à l'humidité ou à l'eau pourrait **provoquer de la rouille** sur le cadre.
4. **Maintenir un espace de sécurité** d'au moins **24" (70 cm)** entre la machine et tout autre objet (meubles, murs, etc.) afin d'assurer **un accès et une circulation sécurisés** autour de l'appareil.
5. **Prendre des précautions lors du déplacement** : pour **éviter tout risque de blessure**, **au moins deux personnes** doivent aider à déplacer la machine.
6. **Instructions pour la mise au rebut du produit** : L'équipement peut être démonté et jeté en toute sécurité sans risques majeurs. **Pour connaître les modalités de recyclage, contactez votre centre de recyclage local si nécessaire.**

Le **support au sol (Carton B)**, veuillez-vous référer aux **instructions d'installation simplifiées** pour le mode **autoportant** ci-dessous. Le **support au sol optionnel**, équipé de **roulettes intégrées**, permet une **utilisation sur toute surface plane**.

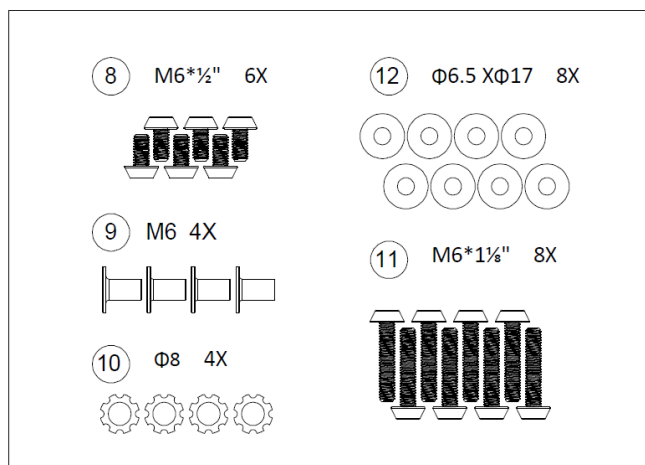


ASTUCE !

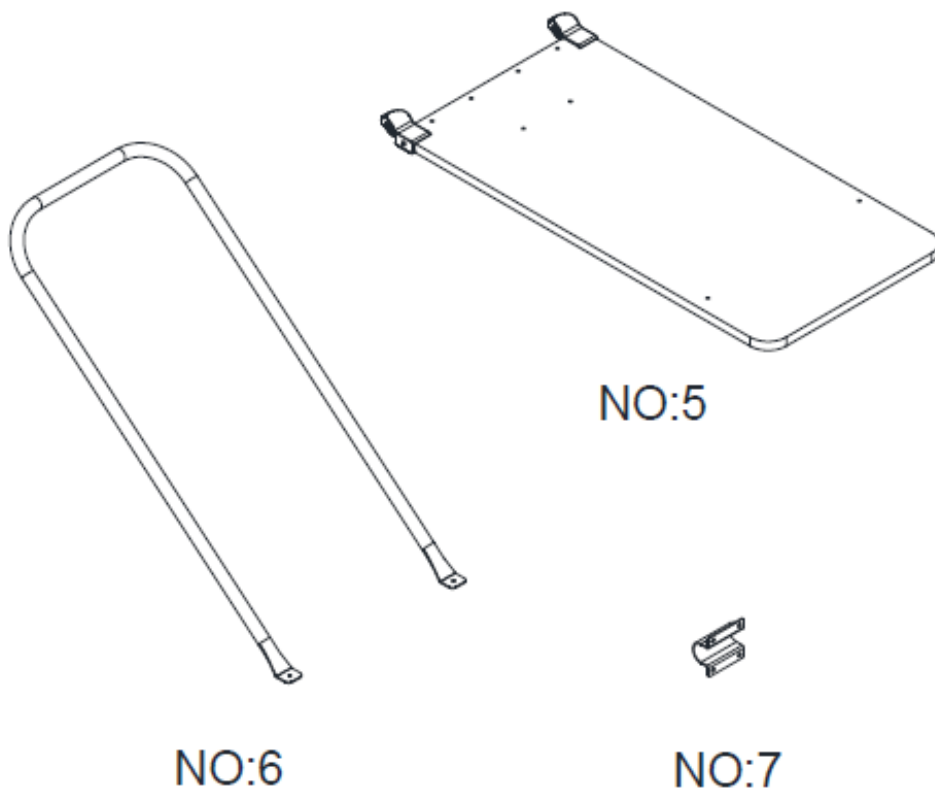
Avant de commencer l'installation, **lisez attentivement les instructions**. Il peut être utile d'avoir **une seconde personne** pour vous aider au montage.

SACHET DE VISSERIE (Carton B)

FR



COMPOSANTS POUR L'ASSEMBLAGE (Carton B)

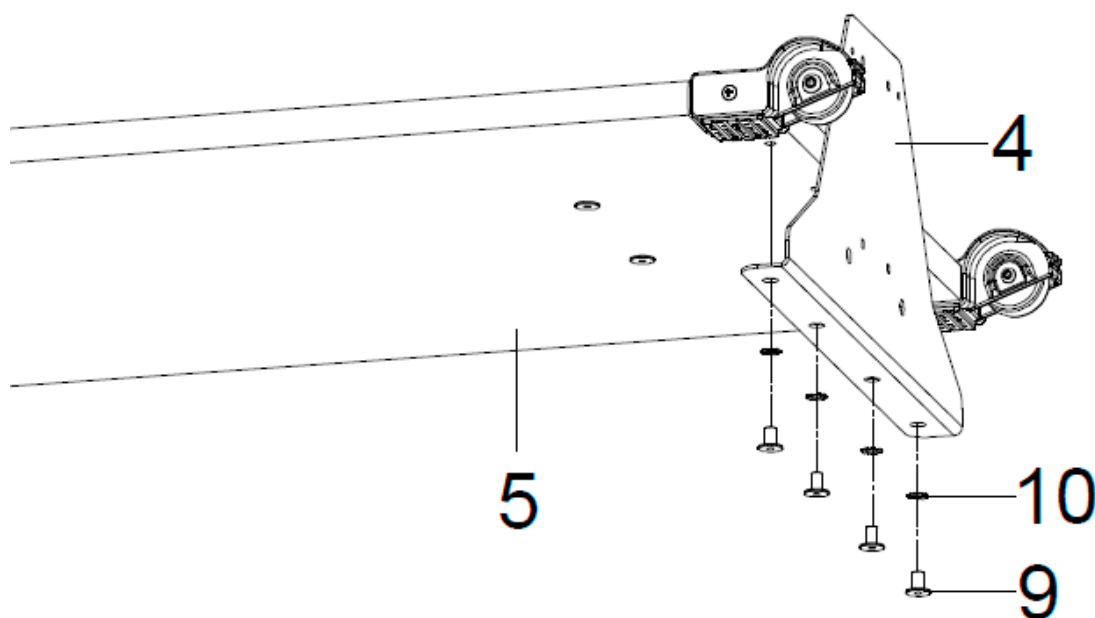
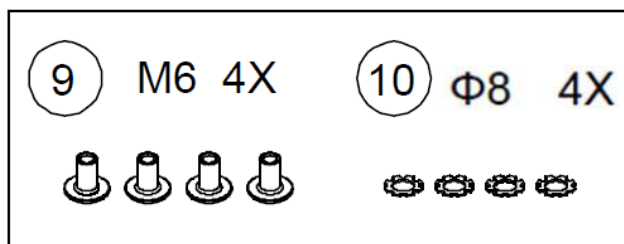


ÉTAPE 4

FR

Fixer le support de montage (#4) à la plaque de base (#5) à l'aide de 4 rondelles (#10) et 4 écrous en T (#9).

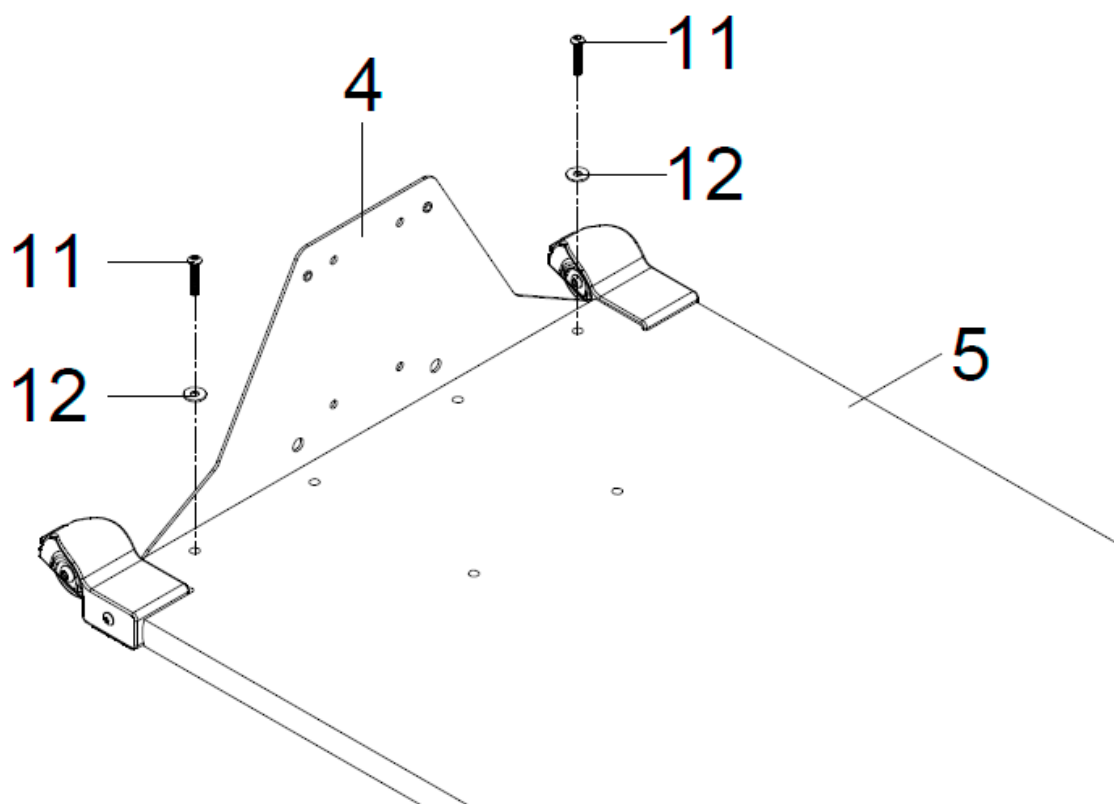
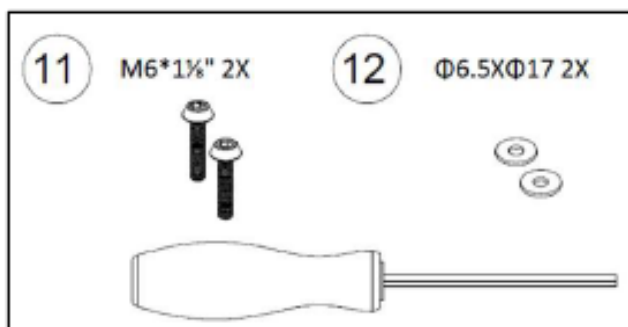
- **Remarque :** Le support de montage (#4) doit être pris dans le Carton A si l'installation se fait en mode autoportant.



ÉTAPE 5

FR

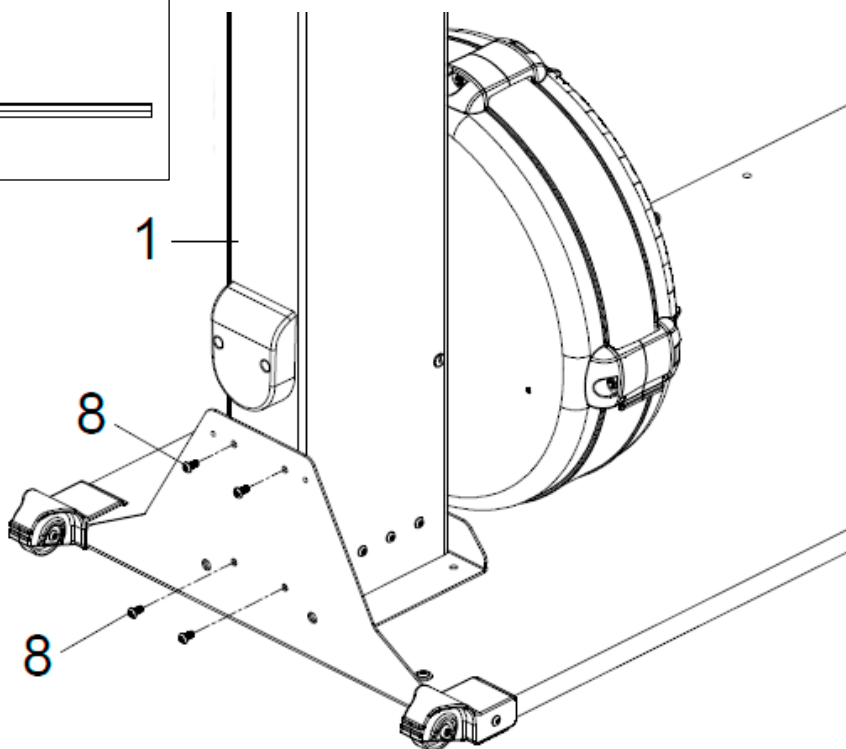
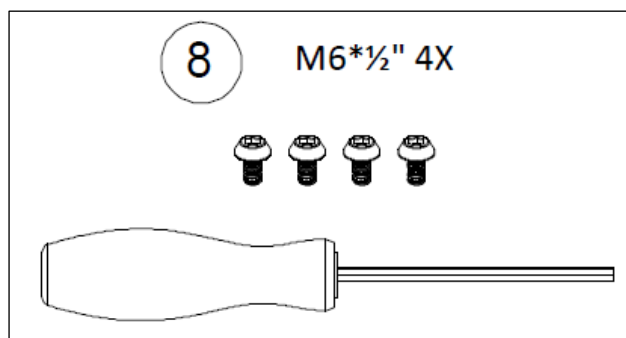
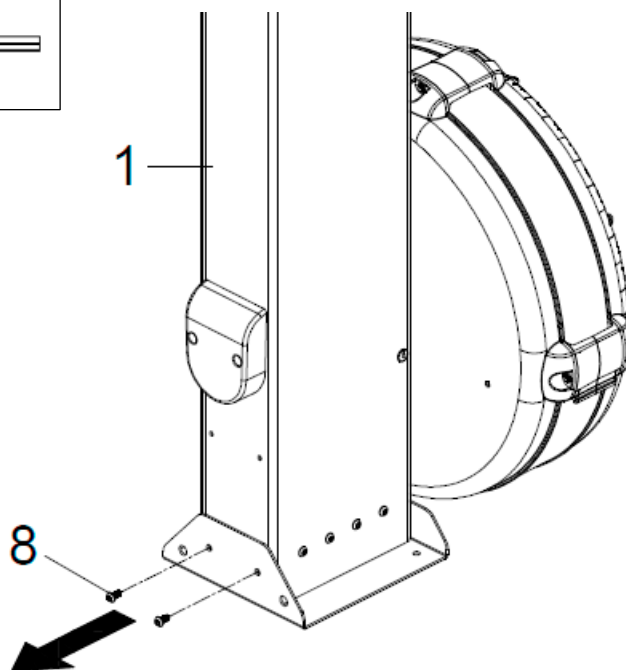
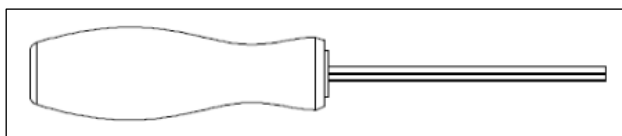
Serrer le support de montage (#4) à l'aide de 2 rondelles plates (#12) et 2 vis Allen (#11).



ÉTAPE 6

FR

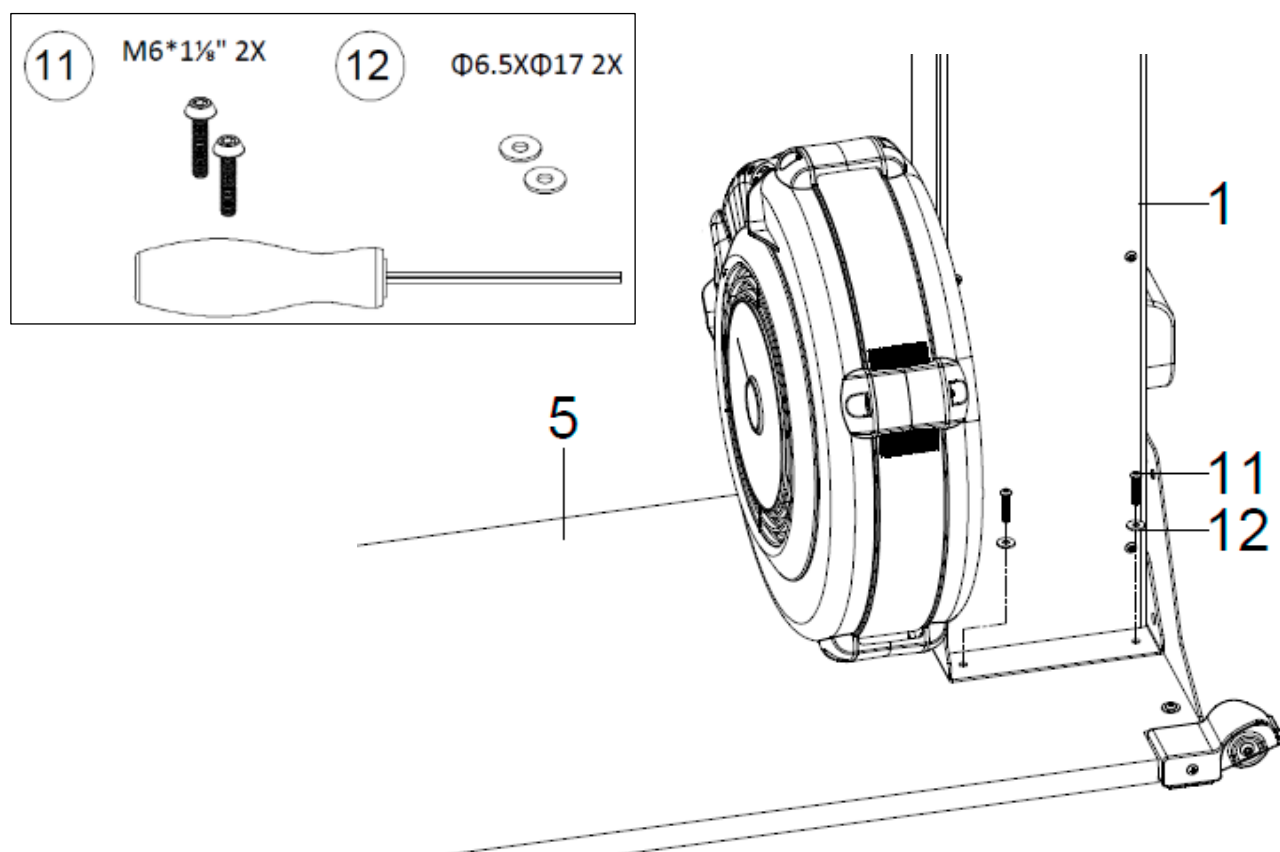
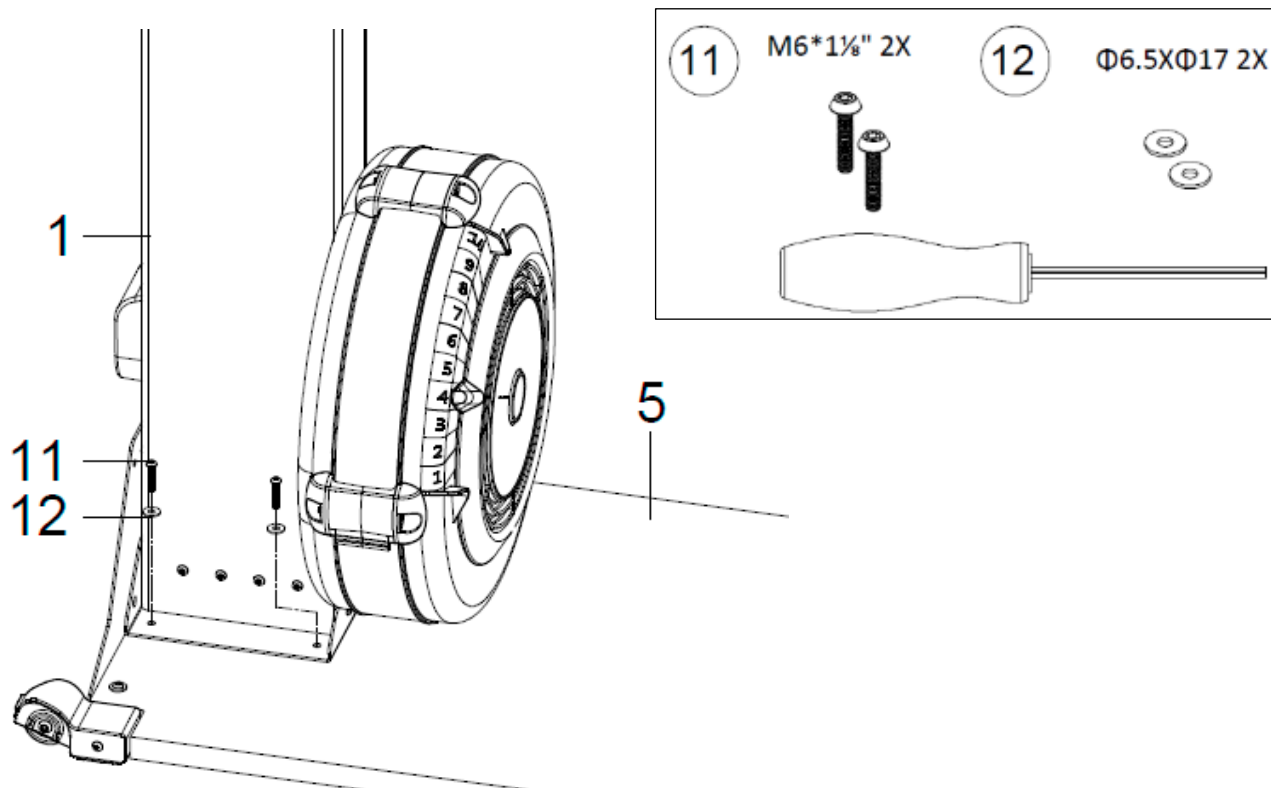
1. **Retirer les 2 vis Allen (#8)** du **cadre principal (#1)** à l'aide d'un tournevis.
2. **Fixer la plaque de base avec le support de montage** au **cadre principal (#1)** à l'aide de **4 vis Allen (#8)**.



ÉTAPE 7

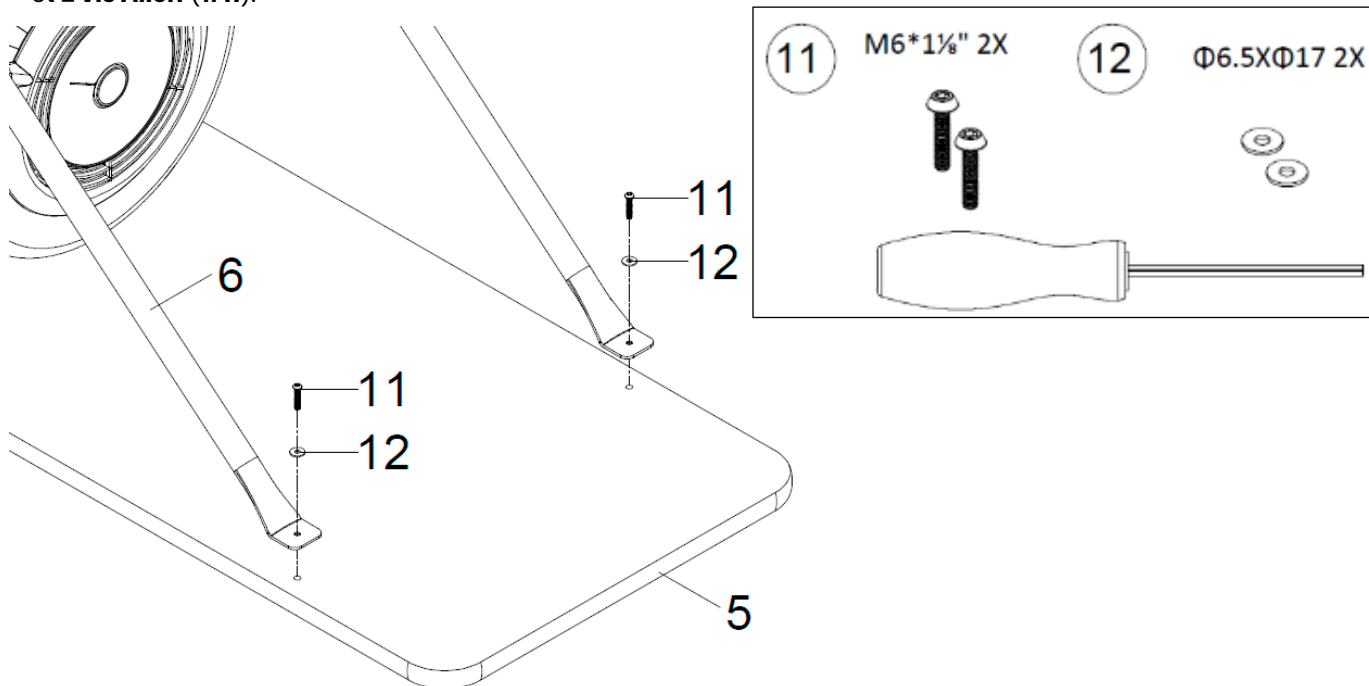
FR

Serrer le cadre principal (#1) et la plaque de base (#5) de chaque côté à l'aide de 2 rondelles plates (#12) et 2 vis Allen (#11).



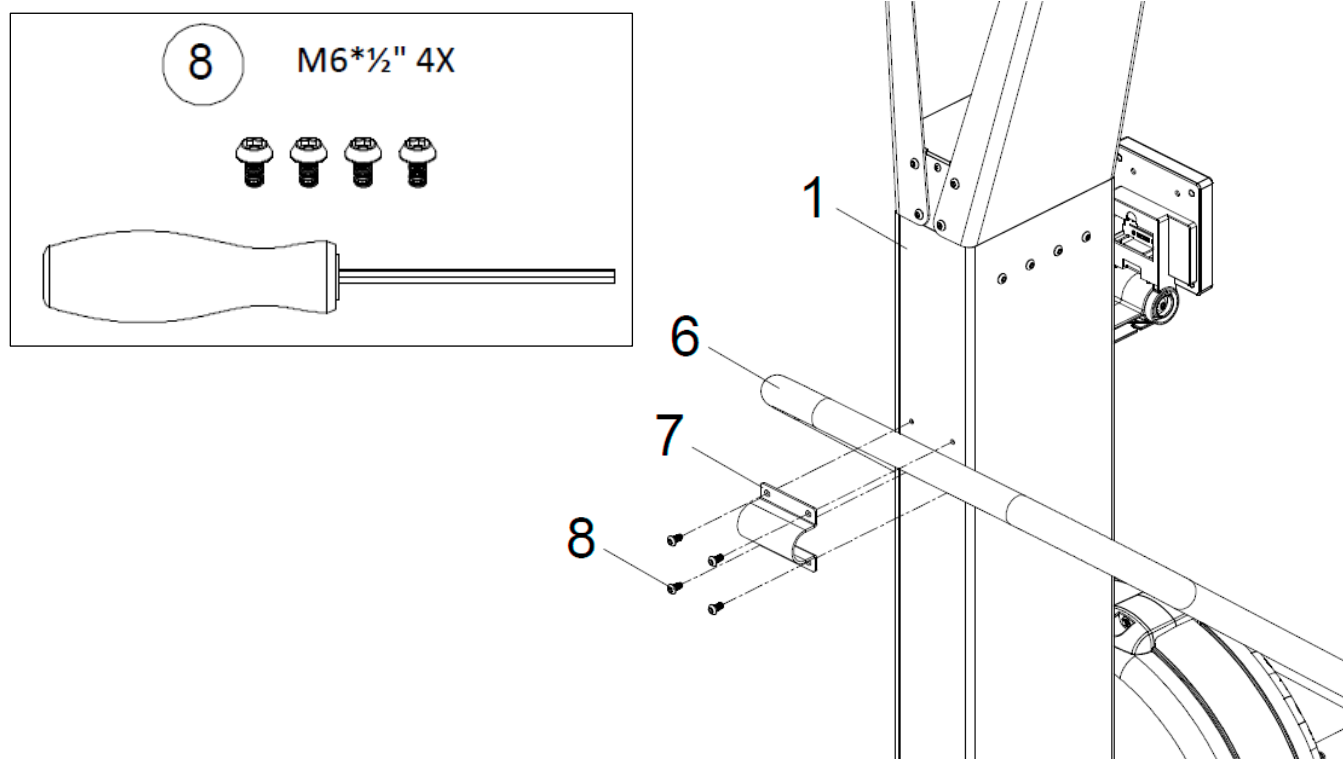
ÉTAPE 8

Fixer le bras du support au sol (#6) à la plaque de base (#5) à l'aide de 2 rondelles plates (#12) et 2 vis Allen (#11).



ÉTAPE 9

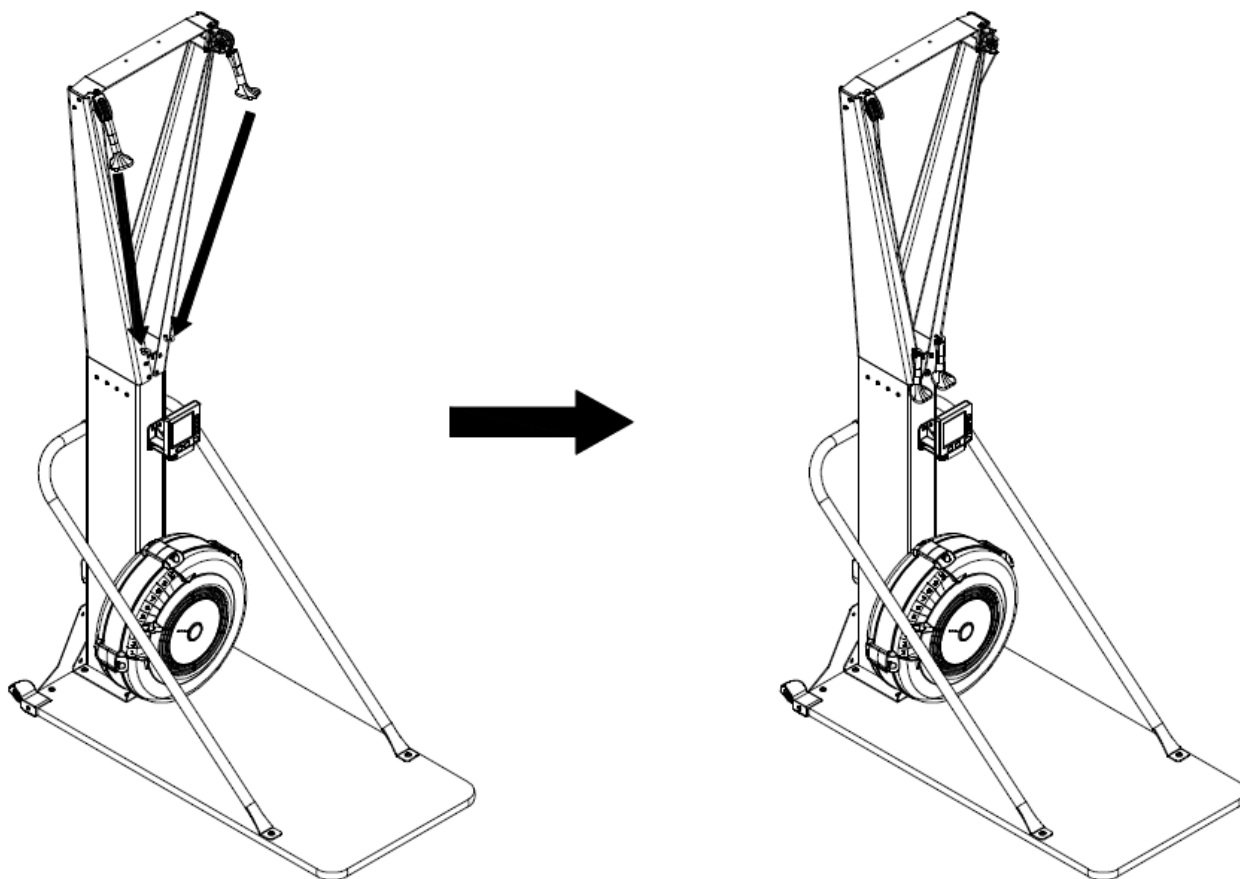
Fixer le support de bras (#7) au bras du support au sol (#6) et le serrer au cadre principal (#1) à l'aide de 4 vis Allen (#8).



ÉTAPE 10

FR

Tirer les poignées vers le bas et les placer sur les supports.

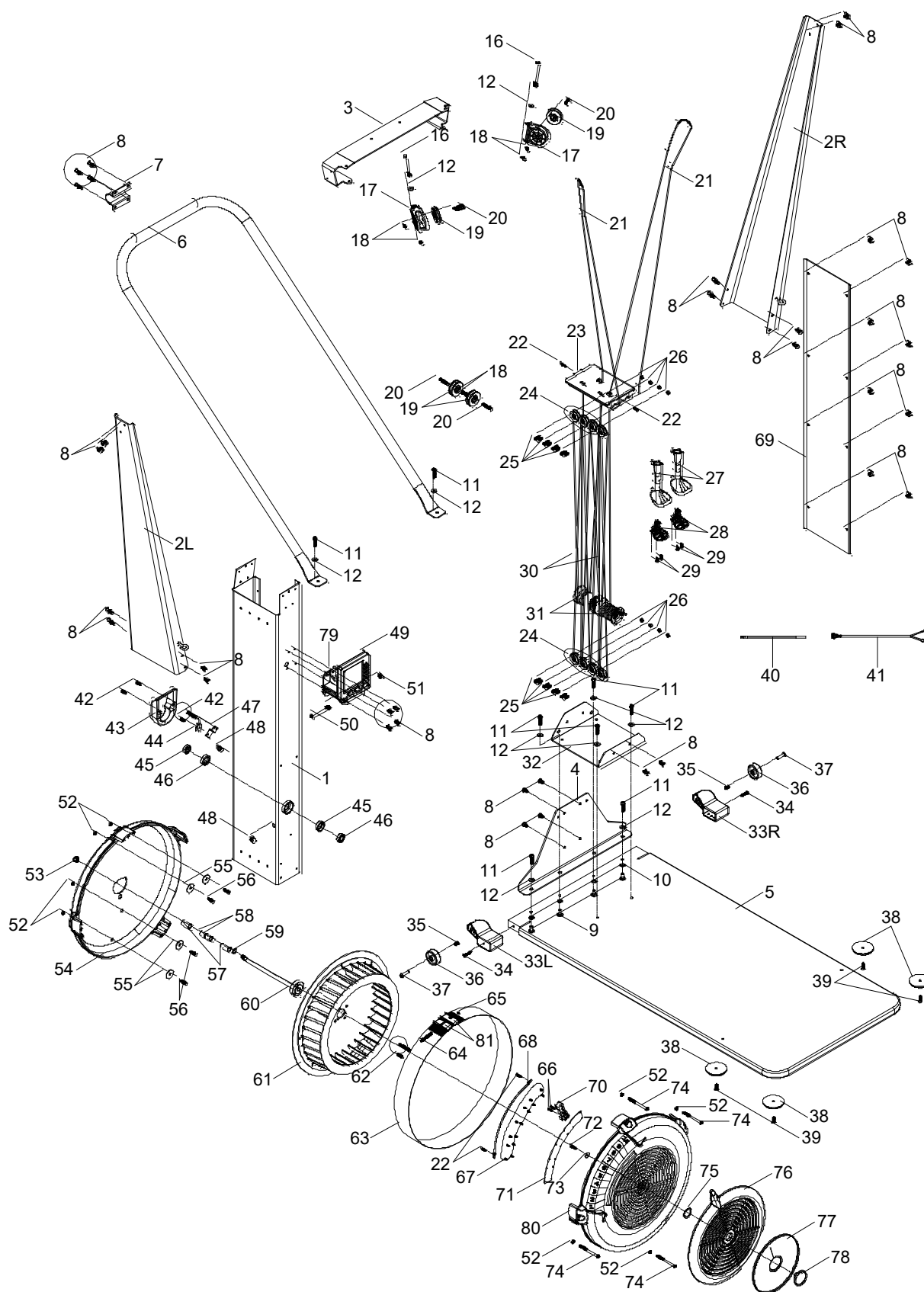


ENTRETIEN, MAINTENANCE ET RANGEMENT

1. **Inspecter et resserrer** toutes les pièces **avant chaque utilisation**. Remplacer immédiatement toute pièce usée.
2. **Nettoyer** la machine avec un **chiffon humide** et un **détergent doux non abrasif**. **Ne pas utiliser de solvants**.
3. **Stocker la machine en intérieur**. Une exposition excessive à l'humidité ou à l'eau pourrait **provoquer de la rouille** sur le cadre.
4. **Maintenir un espace de sécurité** d'au moins **24" (70 cm)** entre la machine et tout autre objet (meubles, murs, etc.) afin d'assurer **un accès et une circulation sécurisés** autour de l'appareil.
5. **Prendre des précautions lors du déplacement** : pour **éviter tout risque de blessure**, **au moins deux personnes** doivent aider à déplacer la machine.
6. **Instructions pour l'élimination** : l'équipement peut être **démonté et éliminé en toute sécurité** sans risques majeurs. Pour connaître les modalités de **recyclage**, contactez votre **centre de recyclage local** si nécessaire.

VUE ÉCLATÉE (Modèle autoportant)

FR



LISTE DES PIÈCES (Modèle autoportant)

FR

Numéro de pièce	Description	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Bras (G/D)	1/1
3	Support supérieur avec roue	1
4	Support de montage	1
5	Plaque de base	1
6	Bras du support au sol	1
7	Support de bras	1
8	Vis Allen	34
9	Écrou en T	4
10	Rondelle	4
11	Vis Allen	8
12	Rondelle plate	10
16	Boulon à tête hexagonale	2
17	Support de rouleau	2
18	Écrou en nylon	6
19	Poulie de corde de traction	4
20	Vis Allen	4
21	Corde de traction	2
22	Vis auto-taraudeuse	4
23	Support de corde d'amortissement	1
24	Rouleau de support de corde d'amortissement	8
25	Vis Allen	8
26	Écrou à tête hexagonale	8
27	Poignée	2
28	Support de corde de traction	2
29	Vis auto-taraudeuse	4
30	Corde élastique	2
31	Rouleau de corde de traction	2
32	Support inférieur	1
33	Embout (G/D)	1/1
34	Vis auto-taraudeuse	2
35	Vis Allen	2
36	Rouleau	2
37	Vis creuse	2
38	Patin de pied	4
39	Vis auto-taraudeuse	4
40	Fil de capteur	1
41	Câble de connexion	1
42	Vis	5
43	Couvercle décoratif arrière	1
44	Support de capteur	1

45	Roulement	2
46	Support de roulement	2
47	Plaque de capteur	1
48	Œillet	2
49	Ordinateur	1
50	Vis Allen	1
51	Écrou en nylon	1
52	Écrou à tête hexagonale	8
53	Écrou en nylon	1
54	Couvercle de chaîne (G)	1
55	Rondelle plate	4
56	Vis Allen	4
57	Entretoise 1	2
58	Entretoise 2	2
59	Rondelle ondulée	1
60	Axe de roue du ventilateur	1
61	Roue du ventilateur	1
62	Vis	3
63	Couvercle grillagé	1
64	Boulon	1
65	Écrou à tête hexagonale	1
66	Vis auto-taraudeuse	2
67	Vis auto-taraudeuse	14
68	Plaque de limitation	1
69	Panneau latéral	1
70	Support de réglage de tension	1
71	Carte de contrôle	1
72	Vis auto-taraudeuse	1
73	Rondelle plate	1
74	Boulon	4
75	Rondelle ondulée	1
76	Amortisseur de volant d'inertie	1
77	Anneau d'amortissement	1
78	Embout	1
79	Support de console	1
80	Couvercle de chaîne (D)	1
81	Connecteur de perf.	1/1



BOUTONS FONCTIONNELS :

- **MODE**
 - Interface de sélection du mode : permet de changer de mode.
 - Interface de réglage des fonctions : confirme les réglages et passe à la fonction suivante.
 - Interface des données d'entraînement : permet de basculer entre les fonctions.
- **ENTRER**
 - Interface de réglage des modes ou fonctions : enregistre les réglages actuels et passe au niveau suivant ou démarre l'entraînement.
- **RÉINITIALISER**
 - En mode sélection des fonctions : appuyer une fois pour revenir à la fonction précédente.
 - En mode réglage : appuyer une fois pour effacer la valeur actuelle.
 - En mode pause : appuyer une fois pour revenir à l'interface de veille.
 - Appuyer et maintenir enfoncé pendant 2 secondes pour tout réinitialiser et revenir à l'interface de veille.
- **HAUT**
 - Augmente la valeur cible lors des réglages.
 - En mode sport, permet d'afficher la fonction "SPM" par simple pression.
- **BAS**
 - Diminue la valeur cible lors des réglages.
 - En mode sport, permet d'afficher la fonction "PULSE" par simple pression.
- **RÉCUPÉRATION**
 - Teste la capacité de récupération du pouls de l'utilisateur.
 - Après un exercice, vous devez porter une **ceinture thoracique à connexion sans fil**.
 - Lorsque la console affiche une valeur de pouls, appuyez et maintenez "RESET" pour revenir en mode veille, puis appuyez sur "RECOVERY" pour activer/désactiver la fonction.
 - La console lance un compte à rebours de 60 secondes, puis affiche l'état de récupération du pouls avec une note :
 - **F1 : EXCEPTIONNEL**
 - **F2 : EXCELLENT**
 - **F3 : BON**
 - **F4 : MOYEN**
 - **F5 : EN DESSOUS DE LA MOYENNE**
 - **F6 : FAIBLE**

FONCTIONS :

- **TEMPS** : Affiche le temps d'entraînement.
- **TEMPS/500M** : Temps nécessaire pour parcourir 500m.
- **TEMPS MOYEN/500M(AVE)** : Moyenne du temps requis pour 500m.
- **NOMBRE DE COUPS** : Affiche le nombre de coups réalisés.
- **NOMBRE TOTAL DE COUPS** : Affiche le nombre total de coups cumulés.
- **DISTANCE** : Affiche la distance parcourue.
- **DISTANCE/30MIN** : Distance estimée en 30 minutes selon l'état d'entraînement actuel.
- **CALORIES** : Affiche les calories consommées.
- **CALORIES/60MIN** : Estimation des calories consommées en 60 minutes.
- **WATT** : Affiche la puissance générée.
- **WATT MOYEN (AVE)** : Affiche la puissance moyenne générée.
- **SPM** : Affiche le nombre de coups par minute.
- **POULS** : Affiche la fréquence cardiaque (**nécessite une ceinture thoracique à connexion sans fil**).

- **Remarque** : La valeur mesurée **ne peut pas** être utilisée à des fins médicales.

MODES D'ENTRAÎNEMENT**1. MODE VEILLE**

La console propose **trois modes d'entraînement** :

- **Mode MANUEL (Figure 1)**
- **Mode INTERVALLE (Figure 2)**
- **Mode CIBLE (Figure 3)**

Appuyez sur **MODE** pour changer de mode et sur **ENTRER** pour sélectionner un mode.

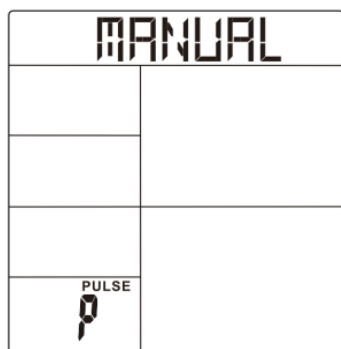


Figure 1

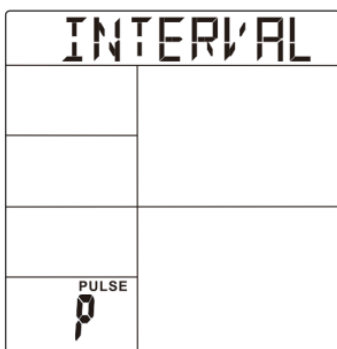


Figure 2

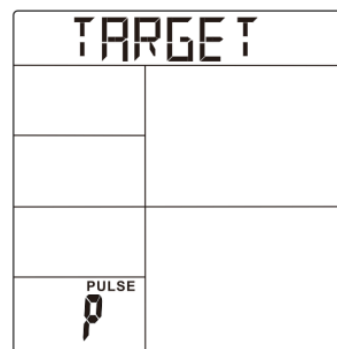


Figure 3

2. MODE MANUEL:

Après avoir sélectionné le **mode MANUEL**, la première ligne indiquera "MANUAL", et le chronomètre commencera à s'incrémenter. À ce moment-là, vous pouvez commencer à vous entraîner (voir Figure 4).

Si aucun signal d'exercice n'est détecté pendant **6 secondes consécutives**, la première ligne alternera entre "STOP" et "MANUAL", et le temps ainsi que les données d'entraînement cesseront de s'accumuler.

Dès que l'exercice reprend, le temps et les données d'entraînement continueront à s'enregistrer normalement.

La fonction de la console est affichée sur **trois interfaces**. Appuyez sur le bouton **MODE** pour passer d'une interface à l'autre.

- **Interface 1** : TEMPS, NOMBRE DE COUPS, WATT, DISTANCE, CALORIES, SPM (Figure 4).
- **Interface 2** : TEMPS/500M, NOMBRE TOTAL DE COUPS, PUISSANCE MOYENNE, DISTANCE/30MIN, CALORIES/60MIN, SPM (Figure 5).
- **Interface 3** : TEMPS MOYEN/500M, NOMBRE TOTAL DE COUPS, PUISSANCE MOYENNE, DISTANCE/30MIN, CALORIES/60MIN, SPM (Figure 6).



Figure 4



Figure 5

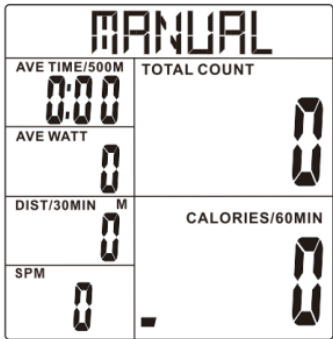


Figure 6

3. MODE INTERVALLE

Après avoir sélectionné le **mode INTERVALLE**, appuyez sur le bouton **MODE** pour basculer entre **deux modes prédéfinis** (**INTERVALLE 10/20**, **INTERVALLE 20/10**) et **un mode personnalisé** (**INTERVALLE PERSONNALISÉ**). Lors du changement de mode, les noms des trois modes clignoteront à l'écran.

3.1 MODE INTERVALLE 10/20

Exercice de 10 secondes et repos de 20 secondes, puis cycle d'exercice



Figure 7



Figure 8



Figure 9



Figure 10

1. **Après avoir sélectionné le mode "INTERVALLE"**, appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer lorsque l'écran affiche "10/20" (Figure 7). L'écran affichera alors "READY" (Figure 8) et un **compte à rebours de 3 secondes** débutera, accompagné d'un signal sonore.
2. **Une fois le compte à rebours terminé, vous pouvez commencer l'exercice.** La console affiche l'interface de fonction normale et l'écran indique "WORK 01/08". La console entre alors dans un **compte à rebours de 10 secondes** (Figure 9).
3. **À la fin des 10 secondes**, l'affichage passe à "REST 01/08" (Figure 10), et la console **démarre un compte à rebours de 20 secondes**, accompagné d'un signal sonore. Les données d'entraînement continuent de s'accumuler et l'écran clignote "READY" pendant les **3 dernières secondes** du compte à rebours.
4. **Les étapes B et C continuent de s'alterner jusqu'à ce que l'écran affiche "WORK 08/08".** Une fois l'exercice terminé, l'écran affiche l'**interface de fin** (figure 11). La première ligne indique "STOP", et les autres sections affichent la valeur cumulative de l'exercice. La console émet un signal sonore de **3 secondes**.

❖ **Après l'exercice :**

Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour redémarrer le mode **INTERVALLE 10/20**.

Appuyez sur le bouton **RÉINITIALISER** pour revenir à l'interface de veille et choisir un autre mode d'exercice.

3.2 MODE INTERVALLE 20/10

Exercice de 20 secondes et repos de 10 secondes, puis cycle de l'exercice

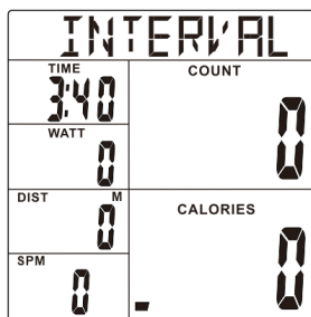


Figure 11



Figure 12

1. **Après avoir sélectionné le mode "INTERVALLE"**, appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer lorsque l'écran affiche "20/10" (Figure 12). L'écran affichera alors "READY" et un **compte à rebours de 3 secondes** débutera, accompagné d'un signal sonore.
2. **Une fois le compte à rebours terminé, vous pouvez commencer l'exercice.** La console affiche l'interface de fonction normale et l'écran indique "WORK 01/08". La console entre alors dans un **compte à rebours de 20 secondes**.
3. **À la fin des 20 secondes**, l'affichage passe à "REST 01/08", et la console **démarre un compte à rebours de 10 secondes**, accompagné d'un signal sonore. Les données d'entraînement continuent de s'accumuler et l'écran clignote "READY" pendant les **3 dernières secondes** du compte à rebours.
4. **Les étapes B et C continuent de s'alterner jusqu'à ce que l'écran affiche "WORK 08/08".** Une fois l'exercice terminé, l'écran affiche l'**interface de fin**. La première ligne indique "STOP", et les autres sections affichent la valeur cumulative de l'exercice. La console émet un signal sonore de **3 secondes**.

❖ **Après l'exercice :**

Appuyez sur le bouton **ENTRER** pour redémarrer le mode **INTERVALLE 20/10**.

Appuyez sur le bouton **RÉINITIALISER** pour revenir à l'interface de veille et choisir un autre mode d'exercice.

3.3 MODE INTERVALLE PERSONNALISÉ

FR

Ce mode permet à l'utilisateur de définir lui-même la durée de l'exercice et du repos en fonction de l'intervalle.

1. **Après avoir sélectionné le mode "INTERVALLE"**, appuyez sur le bouton **ENTRER** pour confirmer lorsque l'écran affiche "CUSTOM" (Figure 13). Une fois l'écran affichant "SET ROUND", utilisez les boutons **HAUT** ou **BAS** pour définir la **fréquence d'alternance des intervalles** (Figure 14).
2. Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton **MODE**, l'écran affichera "SET WORK" (Figure 15). Utilisez **HAUT** ou **BAS** pour régler la **durée de l'effort**.
3. Après avoir défini le temps d'effort, appuyez de nouveau sur **MODE**, l'écran affichera "SET REST" (Figure 16). Utilisez **HAUT** ou **BAS** pour régler la **durée de repos**.
4. Une fois les réglages terminés, appuyez sur **ENTRER** pour démarrer le mode **INTERVALLE PERSONNALISÉ**. L'écran affichera "READY" et un **compte à rebours de 3 secondes** commencera, accompagné d'un signal sonore.

3.4 MODE CIBLE

Mode cible, l'utilisateur peut régler la durée, le décompte, la distance, l'intensité, le pouls en fonction de ses besoins d'exercice.

A. Mode veille :

En mode veille, sélectionnez le mode **CIBLE** et appuyez sur le bouton **ENTRER**. La première ligne de l'écran affichera "TARGET" et les autres fonctions s'afficheront normalement (Figure 17).

B. Réglage des paramètres :

- Appuyez sur **MODE** pour entrer dans l'interface de réglage.
- L'écran affichera "SET" (Figure 18) et la fonction **temps** commencera à clignoter.
- Utilisez les boutons **HAUT** et **BAS** pour régler le **temps cible**.
- Une fois réglé, appuyez sur **MODE** pour passer au réglage suivant (vous pouvez définir **TEMPS, NOMBRE DE COUPS, DISTANCE, CALORIES, POULS**).
- Après avoir terminé tous les réglages, appuyez sur **MODE** pour quitter l'interface des réglages. L'écran affichera de nouveau "TARGET".
- Appuyez sur **ENTRER** pour commencer l'exercice.

C. Fonctionnement du mode CIBLE :

- Lorsque la valeur cible atteint **zéro**, la console **bipe pendant 3 secondes** et vous pouvez continuer à vous entraîner.
- Si la **fréquence cardiaque atteint la valeur cible**, la console **bipe pendant 3 secondes** et l'entraînement s'arrête. L'écran affichera alternativement "STOP" et "TARGET".



Figure 17

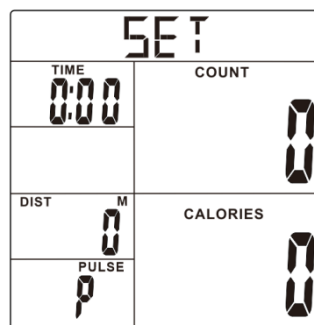


Figure 18

SPÉCIFICATIONS

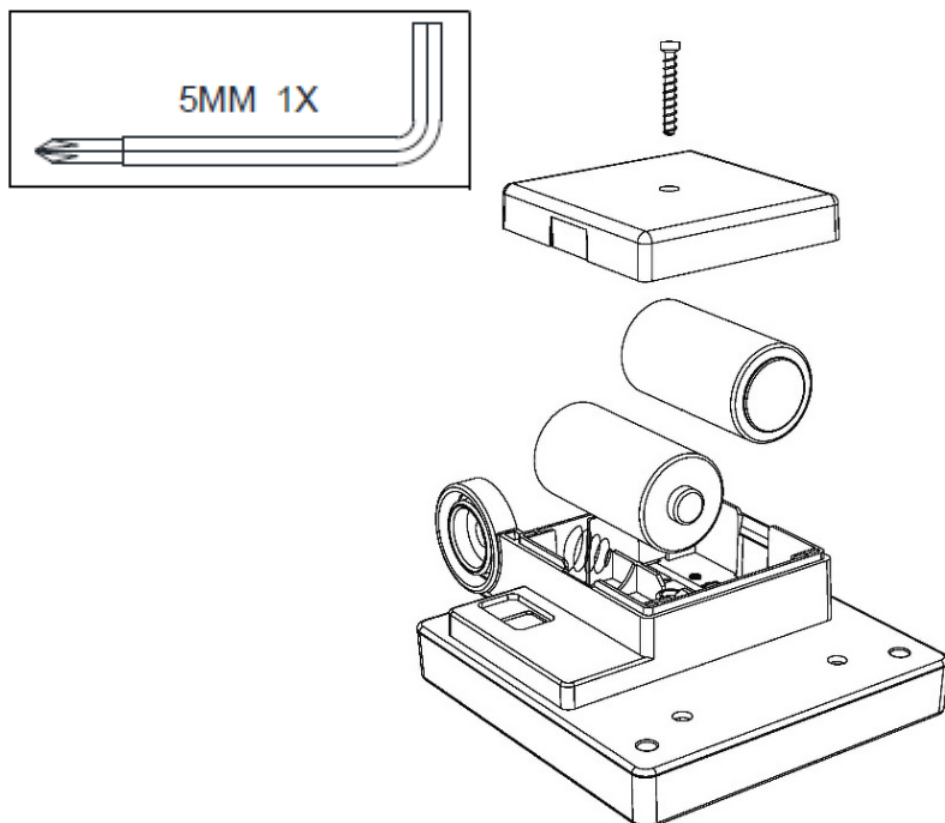
FR

PLAGE D'AFFICHAGE ET PARAMÈTRES

FONCTION	PLAGE D'AFFICHAGE	RÉGLAGE POSSIBLE
TEMPS	0:00 ~ 99:59	Mode cible : 0:00 ~ 99:00 (1:00)
		Mode intervalle : 0:05 ~ 10:00 (0:01)
TEMPS/500M	0:00 ~ 99:59	---
TEMPS MOYEN/500M	0:00 ~ 99:59	---
NOMBRE DE COUPS	0 ~ 99999	0 ~ 99990 (par 10)
NOMBRE TOTAL DE COUPS	0 ~ 99999	---
DISTANCE	0 ~ 9999 M	0 ~ 9990 M (par 10)
DISTANCE/30MIN	0 ~ 9999 M	---
CALORIES	0 ~ 9999 CAL	0 ~ 9990 CAL (par 10)
CALORIES/60MIN	0 ~ 9999 CAL	---
WATT	0 ~ 999 W	---
WATT MOYEN	0 ~ 999 W	---
SPM (Coups par minute)	0 ~ 999	---
POULS	40 ~ 240 BPM	100 ~ 220 BPM (par 1 BPM)

ALIMENTATION & TEMPÉRATURES DE FONCTIONNEMENT

- **Type de batterie** : 2 piles D (5LR20) non fourni
- **Température de fonctionnement** : 0°C ~ +40°C
- **Température de stockage** : -10°C ~ +60°C
- **REMARQUE** :
Si l'écran est **faible** ou **n'affiche aucune valeur**, remplacez les piles. (Veuillez-vous référer à l'image ci-dessous pour l'installation et le retrait des piles.)



1. L'écran s'éteindra automatiquement s'il n'y a **aucun exercice** ou **aucune pression de bouton** pendant **2 minutes**.
2. L'écran s'allumera automatiquement lorsqu'un exercice démarre ou si un **bouton est pressé**.
3. Le calcul des données d'entraînement commence **automatiquement** lorsque vous commencez à vous exercer et **s'arrête après 4 secondes** d'inactivité.
4. Appuyez sur **n'importe quel bouton** pour **activer le rétroéclairage**. Le rétroéclairage s'éteindra automatiquement et passera en **mode économie d'énergie** après **8 secondes** si aucun bouton n'est pressé ou si l'exercice est terminé. Appuyez sur un bouton pour **réactiver le rétroéclairage**.
5. Lorsque les **piles sont retirées**, **toutes les valeurs fonctionnelles seront réinitialisées à zéro**.
6. Pour des **performances optimales**, le fabricant recommande **l'utilisation de 2 piles alcalines D génériques** avec une **date d'expiration de 5 à 8 ans** à partir de l'année en cours. **Évitez d'utiliser** des piles à **forte puissance** ou **rechargeables**, car elles peuvent générer un **pic de courant trop élevé** et empêcher l'activation correcte de l'ordinateur.

- **Remarque :**

Toutes les valeurs affichées sur cet ordinateur sont **approximatives** et destinées uniquement à des **comparaisons personnelles**. **Ne les utilisez pas** à des fins médicales ou de rééducation.

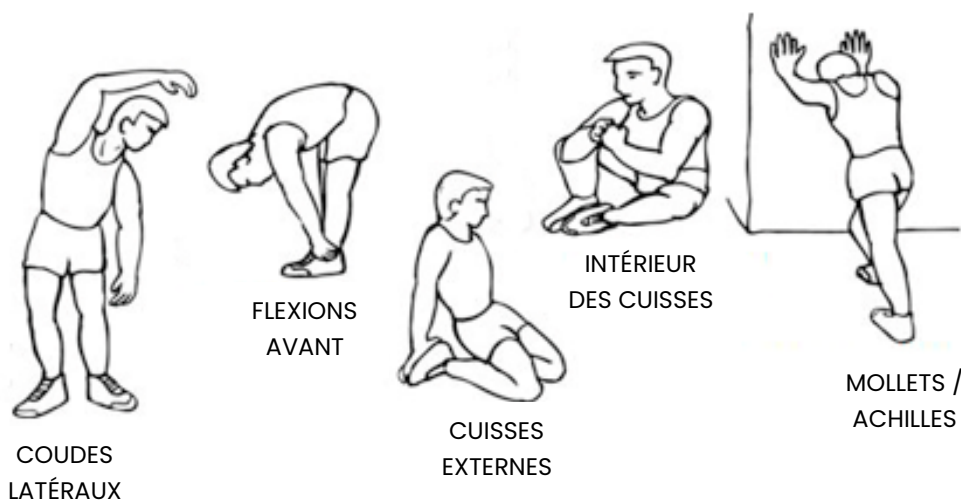
EXERCICES

1. Phase d'Échauffement

Cette étape aide à **activer la circulation sanguine** et à **préparer les muscles**. Elle permet également de réduire les risques de **crampes** et de **blessures musculaires**.

Il est recommandé d'effectuer quelques **étirements**, comme illustré ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant **environ 30 secondes**.

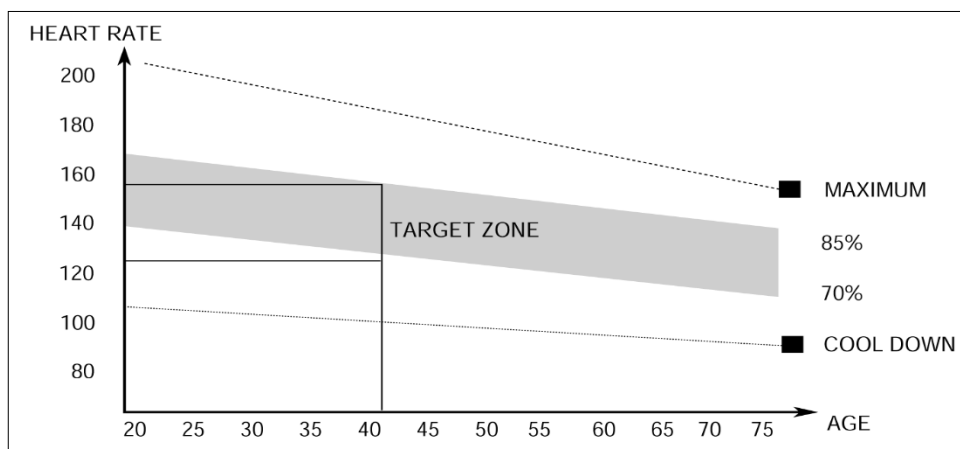
ATTENTION : Ne forcez pas et n'effectuez pas de mouvements brusques. Si vous ressentez une douleur, **arrêtez immédiatement**.



2. Phase d'Entraînement

C'est la phase où vous devez fournir un **effort soutenu**. Avec une pratique régulière, vos **muscles des jambes** gagneront en souplesse.

- **Travaillez à votre fréquence cardiaque cible.**
- **Maintenez un rythme constant** tout au long de l'exercice.
- **L'intensité doit être suffisante** pour augmenter votre fréquence cardiaque dans la zone cible (voir le graphique ci-dessous).



Durée recommandée : Minimum **12 minutes**, mais la plupart des utilisateurs commencent par **15 à 20 minutes**.

3. Phase de Récupération

Cette étape permet au **système cardio-vasculaire et aux muscles de récupérer progressivement**.

- **Réduisez progressivement votre intensité** pendant environ **5 minutes**.
- **Refaites les exercices d'étirement**, sans forcer ni effectuer de mouvements brusques.
- En progressant, vous pourrez **augmenter la durée et l'intensité de vos entraînements**.
- Il est conseillé de **s'entraîner au moins trois fois par semaine** et, si possible, d'espacer les séances de manière équilibrée.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Si vous souhaitez **tonifier vos muscles** avec le simulateur de ski, il est nécessaire d'**augmenter la résistance**. Cela sollicitera davantage vos **muscles des jambes**, mais peut limiter la durée de votre entraînement.

Si vous cherchez à améliorer votre condition physique **et** renforcer vos muscles, vous devrez **ajuster votre programme** :

- **Échauffez-vous et récupérez normalement**.
- **Augmentez la résistance en fin de séance** pour intensifier l'effort musculaire.
- **Réduisez légèrement votre vitesse** pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

PERTE DE POIDS

L'élément clé ici est **l'intensité de l'effort fourni** :

- **Plus vous travaillez dur et longtemps, plus vous brûlez de calories**.
- En termes d'entraînement, la méthode est similaire à celle de l'amélioration de la condition physique, seule **la finalité change**.

En résumé : **Augmentez l'intensité et la durée** pour **optimiser la perte de poids**

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 :

Security

- Read and keep this user manual carefully. Use this product only as directed.
- This device must be assembled and used by adults.
- Your device complies with **EN-957 class SC** for home use, for home and gym use.
- For safe use, a stable and flat surface is required. Protect your floor covering with a rug. Do not use this device in a humid area (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with the device. CARE declines all responsibility for any damage they may suffer. Do not leave children near the device during your workout.
- CARE declines all responsibility in the event of technical modifications made by the user to one of our products.
- **Maximum user weight: 200 kg.**
- Before starting your training, it is essential to consult your doctor to determine the intensity level of your program. Excessive or poorly planned training can be harmful to your health.
- Keep your back straight during exercises.
- It is strongly recommended to wear appropriate clothing and shoes.
- Take into account the maximum positions for adjustable parts.
- It is imperative that the footrest on the side you are sitting on is in the low position. It is also imperative to hold onto the fixed handlebars during this installation phase.
- The footrests of your Elliptical must be stationary when you want to get on or off the product.

Maintenance

- Regularly check the tightness of the fastening elements with screws and nuts.
To maintain its safety level, your device must be inspected regularly. It is imperative to replace any defective part and not to use it again until it is completely repaired. Remember to regularly lubricate moving parts.
- Sweat is very corrosive, so do not let it come into contact with the enamelled or chrome parts of the device, especially the computer. Wipe your device immediately after training.
Cleaning the enamelled parts is done with a sponge soaked in water. All aggressive or corrosive products should be avoided.
- **Unit weight: 50.7kg**
- **Dimensions: 127×59×217cm (0.75m²)**

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

Recycling



The "crossed-out bin" symbol means that this product and any batteries it may contain cannot be disposed of with household waste. They are subject to specific selective sorting. Take the batteries and your end-of-life electronic product to an authorized collection point for recycling. This recycling of your electronic waste will protect the environment and your health.

INSTALLATION INSTRUCTIONS (IMPORTANT!)



Assembly time
60 min



Tools
Included



Difficulties
Intermediate

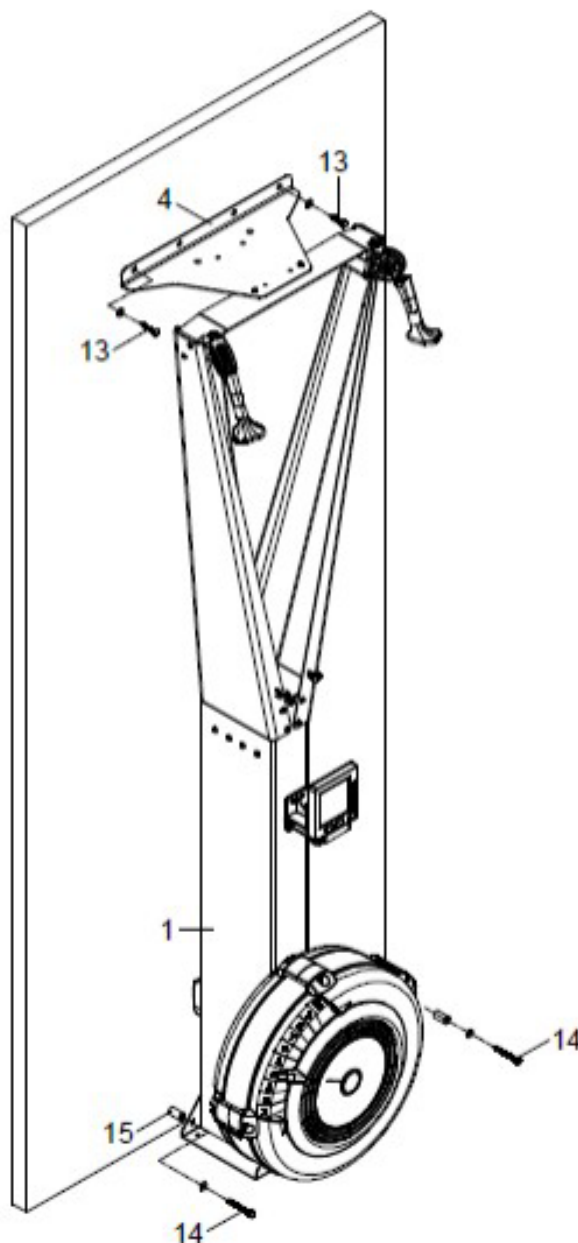
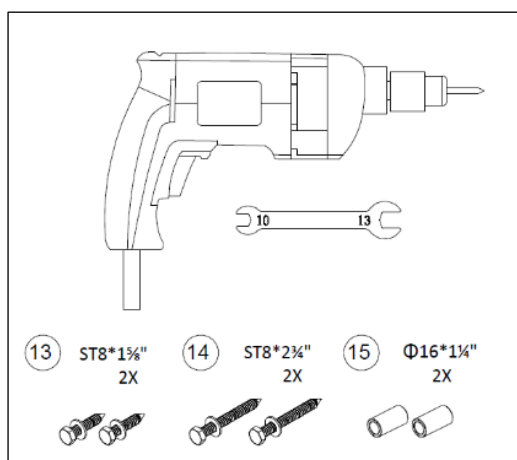
EN

Wall Mounting:

For installation on other types of walls (metal, concrete, wooden panels, etc.), please consult **a building professional** to ensure a safe and secure setup.

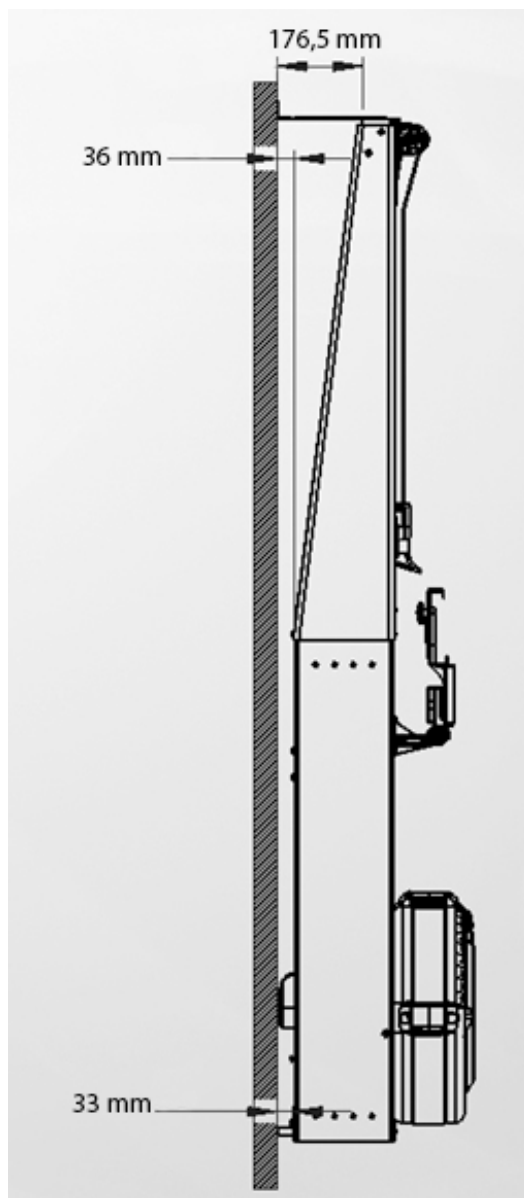
Position autoportante

The supplied floor stand, equipped with integrated casters, allows use on any flat surface.



SECURITY NOTE:

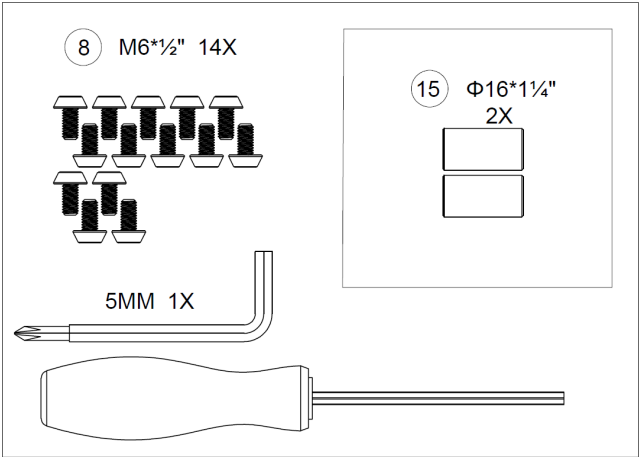
EN



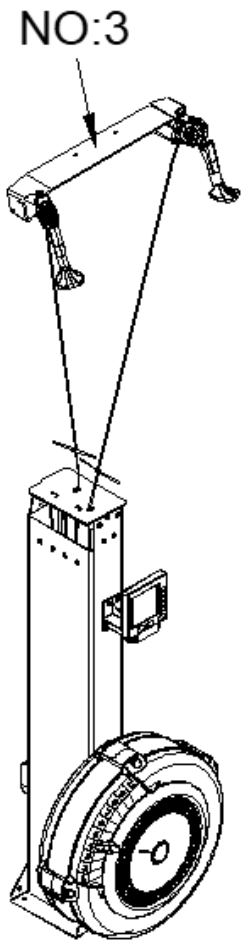
TIP!

Before you begin, **carefully read all instructions**. It may be advisable to have a **second person** assist you with the installation.

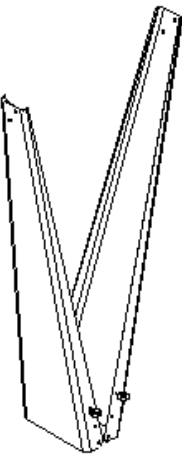
HARDWARE BAG (Box A)



COMPONENTS FOR ASSEMBLY (Box A)



NO:4



NO:2L/R

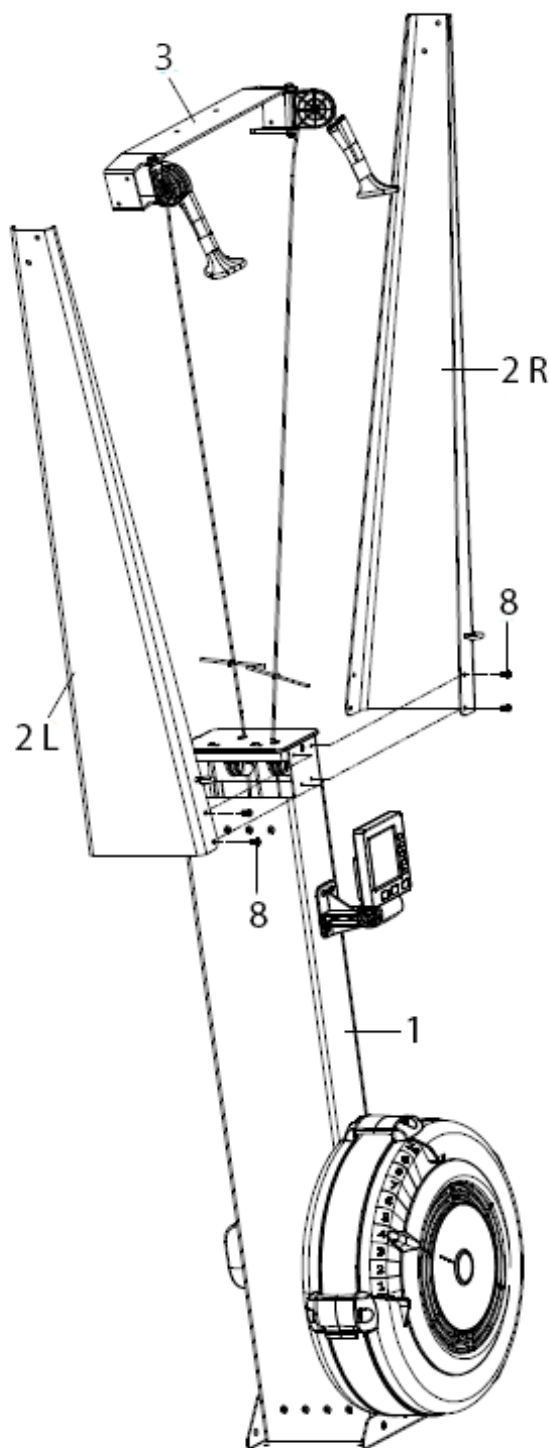
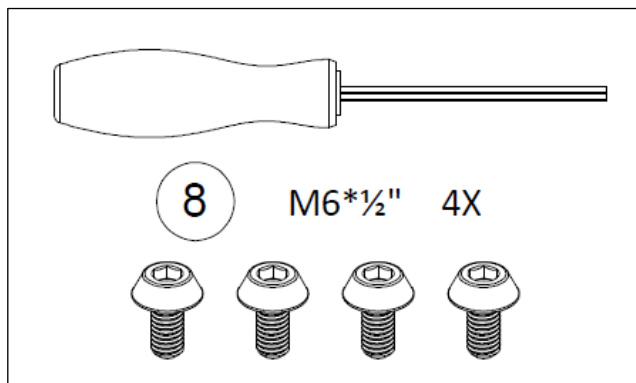
NO:1

STEP 1

1. **Position** the fan wheel and computer upwards.
2. **Secure the arms (#2L/R)** to each side of the **main frame (#1)** using **4 Allen screws (#8)**.

- **Note: The arms are labeled with L (left) and R (right) on the inside. Make sure** they are correctly oriented before assembly.

CAUTION: Do not tighten the **4 Allen screws (#8)** until STEP 3.

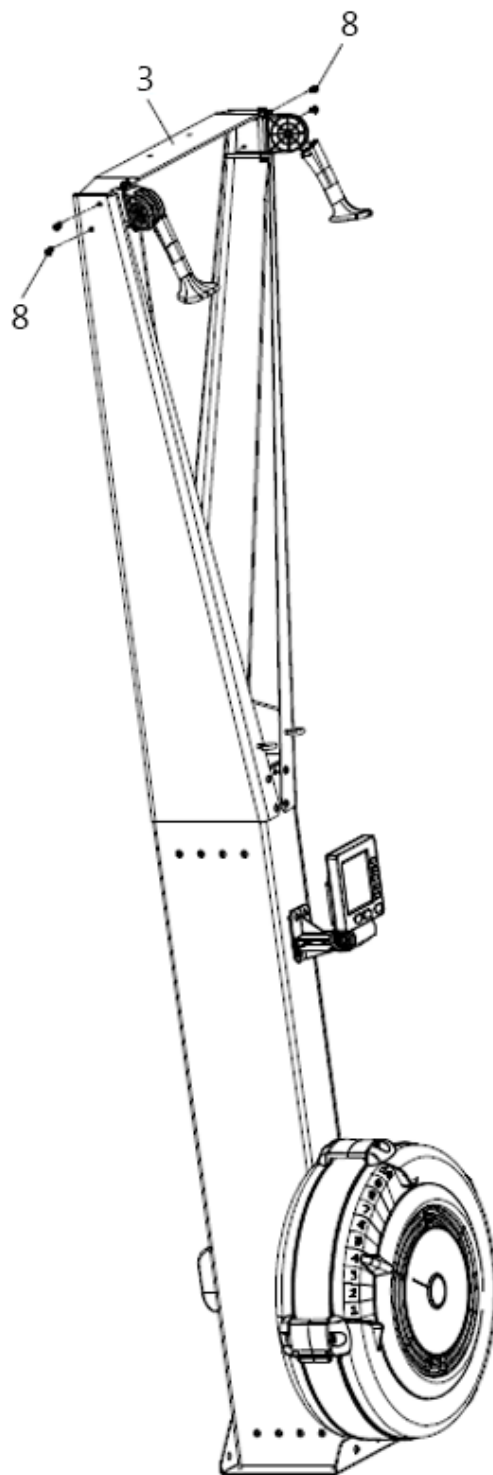
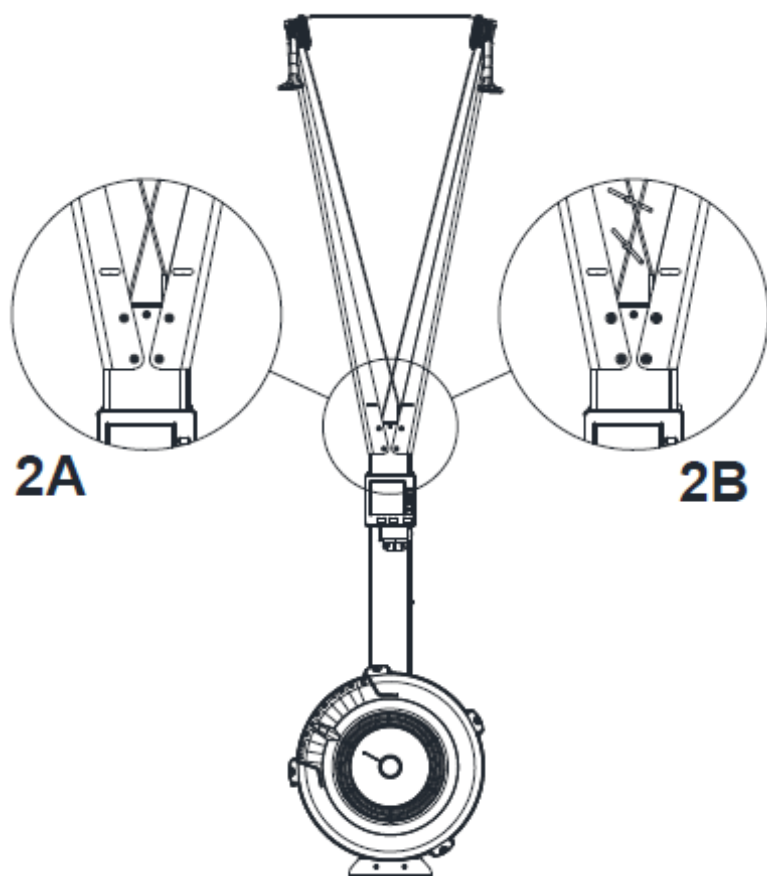
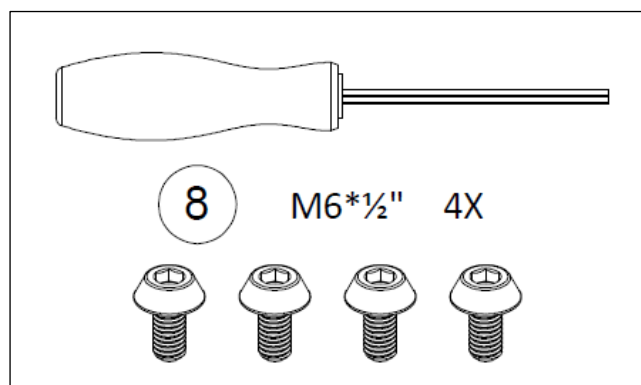


STEP 2

Install the upper bracket with wheel (#3) on the arms (#2L/R) using 4 Allen screws (#8).

- **Note:**

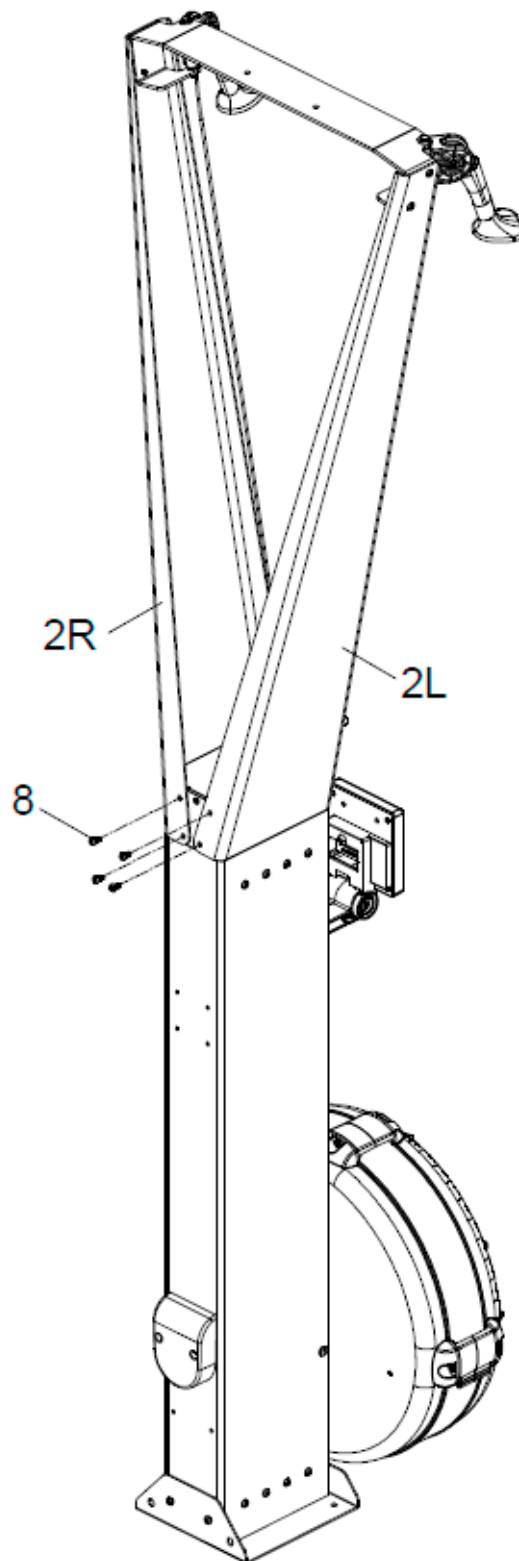
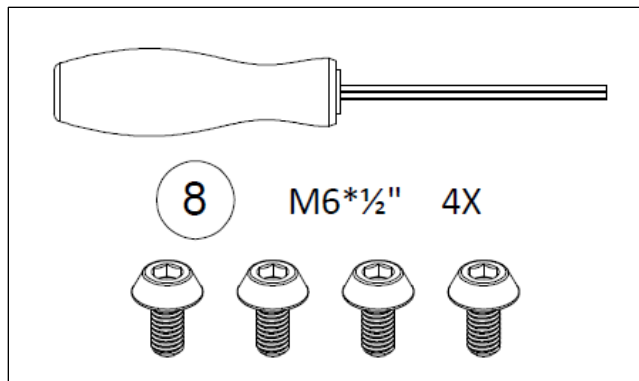
- The **cord** must be **routed as shown** in image **2A** below.
- Once installation is complete, **remove the white plastic rod** from the location shown in **image 2B**.



STEP 3

1. **Set the machine upright in a vertical position.**
2. **Tighten the back of the arms (#2L/R) using 4 Allen screws (#8).**

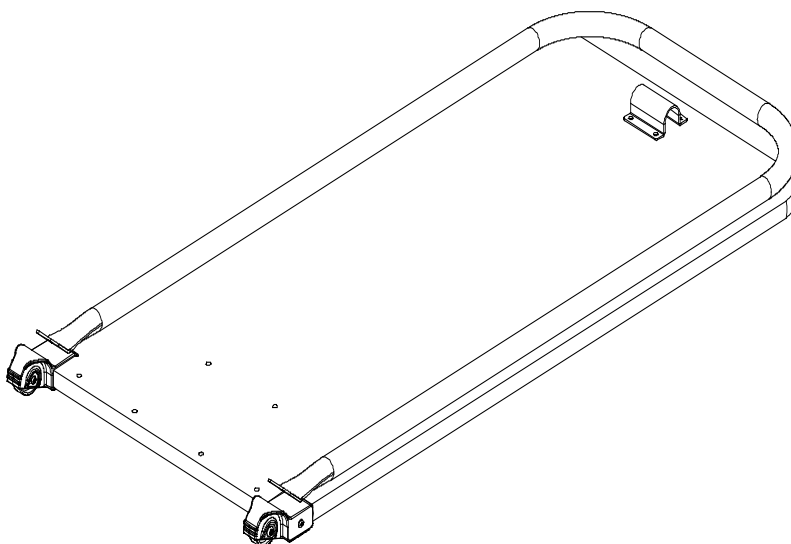
CAUTION: Tighten **all 8 Allen screws (#8)** mentioned in **STEPS 1 and 3**.



CARE, MAINTENANCE AND STORAGE

1. **Inspect and tighten** all parts **before each use. Immediately replace any worn parts.** The maintenance frequency depends on how often the equipment is used (*for example: if used three times a day, maintenance should be performed once a month*).
2. **Clean** the machine with a **damp cloth** and a **mild, non-abrasive detergent** . **Do not use solvents** .
3. **Store the machine indoors.** Excessive exposure to moisture or water may **cause the frame to rust**.
4. **Maintain a safety clearance** of at least **24" (70 cm)** between the machine and any other objects (furniture, walls, etc.) to ensure **safe access and movement** around the equipment.
5. **Take precautions when moving the machine: to avoid the risk of injury, at least two people** should assist with moving it.
6. **Product disposal instructions:** The equipment can be safely disassembled and discarded without major risk. For recycling guidelines, contact your local recycling center if needed.

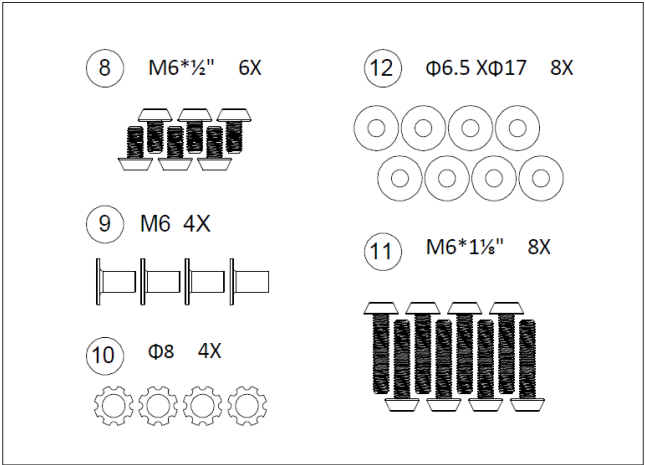
Floor stand (Carton **B**), please refer to the **simplified installation instructions for freestanding** mode below. The **optional floor stand** , equipped with **integrated casters** , allows **use on any flat surface** .



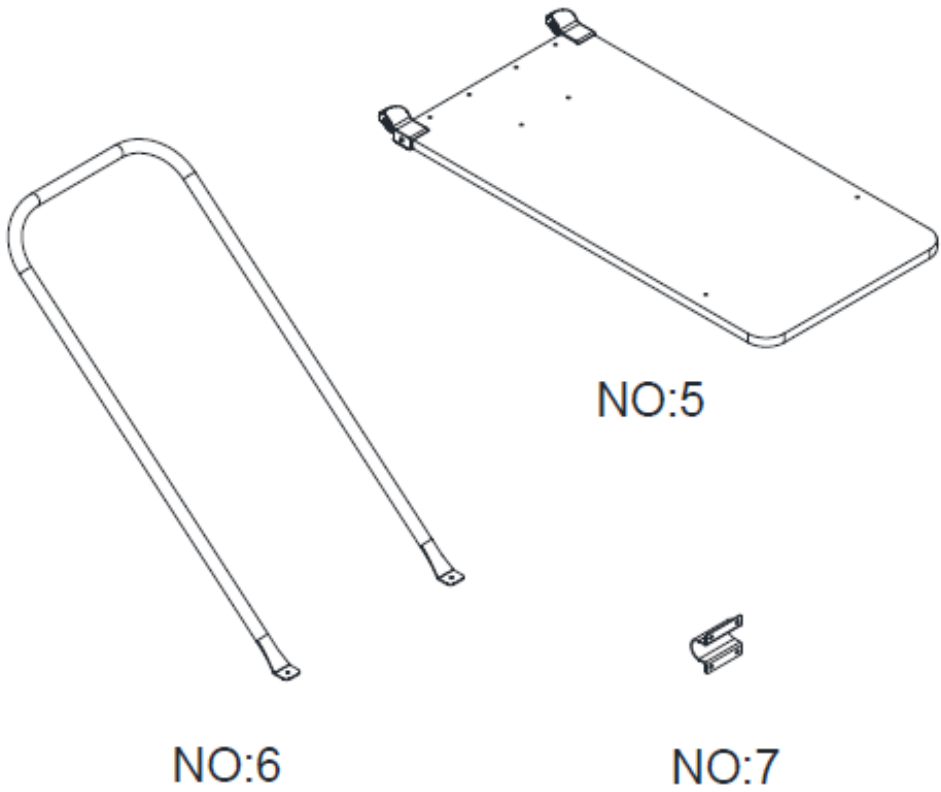
TIP!

Before starting the installation, **read the instructions carefully**. It may be helpful to have a **second person** assist you with the assembly.

HARDWARE BAG (Carton B)



COMPONENTS FOR ASSEMBLY (Box B)

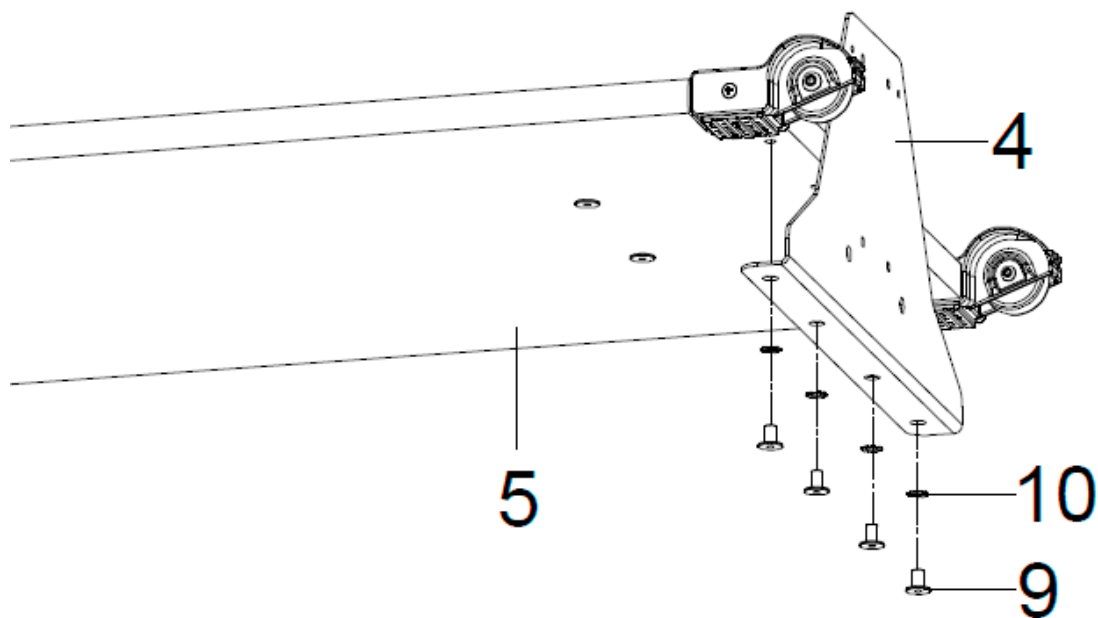
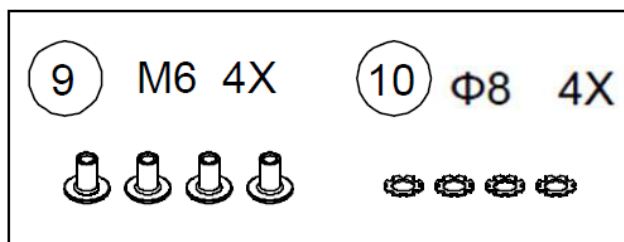


STEP 4

EN

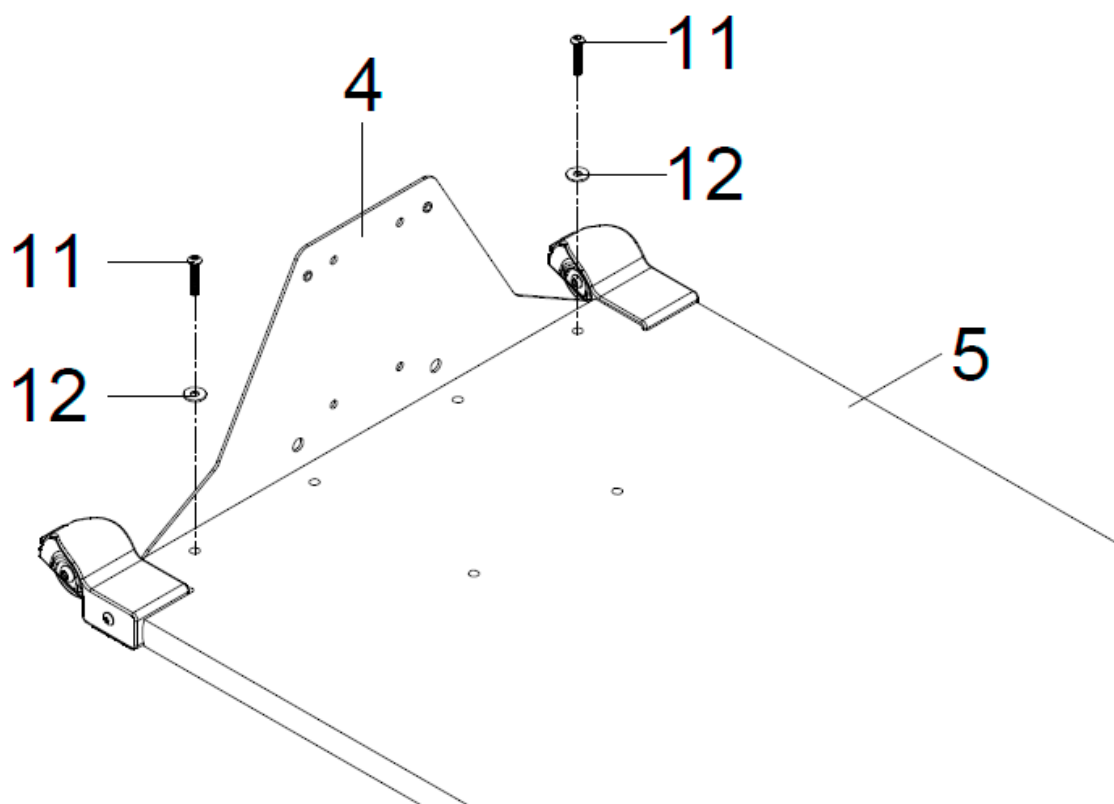
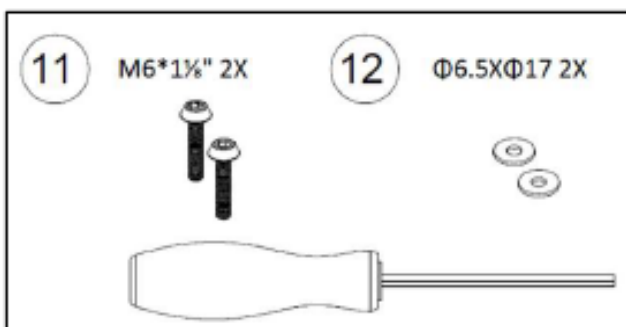
Attach the mounting bracket (#4) to the base plate (#5) using 4 washers (#10) and 4 T-nuts (#9).

- **Note:** The mounting bracket (#4) should be taken from Carton A if the installation is in freestanding mode.



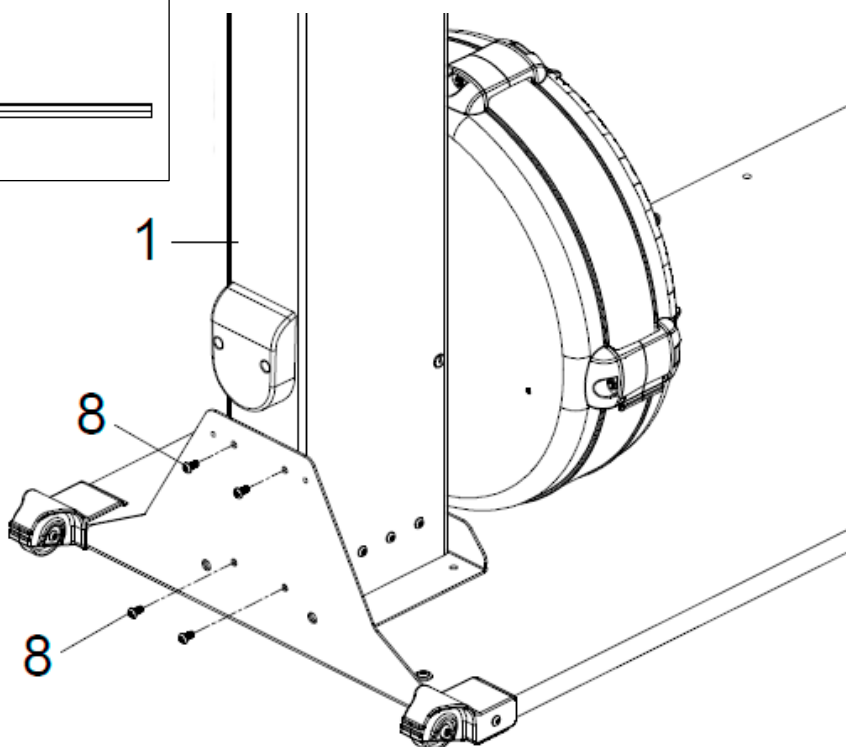
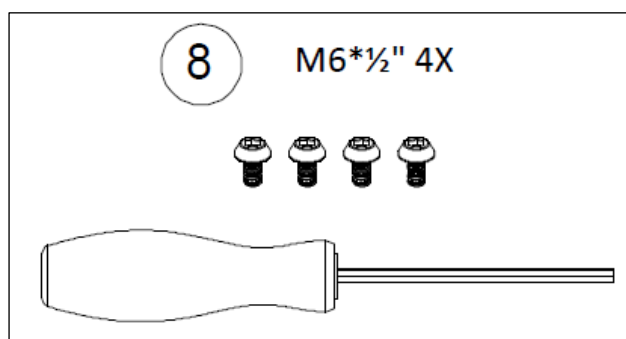
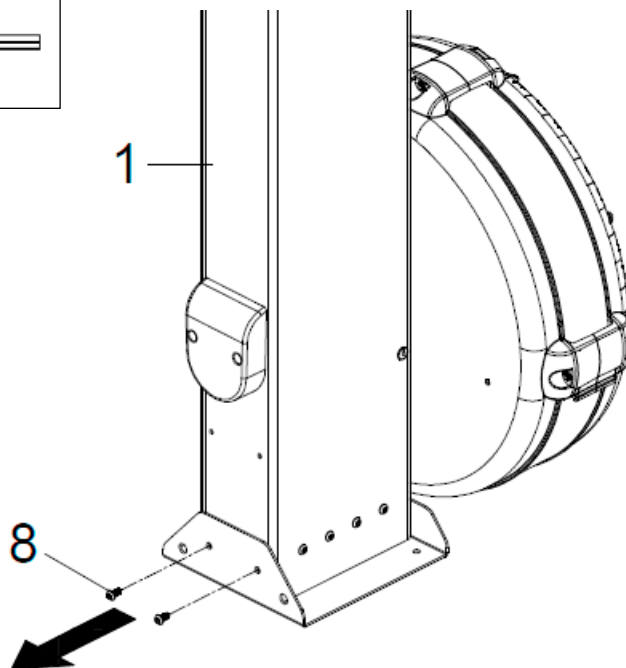
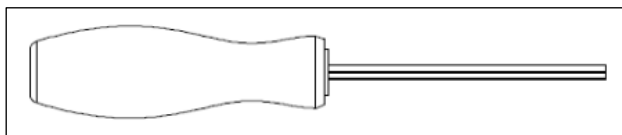
STEP 5

Tighten the mounting bracket (#4) using 2 flat washers (#12) and 2 Allen screws (#11).



STEP 6

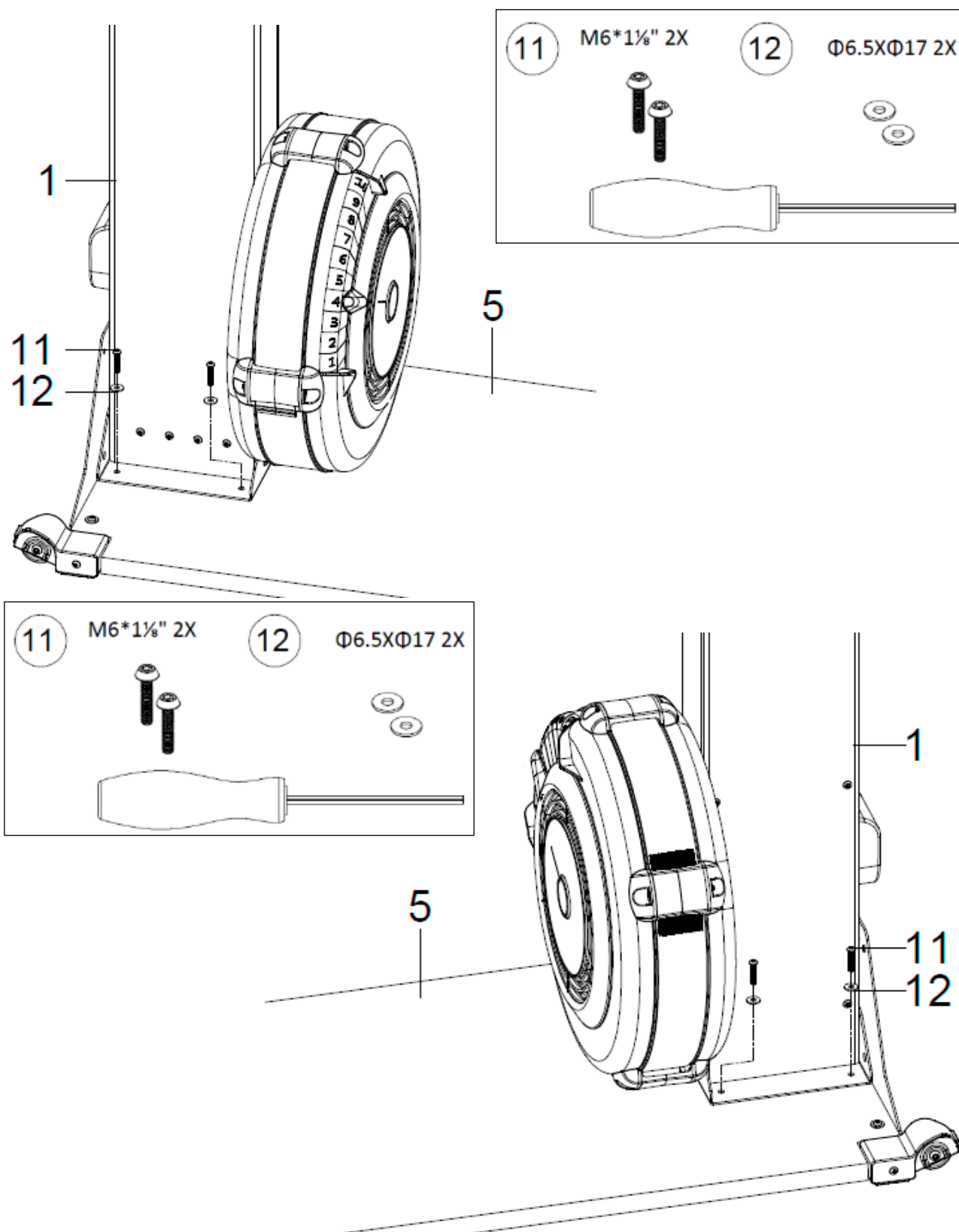
1. Remove the 2 Allen screws (#8) from the main frame (#1) using a screwdriver.
2. Secure the base plate with mounting bracket to the main frame (#1) using 4 Allen screws (#8).



STEP 7

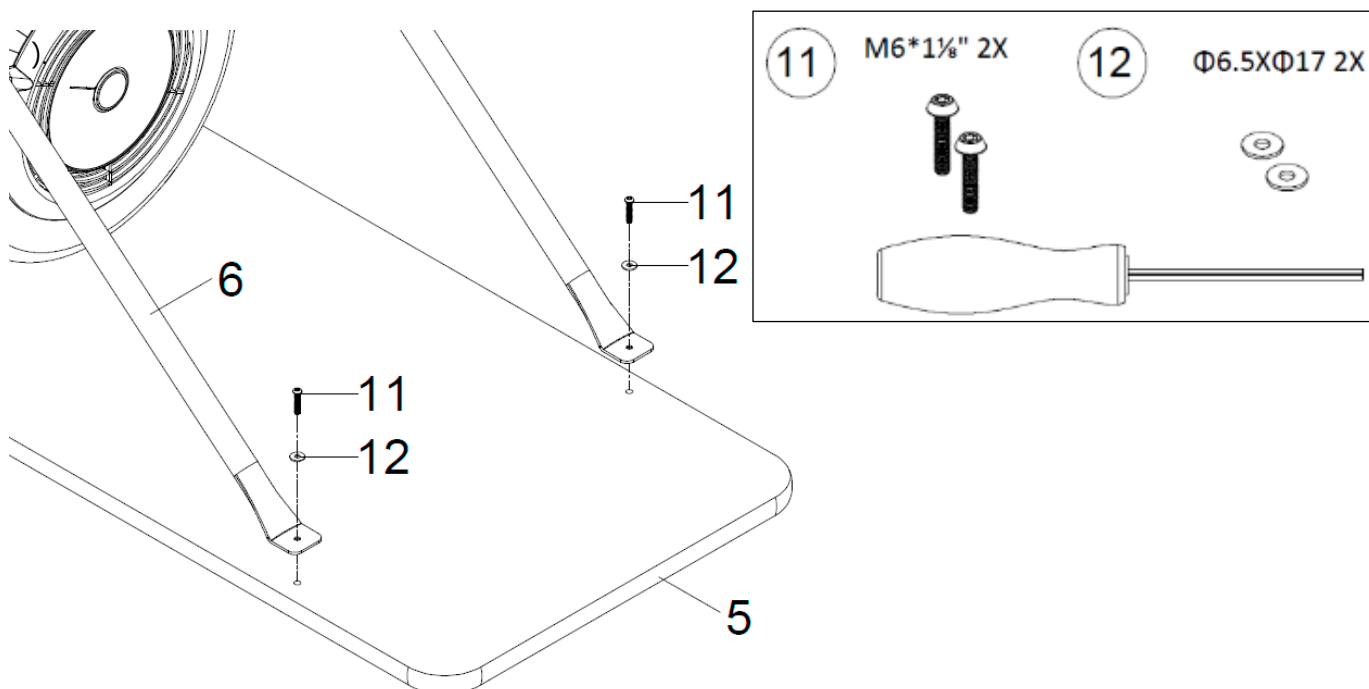
EN

Serrer le cadre principal (#1) et la plaque de base (#5) de chaque côté à l'aide de 2 rondelles plates (#12) et 2 vis Allen (#11).

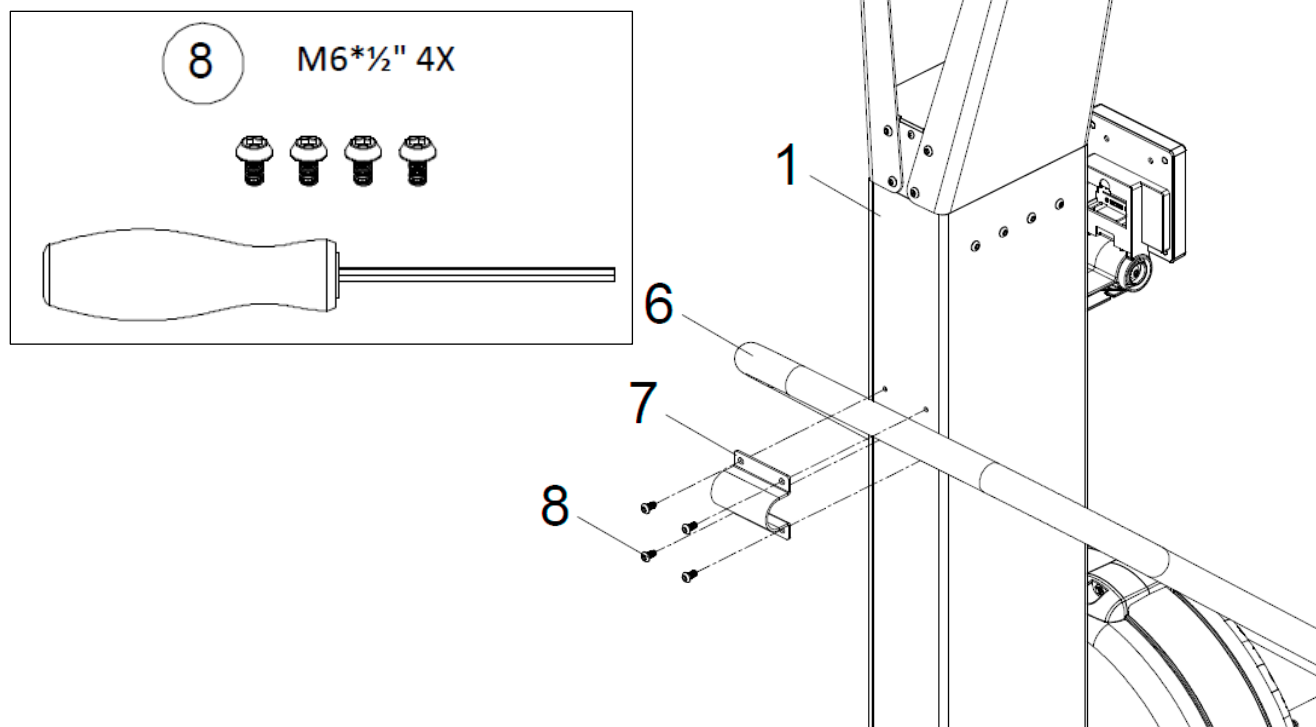


STEP 8

Attach the floor stand arm (#6) to the base plate (#5) using 2 flat washers (#12) and 2 Allen screws (#11).

**STEP 9**

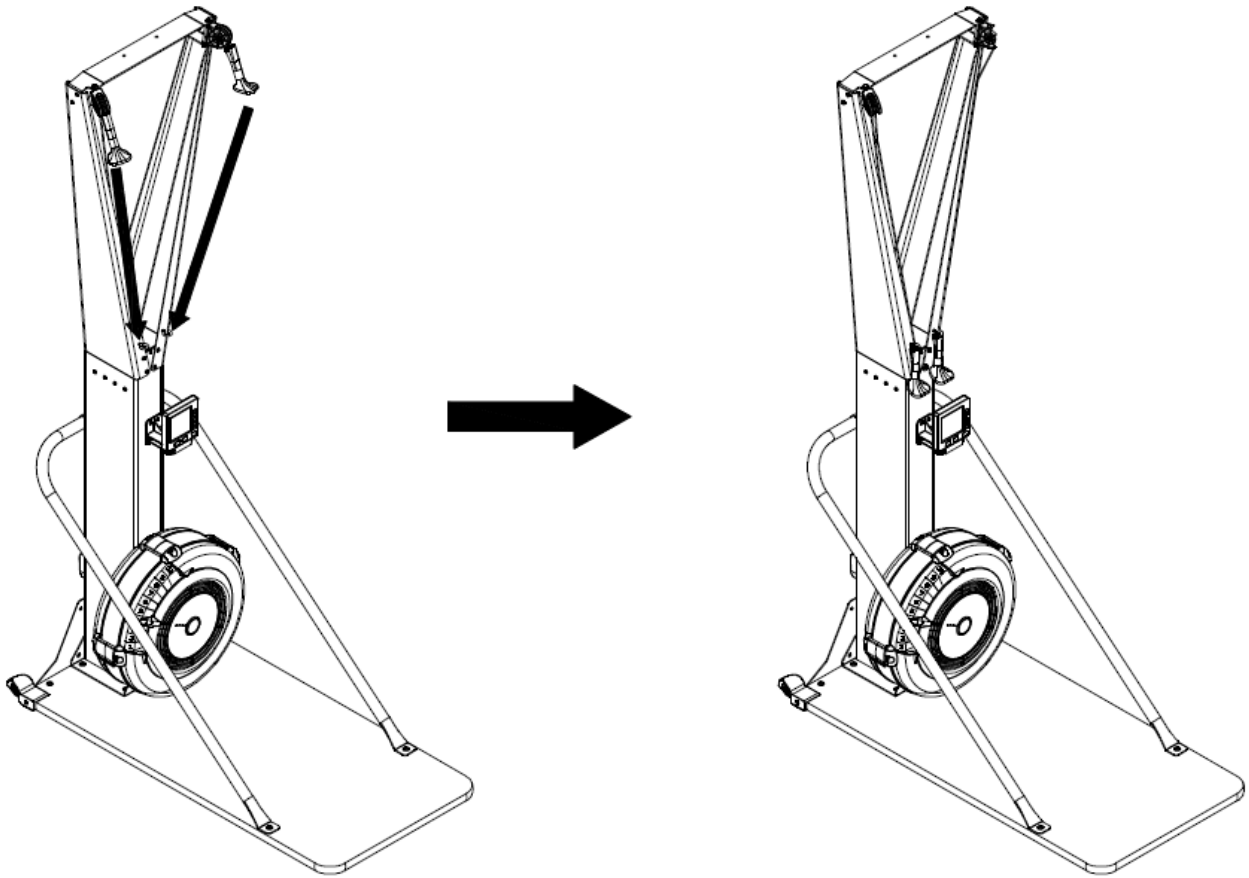
Attach the arm support (#7) to the floor stand arm (#6) and secure it to the main frame (#1) using 4 Allen screws (#8).



STEP 10

EN

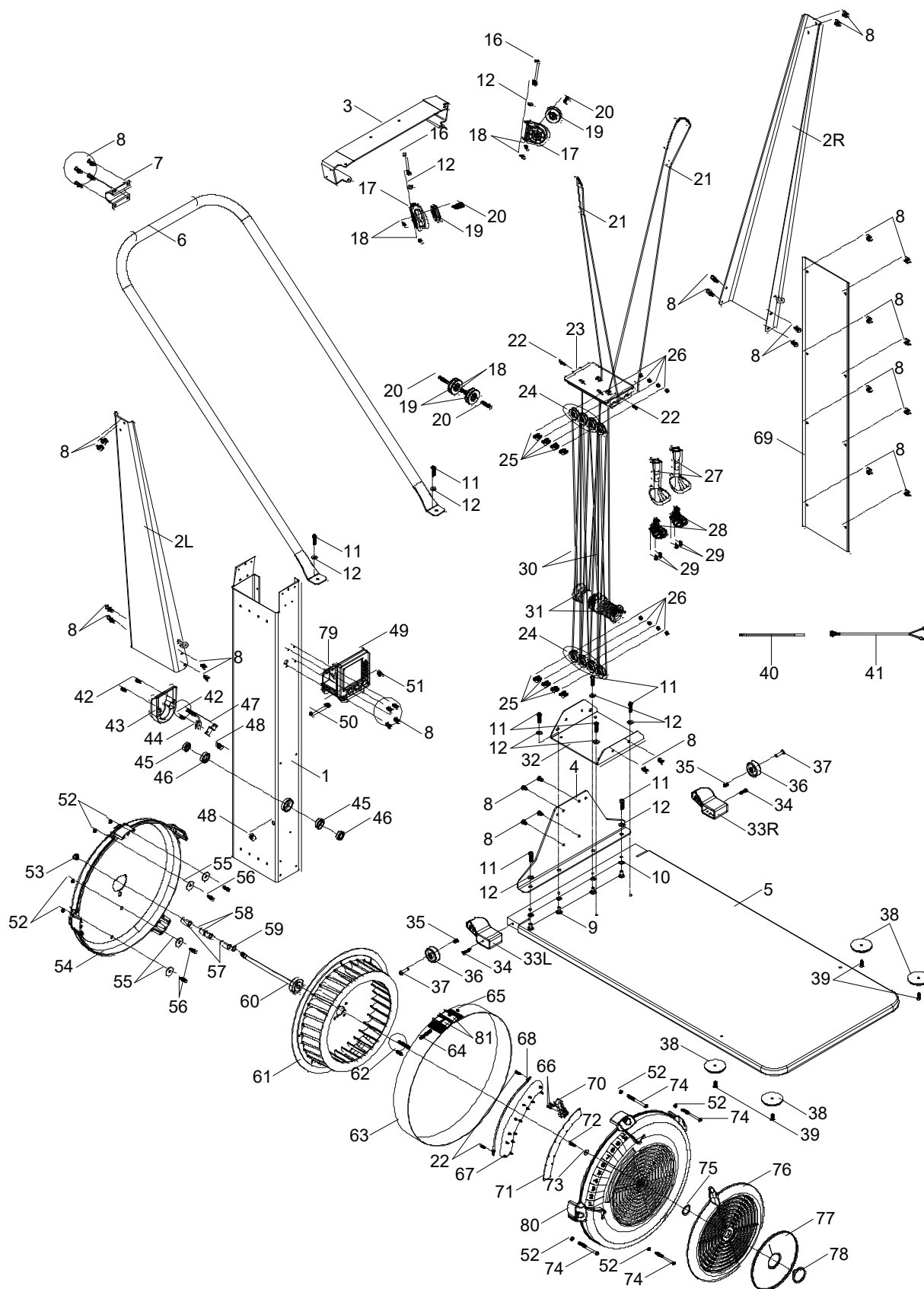
Pull the handles down and place them onto the supports.



MAINTENANCE, CARE AND STORAGE

1. **Inspect and tighten** all parts **before each use** . Replace any worn parts **immediately** .
2. **Clean** the machine with a **damp cloth** and a **mild, non-abrasive detergent** . **Do not use solvents** .
3. **Store the machine indoors** . Excessive exposure to humidity or water could **cause rust** on the frame.
4. **Maintain a safety space** of at least **24" (70 cm)** between the machine and any other objects (furniture, walls, etc.) to ensure **safe access and movement** around the device.
5. **Take precautions when moving** : To **avoid any risk of injury** , **at least two people** must help move the machine.
6. **Disposal Instructions** : The equipment can be **safely dismantled and disposed of without major risks**. For **recycling** instructions , contact your **local recycling center** if necessary.

EXPLODED VIEW (Freestanding Model)



PARTS LIST (Freestanding Model)

EN

Part number	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Arms (L/R)	1/1
3	Upper support with wheel	1
4	Mounting bracket	1
5	Base plate	1
6	Ground support arm	1
7	Arm support	1
8	Allen screws	34
9	T-nut	4
10	Washer	4
11	Allen screws	8
12	Flat washer	10
16	Hexagon head bolt	2
17	Roller holder	2
18	Nylon nut	6
19	Traction rope pulley	4
20	Allen screws	4
21	Traction rope	2
22	Self-tapping screw	4
23	Shock absorber rope support	1
24	Damping rope support roller	8
25	Allen screws	8
26	Hexagon head nut	8
27	Handle	2
28	Pull rope holder	2
29	Self-tapping screw	4
30	Elastic cord	2
31	Roll of traction rope	2
32	Lower support	1
33	Tip (L/R)	1/1
34	Self-tapping screw	2
35	Allen screws	2
36	Roll	2
37	Hollow screw	2
38	Foot pad	4
39	Self-tapping screw	4
40	Sensor wire	1
41	Connection cable	1
42	Screw	5
43	Rear decorative cover	1
44	Sensor support	1

45	Rolling	2
46	Bearing support	2
47	Sensor plate	1
48	Eyelet	2
49	Computer	1
50	Allen screws	1
51	Nylon nut	1
52	Hexagon head nut	8
53	Nylon nut	1
54	Chain cover (G)	1
55	Flat washer	4
56	Allen screws	4
57	Spacer 1	2
58	Spacer 2	2
59	Wavy washer	1
60	Fan wheel axle	1
61	Fan wheel	1
62	Screw	3
63	Mesh cover	1
64	Bolt	1
65	Hexagon head nut	1
66	Self-tapping screw	2
67	Self-tapping screw	14
68	Limit plate	1
69	Side panel	1
70	Tension adjustment bracket	1
71	Control card	1
72	Self-tapping screw	1
73	Flat washer	1
74	Bolt	4
75	Wavy washer	1
76	Flywheel damper	1
77	Damping ring	1
78	Tip	1
79	Console support	1
80	Chain cover (D)	1
81	Perf connector.	1/1



FUNCTION BUTTONS:

- **MODE**
 - Mode selection interface: allows you to switch modes.
 - Function setting interface: confirms settings and moves to the next function.
 - Workout data interface: allows you to toggle between functions..
- **ENTER**
 - Mode or function setting interface: saves the current settings and moves to the next level or starts the workout.
- **RESET**
 - In function selection mode: press once to return to the previous function.
 - In setting mode: press once to clear the current value.
 - In pause mode: press once to return to the standby interface.
 - Press and hold for 2 seconds to reset everything and return to the standby interface.
- **UP**
 - Increases the target value during settings.
 - In sport mode, press once to display the "SPM" function.
- **DOWN**
 - Decreases the target value during settings.
 - In sport mode, press once to display the "PULSE" function.
- **RECOVERY**
 - Tests the user's pulse recovery capacity.
 - After exercise, you must wear **a wireless-connected chest strap**.
 - When the console displays a pulse value, press and hold "RESET" to return to standby mode, then press "RECOVERY" to activate/deactivate the function.
 - The console will start a 60-second countdown, then display the pulse recovery status with a grade:
 - **F1 : EXCEPTIONAL**
 - **F2 : EXCELLENT**
 - **F3 : GOOD**
 - **F4 : MEDIUM**
 - **F5 : BELOW AVERAGE**
 - **F6 : LOW**

FONCTIONS :

- **TIME:** Displays workout time.
 - **TIME/500M:** Time required to cover 500m.
 - **TEMPS MOYEN/500M(AVE):** Average time required to cover 500m.
 - **STROKE COUNT:** Displays the number of strokes performed.
 - **TOTAL STROKE COUNT:** Displays the total accumulated stroke count.
 - **DISTANCE:** Displays the distance covered.
 - **DISTANCE/30MIN:** Estimated distance in 30 minutes based on current training status.
 - **CALORIES:** Displays the calories burned..
 - **CALORIES/60MIN:** Estimated calories burned in 60 minutes.
 - **WATT:** Displays the power generated.
 - **AVERAGE WATT (AVE):** Displays the average power generated.
 - **SPM :** Displays the number of strokes per minute.
 - **PULSE:** Displays heart rate (**requires a wireless-connected chest strap**).
- **Note:** The measured value **cannot** be used for medical purposes.

TRAINING MODES**1. STANDBY MODE**

The console offers **three training modes**:

- **MANUAL Mode (Figure 1)**
- **INTERVAL Mode (Figure 2)**
- **TARGET Mode (Figure 3)**

Press **MODE** to switch modes and **ENTER** to select a mode.

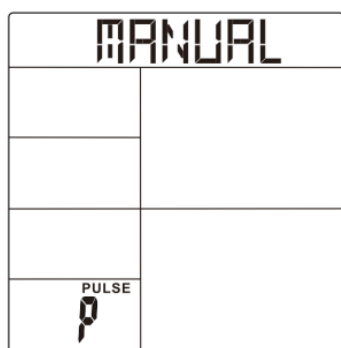


Figure 1

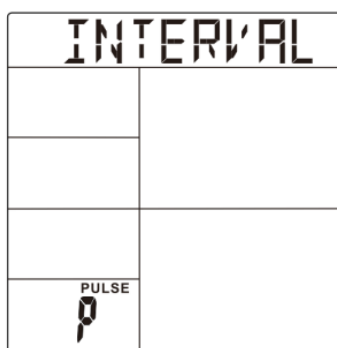


Figure 2

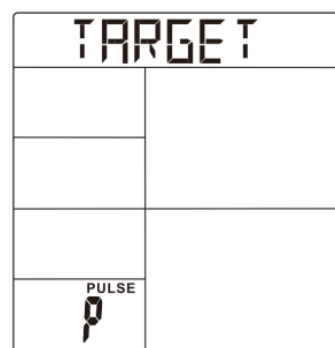


Figure 3

2. MANUAL MODE:

After selecting **MANUAL mode**, the first line will display "MANUAL," and the timer will start counting up. At this point, you can begin your workout (see Figure 4).

If no exercise signal is detected for **6 consecutive seconds**, the first line will alternate between "STOP" and "MANUAL," and the time and workout data will stop accumulating.

As soon as the exercise resumes, the time and workout data will continue recording normally.

The console function is displayed across **three interfaces**. Press the **MODE button** to switch between interfaces.

- **Interface 1** : TIME, STROKE COUNT, WATT, DISTANCE, CALORIES, SPM (Figure 4).
- **Interface 2** : TIME/500M, TOTAL STROKE COUNT, AVERAGE POWER, DISTANCE/30MIN, CALORIES/60MIN, SPM (Figure 5).
- **Interface 3** : AVERAGE TIME/500M, TOTAL STROKE COUNT, AVERAGE POWER, DISTANCE/30MIN, CALORIES/60MIN, SPM (Figure 6).



Figure 4



Figure 5



Figure 6

3. INTERVAL MODE

After selecting **INTERVAL mode**, press the **MODE button** to switch between **two preset modes (INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10)** and **one custom mode (CUSTOM INTERVAL)**. When switching modes, the names of the three modes will flash on the screen.

3.1 INTERVAL MODE 10/20

10 seconds of exercise and 20 seconds of rest, followed by a repeating exercise cycle.



Figure 7



Figure 8



Figure 9



Figure 10

1. **After selecting "INTERVAL" mode**, press the **ENTER** button to confirm when the screen displays "10/20" (Figure 7). The screen will then show "READY" (Figure 8), and a **3-second countdown** will begin, accompanied by a beep sound.
2. **Once the countdown is complete, you can begin the workout.** The console will display the standard function interface, and the screen will show "WORK 01/08". The console will then begin a **10-second countdown (Figure 9)**.
3. **At the end of the 10 seconds**, the display changes to "REST 01/08" (Figure 10), and the console begins a **20-second countdown**, accompanied by a beep sound. Workout data continues to accumulate, and the screen flashes "READY" during the **last 3 seconds of the countdown**.
4. **Steps B and C continue to alternate until the screen displays "WORK 08/08"**. Once the workout is complete, the screen shows the **end interface (Figure 11)**. The first line displays "STOP", and the other sections show the cumulative workout values. The console emits a **3-second** beep sound.

❖ **After the workout :**

Press the **ENTER** button to restart **INTERVAL 10/20 mode**.

Press the **RESET** button to return to the standby interface and choose another workout mode.

3.2 INTERVAL MODE 20/10

20 seconds of exercise and 10 seconds of rest, followed by a repeating exercise cycle.

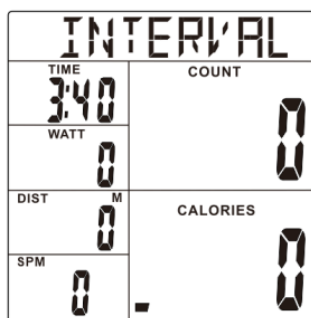


Figure 11



Figure 12

1. **After selecting "INTERVAL" mode**, press the **ENTER** button to confirm when the screen displays "20/10" (Figure 12). The screen will then show "READY," and a **3-second countdown** will begin, accompanied by a beep sound.
2. **Once the countdown is complete, you can begin the workout.** The console will display the standard function interface, and the screen will show "WORK 01/08." The console will then begin a **20-second countdown**.
3. **At the end of the 20 seconds**, the display changes to "REST 01/08," and the console **starts a 10-second countdown**, accompanied by a beep sound. Workout data continues to accumulate, and the screen flashes "READY" during the **last 3 seconds** of the countdown.
Steps B and C continue to alternate until the screen displays "WORK 08/08." Once the workout is complete, the screen shows the **end interface**. The first line displays "STOP," and the other sections show the cumulative workout values. The console emits a **3-second** beep sound.

❖ **After the workout:**

Press the **ENTER** button to restart **INTERVAL 20/10 mode**.

Press the **RESET** button to return to the standby interface and choose another workout mode.

3.3 CUSTOM INTERVAL MODE

This mode allows the user to set the exercise and rest durations based on their preferred interval.

1. **After selecting "INTERVAL" mode**, press the **ENTER** button to confirm when the screen displays "CUSTOM" (Figure 13). When the screen shows "SET ROUND," use the **UP** or **DOWN** buttons to set the **number of interval repetitions** (Figure 14).
2. Once the setting is complete, press the **MODE** button. The screen will display "SET WORK" (Figure 15). Use the **UP** or **DOWN** buttons to set **the duration of the workout phase**.
3. After setting the workout time, press **MODE** again. The screen will display "SET REST" (Figure 16). Use the **UP** or **DOWN** buttons to set **the rest duration**.
4. Once the settings are complete, press **ENTER** to start **CUSTOM INTERVAL** mode. The screen will display "READY," and a **3-second countdown** will begin, accompanied by a beep sound.

3.4 TARGET MODE

In Target Mode, the user can set time, countdown, distance, intensity, and heart rate according to their workout needs.

A. Standby Mode:

In standby mode, select TARGET mode and press the **ENTER** button. The first line of the screen will display "TARGET," and the other functions will appear as usual (Figure 17).

B. Setting the parameters:

- Press **MODE** to enter the setting interface.
- The screen will display "SET" (Figure 18), and the **time function** will start flashing.
- Use the **UP** and **DOWN** buttons to set the **target time**.
- Once set, press **MODE** to move to the next setting (you can set **TIME, STROKE COUNT, DISTANCE, CALORIES, HEART RATE**).
- After completing all the settings, press **MODE** to exit the settings interface. The screen will display "TARGET" again.
- Press **ENTER** to begin the workout.

C. Operation of TARGET Mode:

- When the target value reaches **zero**, the console **beeps for 3 seconds**, and you may continue exercising.
- If the **heart rate reaches the target value**, the console **beeps for 3 seconds** and the workout stops. The screen will alternate between "STOP" and "TARGET".

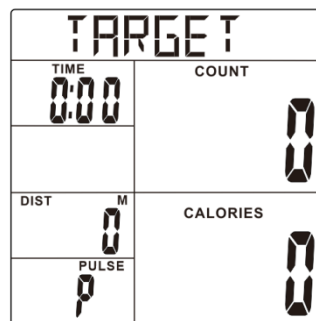


Figure 17

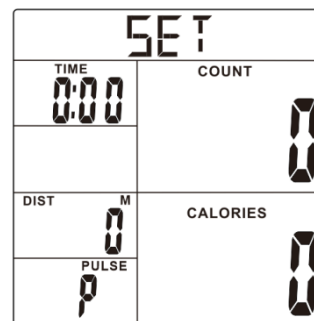


Figure 18

SPECIFICATIONS

EN

DISPLAY RANGE AND SETTINGS

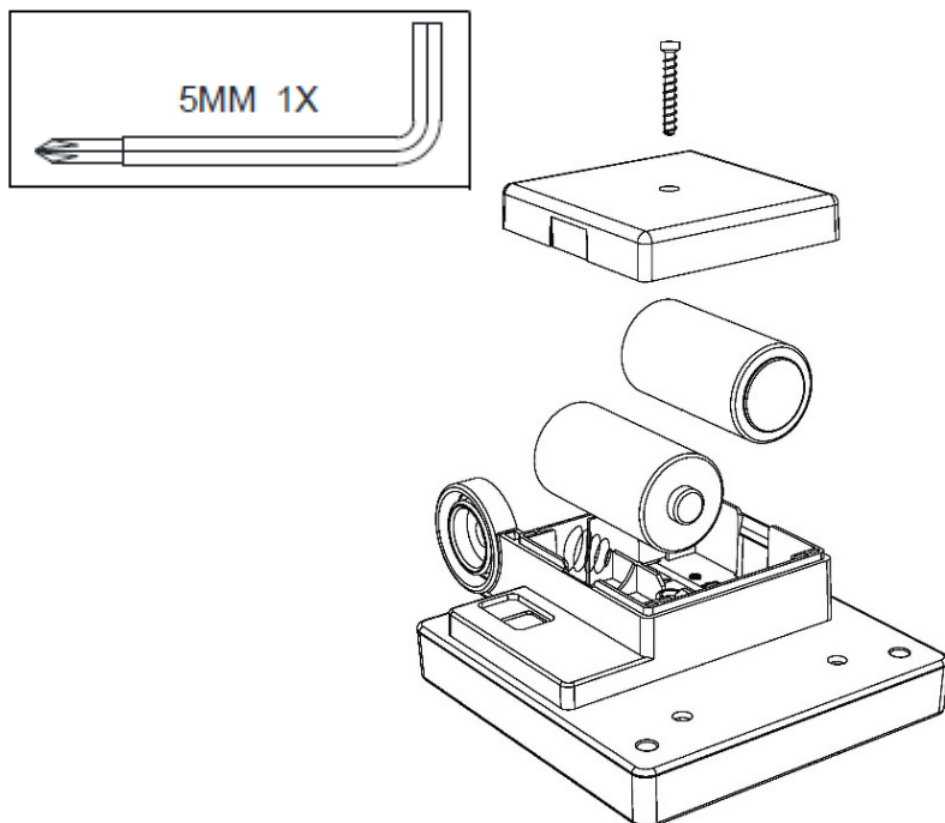
FUNCTION	DISPLAY RANGE	POSSIBLE ADJUSTMENT
TIME	0:00 ~ 99:59	Target Mode: 0:00 ~ 99:00 (1:00)
		Interval mode: 0:05 ~ 10:00 (0:01)
TIME/500M	0:00 ~ 99:59	---
AVERAGE TIME/500M	0:00 ~ 99:59	---
NUMBER OF SHOTS	0 ~ 99999	0 ~ 99990 (by 10)
TOTAL NUMBER OF HITS	0 ~ 99999	---
DISTANCE	0 ~ 9999 M	0 ~ 9990 M (by 10)
DISTANCE/30MIN	0 ~ 9999 M	---
CALORIES	0 ~ 9999 CAL	0 ~ 9990 CAL (per 10)
CALORIES/60MIN	0 ~ 9999 CAL	---
WATT	0 ~ 999 W	---
AVERAGE WATT	0 ~ 999 W	---
SPM (Counts per minute)	0 ~ 999	---
PULSE	40 ~ 240 BPM	100 ~ 220 BPM (by 1 BPM)

• POWER SUPPLY & OPERATING TEMPERATURES

- **Battery type** : 2 D batteries (5LR20) not supplied
- **Operating temperature** : 0°C ~ +40°C
- **Storage temperature** : -10°C ~ +60°C

• NOTE:

If the screen is **dim** or **displays no values**, **replace the batteries**. (Please refer to the image below for battery installation and removal.)



- The screen will automatically turn off if there is no **exercise** or **button press** for **2 minutes**.
- The screen will automatically turn on when exercise begins or if a **button is pressed**.
- Workout data calculation starts **automatically** when you begin exercising and **stops after 4 seconds** of inactivity.
- Press **any button** to **activate the backlight**. The backlight will automatically turn off and enter **power-saving mode** after **8 seconds** if no button is pressed or the workout is finished. Press any button **to reactivate the backlight**.
- When **the batteries are removed, all functional values will reset to zero**.
- For , the manufacturer recommends using 2 standard alkaline D batteries with an expiration date 5 to 8 years from the current year. Avoid using high-power or rechargeable batteries, as they may produce a power surge that prevents the console from operating properly.

Note :

All values displayed on this computer are **approximate** and intended for **personal comparison only**. Do not use them for medical or rehabilitation purposes.

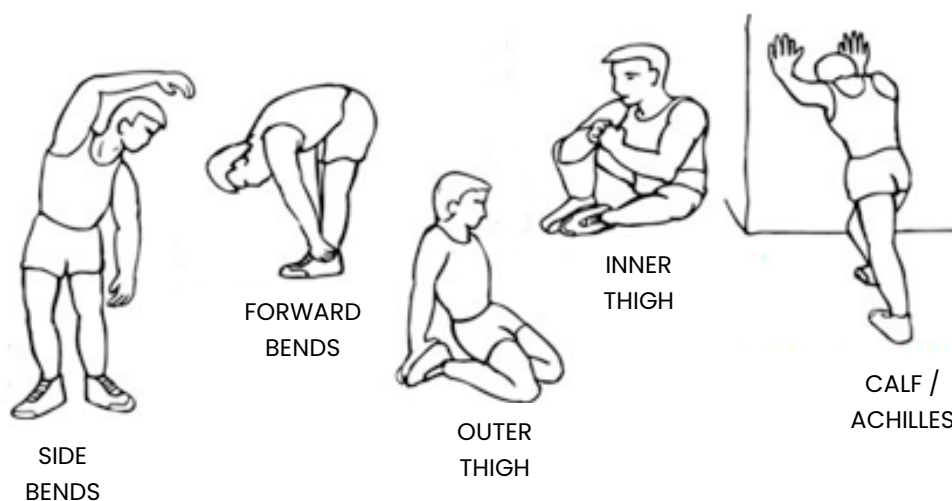
EXERCICES

1. Warm-Up Phase

This stage helps **activate blood circulation** and **prepare the muscles**. It also helps reduce the risk of **cramps** and **muscle injuries**.

It is recommended to perform some **stretches**, as illustrated below. Each stretch should be held for **about 30 seconds**.

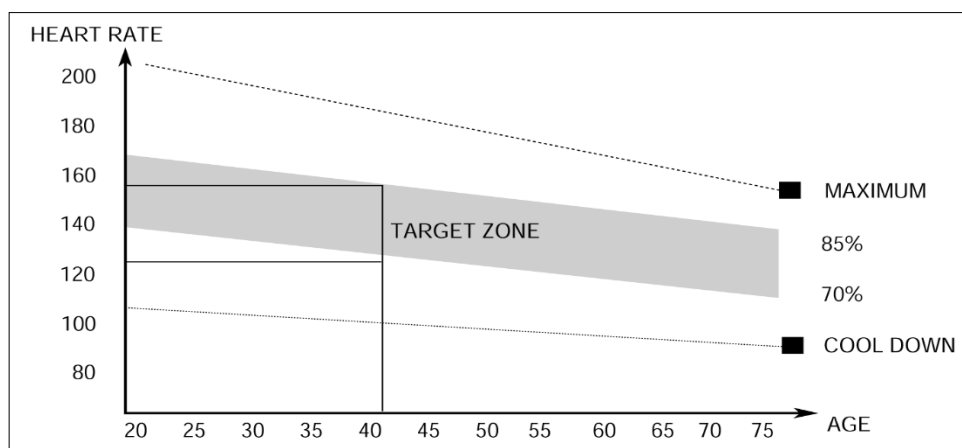
CAUTION: Do not force or make any sudden movements. If you feel pain, **stop immediately**.



2. Training Phase

This is the phase where you should maintain **steady effort**. With regular practice, your **leg muscles will become more flexible**.

- **Train at your target heart rate.**
- **Maintain a steady pace** throughout the workout.
- **The intensity should be sufficient** to increase your heart rate into the target zone (see the chart below).



Recommended Duration: A minimum of **12 minutes**, but most users start with **15 to 20 minutes**.

3. Cool-Down Phase

This stage allows the **cardiovascular system and muscles to gradually recover**.

- **Gradually reduce your intensity** for about **5 minutes**.
- **Repeat the stretching exercises**, without forcing or making sudden movements.
- As you progress, you can **increase the duration and intensity of your workouts**.
- It is recommended **to train at least three times a week** and, if possible, to space the sessions evenly.

MUSCLE STRENGTHENING

If you want **to tone your muscles** using the ski simulator, you need to **increase the resistance**. This will put more demand on your **leg muscles** but may limit the duration of your workout.

If you're looking to improve your fitness and strengthen your muscles, you will need **to adjust your program**:

- **Warm up and cool down as usual**.
- **Increase the resistance at the end of the session** to intensify muscle effort.
- **Slightly reduce your speed** to keep your heart rate within the target zone.

WEIGHT LOSS

The key element here is **the intensity of the effort**:

- **The harder and longer you work, the more calories you burn**.
- In terms of training, the method is similar to that of improving fitness — **only the goal is different**.

In summary: **Increase intensity and duration to optimize weight loss**.

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:

Beveiliging

- Lees en bewaar deze gebruikershandleiding zorgvuldig. Gebruik dit product uitsluitend zoals aangegeven.
- Dit apparaat moet door volwassenen in elkaar worden gezet en gebruikt.
- Uw apparaat voldoet aan **EN-957 klasse SC** voor thuisgebruik, voor gebruik thuis en in de sportschool.
- Voor veilig gebruik is een stabiele en vlakke ondergrond noodzakelijk. Bescherm uw vloerbedekking met een kleed. Gebruik dit apparaat niet in een vochtige ruimte (zwembad, sauna, enz.).
- Laat kinderen niet met het apparaat spelen. CARE aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade die zij lijdt. Laat kinderen niet in de buurt van het apparaat tijdens uw training.
- CARE wijst alle verantwoordelijkheid af indien de gebruiker technische wijzigingen aanbrengt aan een van onze producten.
- **Maximaal gebruikersgewicht: 200 kg.**
- Voordat u met uw training begint, is het essentieel om uw arts te raadplegen om het intensiteitsniveau van uw programma te bepalen. Overmatige of slecht geplande training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- Houd uw rug recht tijdens de oefeningen.
- Het wordt sterk aanbevolen om geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Houd rekening met de maximale posities van verstelbare onderdelen.
- Het is absoluut noodzakelijk dat de voetensteun aan de kant waar u zit, in de lage stand staat. Ook tijdens de installatiefase is het van groot belang dat u het vaste stuur vasthoudt.
- De voetensteunen van uw Elliptical moeten stil staan wanneer u op of af wilt stappen.

Onderhoud

- Controleer regelmatig of de bevestigingselementen met schroeven en moeren goed vastzitten. Om het beveiligingsniveau te handhaven, moet uw apparaat regelmatig worden gecontroleerd. Het is van groot belang dat een defect onderdeel vervangen wordt en dat het niet meer gebruikt mag worden totdat het volledig gerepareerd is. Vergeet niet om bewegende onderdelen regelmatig te smeren.
- Omdat zweet een bijtende werking heeft, dient u ervoor te zorgen dat het niet in contact komt met de geëmailleerde of verchromde onderdelen van het apparaat, en met name niet met de computer. Veeg uw apparaat direct na de training schoon. Het schoonmaken van de geëmailleerde delen gebeurt met een spons gedrenkt in water. Alle agressieve of bijtende producten moeten worden vermeden.
- **Gewicht per stuk: 50,7 kg**
- **Afmetingen: 127×59×217cm (0,75m²)**

Garantie: Op het chassis zit 5 jaar garantie. Op slijtdelen zit 2 jaar garantie. De garantie geldt bij normaal gebruik door een particulier thuis. Activeer uw productgarantie online op : www.carefitness.com

Recyclage



Het symbool van de doorgekruiste vuilnisbak betekent dat dit product en eventuele batterijen die erin zitten, niet met het huisvuil mogen worden weggegooid. Ze zijn onderworpen aan een specifieke selectieve sortering. Lever batterijen en oude elektronische producten in bij een erkend inzamelpunt voor recycling. Door uw elektronisch afval terug te winnen, beschermen we het milieu en uw gezondheid..

INSTALLATIE-INSTRUCTIES (BELANGRIJK!)

NL



Montagetijd
60 min



Gereedschap
inbegrepen



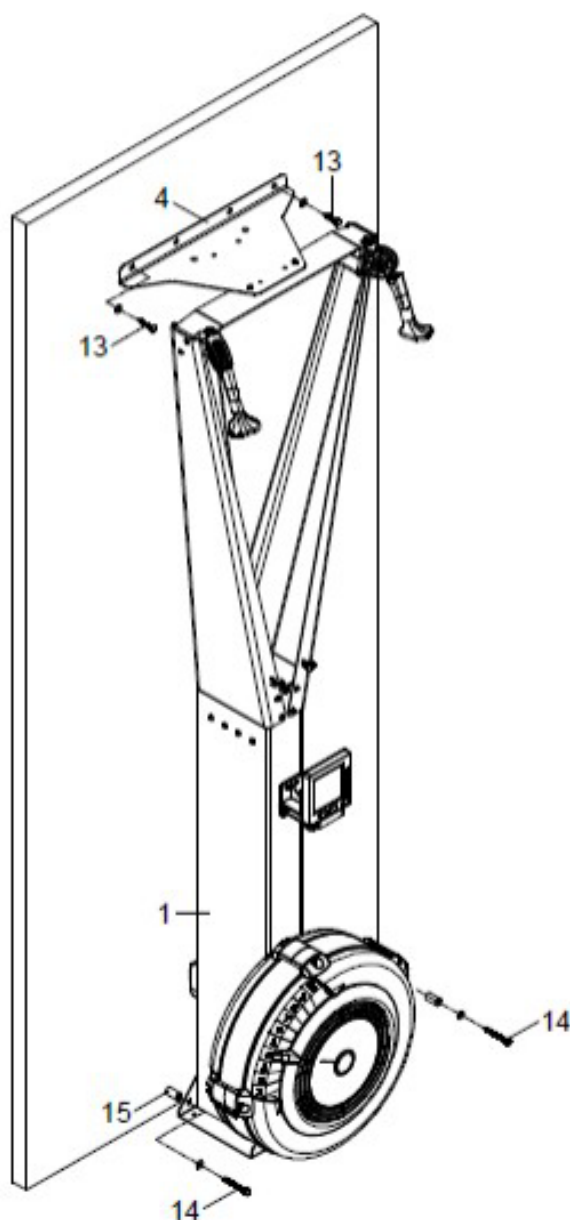
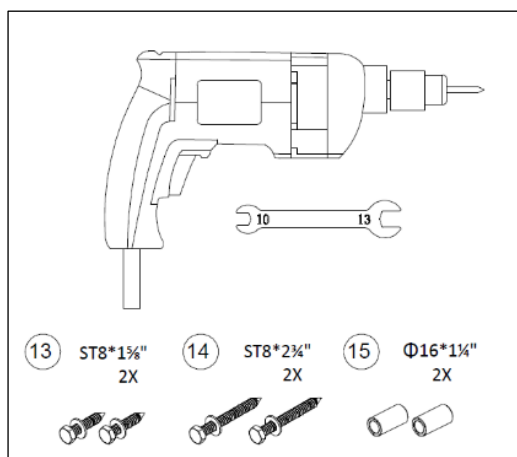
Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld

Wandmontage:

Wandmontage: Voor montage op andere soorten wanden (metaal, beton, houten panelen etc.) dient **u een bouwdeskundige te raadplegen** om een veilige en zekere installatie te garanderen:

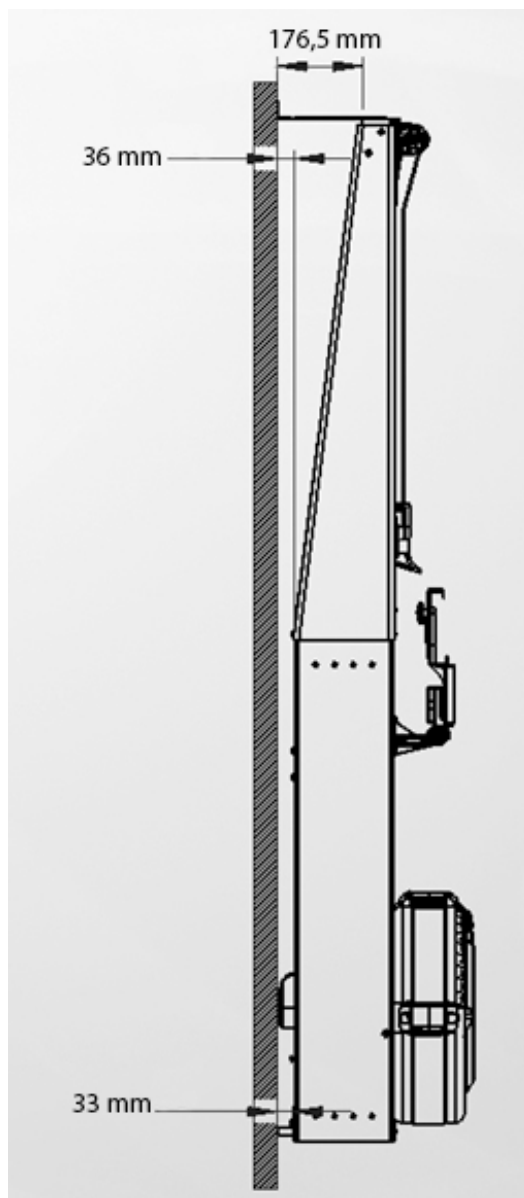
Vrijstaande positie:

Dankzij de meegeleverde vloerstandaard met geïntegreerde wieltjes kunt u het product op elk vlak oppervlak gebruiken.



VEILIGHEIDSOPMERKING:

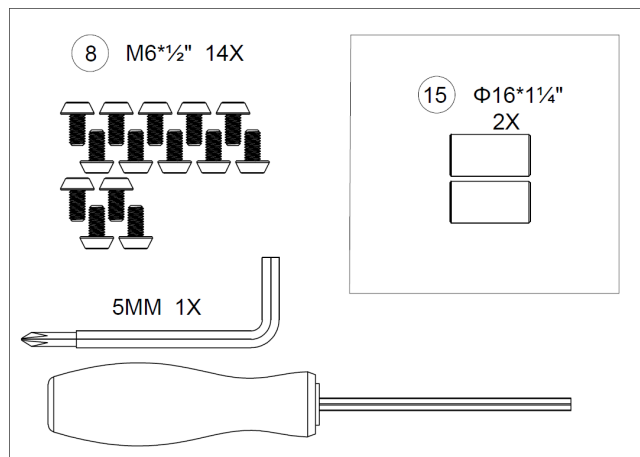
NL



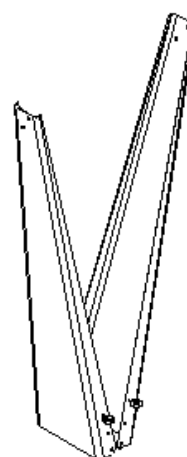
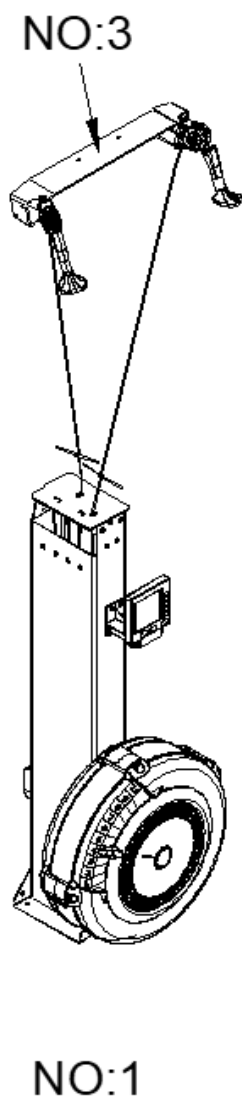
TIP!

Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u begint . Het kan raadzaam zijn om een **tweede persoon in te schakelen** die u kan helpen met de installatie.

ZAKJE SCHROEVEN (Doos A)



COMPONENTEN VOOR MONTAGE (Karton A)

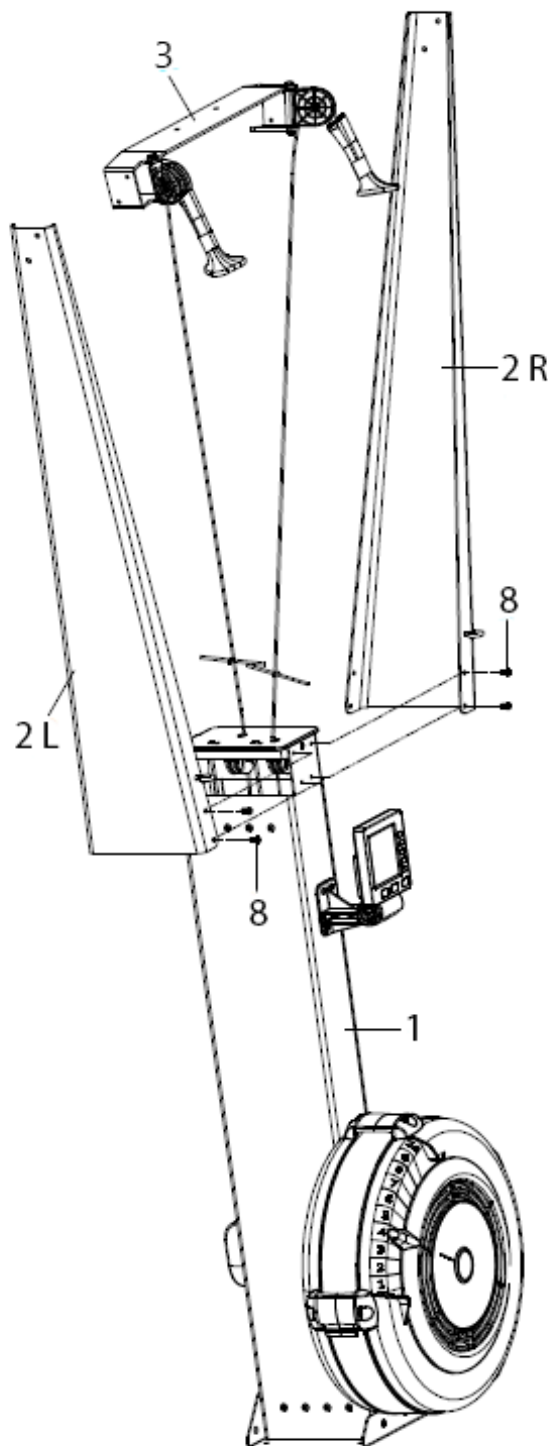
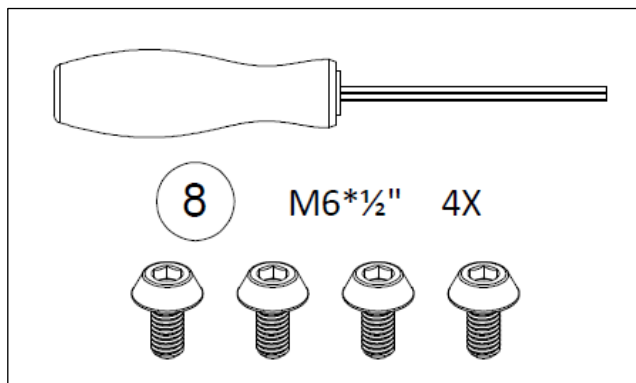


STAP 1

NL

1. **Plaats** het ventilatorwiel en de computer naar boven.
 2. **Bevestig de armen (#2L/R)** aan elke kant van het **hoofdframe (#1)** met behulp van **4 inbusbouten (#8)**.
- **Opmerking:** De armen zijn aan de binnenkant gemarkeerd met de labels **L (links)** en **R (rechts)** . Controleer de oriëntatie zorgvuldig voordat u met de montage begint..

Waarschuwing: Draai de **4 inbuschroeven (#8)** pas vast bij STAP 3 .

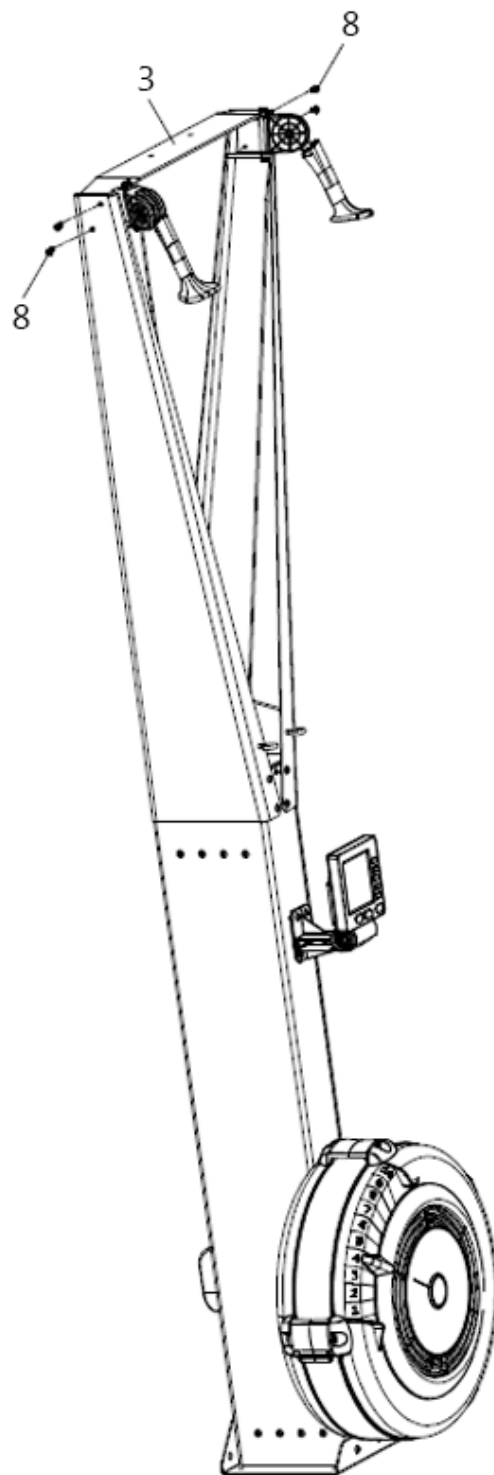
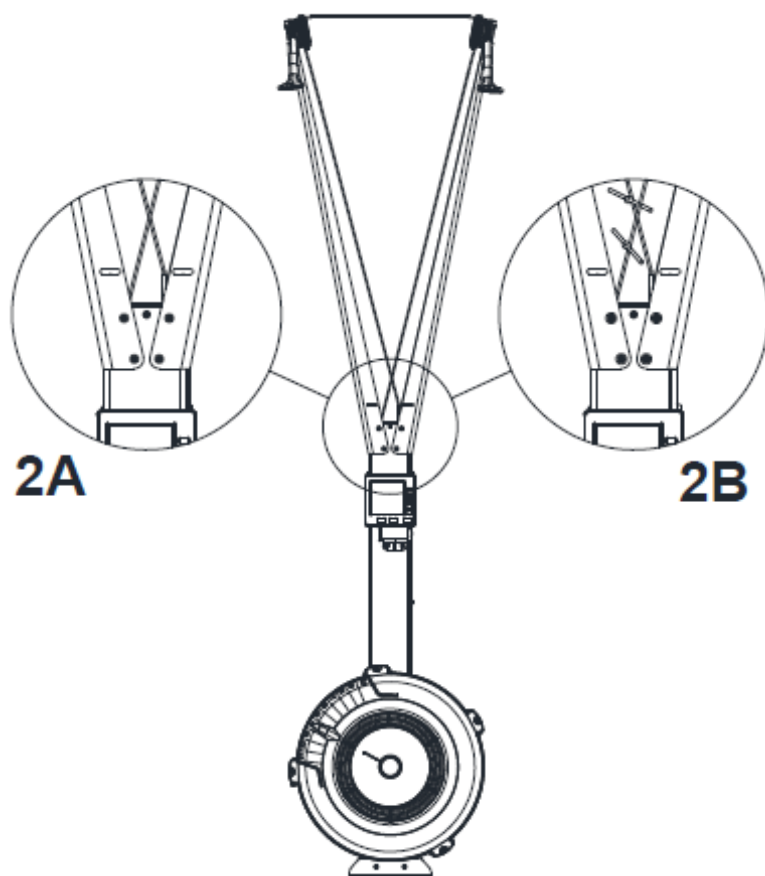
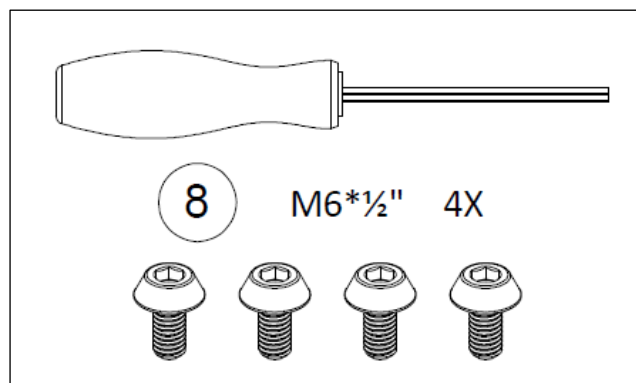


STAP 2

Monteer de bovenste beugel met wiel (#3) op de armen (#2L/R) met behulp van 4 inbusbouten (#8).

- **Opmerking:**

- Het **touw** moet worden **doorgevoerd zoals aangegeven** in afbeelding **2A** hieronder.
- Zodra de installatie is voltooid, **verwijdert u de witte plastic staaf** van de locatie die wordt weergegeven in **afbeelding 2B**.

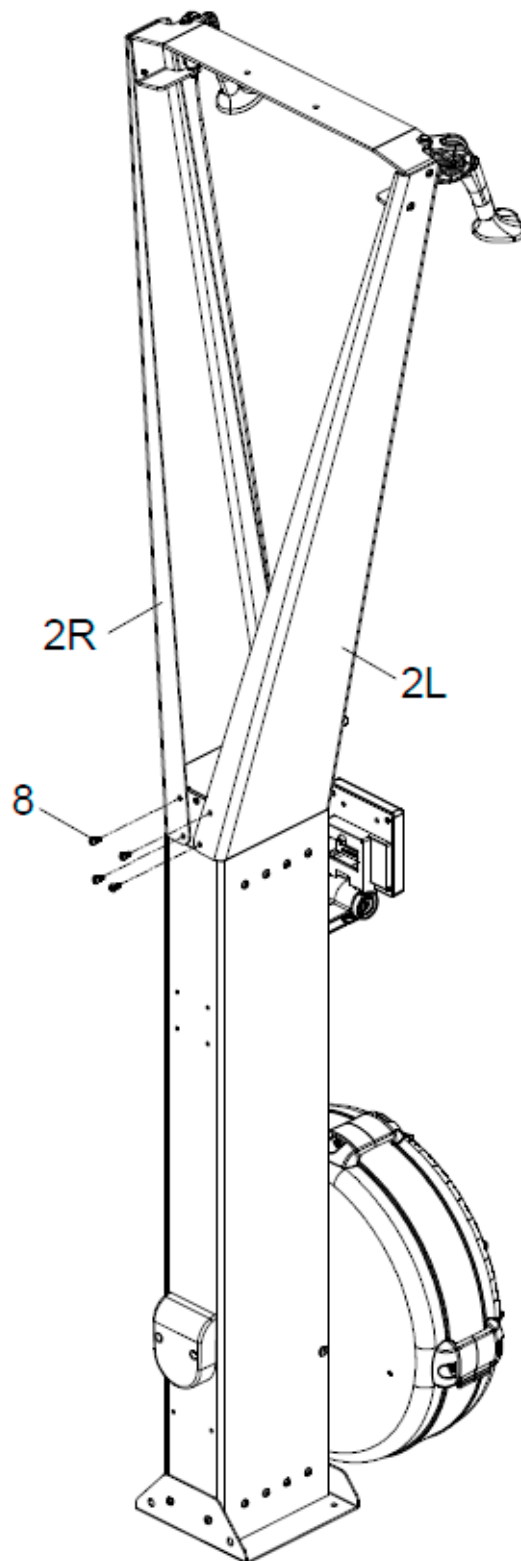
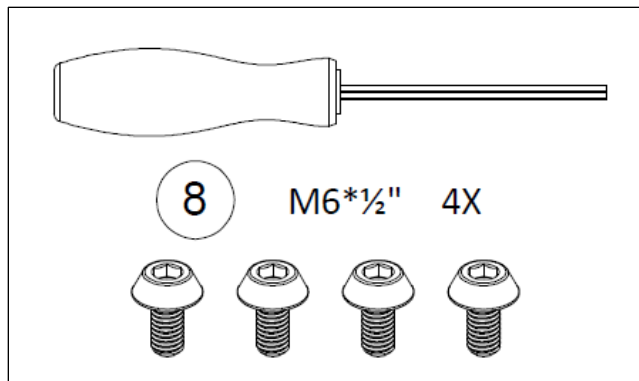


STAP 3

NL

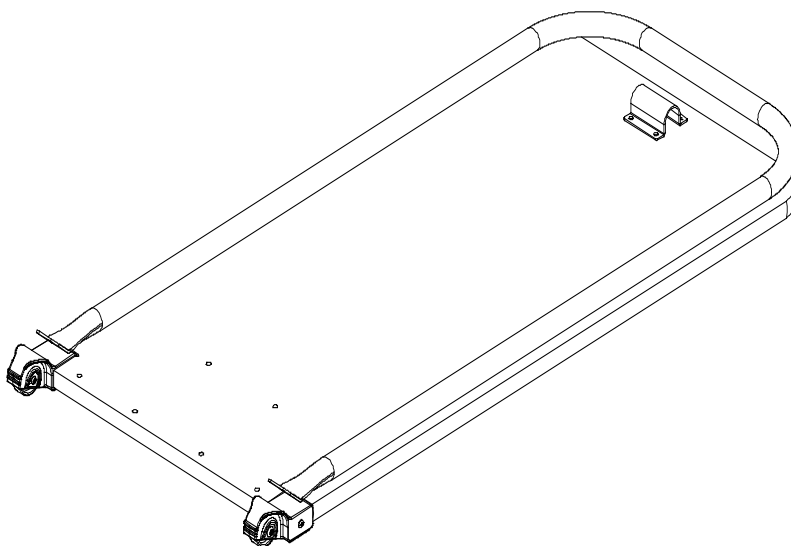
1. Zet de machine weer rechtop.
2. Draai de achterkant van de armen (#2L/R) vast met behulp van 4 inbusbouten (#8).

WAARSCHUWING: Draai alle 8 inbusschroeven (#8) vast die in STAP 1 en 3 worden genoemd.



1. **Controleer en draai** alle onderdelen **vóór elk gebruik goed vast** . Vervang versleten onderdelen **onmiddellijk** . Hangt af van de gebruiksfrequentie van het apparaat (*bijvoorbeeld: bij gebruik drie keer per dag, moet de service eenmaal per maand worden uitgevoerd*).
2. het apparaat **schoon met een vochtige doek** en een **mild, niet-schurend schoonmaakmiddel** . **Gebruik geen oplosmiddelen** .
3. **Bewaar de machine binnenshuis** . Overmatige blootstelling aan vocht of water kan roest op het frame **veroorzaken** .
4. **Zorg voor een veilige afstand** van minimaal **70 cm** tussen het apparaat en andere objecten (meubels, muren, enz.) om **veilige toegang tot het apparaat en veilige beweging** rondom het apparaat te garanderen.
5. **Neem voorzorgsmaatregelen bij het verplaatsen** : Om **elk risico op letsel te voorkomen** , moeten er **minstens twee personen** helpen bij het verplaatsen van de machine.
6. **Instructies voor productafvoer** : Het apparaat kan veilig worden gedemonteerd en afgevoerd zonder grote risico's. Voor informatie over recycling kunt u indien nodig contact opnemen met uw plaatselijke recyclingcentrum.

Vloerstandaard (doos **B**), raadpleeg onderstaande **vereenvoudigde installatie-instructies voor de vrijstaande** modus . Dankzij de **optionele vloerstandaard** met **geïntegreerde wieltjes** kunt u **het apparaat op elk vlak oppervlak gebruiken** .

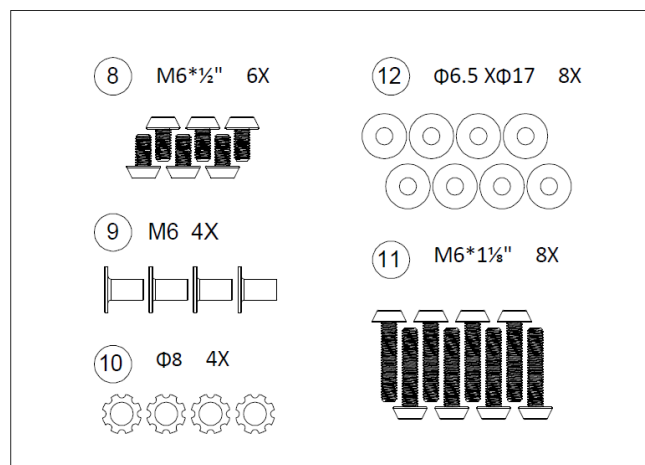


TIP!

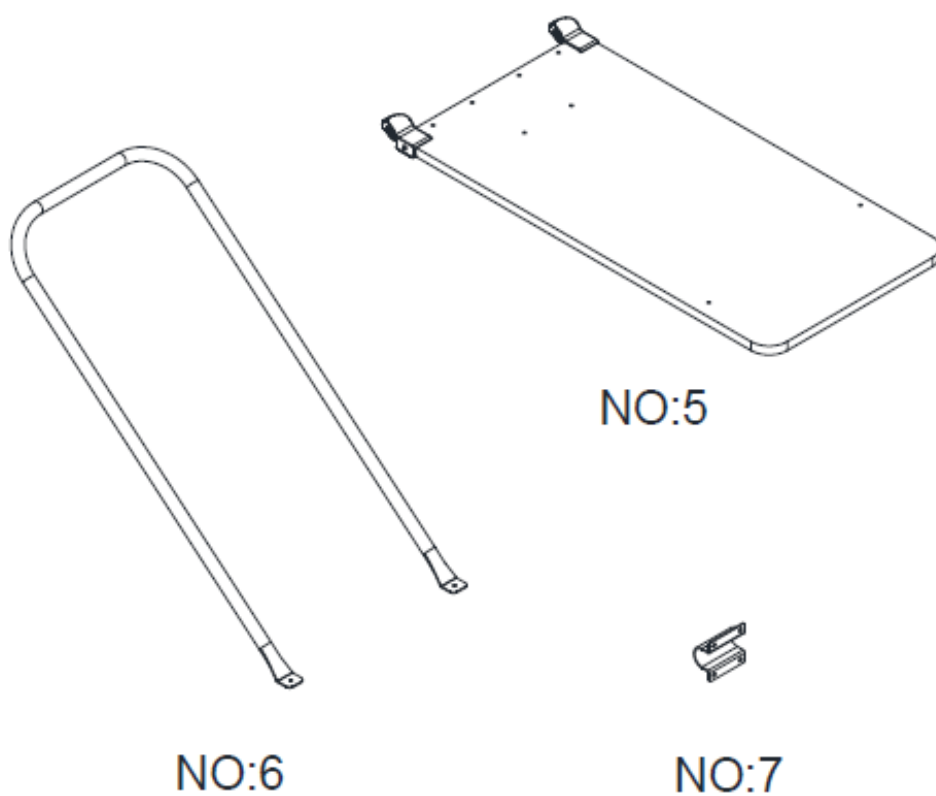
Lees de instructies zorgvuldig door voordat u met de installatie begint . Het kan handig zijn om **een tweede persoon in te schakelen** die u kan helpen bij de montage.

ZAKJE SCHROEVEN (Doos B)

NL



COMPONENTEN VOOR MONTAGE (Kast B)

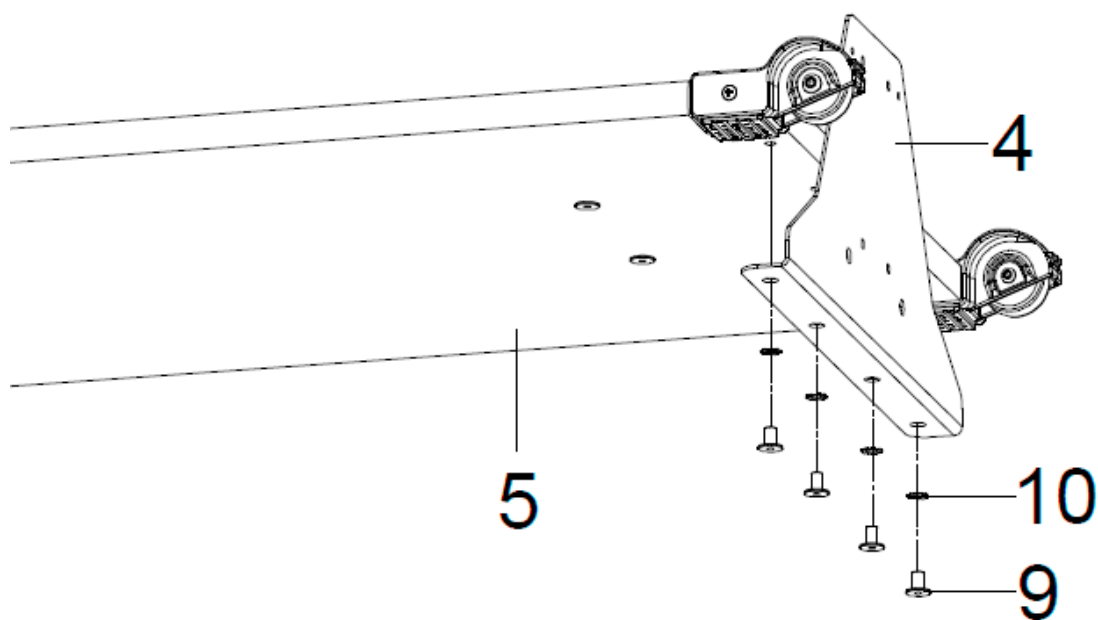
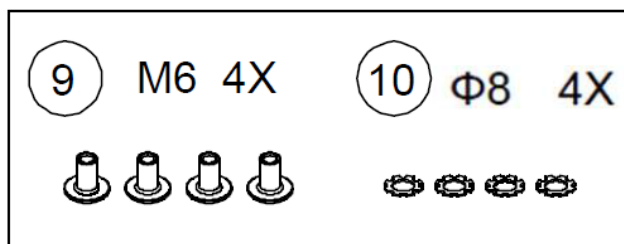


STAP 4

NL

Bevestig de montagebeugel (#4) aan de grondplaat (#5) met behulp van 4 ringen (#10) en 4 T-moeren (#9).

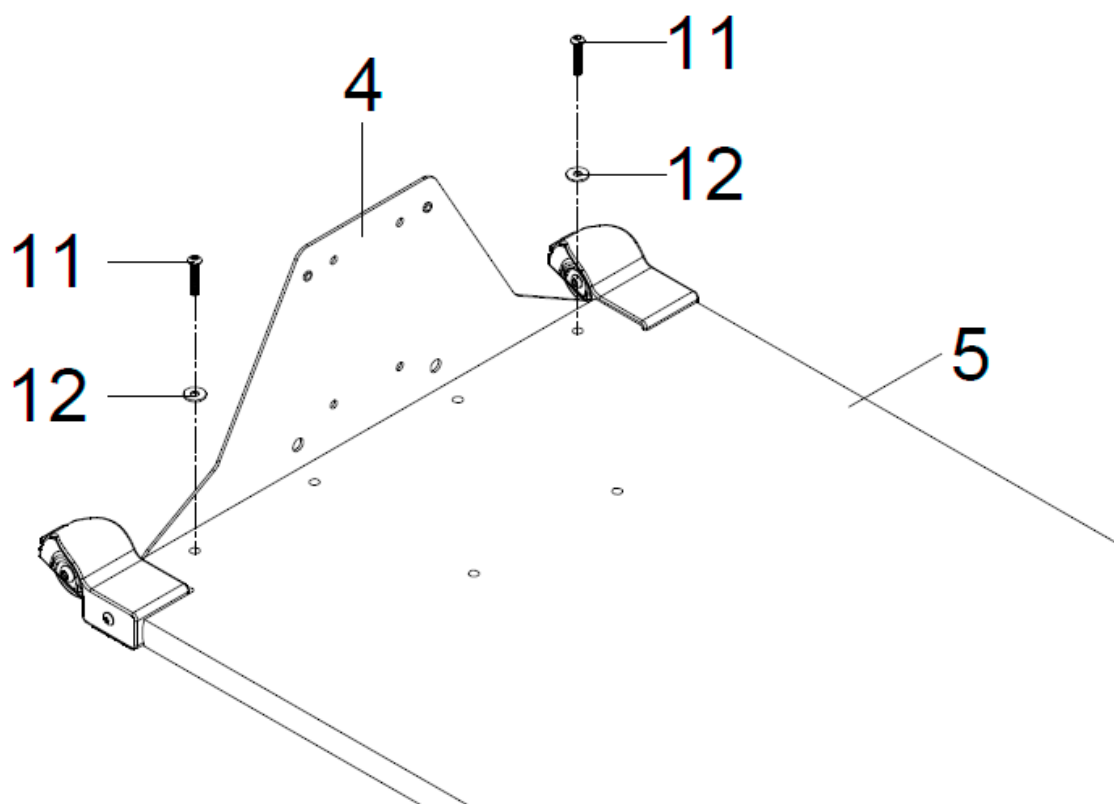
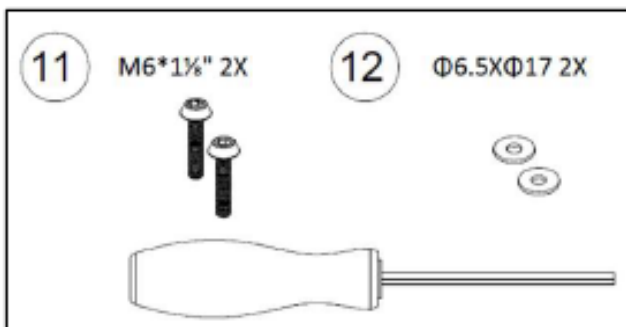
- **Opmerking:** De montagebeugel (#4) moet uit doos A worden gehaald als de installatie vrijstaand wordt uitgevoerd .



STAP 5

NL

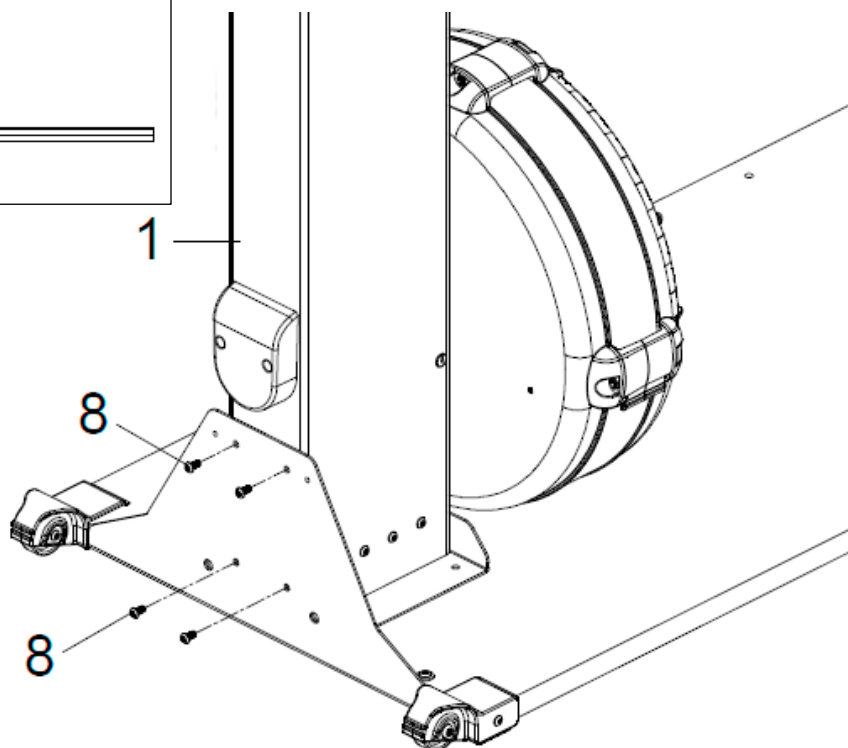
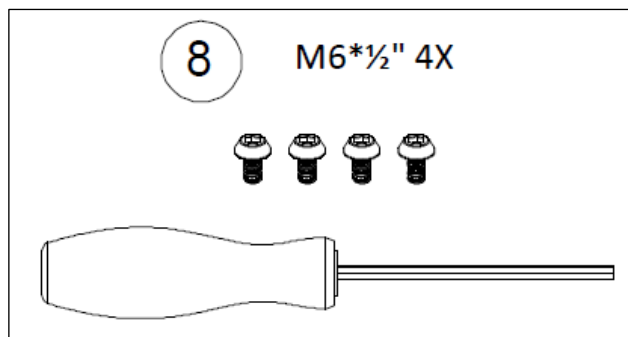
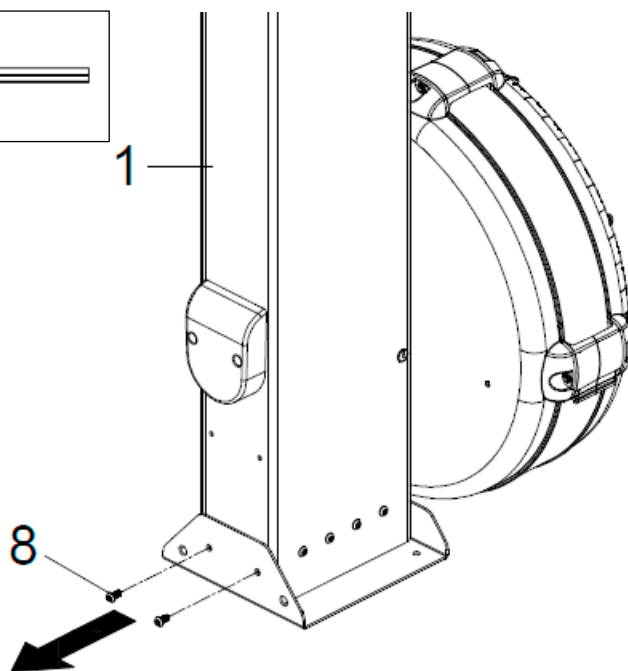
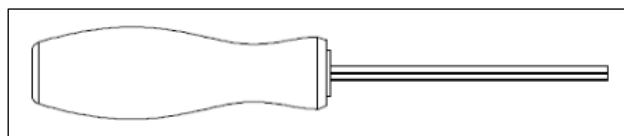
Draai de montagebeugel (#4) vast met behulp van 2 platte ringen (#12) en 2 inbusbouten (#11).



STAP 6

NL

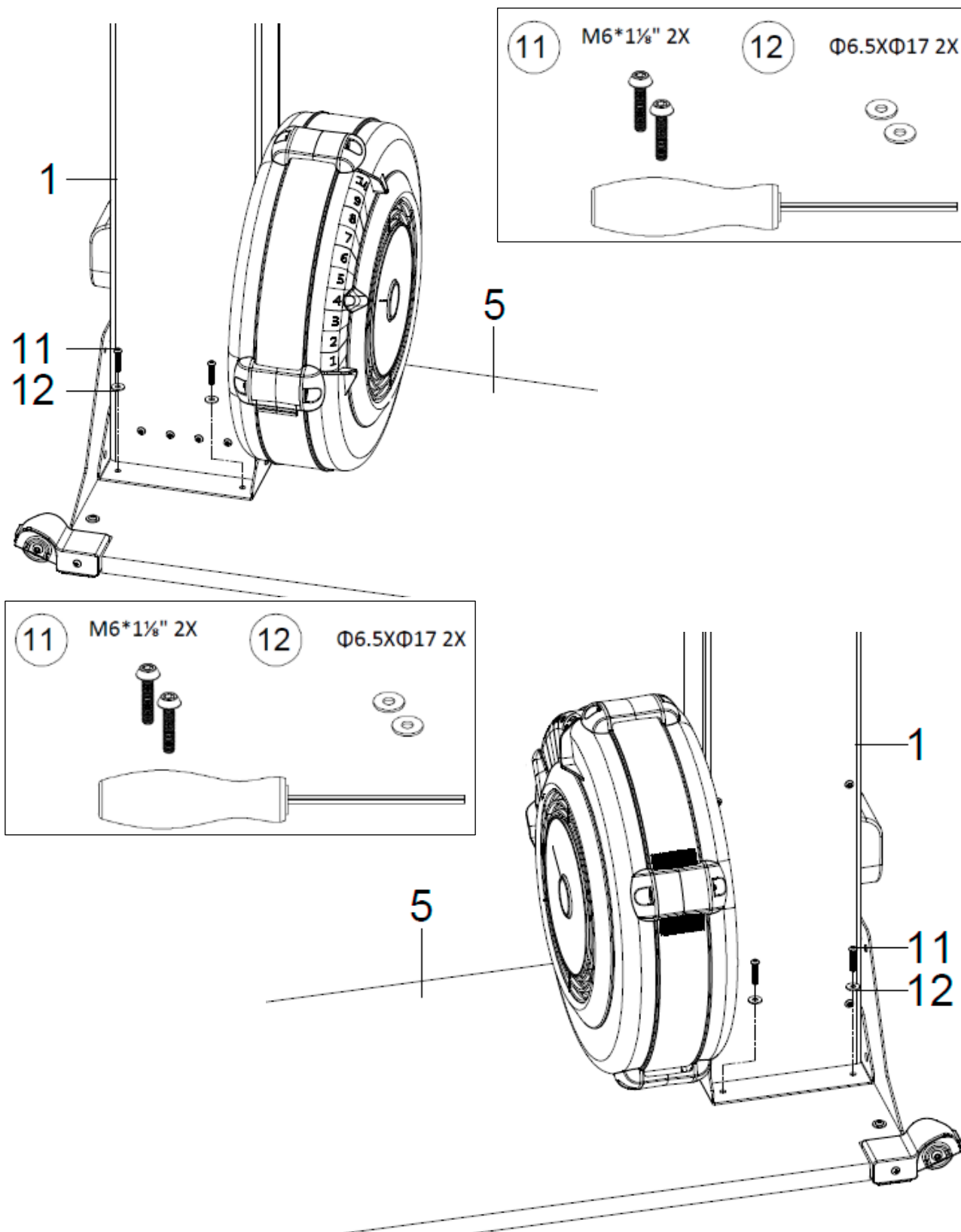
1. **Verwijder de 2 inbusschroeven (#8)** van het **hoofdframe (#1)** met een schroevendraaier.
2. **Bevestig de grondplaat met montagebeugel aan het hoofdframe (#1)** met behulp van **4 inbusschroeven (#8)**.



STAP 7

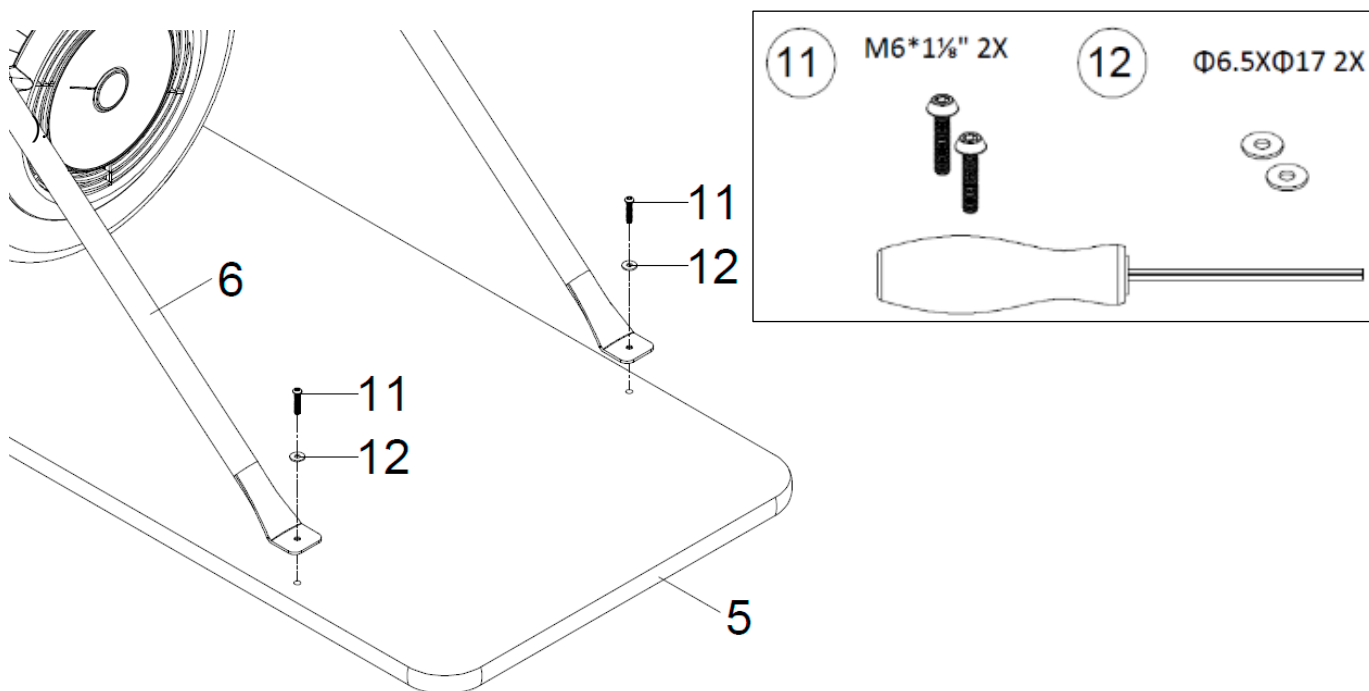
Draai het hoofdframe (#1) en de grondplaat (#5) aan elke kant vast met behulp van 2 platte ringen (#12) en 2 inbusbouten (#11).

NL



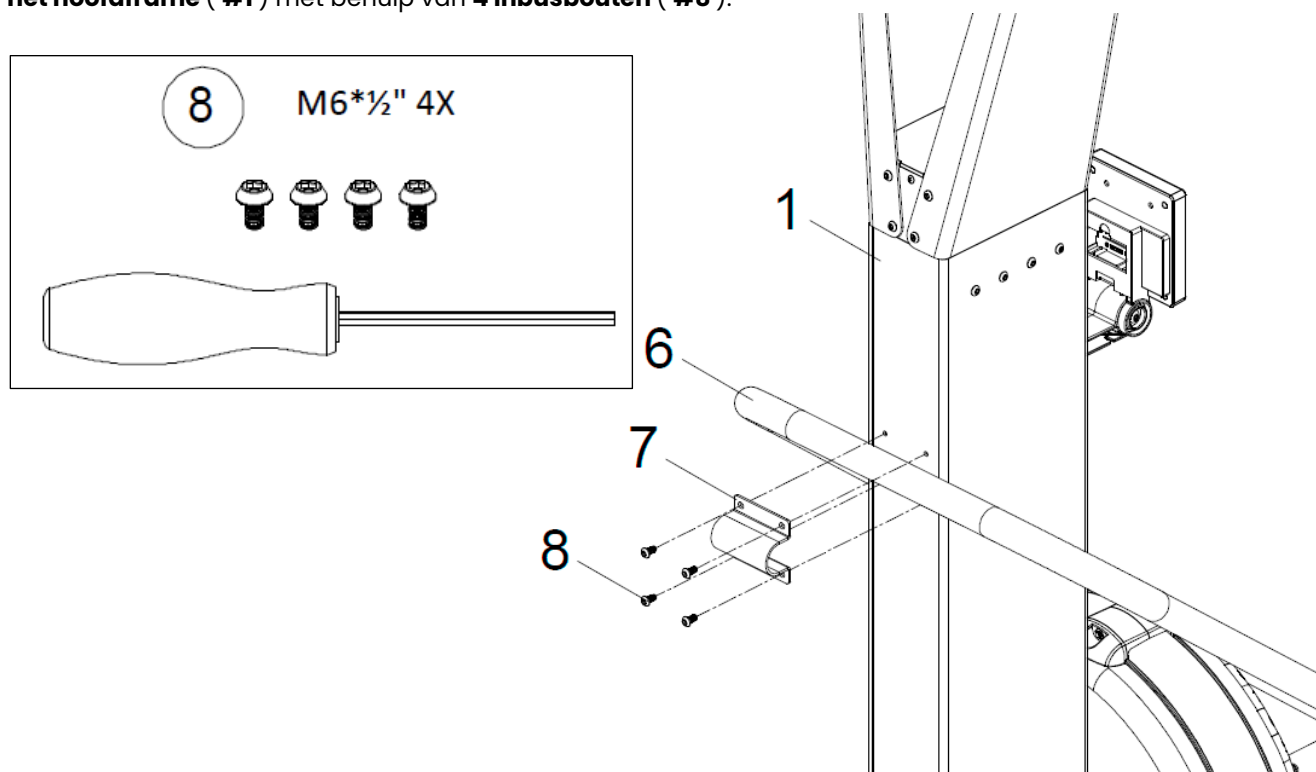
STAP 8

Bevestig de arm van de vloerstandaard (#6) aan de grondplaat (#5) met behulp van 2 platte ringen (#12) en 2 inbusbouten (#11).



STAP 9

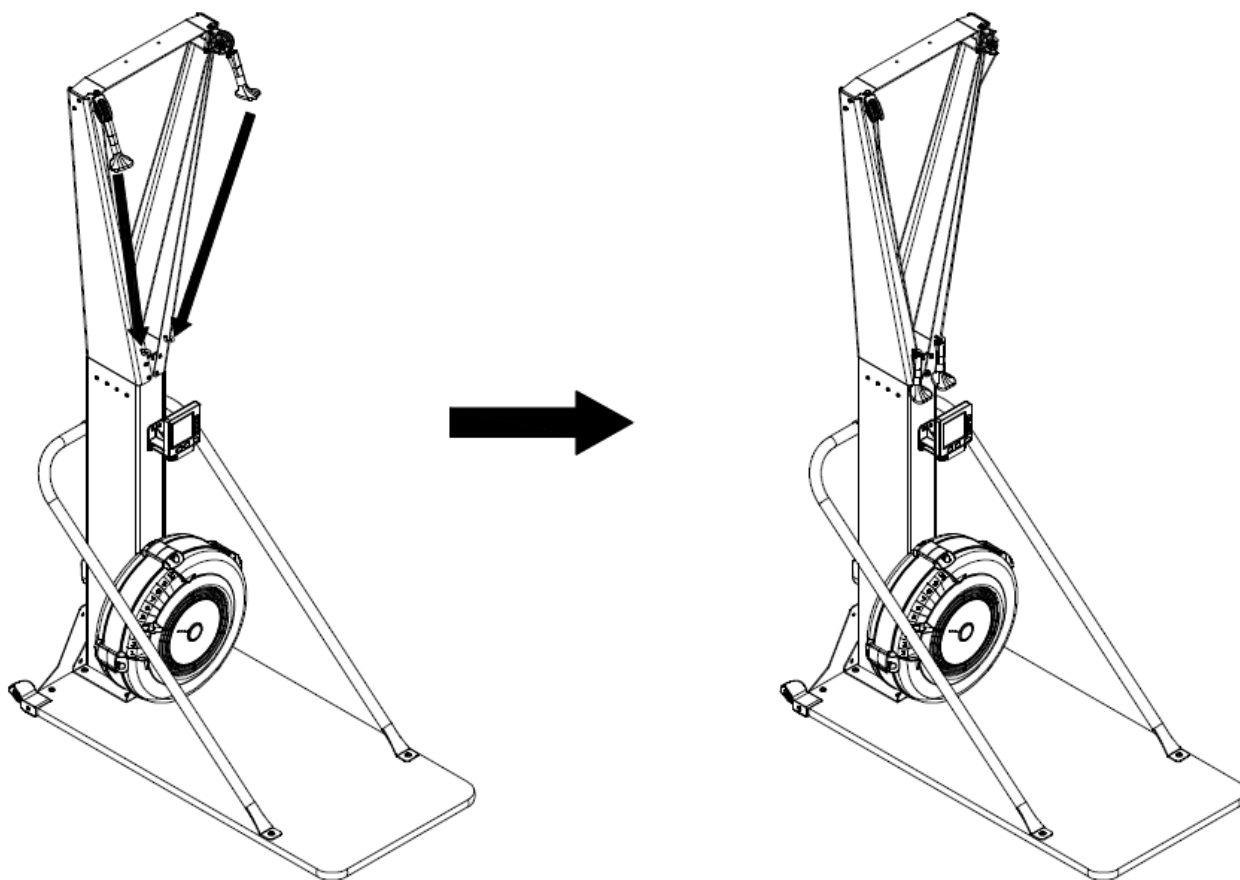
Bevestig de armbeugel (#7) aan de arm van de vloerstandaard (#6) en draai deze vast aan het hoofdframe (#1) met behulp van 4 inbusbouten (#8).



STAP 10

NL

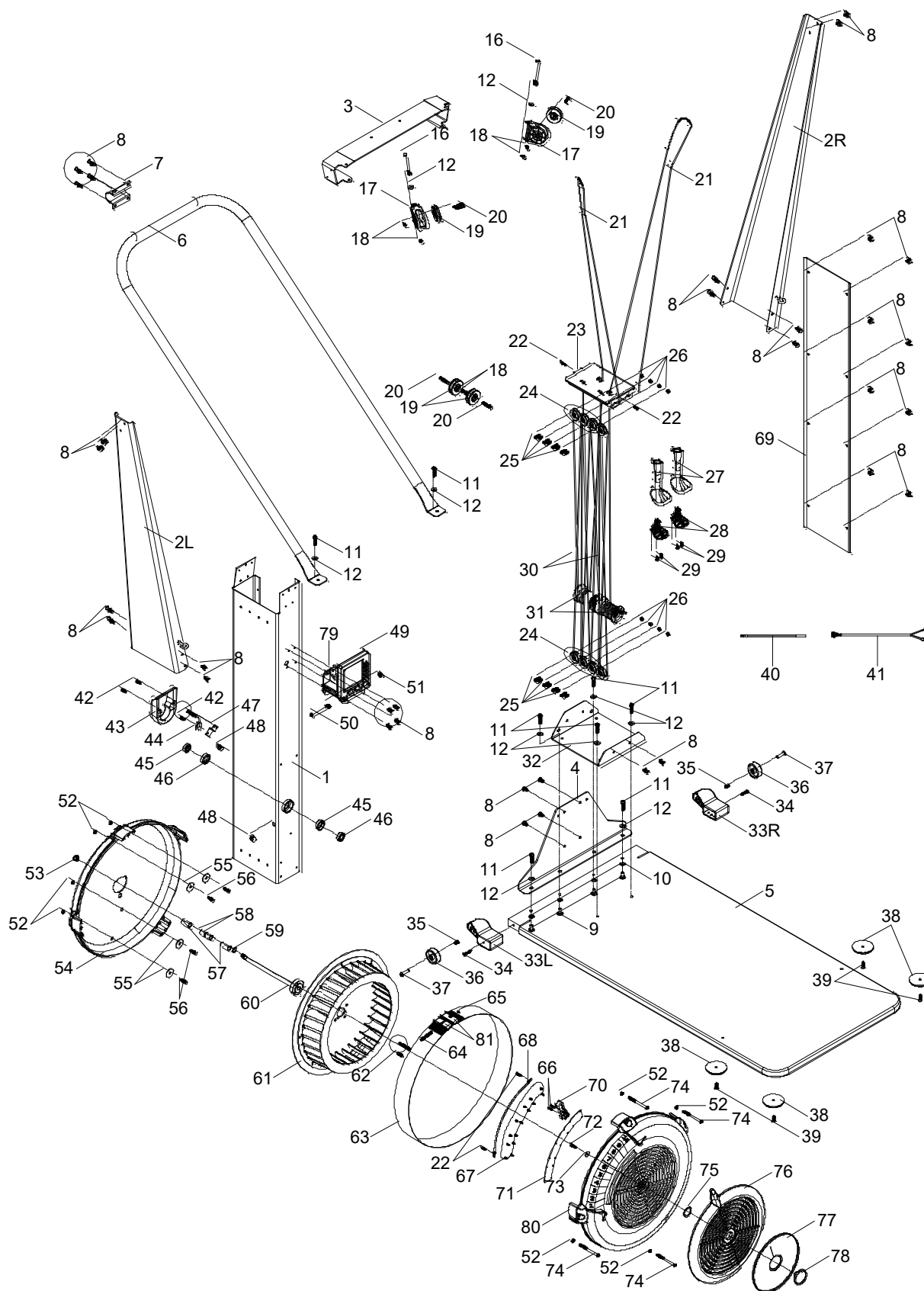
Trek de handgrepen naar beneden en plaats ze op de steunen .



ONDERHOUD, VERZORGING EN OPSLAG

1. **Controleer en draai** alle onderdelen **vóór elk gebruik goed vast**. Vervang versleten onderdelen **onmiddellijk**.
2. het apparaat **schoon met een vochtige doek** en een **mild, niet-schurend schoonmaakmiddel**. **Gebruik geen oplosmiddelen**.
3. **Bewaar de machine binnenshuis**. Overmatige blootstelling aan vocht of water kan roest op het frame **veroorzaken**.
4. **Zorg voor een veilige afstand** van minimaal **70 cm** tussen het apparaat en andere objecten (meubels, muren, enz.) om **veilige toegang tot het apparaat en veilige beweging** rondom het apparaat te garanderen.
5. **Neem voorzorgsmaatregelen bij het verplaatsen**: Om **elk risico op letsel te voorkomen**, moeten er **minstens twee personen** helpen bij het verplaatsen van de machine.
6. **Instructies voor afvoeren** : De apparatuur kan **veilig worden gedemonteerd en afgevoerd** zonder grote risico's. Voor informatie **over recycling kunt u** indien nodig contact opnemen met uw **plaatselijke recyclingcentrum** .

EXPLODED VIEW (Vrijstaand model)



ONDERDELENLIJST (Vrijstaand model)

Onderdeelnummer	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Hoofdframe	1
2	Wapens (L/R)	1/1
3	Bovensteun met wiel	1
4	Montagebeugel	1
5	Bodemplaat	1
6	Grondsteunarm	1
7	Armondersteuning	1
8	inbusschroeven	34
9	T-moer	4
10	Wasmachine	4
11	inbusschroeven	8
12	Platte ring	10
16	Zeskantbout	2
17	Rolhouder	2
18	Nylon moer	6
19	Tractiekabel katrol	4
20	inbusschroeven	4
21	Trekkabel	2
22	Zelftappende schroef	4
23	Schokdemper touwondersteuning	1
24	Dempingskabel steunrol	8
25	inbusschroeven	8
26	Zeskantmoer	8
27	Hendel	2
28	Trekkoordhouder	2
29	Zelftappende schroef	4
30	Elastisch koord	2
31	Rol trekkabel	2
32	Lagere ondersteuning	1
33	Tip (L/R)	1/1
34	Zelftappende schroef	2
35	inbusschroeven	2
36	Rollen	2
37	Holle schroef	2
38	Voetpad	4
39	Zelftappende schroef	4
40	Sensordraad	1
41	Verbindingskabel	1
42	Schroef	5
43	Decoratieve achterklep	1
44	Sensorondersteuning	1
45	Rollend	2

46	Lagersteun	2
47	Sensorplaat	1
48	Oogje	2
49	Computer	1
50	inbusschroeven	1
51	Nylon moer	1
52	Zeskantmoer	8
53	Nylon moer	1
54	Kettingkast (G)	1
55	Platte ring	4
56	inbusschroeven	4
57	Afstandhouder 1	2
58	Afstandhouder 2	2
59	Golvende ring	1
60	As van het ventilatorwiel	1
61	Ventilatorwiel	1
62	Schroef	3
63	Mesh-afdekking	1
64	Bout	1
65	Zeskantmoer	1
66	Zelftappende schroef	2
67	Zelftappende schroef	14
68	Limietplaat	1
69	Zijpaneel	1
70	Spanningsafstelbeugel	1
71	Controlekaart	1
72	Zelftappende schroef	1
73	Platte ring	1
74	Bout	4
75	Golvende ring	1
76	Vliegwieldemper	1
77	Dempingsring	1
78	Tip	1
79	Console-ondersteuning	1
80	Kettingkast (D)	1
81	Perf-connector.	1/1



FUNCTIONELE KNOPPEN:

- **MODE**
 - Interface voor modusselectie: hiermee kunt u de modus wijzigen.
 - Interface voor functie-instellingen: bevestigt de instellingen en gaat naar de volgende functie.
 - Trainingsgegevensinterface: Hiermee kunt u schakelen tussen functies.
- **BINNENKOMEN**
 - Interface voor het instellen van de modus of functie: slaat de huidige instellingen op en gaat naar het volgende niveau of start de training.
- **RESET**
 - In de functieselectiemodus: eenmaal indrukken om terug te keren naar de vorige functie.
 - In de instelmodus: eenmaal indrukken om de huidige waarde te wissen.
 - In pauzmodus: eenmaal indrukken om terug te keren naar de stand-byinterface.
 - Houd de knop 2 seconden ingedrukt om alles te resetten en terug te keren naar de stand-byinterface.
- **HOOG**
 - Verhoogt de streefwaarde bij het aanpassen.
 - In de sportmodus kunt u met één druk op de knop de "SPM"-functie weergeven.
- **OMLAAG**
 - Verlaagt de streefwaarde bij het aanpassen.
 - In de sportmodus kunt u met een eenvoudige druk op de knop de "PULSE"-functie weergeven.
- **HERSTEL**
 - Test het vermogen van de gebruiker om zijn hartslag te herstellen.
 - Na het sporten kunt u het beste een **draadloze borstband dragen**.
 - Wanneer de console een polswaarde weergeeft, houdt u "RESET" ingedrukt om terug te keren naar de stand-bymodus. Druk vervolgens op "RECOVERY" om de functie in of uit te schakelen.
 - De console start een aftelling van 60 seconden en geeft vervolgens de herstelstatus van de puls weer met een opmerking:
 - **F1: UITZONDERLIJK**
 - **F2: UITSTEKEND**
 - **F3: GOED**
 - **F4: GEMIDDELD**
 - **F5: ONDER HET GEMIDDELDE**
 - **F6: LAAG**

FUNCTIES:

- **TIJD** : Geeft de trainingstijd weer.
 - **TIME/500M** : Tijd die nodig is om 500m af te leggen.
 - **GEMIDDELDE TIJD/500M(AVE)** : Gemiddelde tijd die nodig is voor 500m.
 - **AANTAL SCHOTEN** : Geeft het aantal gemaakte schoten weer.
 - **TOTAAL AANTAL HITS** : Geeft het totale aantal cumulatieve hits weer.
 - **AFSTAND** : Geeft de afgelegde afstand weer.
 - **AFSTAND/30MIN** : Geschatte afstand in 30 minuten op basis van de huidige trainingsstatus.
 - **CALORIEËN** : Geeft het aantal verbruikte calorieën weer.
 - **CALORIEËN/60MIN** : Geschatte hoeveelheid calorieën die in 60 minuten wordt verbruikt.
 - **WATT** : Geeft het gegenereerde vermogen weer.
 - **GEMIDDELDE WATT (AVE)** : Geeft het gemiddelde gegenereerde vermogen weer.
 - **SPM** : Geeft het aantal slagen per minuut weer.
 - **PULSE** : Geeft de hartslag weer (**vereist draadloze borstband**).
- **Opmerking**: De gemeten waarde **kan niet** voor medische doeleinden worden gebruikt..

RAININGSMODI**1. SLAAPSTAND**

De console biedt **drie trainingsmodi** :

- **HANDMATIGE modus (Figuur 1)**
- **INTERVAL-modus (Figuur 2)**
- **TARGET-modus (Figuur 3)**

Druk op **MODE** om de modus te wijzigen en **op ENTER** om een modus te selecteren.

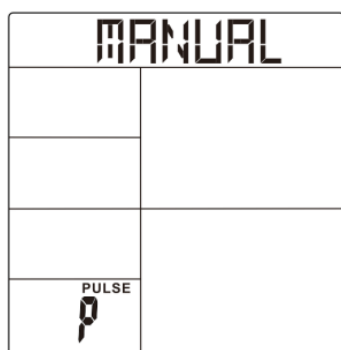


Figure 1

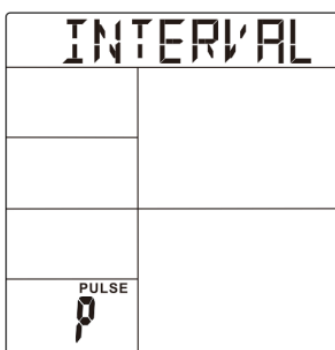


Figure 2

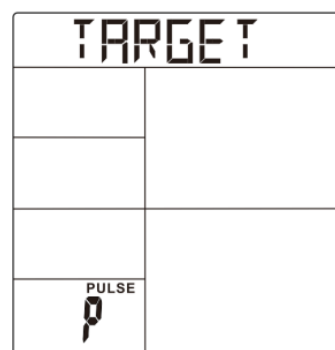


Figure 3

2. HANDMATIGE MODUS:

Nadat u de **HANDMATIGE modus hebt geselecteerd**, verschijnt op de eerste regel "HANDMATIG" en begint de timer te tellen. Nu kunt u beginnen met trainen (zie afbeelding 4).

6 opeenvolgende seconden geen trainingssignaal wordt gedetecteerd, wisselt de eerste regel tussen 'STOP' en 'HANDMATIG' en worden de tijd- en trainingsgegevens niet meer verzameld.

Zodra u weer begint met trainen, worden de tijd en trainingsgegevens nog steeds normaal geregistreerd.

De consolefunctie wordt op **drie interfaces weergegeven**. Druk op de **MODE- knop** om tussen interfaces te schakelen.

- **Interface 1:** TIJD, AANTAL SLAGEN, WATT, AFSTAND, CALORIEËN, SPM (Figuur 4).
- **Interface 2:** TIJD/500M, TOTAAL AANTAL SLAGEN, GEMIDDELDE VERMOGEN, AFSTAND/30MIN, CALORIEËN/60MIN, SPM (Figuur 5).
- **Interface 3:** GEMIDDELDE TIJD/500M, TOTAAL AANTAL SLAGEN, GEMIDDELD VERMOGEN, AFSTAND/30MIN, CALORIEËN/60MIN, SPM (Figuur 6).



Figure 4



Figure 5



Figure 6

3. INTERVALMODUS

Nadat u de **INTERVAL-modus hebt geselecteerd**, drukt u op de **MODE- knop** om te schakelen tussen **twee vooraf ingestelde modi** (**INTERVAL 10/20**, **INTERVAL 20/10**) en **één aangepaste modus** (**CUSTOM INTERVAL**). Wanneer u van modus verandert, knipperen de namen van de drie modi op het scherm.

3.1 10/20 INTERVALMODUS

10 seconden oefening en 20 seconden rust, daarna een oefencyclus



Figure 7



Figure 8



Figure 9



Figure 10

(Figuur 8) en er begint een **aftelling van 3 seconden**, vergezeld van een hoorbaar signaal.

2. **Zodra het aftellen voorbij is, kunt u met de oefening beginnen** . De console geeft de normale functie-interface weer en op het scherm verschijnt "WORK 01/08". Vervolgens begint de console met een **aftelling van 10 seconden** (Figuur 9).
3. **Aan het einde van de 10 seconden** verandert het display naar "REST 01/08" (Figuur 10) en **start de console een aftelling van 20 seconden** , vergezeld van een hoorbaar signaal. Er worden nog steeds trainingsgegevens verzameld en gedurende de **laatste 3 seconden** van de aftelling knippert "READY" op het display.
4. **Stappen B en C blijven elkaar afwisselen totdat op het display "WORK 08/08" verschijnt** . Zodra de oefening is voltooid, wordt op het scherm de **eindinterface weergegeven** (Figuur 11). Op de eerste regel staat "STOP" en in de andere secties worden de cumulatieve waarden van de oefening weergegeven. De console geeft een pieptoon **van 3 seconden**.

❖ **Na het sporten:**

Druk op de **ENTER -knop om de 10/20 INTERVAL** -modus opnieuw te starten.

Druk op de **RESET- knop** om terug te keren naar de stand-byinterface en een andere trainingsmodus te kiezen.

3.2 20/10 INTERVALMODUS

20 seconden oefening en rust 10 seconden , en herhaal de oefening dan

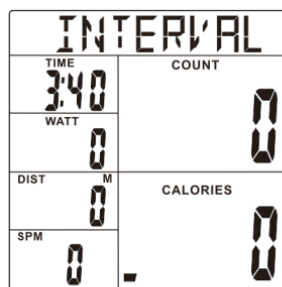


Figure 11



Figure 12

1. **Nadat u de modus "INTERVAL" hebt geselecteerd** , drukt u op de **ENTER- knop** om te bevestigen wanneer op het display "20/10" wordt weergegeven (Figuur 12). Op het scherm verschijnt dan "READY" en er begint een **aftelling van 3 seconden** , **vergezeld door een hoorbaar signaal**.
2. **Zodra het aftellen voorbij is, kunt u met de oefening beginnen** . De console geeft de normale functie-interface weer en op het scherm verschijnt "WORK 01/08". De console begint vervolgens met een **aftelling van 20 seconden** .
3. **Na 20 seconden** verandert het display naar "REST 01/08" en **start de console een aftelling van 10 seconden** , vergezeld van een hoorbaar signaal. Er worden nog steeds trainingsgegevens verzameld en gedurende de **laatste 3 seconden** van de aftelling knippert "READY" op het display.
4. **Stappen B en C blijven elkaar afwisselen totdat op het display "WORK 08/08" verschijnt** . Nadat de oefening is voltooid, wordt op het scherm de **eindinterface weergegeven** . Op de eerste regel staat "STOP" en in de andere secties worden de cumulatieve waarden van de oefening weergegeven. De console zendt uit een geluidssignaal van **3 seconden** .

❖ **Na het sporten:**

Druk op de **ENTER -knop om de 20/10 INTERVAL** -modus opnieuw te starten.

Druk op de **RESET- knop** om terug te keren naar de stand-byinterface en een andere trainingsmodus te kiezen.

3.3 AANGEPASTE INTERVALMODUS

Met deze modus kan de gebruiker definiëren zelf de duur van de oefening en rust afhankelijk van het interval.

1. **Nadat u de modus "INTERVAL" hebt geselecteerd**, drukt u op de **ENTER- knop** om te bevestigen wanneer op het scherm "CUSTOM" wordt weergegeven (Figuur 13). Zodra op het scherm "SET ROUND" wordt weergegeven, kunt u met de knoppen **OMHOOG** en **OMLAAG** de frequentie instellen **waarmee de intervallen afwisselen** (Figuur 14).
2. Nadat de instelling voltooid is, drukt u op de **MODE- knop**. Op het scherm verschijnt "SET WORK" (Figuur 15). Gebruik **OMHOOG** of **OMLAAG** om de **duur van de inspanning aan te passen**.
3. opnieuw op **MODE**. Op het scherm verschijnt "SET REST" (Figuur 16). Gebruik **OMHOOG** of **OMLAAG** om de **duur van de rust aan te passen**.
4. Zodra de instellingen voltooid zijn, drukt u op **ENTER** om de modus **AANGEPAST INTERVAL te starten**. Op het scherm verschijnt "READY" en er begint een **aftelling van 3 seconden , vergezeld door een hoorbaar signaal**.

3.4 DOELMODUS

Doelmodus , gebruiker kan stel de duur , aftelling , afstand , intensiteit en puls in op basis van uw wensen behoeften oefening .

A. Selecteer in de stand-bymodus de TARGET -modus en druk op de **ENTER- knop** . Op de eerste regel van het display staat "TARGET" en de overige functies worden normaal weergegeven (Figuur 17).

B. Parameters instellen :

- Druk op **MODE** om de instellingeninterface te openen.
- Op het display verschijnt "SET" (Figuur 18) en de **tijdfunctie** begint te knipperen.
- knoppen **OMHOOG** en **OMLAAG** om de **doeltijd in te stellen** .
- Zodra u klaar bent, drukt u op **MODE** om naar de volgende instelling te gaan (u kunt **TIJD, AANTAL SLAGEN, AFSTAND, CALORIEËN en HARTSLAG instellen**).
- Nadat u alle instellingen hebt voltooid, drukt u op **MODE** om de instellingeninterface te verlaten. Op het scherm verschijnt opnieuw "DOEL".
- Druk op **ENTER** om de oefening te starten.

C. Werking in de TARGET-modus :

- Zodra de streefwaarde **nul bereikt** , piept de console **3 seconden lang** en kunt u doorgaan met trainen.
- Als de **hartslag de streefwaarde bereikt** , piept de console **3 seconden lang** en stopt de training. Op het display verschijnen afwisselend "STOP" en "TARGET".

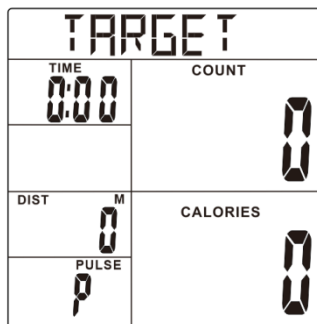


Figure 17

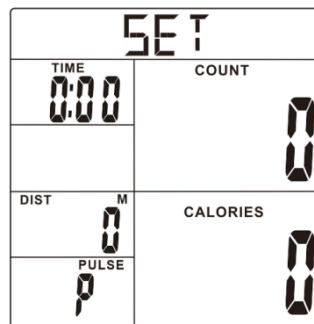


Figure 18

SPECIFICATIES

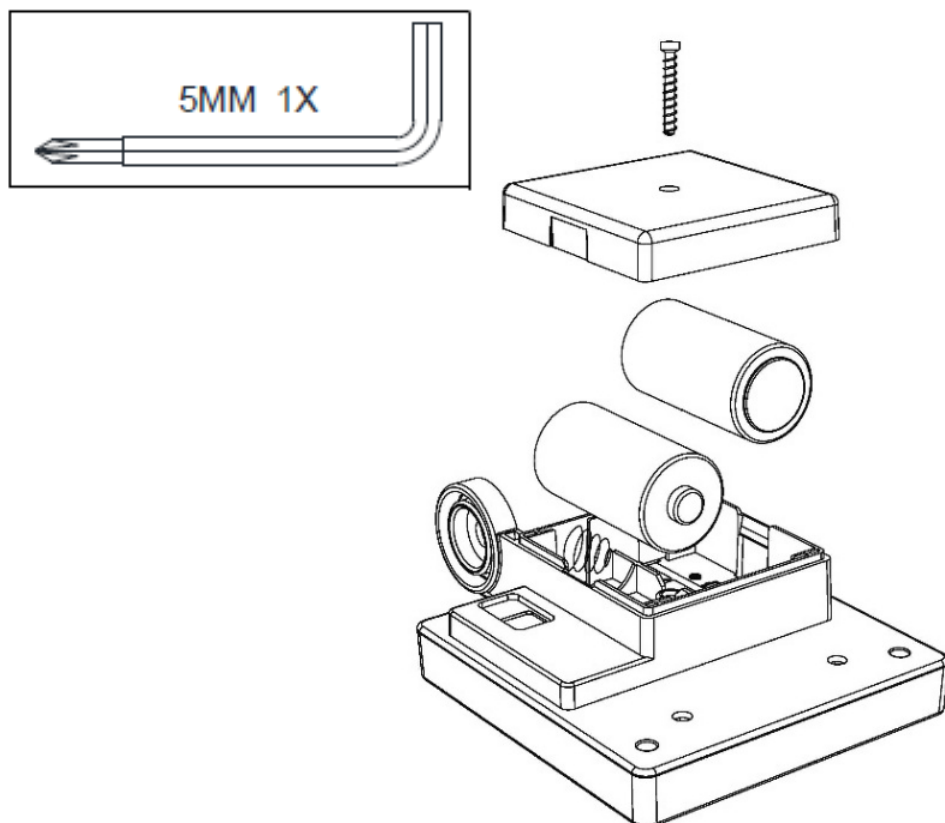
NL

WEERGAVEBEREIK EN INSTELLINGEN

FUNCTIE	WEERGAVEBEREIK	MOGELIJKE AANPASSING
TIJD	0:00 ~ 99:59	Doelmodus: 0:00 ~ 99:00 (1:00)
		Intervalmodus: 0:05 ~ 10:00 (0:01)
TIJD/500M	0:00 ~ 99:59	---
GEMIDDELDE TIJD/500M	0:00 ~ 99:59	---
AANTAL SCHOTEN	0 ~ 99999	0 ~ 99990 (bij 10)
TOTAAL AANTAL HITS	0 ~ 99999	---
AFSTAND	0 ~ 9999 M	0 ~ 9990 M (bij 10)
AFSTAND/30MIN	0 ~ 9999 M	---
CALORIEËN	0 ~ 9999 CAL	0 ~ 9990 CAL (per 10)
CALORIEËN/60MIN	0 ~ 9999 CAL	---
WATT	0 ~ 999 W	---
GEMIDDELDE WATT	0 ~ 999 W	---
SPM (tellingen per minuut)	0 ~ 999	---
PULS	40 ~ 240 BPM	100 ~ 220 BPM (met 1 BPM)

STROOMVOORZIENING EN BEDRIJFSTEMPERATUREN

- **Batterijtype** : 2 D-batterijen (5LR20) niet meegeleverd
- **Bedrijfstemperatuur** : 0°C ~ +40°C
- **Bewaartemperatuur** : -10°C ~ +60°C
- **Opmerking**:
Als het display vaag is of geen waarde weergeeft , vervang dan de batterijen . (Zie de onderstaande afbeelding voor informatie over het plaatsen en verwijderen van de batterij.)



- Het scherm schakelt automatisch uit als er gedurende **2 minuten geen oefening plaatsvindt** of **een knop wordt ingedrukt**.
- Het scherm wordt automatisch ingeschakeld wanneer een training start of wanneer er op een **knop wordt gedrukt**.
- De berekening van de trainingsgegevens start **automatisch** zodra u begint met trainen en **stopt na 4 seconden** inactiviteit.
- Druk op **een willekeurige knop** om **de achtergrondverlichting in te schakelen**. Als er **8 seconden** lang geen knoppen worden ingedrukt of als de training is afgelopen, schakelt de achtergrondverlichting automatisch uit en gaat het apparaat in **de energiebesparende modus**. Druk op een knop om **de achtergrondverlichting opnieuw te activeren**.
- Wanneer de **batterijen worden verwijderd**, worden alle functionele waarden op nul gezet.
- Voor **optimale prestaties** adviseert de fabrikant **het gebruik van 2 generieke D-alkalinebatterijen** met een **houdbaarheidsdatum van 5 tot 8 jaar** vanaf het huidige jaar. **Gebruik geen krachtige batterijen** of **oplaadbare batterijen**. Deze kunnen **een te hoge stroompiek genereren**, waardoor de computer niet goed meer werkt.
- **Opmerking:**
Alle waarden die op deze computer worden weergegeven, zijn **bij benadering** en alleen bedoeld voor **persoonlijke vergelijking**. **Gebruik ze niet** voor medische of revalidatiedoeleinden.

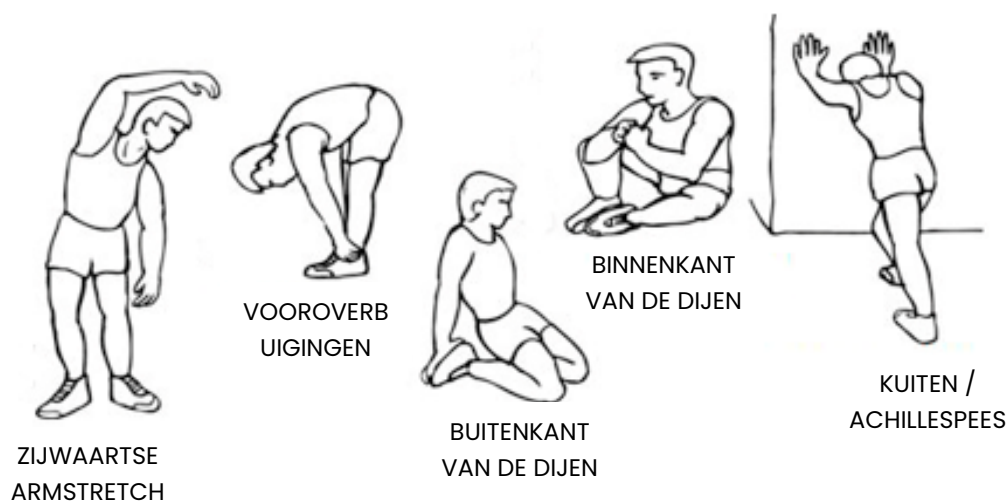
E OEFENINGEN

1. Opwarmfase

Deze stap helpt **de bloedsomloop te activeren** en **de spieren voor te bereiden**. Het helpt ook het risico op **krampen** en **spierblessures te verminderen**.

Het is aan te raden om een aantal **rek- en strekoefeningen te doen**, zoals hieronder geïllustreerd. Elke rekoefening moet **ongeveer 30 seconden worden volgehouden**.

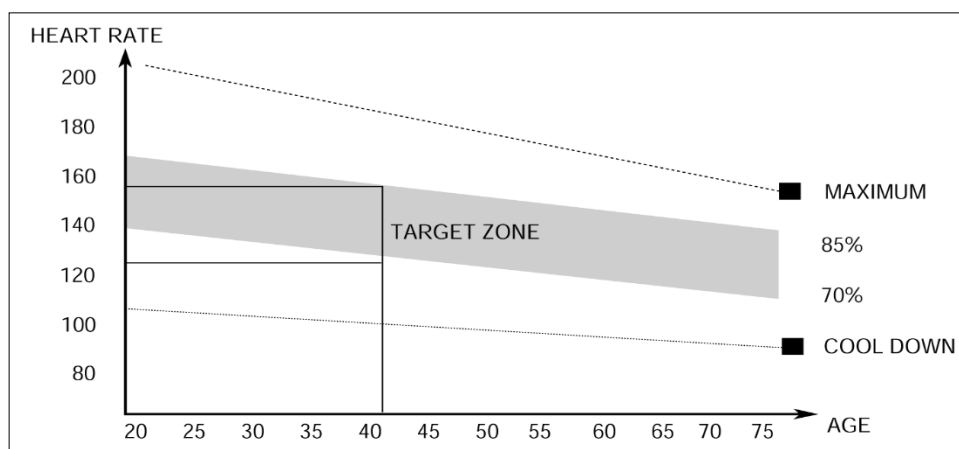
WAARSCHUWING: Forceer of maak geen plotselinge bewegingen. Als u pijn voelt, **stop dan onmiddellijk**.



2. Trainingsfase

aanhoudende inspanning moet leveren. Met regelmatige oefening **worden uw beenspieren soepeler**.

- **Train op uw streefhartslag.**
- tijdens de oefening **een constant tempo aan**.
- **De intensiteit moet voldoende zijn** om uw hartslag in de gewenste zone te brengen (zie onderstaande grafiek).



Aanbevolen tijd: minimaal **12 minuten**, maar de meeste gebruikers beginnen met **15-20 minuten**.

NL

3. Herstelfase

Deze stap zorgt ervoor dat het **cardiovasculaire systeem en de spieren geleidelijk herstellen**.

- **Verminder geleidelijk de intensiteit** gedurende ongeveer **5 minuten**.
- **Herhaal de rek- en strekoefeningen**, zonder te forceren of plotselinge bewegingen te maken.
- Naarmate u vordert, kunt u **de duur en intensiteit van uw trainingen verhogen**.
- Het is raadzaam om **minimaal drie keer per week te trainen** en indien mogelijk de sessies gelijkmatig te verdelen.

SPIERVERSTERKING

Als u uw spieren met de skisimulator wilt **verstevigen, is het noodzakelijk om de weerstand te verhogen**. Dit belast je **beenspieren meer**, maar kan de duur van je training beperken

Als u uw conditie wilt verbeteren **en** uw spieren wilt versterken, moet u **uw programma aanpassen** :

- **Doe een normale warming-up en cooling-down**.
- **Verhoog de weerstand aan het einde van de sessie** om de spierinspanning te intensiveren.
- **Verlaag uw snelheid enigszins** om uw hartslag binnen uw streefzone te houden.

GEWICHTSVERLIES

Het sleutelement hierbij is **de intensiteit van de geleverde inspanning** :

- **Hoe harder en langer u werkt, hoe meer calorieën u verbrandt**.
- Qua training is de methode vergelijkbaar met het verbeteren van de fysieke conditie, alleen **het doel is anders**.

Kortom: **verhoog de intensiteit en duur** om **gewichtsverlies te optimaliseren**.

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 Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und bewahren Sie es auf. Verwenden Sie dieses Produkt nur wie angegeben.
- Dieses Gerät muss von Erwachsenen zusammengebaut und verwendet werden.
- Ihr Gerät entspricht der **EN-957 Klasse SC** für den Heimgebrauch, für den Einsatz zu Hause und im Fitnessstudio.
- Für eine sichere Nutzung ist eine stabile und ebene Fläche erforderlich. Schützen Sie Ihren Bodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät zu spielen. CARE lehnt jede Verantwortung für eventuell entstehende Schäden ab. Lassen Sie während des Trainings keine Kinder in der Nähe des Geräts.
- CARE lehnt jede Verantwortung im Falle technischer Änderungen ab, die der Benutzer an einem unserer Produkte vornimmt.
- **Maximales Benutzergewicht: 200 kg.**
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren, um die Intensität Ihres Programms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann gesundheitsschädlich sein.
- Halten Sie während der Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird dringend empfohlen, geeignete Kleidung und Schuhe zu tragen.
- Berücksichtigen Sie die maximalen Positionen für verstellbare Teile.
- Die Fußstütze auf der Seite, auf der Sie sitzen, muss sich unbedingt in der niedrigen Position befinden. Halten Sie sich während dieser Montagephase unbedingt auch am festen Lenker fest.
- Die Fußstützen Ihres Ellipsentrainers müssen stillstehen, wenn Sie auf das Produkt auf- oder absteigen möchten.

Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig den festen Sitz der Befestigungselemente mit Schrauben und Muttern. Um das Sicherheitsniveau aufrechtzuerhalten, muss Ihr Gerät regelmäßig überprüft werden. Defekte Teile müssen unbedingt ausgetauscht und erst wieder verwendet werden, wenn sie vollständig repariert sind. Denken Sie daran, bewegliche Teile regelmäßig zu schmieren.
- Da Schweiß sehr ätzend ist, vermeiden Sie den Kontakt mit emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts, insbesondere des Computers. Löschen Sie Ihr Gerät sofort nach dem Training. Die Reinigung der emaillierten Teile erfolgt mit einem in Wasser getränkten Schwamm. Alle aggressiven oder ätzenden Produkte sollten vermieden werden.
- **Stückgewicht: 50,7 kg**
- **Abmessungen: 127×59×217cm (0,75m²)**

Garantie: Auf das Chassis besteht eine Garantie von 5 Jahren. Auf Verschleißteile besteht eine Garantie von 2 Jahren. Die Garantie gilt für den normalen Gebrauch durch eine Privatperson zu Hause. Aktivieren Sie Ihre Produktgarantie online unter www.carefitness.com

Recycling



Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt und die darin enthaltenen Batterien nicht im Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie unterliegen einer gezielten Sortierung. Entsorgen Sie Batterien und Ihr altes elektronisches Produkt zum Recycling in einer autorisierten Sammelstelle. Durch die Rücknahme Ihres Elektroschrotts schonen Sie die Umwelt und Ihre Gesundheit.

INSTALLATIONSANLEITUNG (WICHTIG!)

DE



Montagezeit
60 min



Werkzeuge
enthalten



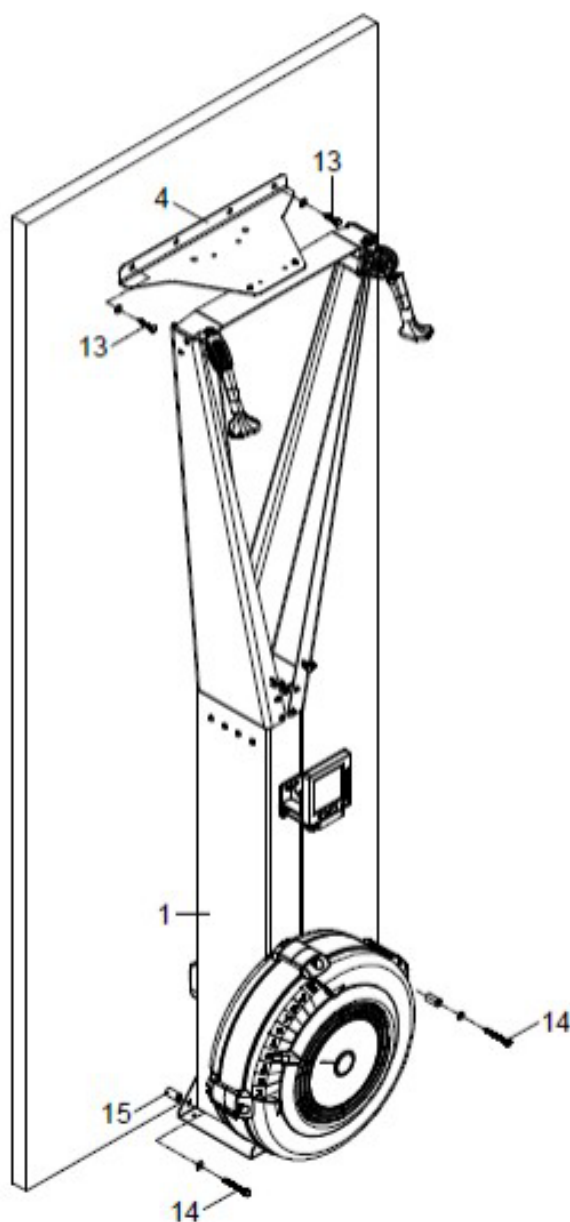
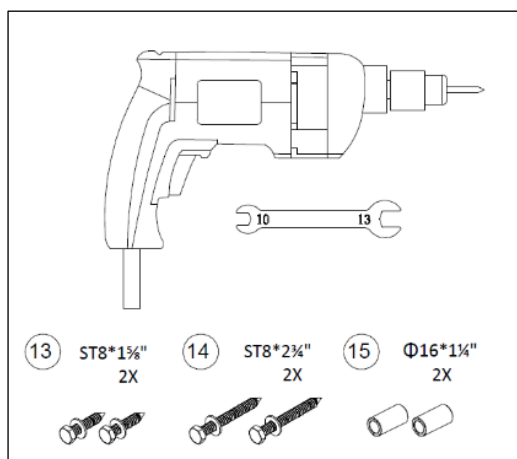
Schwierigkeitsgrad
Mittelstufe

Wandmontage:

Für die Montage an anderen Wandarten (Metall, Beton, Holzplatten usw.) wenden Sie sich bitte an einen Baufachmann, um eine sichere Installation zu gewährleisten:

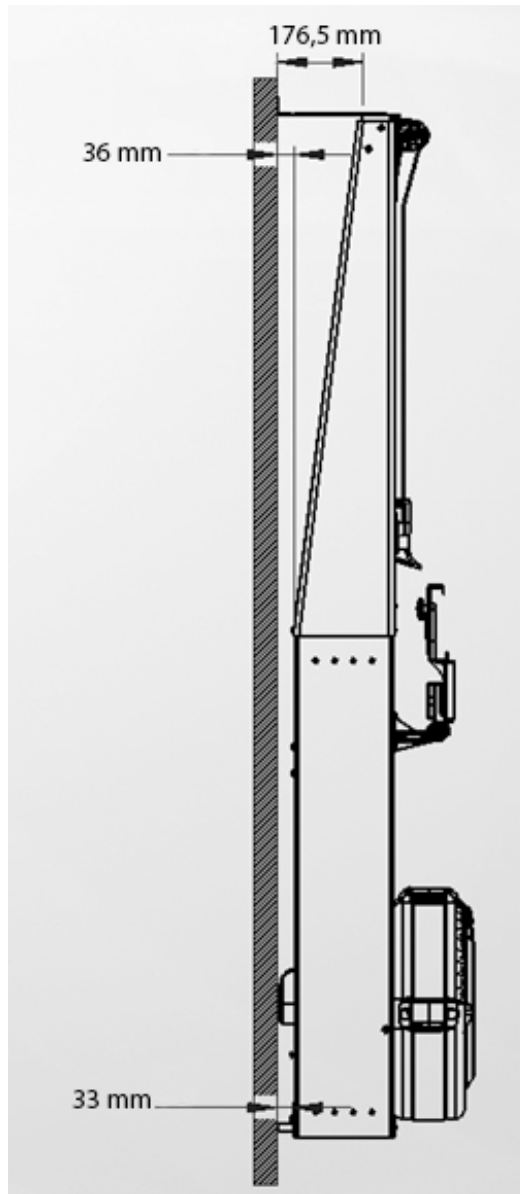
Freistehende Position:

Der mitgelieferte Bodenständer mit integrierten Rollen ermöglicht die Verwendung auf jeder ebenen Fläche.



SICHERHEITSHINWEIS:

DE

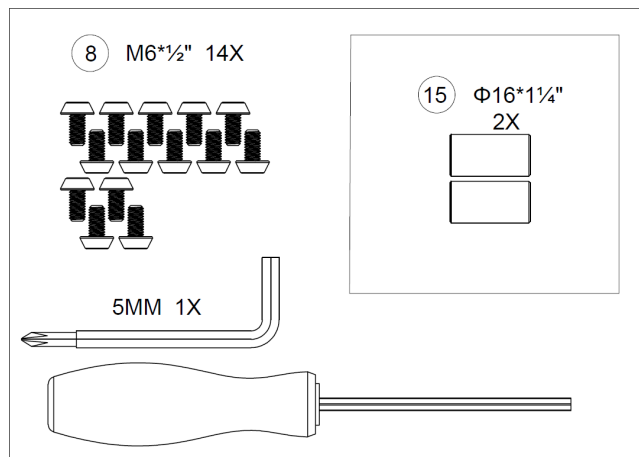


TIPP!

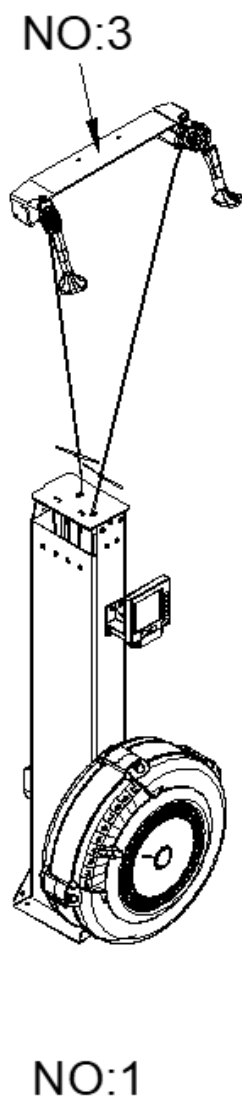
Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch , bevor Sie beginnen . Es kann empfehlenswert sein, sich bei der Installation von einer **zweiten Person** helfen zu lassen.

BEUTEL MIT SCHRAUBEN (Karton A)

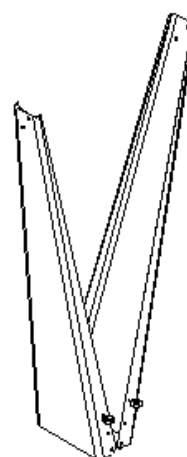
DE



KOMPONENTEN ZUR MONTAGE (Karton A)



NO:4



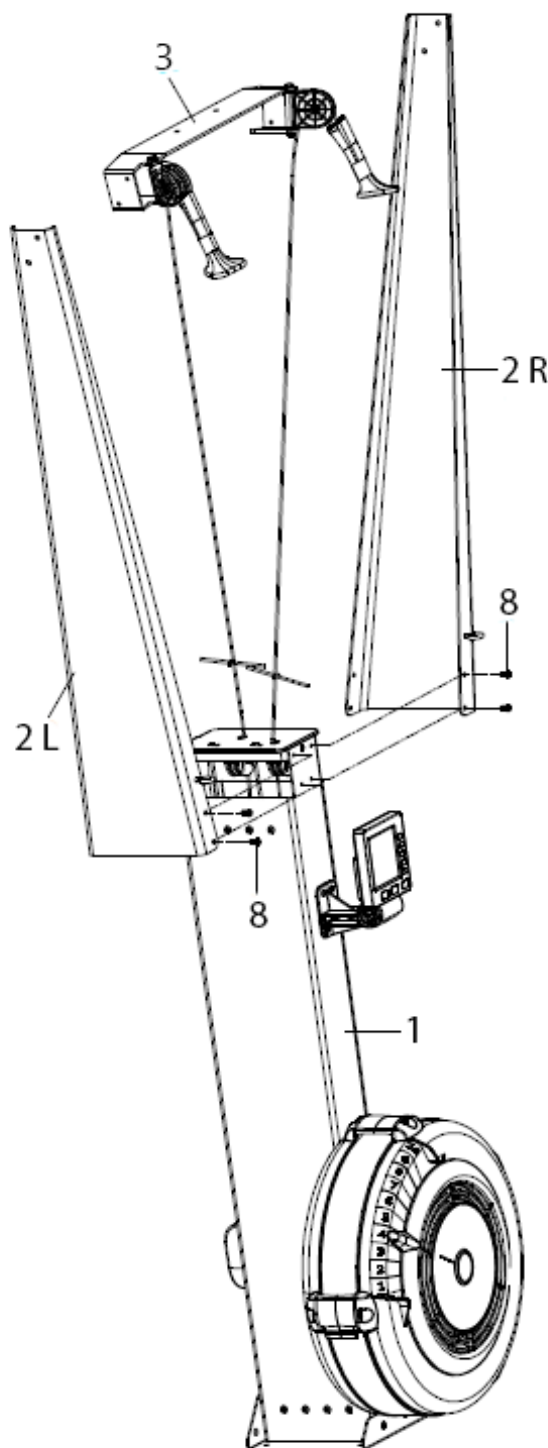
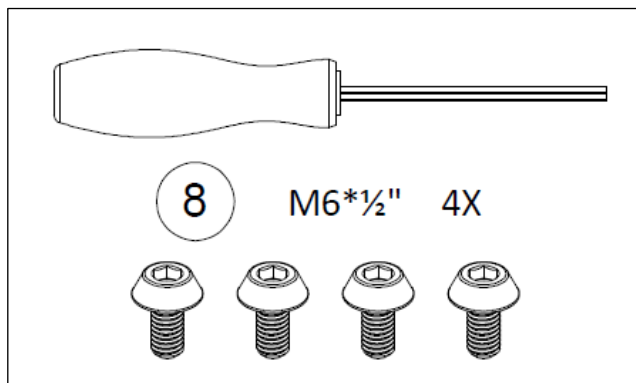
NO:2L/R

SCHRITT 1

DE

1. **Positionieren Sie** Lüfterrad und Computer nach oben.
 2. **Befestigen Sie die Arme (#2L/R)** mit **4 Inbusschrauben (#8)** an jeder Seite des **Hauptrahmens (#1)**.
- **Hinweis: Die Arme sind** innen mit den Etiketten **L (links)** und **R (rechts)** **gekennzeichnet. Überprüfen Sie** ihre Ausrichtung vor der Montage sorgfältig.

VORSICHT: Ziehen Sie **die 4 Inbusschrauben (Nr. 8)** erst in **SCHRITT 3 fest**.

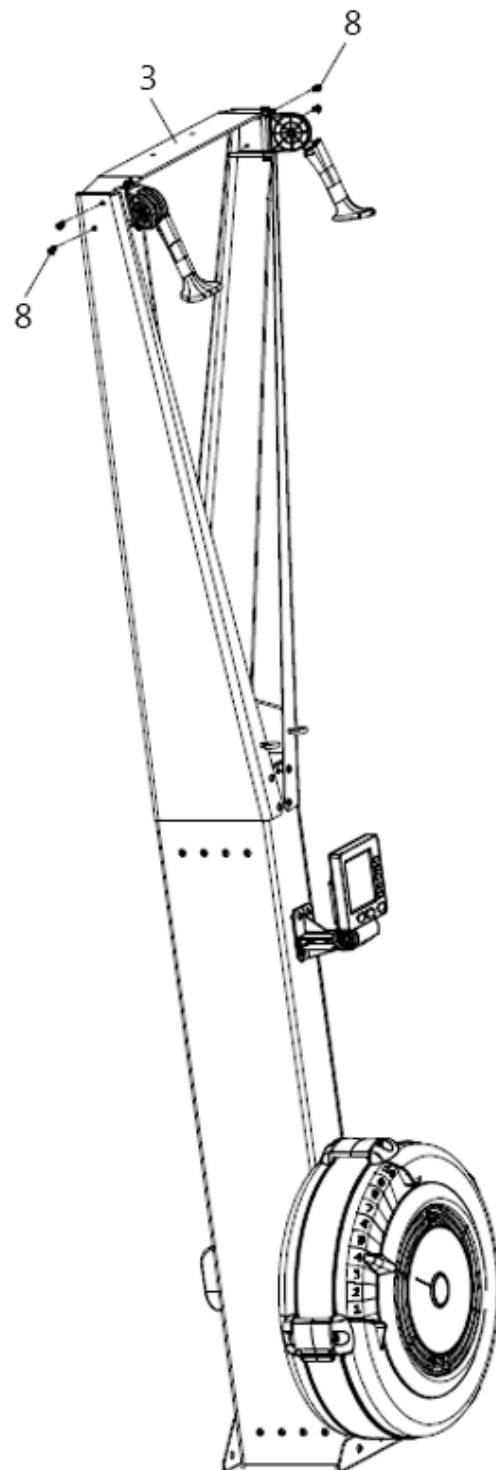
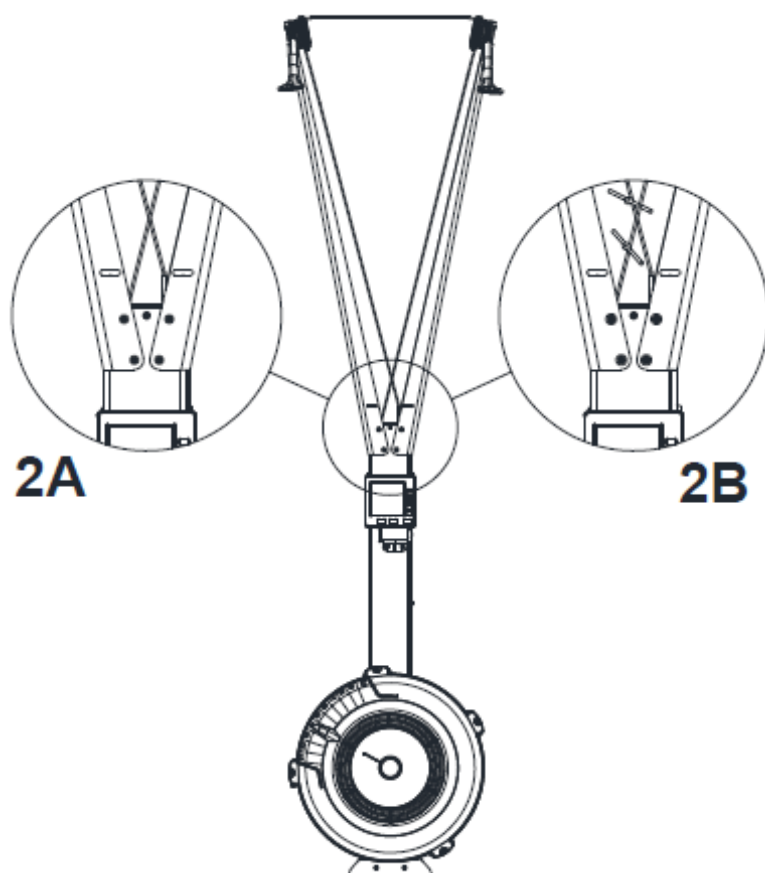
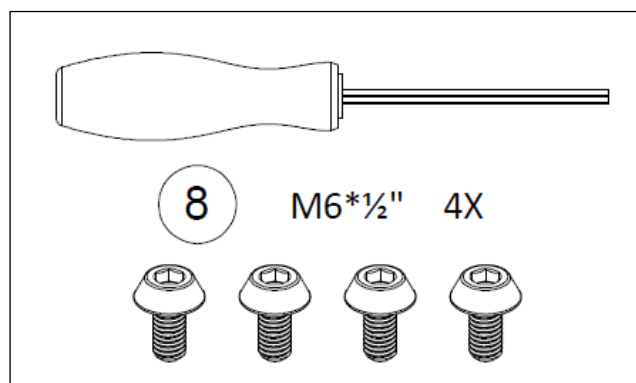


SCHRITT 2

Montieren Sie die obere Halterung mit Rad (#3) mit 4 Inbusschrauben (#8) an den Armen (#2L/R).

- Hinweis :

- Das **Seil** sollte **wie** in Bild 2A unten gezeigt geführt werden.
- Sobald die Installation abgeschlossen ist, **entfernen Sie die weiße Kunststoffstange** von der in Bild 2B gezeigten Stelle.

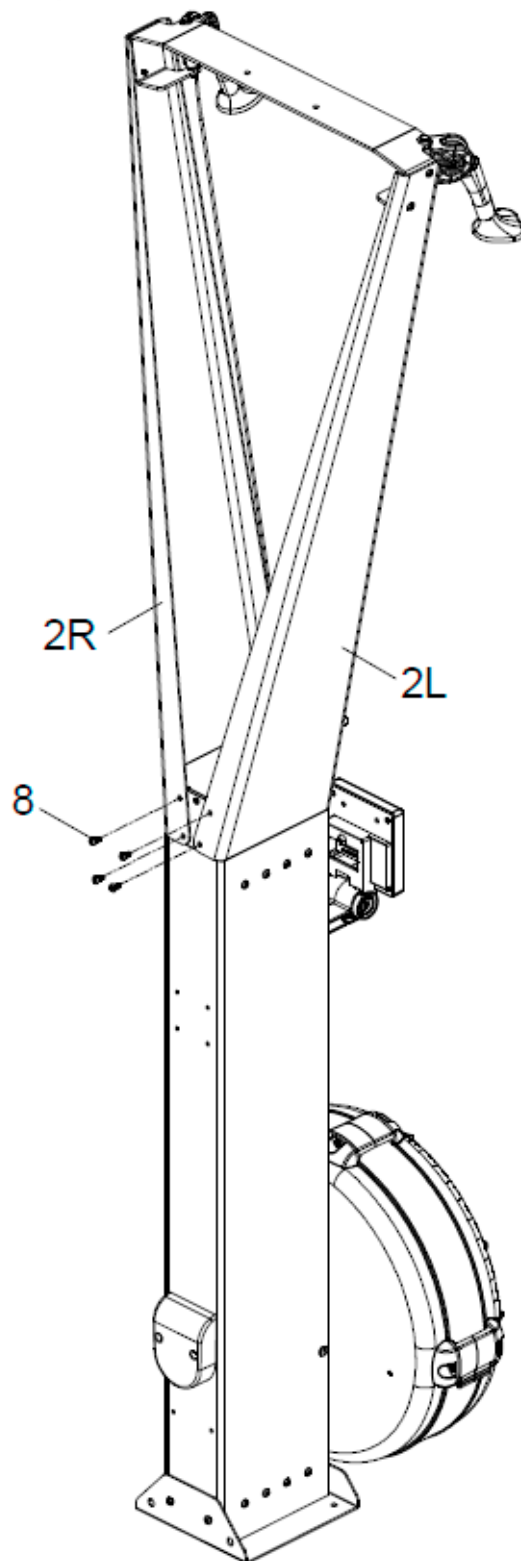
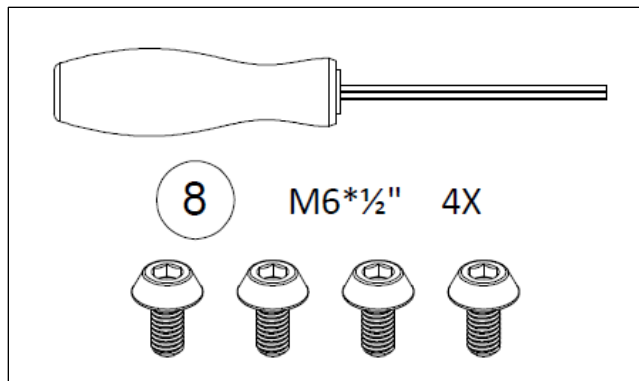


SCHRITT 3

DE

1. Bringen Sie die Maschine wieder in eine vertikale Position.
2. Befestigen Sie die Rückseite der Arme (#2L/R) mit 4 Inbusschrauben (#8).

ACHTUNG: Ziehen Sie alle 8 Inbusschrauben (Nr. 8) fest, die in den SCHRITTEN 1 und 3 erwähnt wurden .

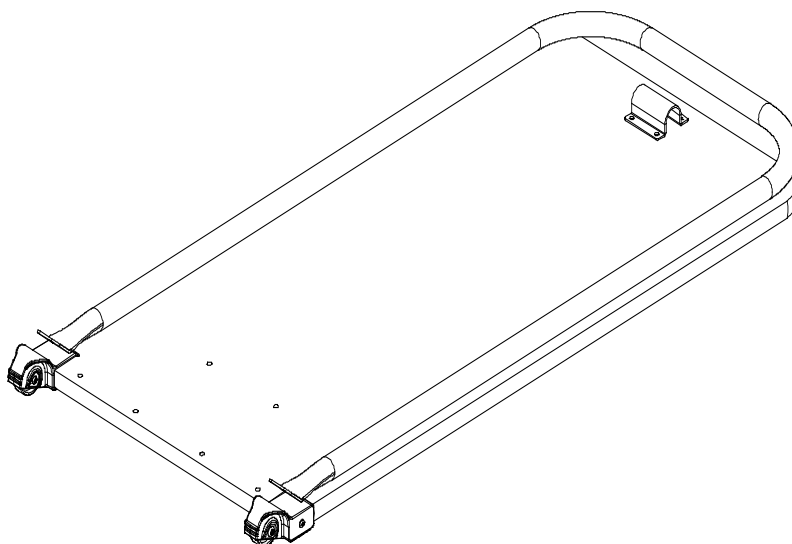


WARTUNG, PFLEGE UND LAGERUNG

DE

1. **Überprüfen und ziehen Sie** alle Teile **vor jedem Gebrauch fest**. Ersetzen Sie verschlissene Teile **umgehend**. Hängt von der Nutzungshäufigkeit des Gerätes ab (Beispiel: Bei dreimaliger Nutzung am Tag sollte der Service einmal im Monat durchgeführt werden).
2. **Reinigen Sie** die Maschine mit einem **feuchten Tuch** und einem **milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel**. **Keine Lösungsmittel verwenden**.
3. **Lagern Sie die Maschine im Innenbereich**. Übermäßige Feuchtigkeit oder Wassereinwirkung kann **zu Rost** am Rahmen führen.
4. **Halten Sie einen Sicherheitsabstand** von mindestens **70 cm (24 Zoll)** zwischen der Maschine und anderen Objekten (Möbeln, Wänden usw.) ein, um einen **sicheren Zugang zum Gerät und eine sichere Bewegung** um das Gerät herum zu gewährleisten.
5. **Treffen Sie beim Bewegen Vorsichtsmaßnahmen**: Um **jegliche Verletzungsgefahr zu vermeiden**, müssen **mindestens zwei Personen** beim Bewegen der Maschine helfen.
6. **Anweisungen zur Produktentsorgung**: Das Gerät kann ohne größere Risiken sicher zerlegt und entsorgt werden. Informationen zum Recycling erhalten Sie bei Bedarf von Ihrem örtlichen Recyclingzentrum.

Bodenständer (Karton B), bitte beachten Sie die **vereinfachte Installationsanleitung für den freistehenden Modus** weiter unten. Der **optionale Bodenständer mit integrierten Rollen** ermöglicht **den Einsatz auf jeder ebenen Fläche**.

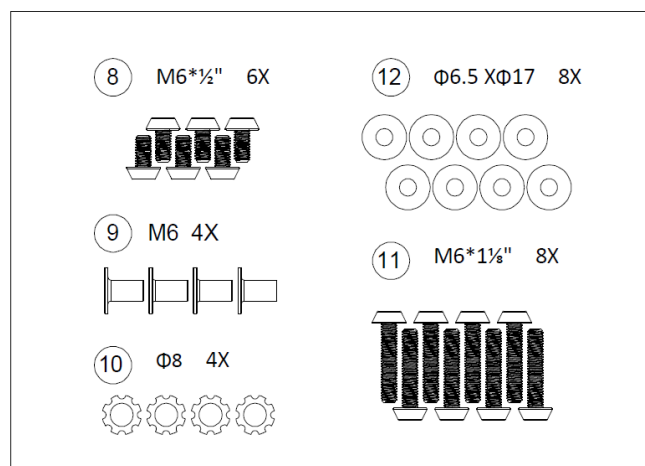


TIPP !

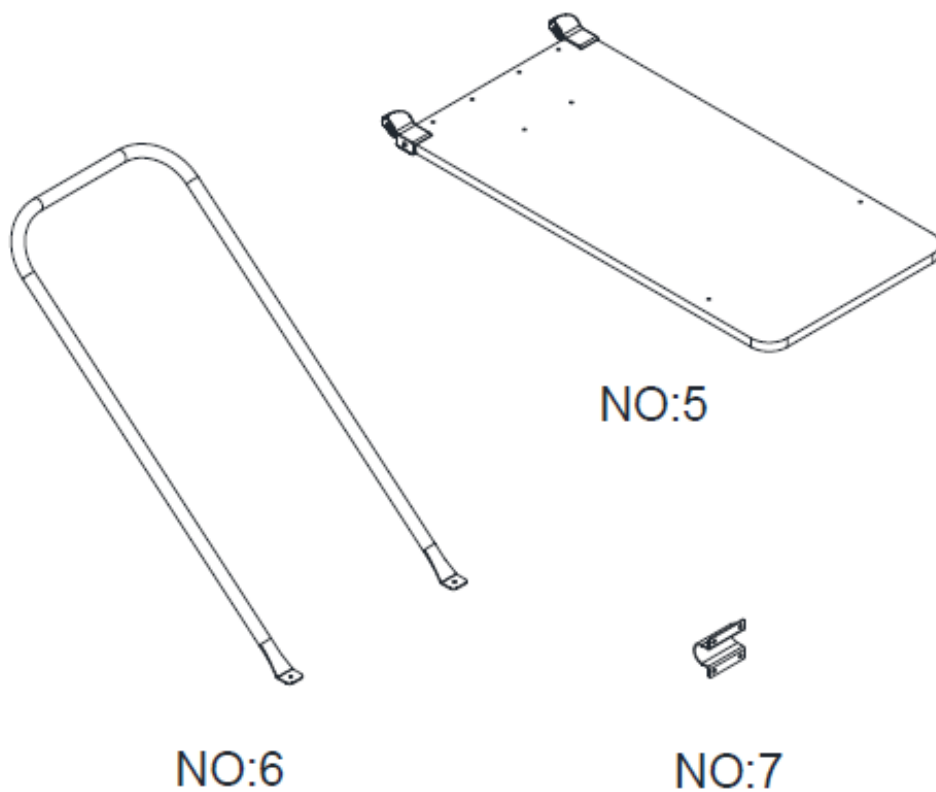
Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit der Installation beginnen. Es kann hilfreich sein, wenn Ihnen beim Aufbau **eine zweite Person** hilft.

BEUTEL MIT SCHRAUBEN (Karton B)

DE



KOMPONENTEN ZUR MONTAGE (Kasten B)

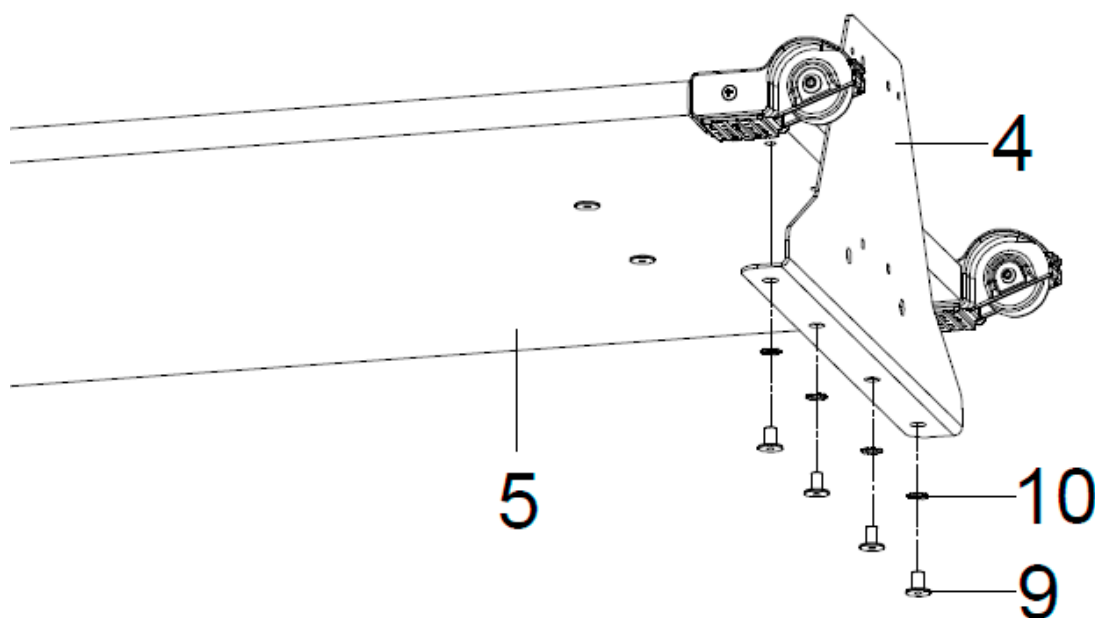
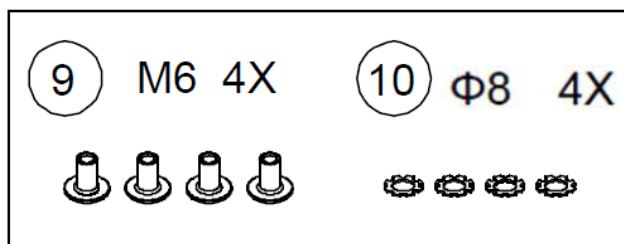


SCHRITT 4

DE

Befestigen Sie die Montagehalterung (#4) mit 4 Unterlegscheiben (#10) und 4 T-Muttern (#9) an der Grundplatte (#5).

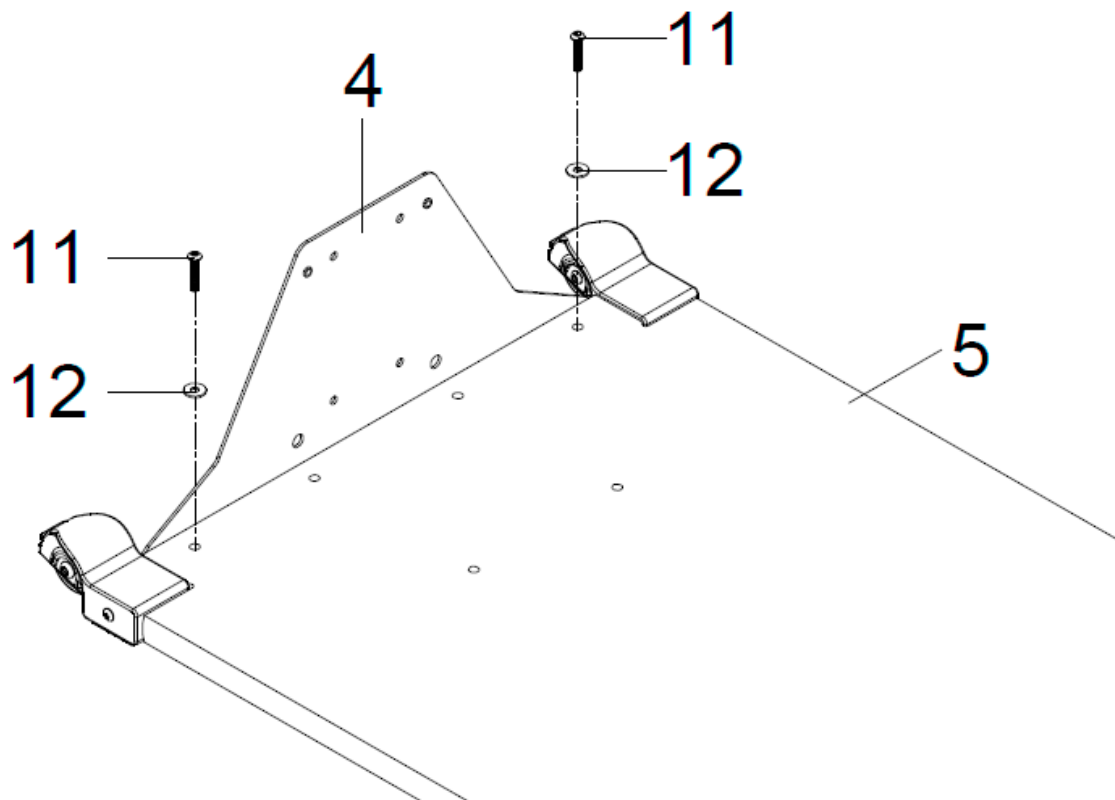
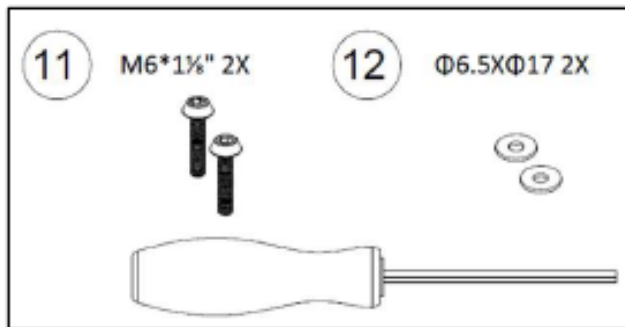
- Hinweis : freistehender Montage muss die Montagehalterung (#4) aus Karton A entnommen werden.



SCHRITT 5

DE

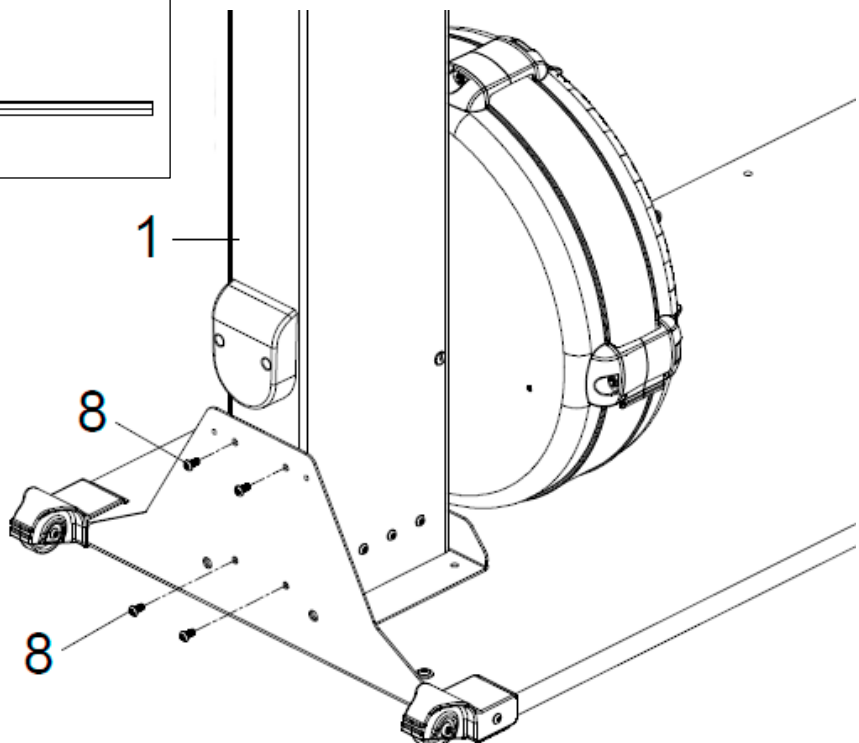
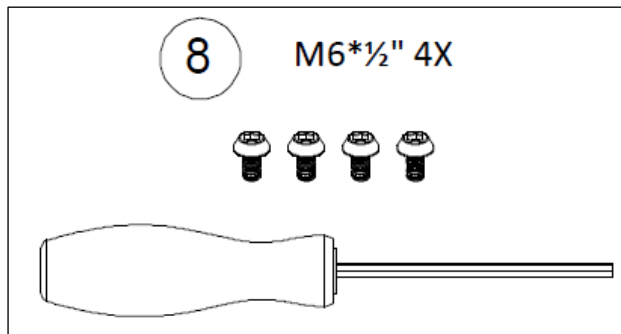
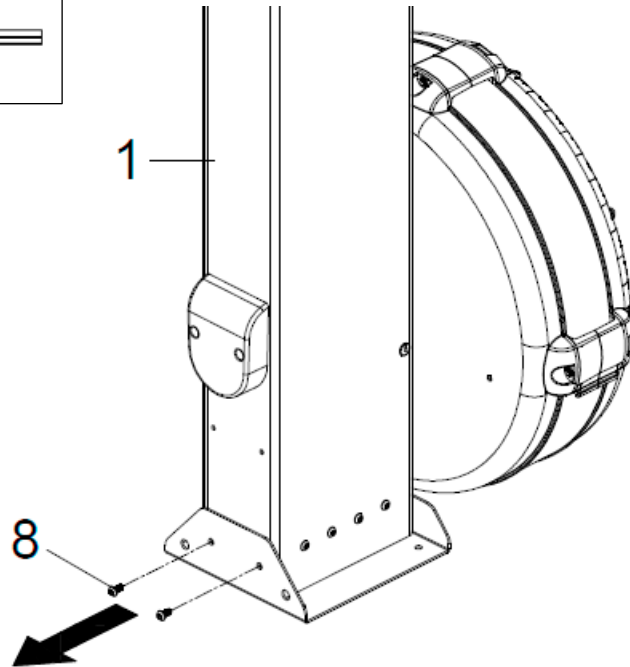
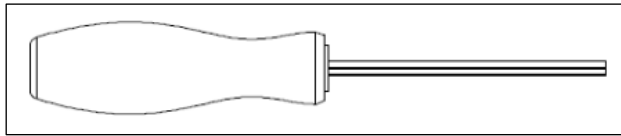
Befestigen Sie die Montagehalterung (#4) mit 2 Unterlegscheiben (#12) und 2 Inbusschrauben (#11).



SCHRITT 6

DE

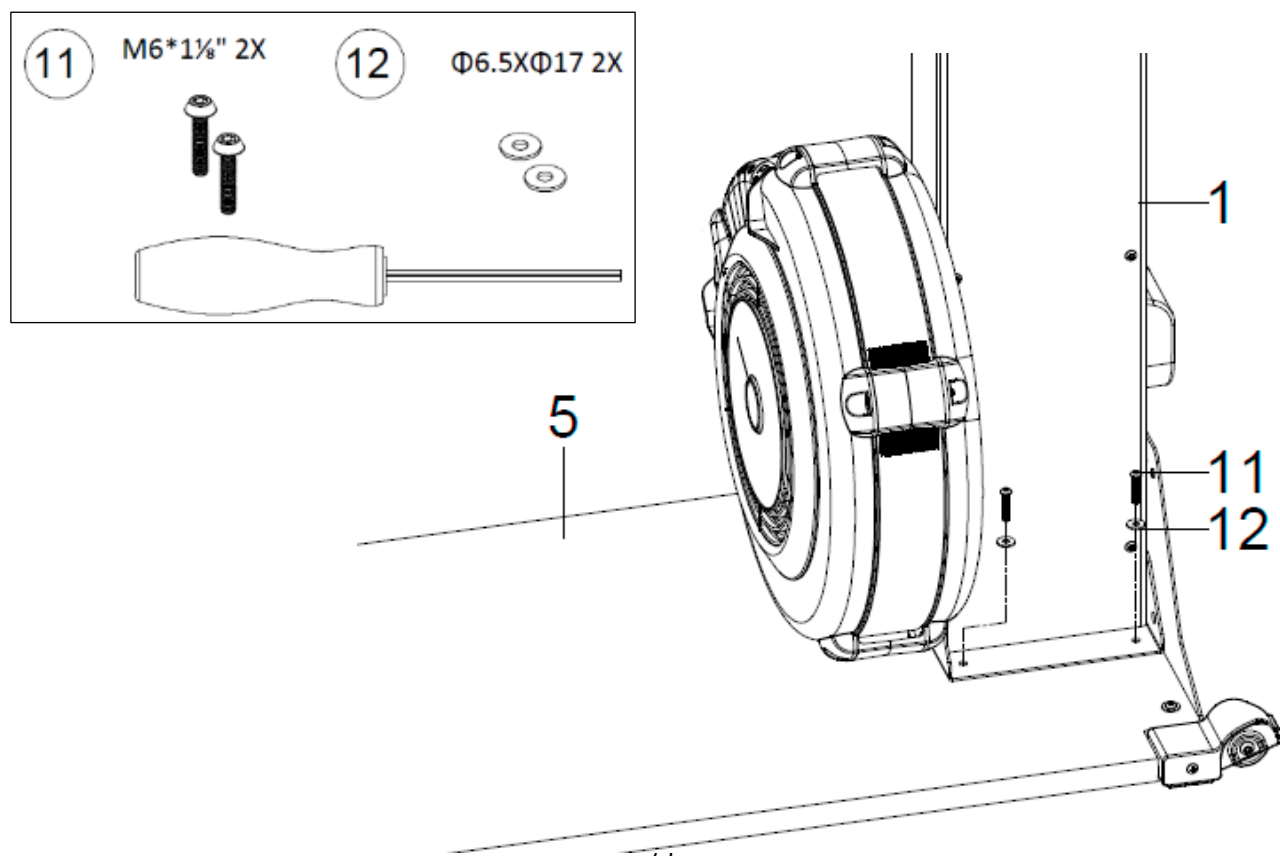
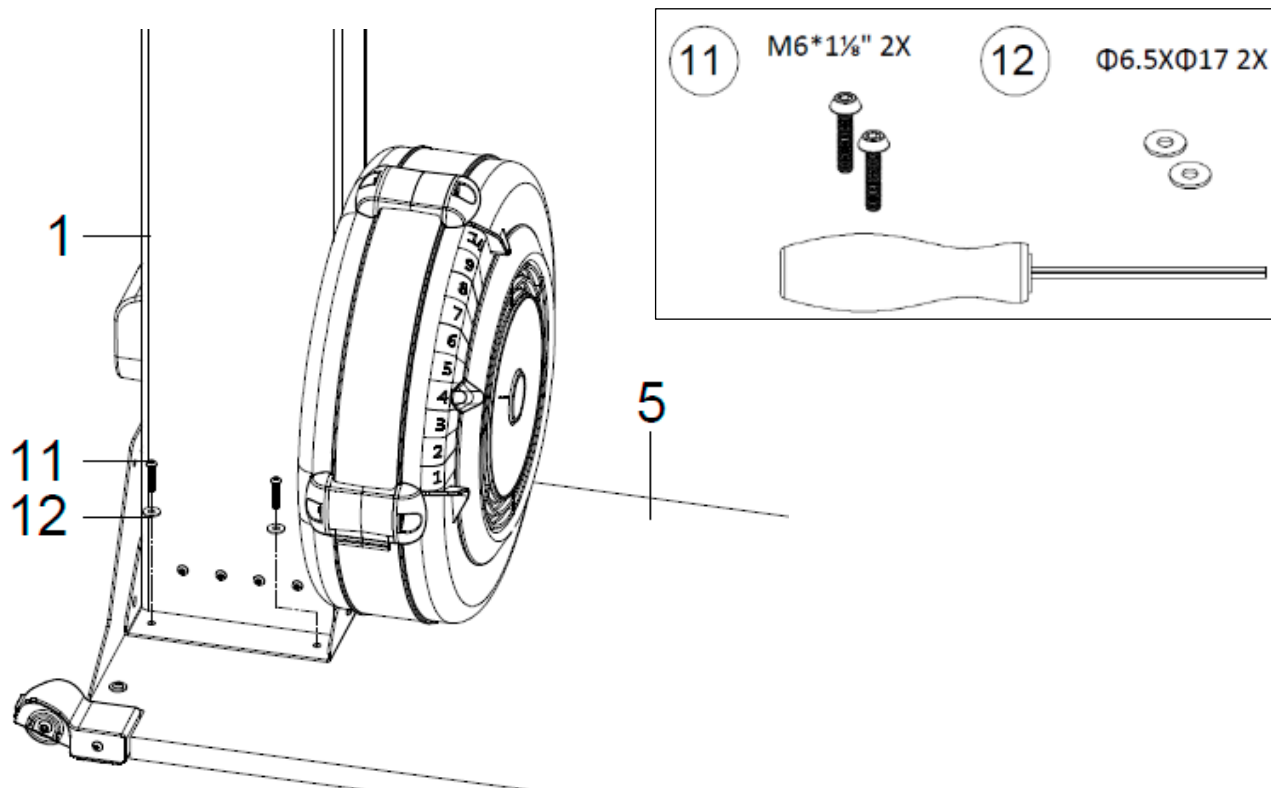
1. mit einem Schraubendreher **die beiden Inbusschrauben (#8)** vom **Haupttrahmen (#1)**.
2. **Befestigen Sie die Grundplatte mit Montagewinkel** mit **4 Inbusschrauben (#8)** am **Haupttrahmen (#1)**.



SCHRITT 7

DE

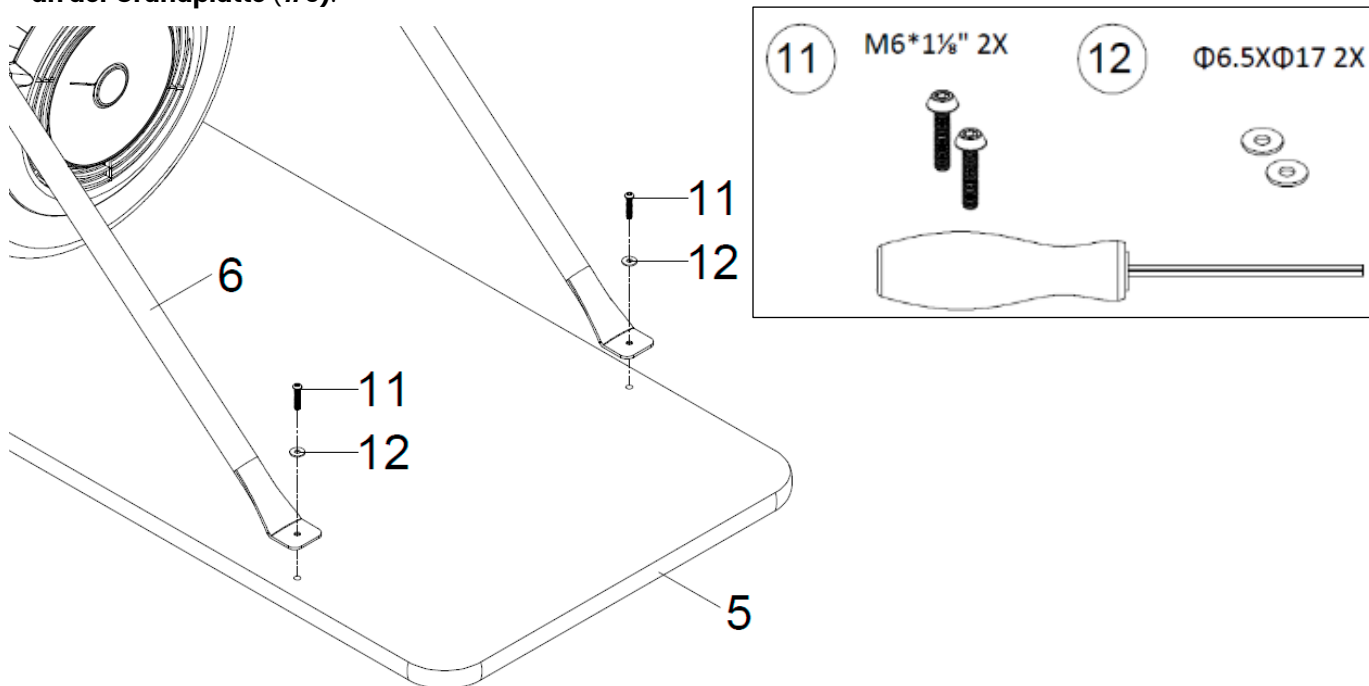
Befestigen Sie den Hauptrahmen (#1) und die Grundplatte (#5) auf jeder Seite mit 2 Unterlegscheiben (#12) und 2 Inbusschrauben (#11).



SCHRITT 8

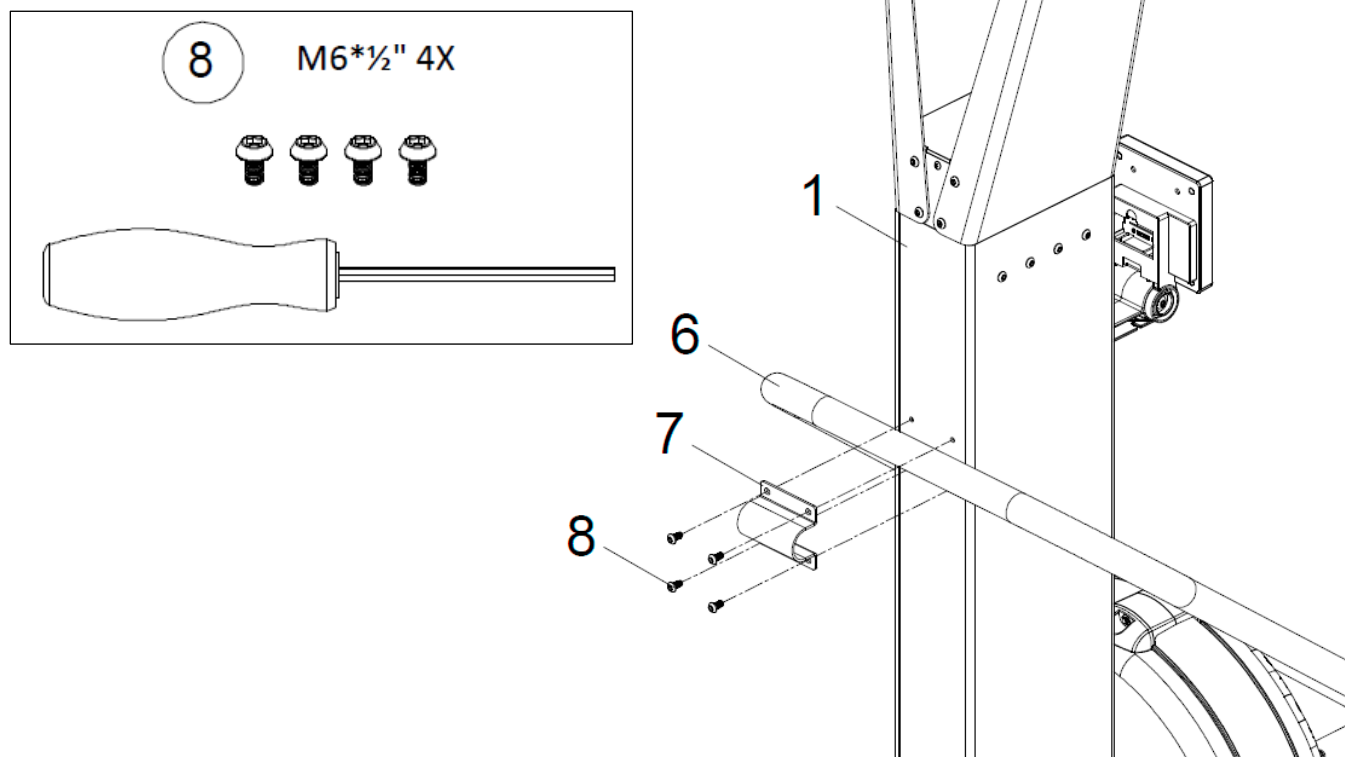
DE

Befestigen Sie den Bodenständerarm (#6) mit 2 Unterlegscheiben (#12) und 2 Inbusschrauben (#11) an der Grundplatte (#5).



SCHRITT 9

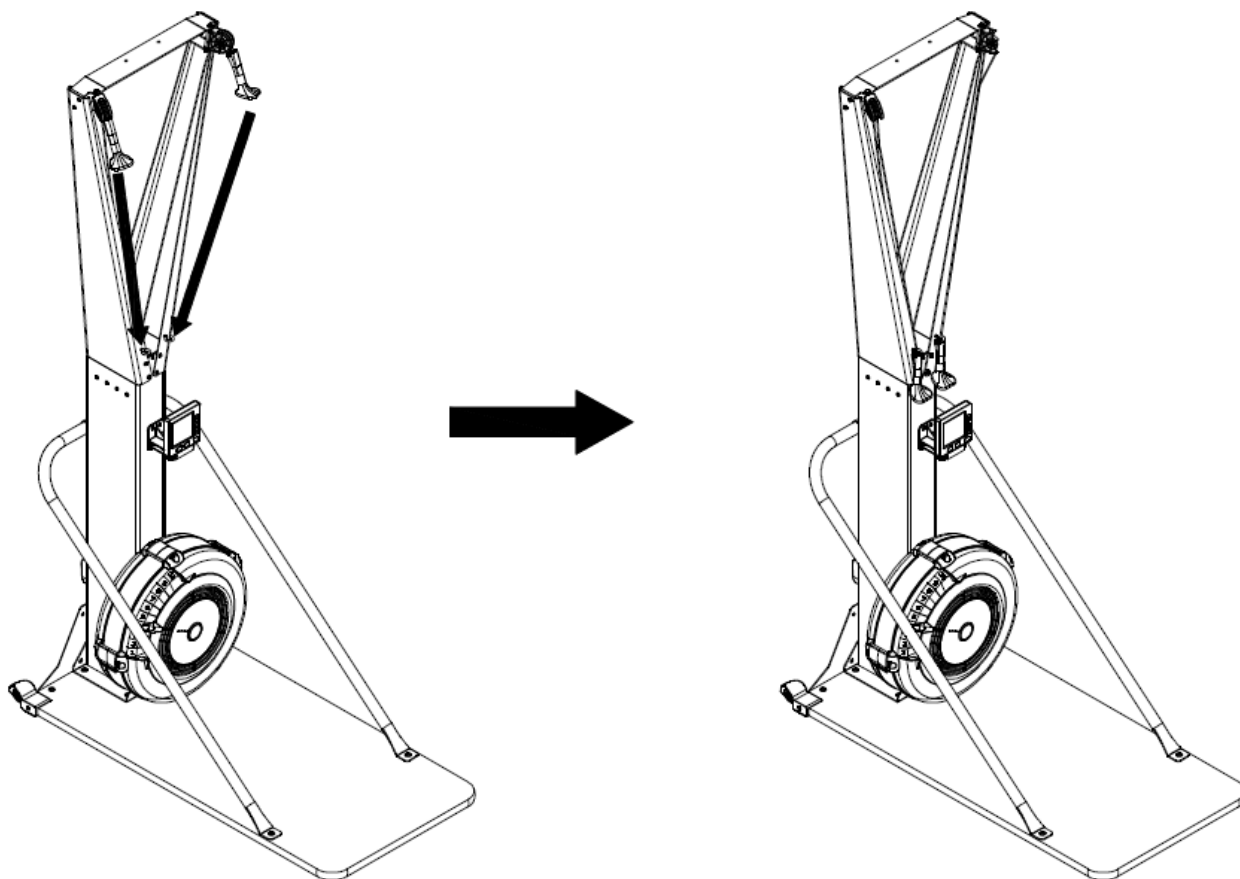
Befestigen Sie die Armhalterung (#7) am Bodenstativarm (#6) und befestigen Sie sie mit 4 Inbusschrauben (#8) am Hauptrahmen (#1).



SCHRITT 10

DE

Ziehen Sie die Griffe nach unten und legen Sie sie auf die Stützen.

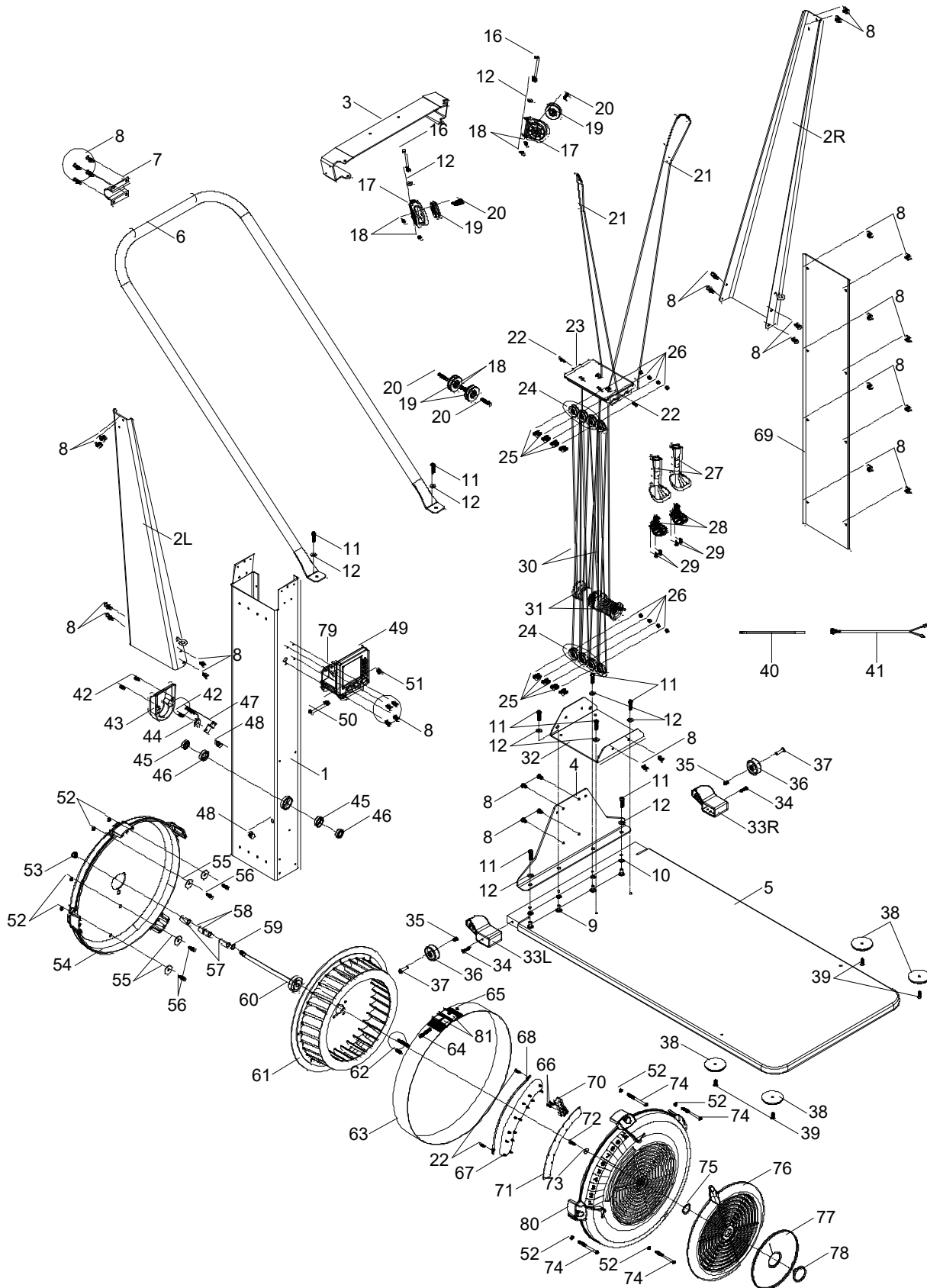


WARTUNG, PFLEGE UND LAGERUNG

1. **Überprüfen und ziehen Sie** alle Teile **vor jedem Gebrauch fest**. Ersetzen Sie verschlissene Teile **umgehend**.
2. **Reinigen Sie** die Maschine mit einem **feuchten Tuch** und einem **milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel**. **Keine Lösungsmittel verwenden**.
3. **Lagern Sie die Maschine im Innenbereich**. Übermäßige Feuchtigkeit oder Wassereinwirkung kann **zu Rost** am Rahmen führen.
4. **Halten Sie einen Sicherheitsabstand** von mindestens **70 cm (24 Zoll)** zwischen der Maschine und anderen Objekten (Möbeln, Wänden usw.) ein, um einen **sicheren Zugang zum Gerät und eine sichere Bewegung** um das Gerät herum zu gewährleisten.
5. **Treffen Sie beim Bewegen Vorsichtsmaßnahmen**: Um **jegliche Verletzungsgefahr zu vermeiden**, müssen **mindestens zwei Personen** beim Bewegen der Maschine helfen.
6. **Entsorgungshinweise**: Das Gerät kann ohne größere Risiken **sicher demontiert und entsorgt werden**. Informationen zum **Recycling** erhalten Sie bei Bedarf von Ihrem **örtlichen Recyclingzentrum**.

EXPLOSIONSZEICHNUNG (freistehendes Modell)

DE



TEILELISTE (freistehendes Modell)

DE

Teilenummer	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Arme (L/R)	1/1
3	Obere Stütze mit Rad	1
4	Montagehalterung	1
5	Grundplatte	1
6	Bodenstützarm	1
7	Armstütze	1
8	Inbusschrauben	34
9	T-Mutter	4
10	Waschmaschine	4
11	Inbusschrauben	8
12	Unterlegscheibe	10
16	Sechskantschraube	2
17	Rollenhalter	2
18	Nylonmutter	6
19	Zugseilrolle	4
20	Inbusschrauben	4
21	Zugseil	2
22	Selbstschneidende Schraube	4
23	Stoßdämpfer-Seilhalterung	1
24	Dämpfungsseil-Stützrolle	8
25	Inbusschrauben	8
26	Sechskantmutter	8
27	Handhaben	2
28	Zugseilhalter	2
29	Selbstschneidende Schraube	4
30	Elastische Kordel	2
31	Rolle Zugseil	2
32	Untere Unterstützung	1
33	Tipp (L/R)	1/1
34	Selbstschneidende Schraube	2
35	Inbusschrauben	2
36	Rollen	2
37	Hohlschraube	2
38	Fußpolster	4
39	Selbstschneidende Schraube	4
40	Sensorkabel	1
41	Anschlusskabel	1
42	Schrauben	5
43	Dekorative Abdeckung hinten	1
44	Sensorunterstützung	1

45	Rollen	2
46	Lagerunterstützung	2
47	Sensorplatte	1
48	Öse	2
49	Computer	1
50	Inbusschrauben	1
51	Nylonmutter	1
52	Sechskantmutter	8
53	Nylonmutter	1
54	Kettenschutz (G)	1
55	Unterlegscheibe	4
56	Inbusschrauben	4
57	Abstandshalter 1	2
58	Abstandshalter 2	2
59	Wellenscheibe	1
60	Lüfterradachse	1
61	Lüfterrad	1
62	Schrauben	3
63	Netzabdeckung	1
64	Bolzen	1
65	Sechskantmutter	1
66	Selbstschneidende Schraube	2
67	Selbstschneidende Schraube	14
68	Begrenzungsplatte	1
69	Seitenwand	1
70	Spannungseinstellungshalterung	1
71	Steuerkarte	1
72	Selbstschneidende Schraube	1
73	Unterlegscheibe	1
74	Bolzen	4
75	Wellenscheibe	1
76	Schwungraddämpfer	1
77	Dämpfungsring	1
78	Tipp	1
79	Konsolenunterstützung	1
80	Kettenschutz (D)	1
81	Perf-Anschluss.	1/1



FUNKTIONSTASTEN:

- **MODE**
 - Schnittstelle zur Modusauswahl: Ermöglicht Ihnen, den Modus zu ändern.
 - Funktionseinstellungsoberfläche: Bestätigt die Einstellungen und wechselt zur nächsten Funktion.
 - Trainingsdatenschnittstelle: Ermöglicht Ihnen, zwischen Funktionen zu wechseln.
- **EINGEBEN**
 - Schnittstelle zur Modus- oder Funktionseinstellung: Speichert die aktuellen Einstellungen und wechselt zur nächsten Ebene oder startet das Training.
- **ZURÜCKSETZEN**
 - Im Funktionsauswahlmodus: Einmal drücken, um zur vorherigen Funktion zurückzukehren.
 - Im Einstellmodus: Einmal drücken, um den aktuellen Wert zu löschen.
 - Im Pausenmodus: Einmal drücken, um zur Standby-Oberfläche zurückzukehren.
 - 2 Sekunden lang gedrückt halten, um alles zurückzusetzen und zur Standby-Oberfläche zurückzukehren.
- **HOCH**
 - Erhöht den Zielwert beim Anpassen.
 - Im Sportmodus können Sie mit einem einzigen Tastendruck die Funktion „SPM“ anzeigen.
- **RUNTER**
 - Verringert den Zielwert beim Anpassen.
 - Im Sportmodus können Sie durch einfaches Drücken die Funktion „PULSE“ anzeigen.
- **ERHOLUNG**
 - Testet die Pulserholungsfähigkeit des Benutzers.
 - Nach dem Training sollten Sie einen **kabellosen Brustgurt tragen**.
 - Wenn die Konsole einen Pulswert anzeigt, halten Sie „RESET“ gedrückt, um in den Standby-Modus zurückzukehren, und drücken Sie dann „RECOVERY“, um die Funktion zu aktivieren/deaktivieren.
 - Die Konsole startet einen 60-Sekunden-Countdown und zeigt dann den Pulserholungsstatus mit einem Hinweis an:
 - **F1: AUSSERGEWÖHNLICH**
 - **F2: AUSGEZEICHNET**
 - **F3: GUT**
 - **F4: MITTEL**
 - **F5: Unterdurchschnittlich**
 - **F6: NIEDRIG**

FO FUNKTIONEN:

- **ZEIT** : Zeigt die Trainingszeit an.
 - **ZEIT/500 M** : Zeit, die zum Zurücklegen von 500 m benötigt wird.
 - **DURCHSCHNITTliche ZEIT/500 M (DURCHSCHNITT)** : Durchschnittlich benötigte Zeit für 500 m.
 - **ANZAHL DER SCHÜSSE** : Zeigt die Anzahl der abgegebenen Schüsse an.
 - **GESAMTANZAHL DER TREFFER** : Zeigt die Gesamtzahl der kumulierten Treffer an.
 - **DISTANZ** : Zeigt die zurückgelegte Distanz an.
 - **DISTANZ/30MIN** : Geschätzte Distanz in 30 Minuten basierend auf dem aktuellen Trainingsstatus.
 - **KALORIEN** : Zeigt die verbrauchten Kalorien an.
 - **KALORIEN/60 MIN** : Geschätzter Kalorienverbrauch in 60 Minuten.
 - **WATT** : Zeigt die erzeugte Leistung an.
 - **DURCHSCHNITTliche WATT (AVE)** : Zeigt die durchschnittlich erzeugte Leistung an.
 - **SPM** : Zeigt die Anzahl der Schläge pro Minute an.
 - **PULS** : Zeigt die Herzfrequenz an (**erfordert kabellosen Brustgurt**).
- **Hinweis** : Der Messwert **kann nicht** für medizinische Zwecke verwendet werden.

MODES D'ENTRAÎNEMENT

1. SCHLAFMODUS

Die Konsole bietet **drei Trainingsmodi** :

- **MANUELLER Modus (Abbildung 1)**
- **INTERVALL-Modus (Abbildung 2)**
- **TARGET-Modus (Abbildung 3)**

Drücken Sie **MODE**, um den Modus zu ändern, und **ENTER**, um einen Modus auszuwählen.

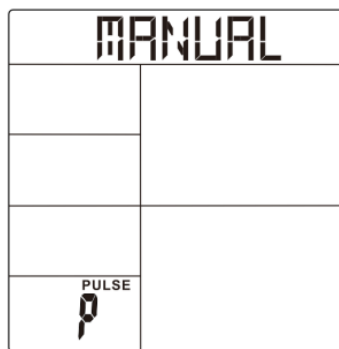


Figure 1

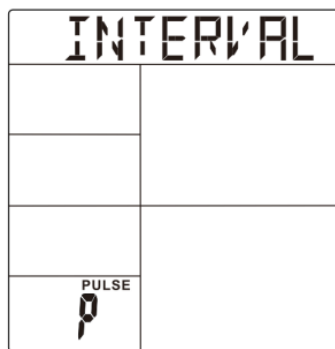


Figure 2

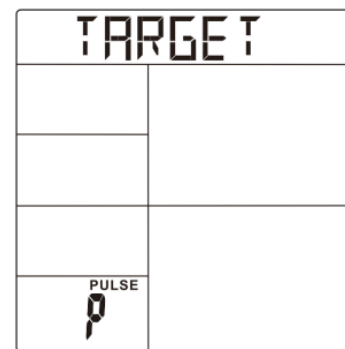


Figure 3

2. MANUELLER MODUS:

Nachdem Sie den **MANUELLEN Modus ausgewählt haben**, wird in der ersten Zeile „MANUELL“ angezeigt und der Timer beginnt mit dem Hochzählen. An diesem Punkt können Sie mit dem Training beginnen (siehe Abbildung 4).

6 Sekunden lang kein Trainingssignal erkannt wird, wechselt die erste Zeile zwischen „STOP“ und „MANUAL“ und die Erfassung der Zeit- und Trainingsdaten wird gestoppt.

Sobald das Training wieder aufgenommen wird, werden Zeit und Trainingsdaten weiterhin normal aufgezeichnet.

Die Konsolenfunktion wird auf **drei Oberflächen angezeigt**. Drücken Sie die **MODE -Taste**, um zwischen den Schnittstellen zu wechseln.

- **Schnittstelle 1**: ZEIT, ANZAHL DER SCHLÄGE, WATT, DISTANZ, KALORIEN, SPM (Abbildung 4).
- **Schnittstelle 2**: ZEIT/500 M, GESAMTANZAHL DER SCHLÄGE, DURCHSCHNITTliche LEISTUNG, DISTANZ/30 MIN, KALORIEN/60 MIN, SPM (Abbildung 5).
- **Schnittstelle 3**: DURCHSCHNITTliche ZEIT/500 M, GESAMTANZAHL DER SCHLÄGE, DURCHSCHNITTliche LEISTUNG, DISTANZ/30 MIN, KALORIEN/60 MIN, SPM (Abbildung 6).



Figure 4



Figure 5



Figure 6

3. INTERVALLMODUS

Nachdem Sie **den INTERVALL-Modus ausgewählt haben**, drücken Sie die **MODE- Taste**, um zwischen **zwei voreingestellten Modi (INTERVALL 10/20, INTERVALL 20/10)** und **einem benutzerdefinierten Modus (BENUTZERDEFINIERTES INTERVALL)** zu wechseln. Beim Ändern der Modi blinken die Namen der drei Modi auf dem Bildschirm.

3.1 10/20 INTERVALLMODUS

10- Sekunden -Übung und 20 Sekunden Pause , dann Trainingszyklus ;



Figure 7



Figure 8



Figure 9



Figure 10

1. **Nachdem Sie den Modus „INTERVALL“ ausgewählt haben** , drücken Sie zur Bestätigung die **ENTER -Taste** , wenn auf dem Display „10/20“ angezeigt wird (Abbildung 7). Auf dem Bildschirm wird dann „BEREIT“ angezeigt (Abbildung 8) und ein **3-Sekunden-Countdown** beginnt, begleitet von einem akustischen Signal.
 2. **Sobald der Countdown abgelaufen ist, können Sie mit der Übung beginnen.** Die Konsole zeigt die normale Funktionsschnittstelle an und auf dem Bildschirm wird „WORK 01/08“ angezeigt. Anschließend beginnt die Konsole mit einem **10-Sekunden-Countdown** (Abbildung 9).
 3. **Nach Ablauf der 10 Sekunden** wechselt die Anzeige zu „REST 01/08“ (Abbildung 10) und die Konsole **startet einen 20-sekündigen Countdown**, begleitet von einem akustischen Signal. Die Trainingsdaten werden weiterhin gesammelt und auf der Anzeige blinkt während der **letzten 3 Sekunden** des Countdowns „READY“.
 4. **Die Schritte B und C wechseln sich so lange ab, bis auf dem Display „WORK 08/08“ angezeigt wird** . Sobald die Übung abgeschlossen ist, wird auf dem Bildschirm die **Endschnittstelle angezeigt** (Abbildung 11). In der ersten Zeile steht „STOP“ und in den anderen Abschnitten wird der Gesamtwert der Übung angezeigt. Die Konsole gibt einen **3 Sekunden langen** Piepton aus.
- ❖ **Nach dem Training:**
Drücken Sie die **ENTER -Taste**, um den **10/20-INTERVALL** -Modus neu zu starten .
Drücken Sie die **RESET -Taste** , um zur Standby-Oberfläche zurückzukehren und einen anderen Trainingsmodus auszuwählen.

3.2 20/10 INTERVALLMODUS

20- Sekunden -Übung und ruhen Sie sich 10 Sekunden lang aus , dann wiederholen Sie die Übung

DE

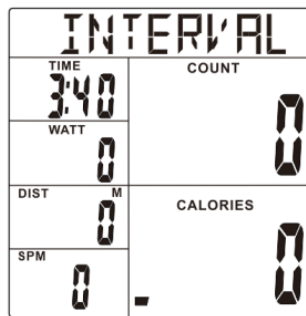


Figure 11



Figure 12

1. **Nachdem Sie den Modus „INTERVALL“ ausgewählt haben** , drücken Sie zur Bestätigung die **ENTER -Taste** , wenn auf dem Display „20/10“ angezeigt wird (Abbildung 12). Auf dem Bildschirm wird dann „BEREIT“ angezeigt und ein **3-Sekunden-Countdown** beginnt, begleitet von einem akustischen Signal.
 2. **Sobald der Countdown abgelaufen ist, können Sie mit der Übung beginnen.** Die Konsole zeigt die normale Funktionsschnittstelle an und auf dem Bildschirm wird „WORK 01/08“ angezeigt. Anschließend beginnt auf der Konsole ein **20-sekündiger Countdown** .
 3. **Nach Ablauf der 20 Sekunden** wechselt die Anzeige auf „REST 01/08“ und die Konsole **startet einen 10-sekündigen Countdown** , begleitet von einem akustischen Signal. Die Trainingsdaten werden weiterhin gesammelt und auf der Anzeige blinkt während der **letzten 3 Sekunden** des Countdowns „READY“.
 4. **Die Schritte B und C wechseln sich so lange ab, bis auf dem Display „WORK 08/08“ angezeigt wird.** Nachdem die Übung abgeschlossen ist, wird auf dem Bildschirm die **Endschnittstelle angezeigt**. In der ersten Zeile steht „STOP“ und in den anderen Abschnitten wird der Gesamtwert der Übung angezeigt. Die Konsole sendet ein **3 - sekündiges** Tonsignal.
- ❖ **Nach dem Training:**
Drücken Sie die **ENTER -Taste**, um den **20/10-INTERVALL** -Modus neu zu starten .
Drücken Sie die **RESET -Taste** , um zur Standby-Oberfläche zurückzukehren und einen anderen Trainingsmodus auszuwählen.

3.3 BENUTZERDEFINIERTER INTERVALLMODUS

In diesem Modus kann der Benutzer definieren selbst die Dauer der Übung und Pause je nach Intervall

1. **Nachdem Sie den Modus „INTERVALL“ ausgewählt haben**, drücken Sie zur Bestätigung die **ENTER - Taste**, wenn auf dem Bildschirm „BENUTZERDEFINIERT“ angezeigt wird (Abbildung 13). Sobald auf dem Bildschirm „SET ROUND“ angezeigt wird, stellen Sie mit den Tasten **UP** oder **DOWN** die Häufigkeit ein, **mit der die Intervalle wechseln** (Abbildung 14).
2. Nachdem die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie die **MODE- Taste**. Auf dem Bildschirm wird „SET WORK“ angezeigt (Abbildung 15). Passen Sie die **Dauer der Anstrengung mit den Tasten NACH OBEN** oder **NACH UNTEN** an.
3. erneut **MODE**. Auf dem Bildschirm wird „SET REST“ (Ruhezeit einstellen) angezeigt (Abbildung 16). Passen Sie die **Ruhedauer mit den Pfeiltasten AUF** oder **AB** an.
4. Sobald die Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie **die EINGABETASTE**, um den **BENUTZERDEFINIERTEN INTERVALL -Modus** zu starten. Auf dem Bildschirm wird „BEREIT“ angezeigt und ein **3-Sekunden-Countdown** beginnt, begleitet von einem akustischen Signal.

3.4 ZIELMODUS

Zielmodus, Benutzer dürfen Stellen Sie die Dauer, Countdown, Distanz, Intensität, Puls entsprechend seiner Bedürfnisse Übung.

A. Standby-Modus:

Wählen Sie **im Standby-Modus den TARGET -Modus** und drücken Sie die **ENTER -Taste**. In der ersten Zeile des Displays wird „TARGET“ angezeigt und die anderen Funktionen werden normal angezeigt (Abbildung 17).

B. Einstellen der Parameter:

- Drücken Sie **MODE**, um die Einstellungsoberfläche aufzurufen.
- Auf dem Display wird „SET“ angezeigt (Abbildung 18) und die **Zeitfunktion** beginnt zu blinken.
- Tasten **AUF** und **AB** die **Zielzeit ein**.
- Sobald Sie die Einstellung vorgenommen haben, drücken Sie **MODE**, um zur nächsten Einstellung zu gelangen (Sie können **ZEIT, ANZAHL DER SCHLÄGE, DISTANZ, KALORIEN, PULS einstellen**).
- Nachdem Sie alle Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie **MODE**, um die Einstellungsoberfläche zu verlassen. Auf dem Bildschirm wird erneut „TARGET“ angezeigt.
- Drücken Sie **die EINGABETASTE**, um die Übung zu starten.

C. TARGET-Modus-Betrieb:

- Wenn der Zielwert **Null erreicht**, piept die Konsole **3 Sekunden lang** und Sie können mit dem Training fortfahren.
- Wenn die **Herzfrequenz den Zielwert erreicht**, piept die Konsole **3 Sekunden lang** und das Training wird beendet. Auf dem Display werden abwechselnd „STOP“ und „TARGET“ angezeigt.



Figure 17

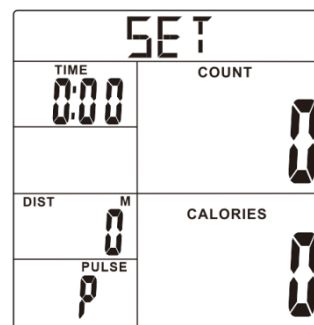


Figure 18

SPEZIFIKATIONEN

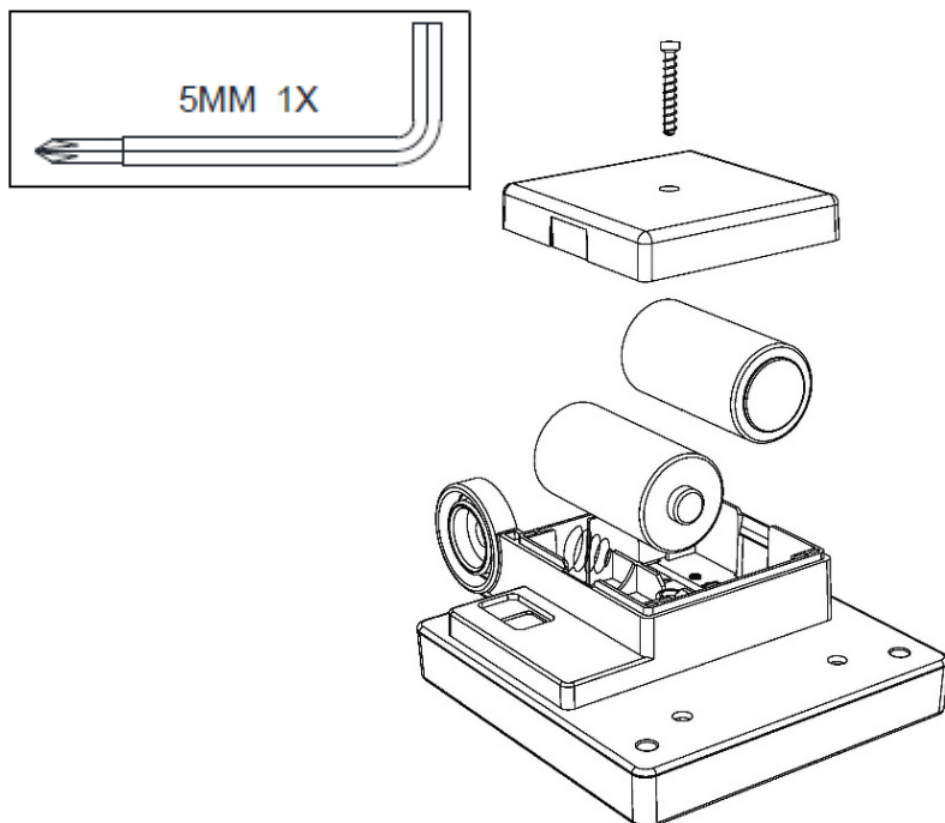
DE

ANZEIGEBEREICH UND EINSTELLUNGEN

FUNKTION	ANZEIGEBEREICH	MÖGLICHE ANPASSUNG
ZEIT	0:00 ~ 99:59	Zielmodus: 0:00 ~ 99:00 (1:00)
		Intervallmodus: 0:05 ~ 10:00 (0:01)
ZEIT/500M	0:00 ~ 99:59	---
DURCHSCHNITTliche ZEIT/500 M	0:00 ~ 99:59	---
ANZAHL DER SCHÜSSE	0 ~ 99999	0 ~ 99990 (in 10er-Schritten)
GESAMTANZAHL DER TRIFFE	0 ~ 99999	---
DISTANZ	0 ~ 9999 M	0 ~ 9990 M (in 10er-Schritten)
DISTANZ/30MIN	0 ~ 9999 M	---
KALORIEN	0 ~ 9999 CAL	0 ~ 9990 CAL (pro 10)
KALORIEN/60MIN	0 ~ 9999 CAL	---
WATT	0 ~ 999 W	---
DURCHSCHNITTliche WATT	0 ~ 999 W	---
SPM (Zählungen pro Minute)	0 ~ 999	---
IMPULS	40 ~ 240 BPM	100 ~ 220 BPM (in Schritten von 1 BPM)

STROMVERSORGUNG & BETRIEBSTEMPERATUREN

- **Batterietyp**: 2 D-Batterien (5LR20) nicht im Lieferumfang enthalten
- **Betriebstemperatur**: 0 °C ~ +40 °C
- **Lagertemperatur**: -10 °C ~ +60 °C
- **Hinweis**:
Wenn die Anzeige **dunkel ist** oder **keinen Wert anzeigt**, **ersetzen Sie die Batterien**.
(Informationen zum Einsetzen und Entfernen der Batterie finden Sie im Bild unten.)



1. **2 Minuten** lang keine **Übung erfolgt** oder **keine Taste gedrückt wird** .
2. Der Bildschirm schaltet sich automatisch ein, wenn ein Training beginnt oder eine **Taste gedrückt wird** .
3. Die Berechnung der Trainingsdaten startet **automatisch** , wenn Sie mit dem Training beginnen, und **stoppt nach 4 Sekunden** Inaktivität.
4. Drücken Sie **eine beliebige Taste** , um die **Hintergrundbeleuchtung einzuschalten** . Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich nach **8 Sekunden automatisch aus und wechselt in den Energiesparmodus**, wenn keine Tasten gedrückt werden oder das Training abgeschlossen ist. Drücken Sie eine Taste, um **die Hintergrundbeleuchtung wieder zu aktivieren** .
5. Beim **Entfernen der Batterien werden alle Funktionswerte auf Null** zurückgesetzt .
6. Für **eine optimale Leistung** empfiehlt der Hersteller **die Verwendung von 2 generischen D-Alkalibatterien** mit einem **Ablaufdatum von 5 bis 8 Jahren** ab dem aktuellen Jahr. **Vermeiden Sie die Verwendung von Hochleistungsbatterien** oder **wiederaufladbaren Batterien** , da diese **zu hohe Stromspitzen** erzeugen und eine ordnungsgemäße Aktivierung des Computers verhindern können.

- **Hinweis:**

Alle auf diesem Computer angezeigten Werte sind **ungefähre Angaben und dienen** ausschließlich dem **persönlichen Vergleich** . **Verwenden Sie sie nicht** für medizinische oder Rehabilitationszwecke.

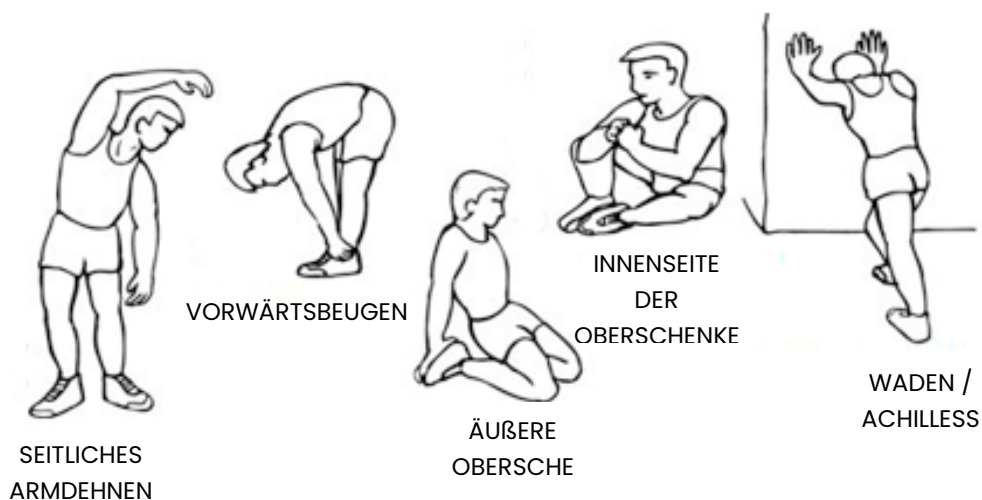
ÜBUNGEN

1. Aufwärmphase

Dieser Schritt hilft, **die Durchblutung zu aktivieren** und **die Muskeln vorzubereiten**. Es trägt auch dazu bei, das Risiko von **Krämpfen** und **Muskelverletzungen zu verringern**.

Dehnübungen durchzuführen, wie unten dargestellt. Jede Dehnung sollte **etwa 30 Sekunden lang gehalten werden**.

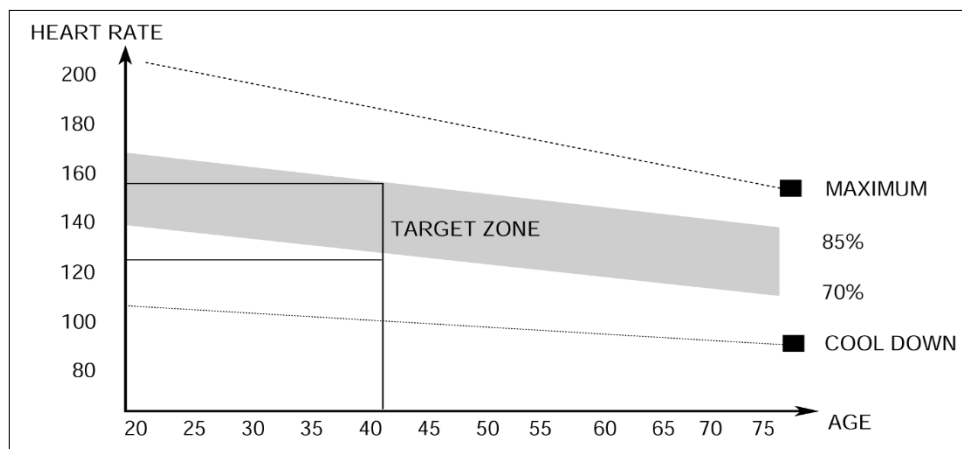
ACHTUNG: Wenden Sie **keine Gewalt an** und **führen Sie keine plötzlichen Bewegungen aus**. Wenn Sie Schmerzen verspüren, **hören Sie sofort auf**.



3. Trainingsphase

nachhaltige Anstrengungen unternehmen müssen. Durch regelmäßiges Üben **werden Ihre Beinmuskeln flexibler**.

- **Arbeiten Sie mit Ihrer Zielherzfrequenz.**
- während der gesamten Übung **ein konstantes Tempo bei**.
- **Die Intensität sollte ausreichen**, um Ihre Herzfrequenz in den Zielbereich zu steigern (siehe Grafik unten).



Empfohlene Zeit: Mindestens **12 Minuten** , aber die meisten Benutzer beginnen mit **15–20 Minuten** .

4. Erholungsphase

Dieser Schritt ermöglicht **eine allmähliche Erholung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur** .

- **Reduzieren Sie die Intensität schrittweise** über etwa **5 Minuten**.
- **Wiederholen Sie die Dehnübungen**, ohne sie zu erzwingen oder plötzliche Bewegungen auszuführen.
- Mit zunehmendem Fortschritt können Sie **die Dauer und Intensität Ihres Trainings steigern**.
- Es empfiehlt sich, **mindestens dreimal pro Woche zu trainieren** und die Einheiten möglichst gleichmäßig zu verteilen.

Muskelstärkung

Wenn Sie mit dem Skisimulator **Ihre Muskeln stärken möchten, ist es notwendig, den Widerstand zu erhöhen** .
Dadurch werden Ihre **Beinmuskeln** stärker beansprucht , die Dauer Ihres Trainings kann sich jedoch verkürzen.

und Ihre Muskeln stärken möchten , müssen Sie **Ihr Programm anpassen** :

- **Aufwärmen und Abkühlen wie gewohnt durchführen** .
- **Erhöhen Sie den Widerstand am Ende der Sitzung**, um die Muskelanstrengung zu intensivieren.

Reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit leicht , um Ihre Herzfrequenz in Ihrem Zielbereich zu halten

GEWICHTSVERLUST

Entscheidend ist dabei **die Intensität der geleisteten Anstrengung** :

- **Je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien verbrennen Sie** .
- In Bezug auf das Training ähnelt die Methode der Verbesserung der körperlichen Verfassung, nur **der Zweck ist ein anderer** .

Fazit: **Erhöhen Sie Intensität und Dauer**, um **den Gewichtsverlust zu optimieren**

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 y conserve atentamente este manual de usuario. Utilice este producto únicamente según las indicaciones.
- Este dispositivo debe ser montado y utilizado por adultos.
- Su dispositivo cumple con la norma **EN-957 clase SC** para uso doméstico, tanto en casa como en el gimnasio.
- Para un uso seguro es necesaria una superficie estable y plana. Protege el revestimiento de tu suelo con una alfombra. No utilice este dispositivo en un lugar húmedo (piscina, sauna, etc.).
- No permita que los niños jueguen con el aparato. CARE declina toda responsabilidad por cualquier daño que pudieran sufrir. No deje a los niños cerca del dispositivo durante su entrenamiento.
- CARE declina toda responsabilidad en caso de modificaciones técnicas realizadas por el usuario a uno de nuestros productos.
- **Peso máximo del usuario: 200 kg.**
- Antes de comenzar tu entrenamiento, es imprescindible consultar a tu médico para determinar el nivel de intensidad de tu programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede ser perjudicial para la salud.
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Se recomienda encarecidamente llevar ropa y calzado adecuado.
- Tener en cuenta las posiciones máximas para las piezas regulables.
- Es imperativo que el reposapiés del lado en el que estás sentado esté en la posición baja. También es imprescindible sujetar el manillar fijo durante esta fase de instalación.
- Los reposapiés de su elíptica deben estar fijos cuando quiera subir o bajar del producto

Entrevista

- Comprobar periódicamente el apriete de los elementos de fijación con tornillos y tuercas. Para mantener su nivel de seguridad, su dispositivo debe ser inspeccionado periódicamente. Es imperativo sustituir cualquier pieza defectuosa y no volver a utilizarla hasta que esté completamente reparada. Recuerde lubricar periódicamente las piezas móviles.
- Como el sudor es muy corrosivo, no permita que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del dispositivo, y especialmente del ordenador. Limpie su dispositivo inmediatamente después del entrenamiento. La limpieza de las partes esmaltadas se realiza mediante una esponja empapada en agua. Se deben evitar todos los productos agresivos o corrosivos.

- **Peso unitario: 50,7 kg**

- **Dimensiones: 127×59×217cm (0,75m²)**

Garantía: El chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas de desgaste tienen una garantía de 2 años.

La garantía se aplica al uso normal por parte de una persona en el hogar. Active la garantía de su producto en línea en www.carefitness.com

Reciclaje



El símbolo del “contenedor con ruedas tachado” significa que este producto y las baterías que pueda contener no pueden desecharse con la basura doméstica. Están sujetos a una clasificación selectiva específica. Deseche las baterías y los productos electrónicos al final de su vida útil en un área de recolección autorizada para su reciclaje. Esta recuperación de sus residuos electrónicos protegerá el medio ambiente y su salud.

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN (¡IMPORTANTE!)

ES



Tiempo de montaje
60 min



Herramientas
incluidas



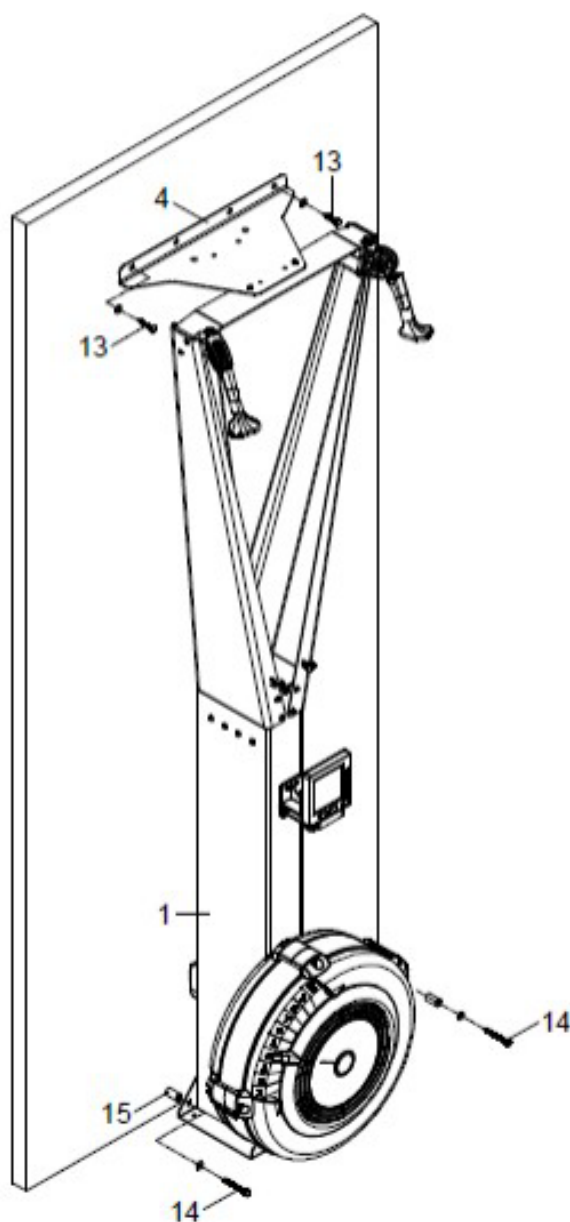
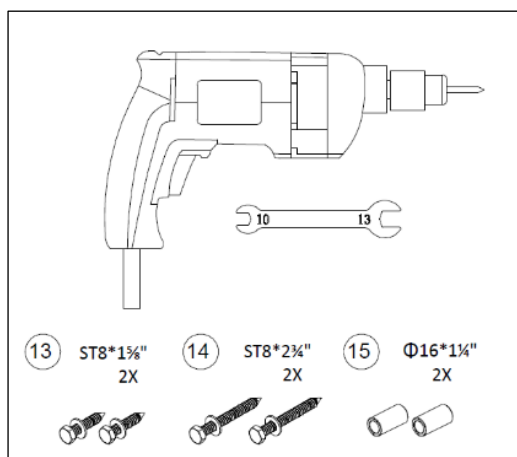
Dificultad
intermedia

Montaje en pared:

Montaje en pared: Para montaje en otros tipos de paredes (metal, hormigón, paneles de madera, etc.), consulte a un profesional de la construcción para garantizar una instalación segura:

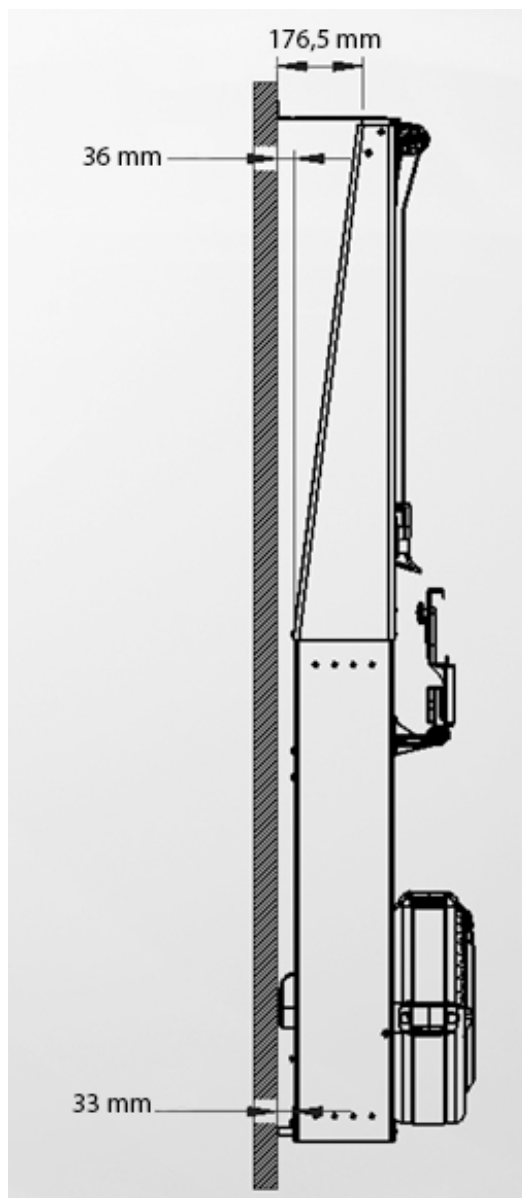
Posición independiente:

El soporte de suelo suministrado, equipado con ruedas integradas, permite su uso en cualquier superficie plana.



NOTA DE SEGURIDAD:

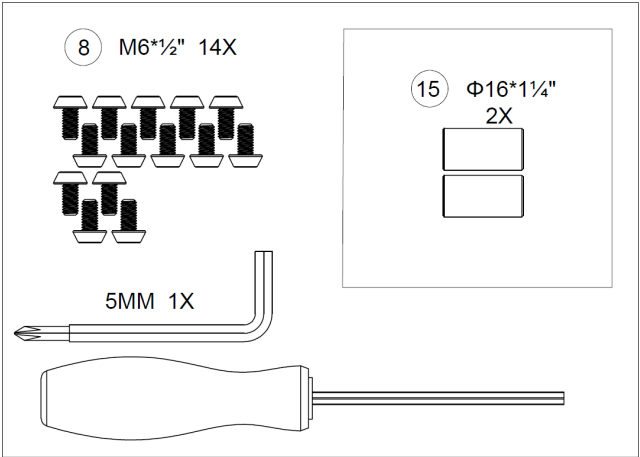
ES



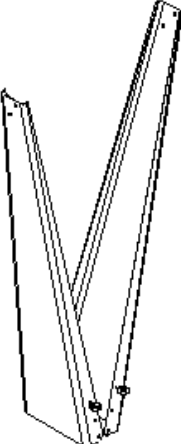
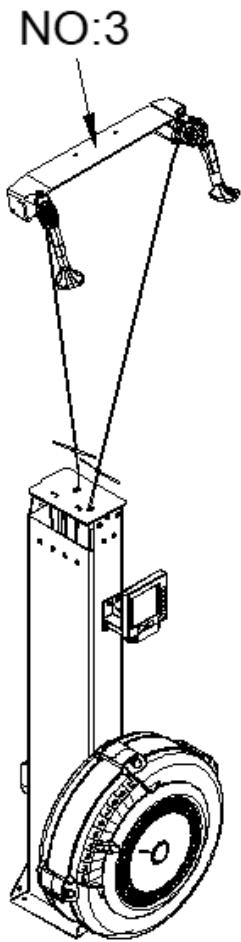
¡CONSEJO!

Antes de comenzar, **lea atentamente todas las instrucciones** . Puede ser recomendable contar con una **segunda persona** para ayudarle con la instalación.

BOLSA DE TORNILLOS (Caja A)



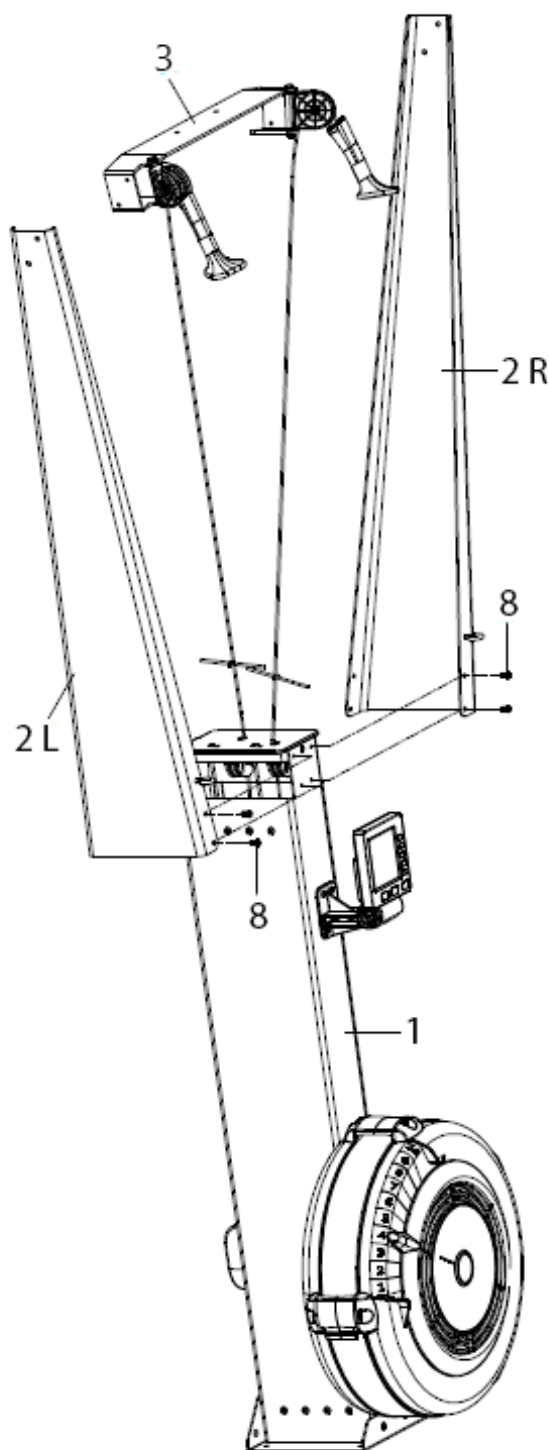
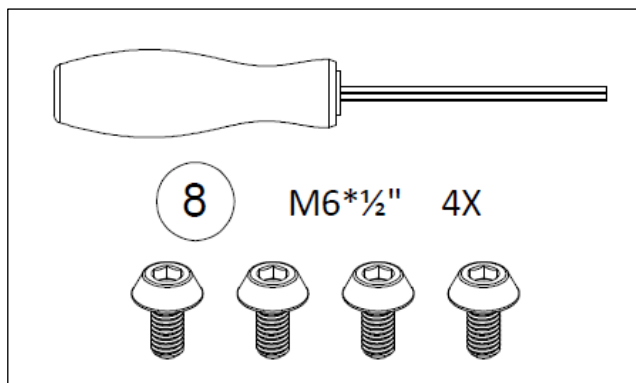
COMPONENTES PARA EL MONTAJE (Caja A)



PASO 1

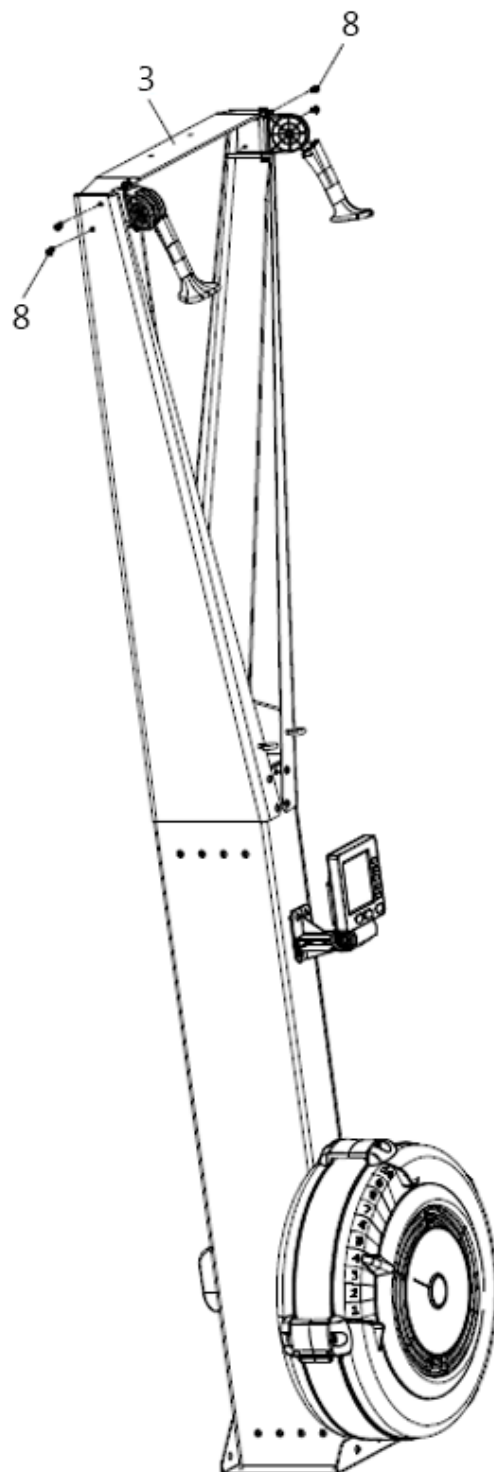
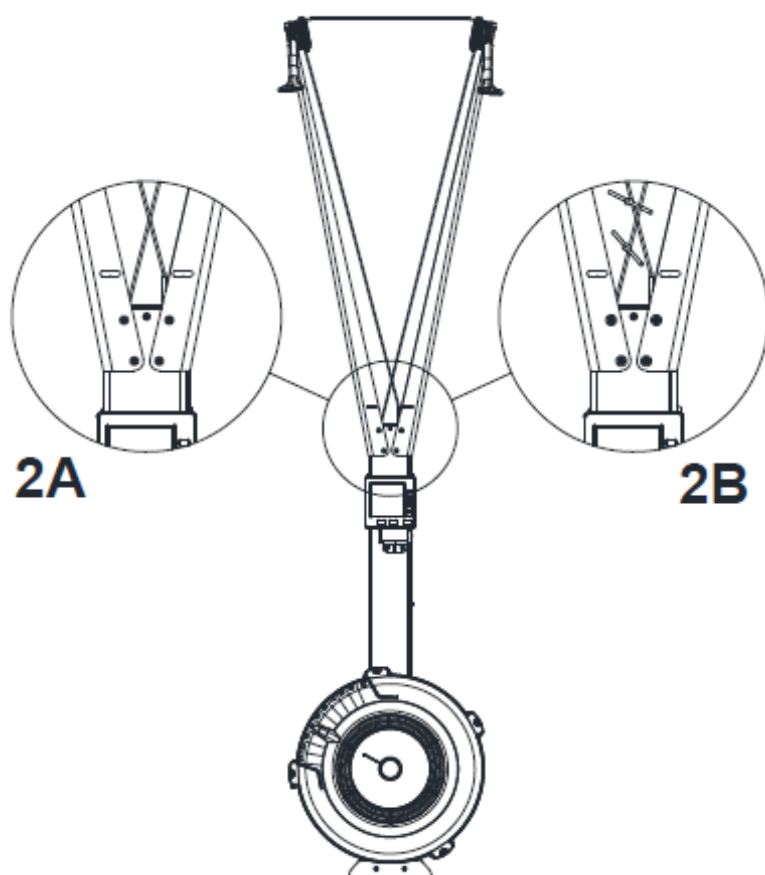
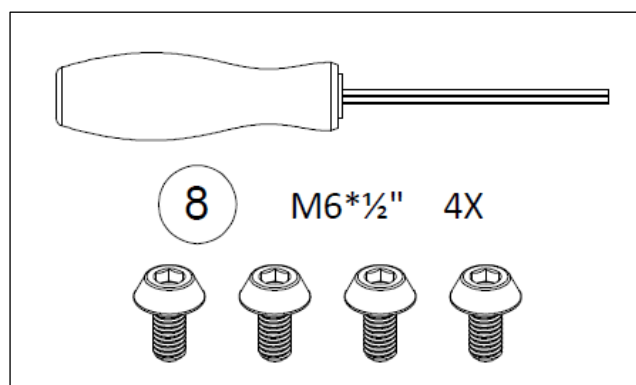
1. **Coloque** la rueda del ventilador y la computadora hacia arriba.
 2. **Asegure los brazos (#2L/R)** a cada lado del **marco principal (#1)** usando **4 tornillos Allen (#8)**.
- **Nota: Los brazos están marcados con** las etiquetas **L** (izquierda) y **R** (**derecha**) en el interior. **Compruebe** cuidadosamente su orientación antes del montaje.

ATENCIÓN: No **apriete** los **4 tornillos Allen (#8)** hasta el PASO 3.



PASO 2

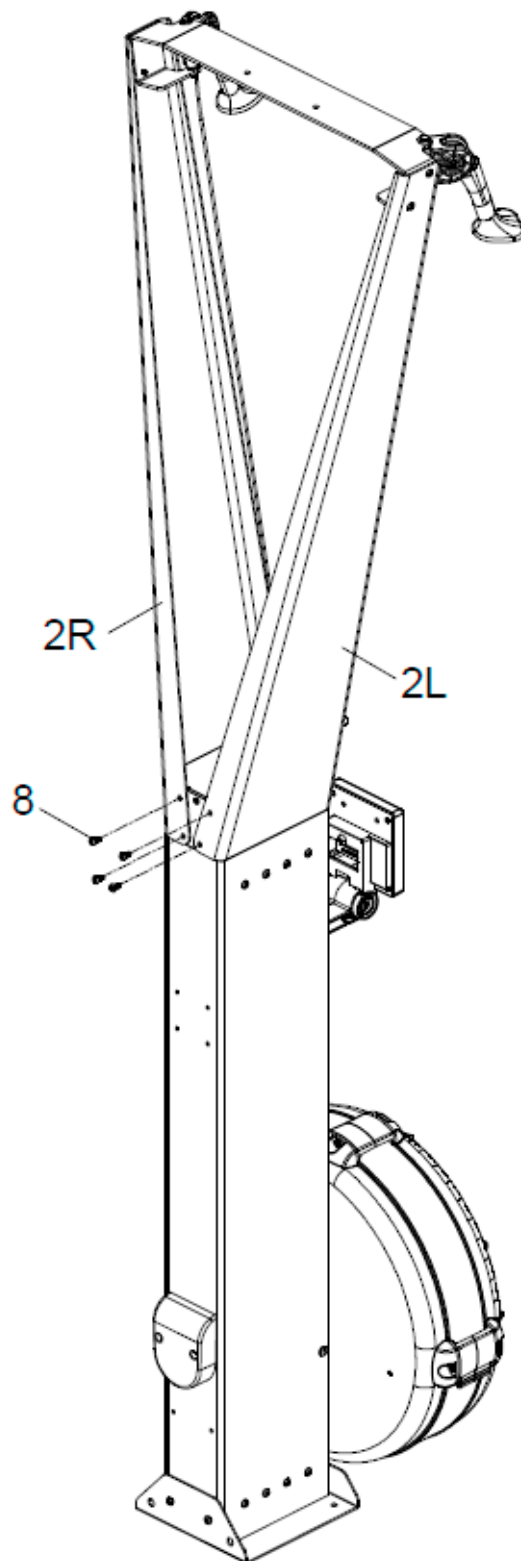
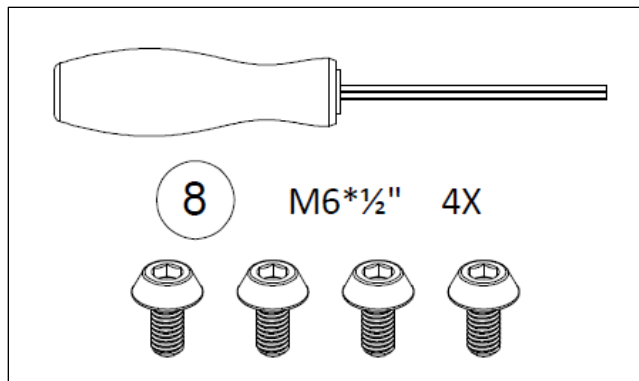
- **Instale el soporte superior con la rueda (#3) en los brazos (#2L/R) usando 4 tornillos Allen (#8).**
- **Nota :**
 - La **cuerda** debe **pasarse como se muestra** en la imagen **2A** a continuación.
 - Una vez completada la instalación, **retire la varilla de plástico blanca** de la ubicación que se muestra en la **imagen 2B** .



PASO 3

1. Devuelva la máquina a una posición vertical.
2. Apriete la parte posterior de los brazos (#2L/R) usando 4 tornillos Allen (#8).

ATENCIÓN: Apriete los 8 tornillos Allen (#8) mencionados en los PASOS 1 y 3.

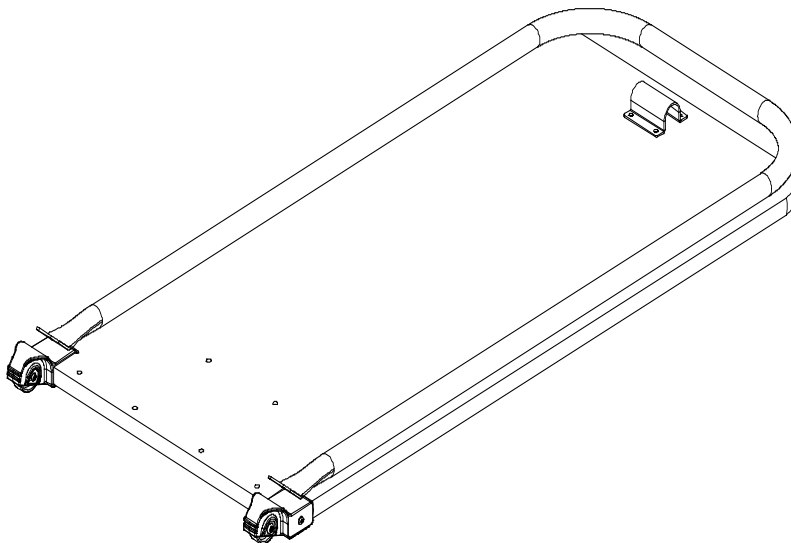


MANTENIMIENTO, CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

ES

1. **Inspeccione y apriete** todas las piezas **antes de cada uso**. Reemplace **inmediatamente** cualquier pieza desgastada . Depende de la frecuencia de uso del dispositivo (por ejemplo: para un uso tres veces al día, el servicio debe realizarse una vez al mes).
2. **Limpie** la máquina con un **pañó húmedo** y un **detergente suave no abrasivo** . **No utilice disolventes**.
3. **Guarde la máquina en el interior**. La exposición excesiva a la humedad o al agua podría **provocar oxidación** en el marco.
4. **Mantenga un espacio de seguridad** de al menos **24" (70 cm)** entre la máquina y cualquier otro objeto (muebles, paredes, etc.) para garantizar **un acceso y movimiento seguro** alrededor del dispositivo.
5. **Tome precauciones al mover la máquina** : para **evitar cualquier riesgo de lesiones, al menos dos personas** deben ayudar a mover la máquina.
6. **Instrucciones de eliminación del producto** : El equipo puede desmontarse y desecharse de forma segura sin mayores riesgos. Para obtener información sobre reciclaje, comuníquese con su centro de reciclaje local si es necesarioLe **support au sol (Carton B)**, veuillez-vous référer aux **instructions d'installation simplifiées** pour le mode **autoportant** ci-dessous. Le **support au sol optionnel**, équipé de **roulettes intégrées**, permet une **utilisation sur toute surface plane**.

Soporte de suelo (Caja B), consulte las **instrucciones de instalación simplificadas para** el modo **independiente** a continuación. El **soporte de suelo opcional** , equipado con **ruedas integradas**, permite su uso en cualquier superficie plana.

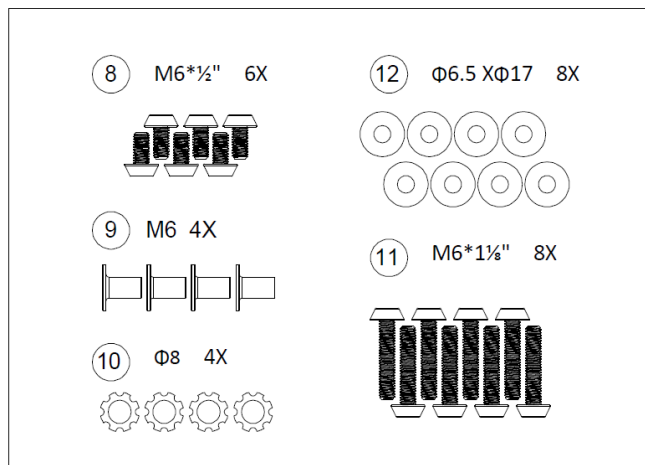


¡CONSEJO!

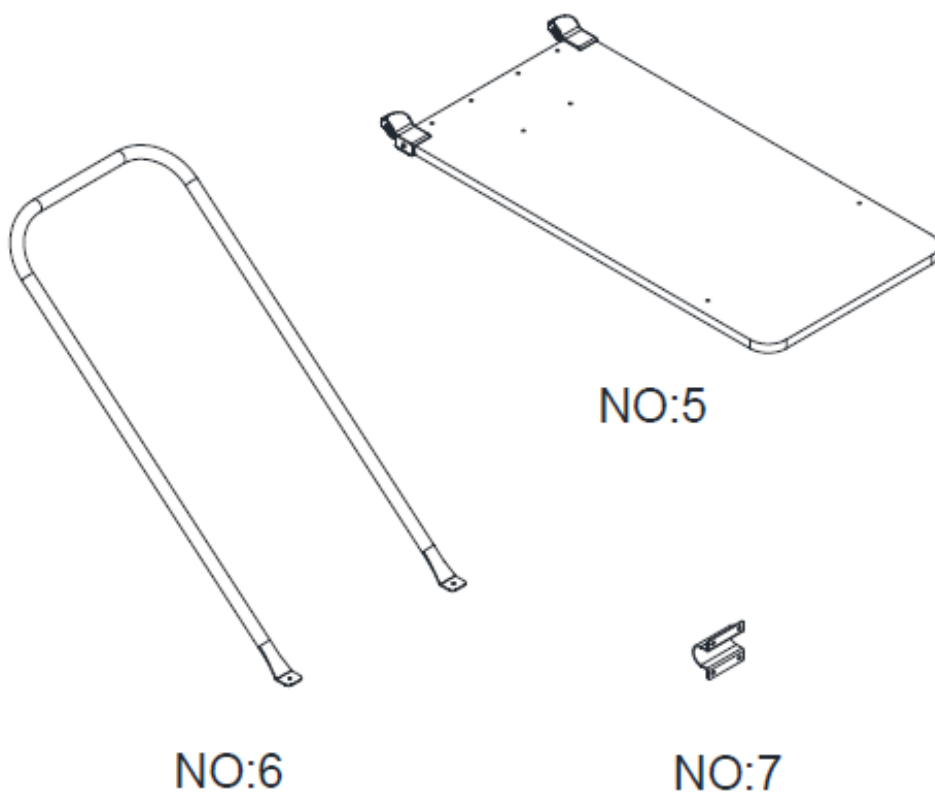
Antes de comenzar la instalación, **lea atentamente las instrucciones** . Puede ser útil contar con **una segunda persona** que le ayude con el montaje.

SACHET BOLSA DE TORNILLOS (Caja B)

ES



COMPONENTES PARA EL MONTAJE (Cuadro B)

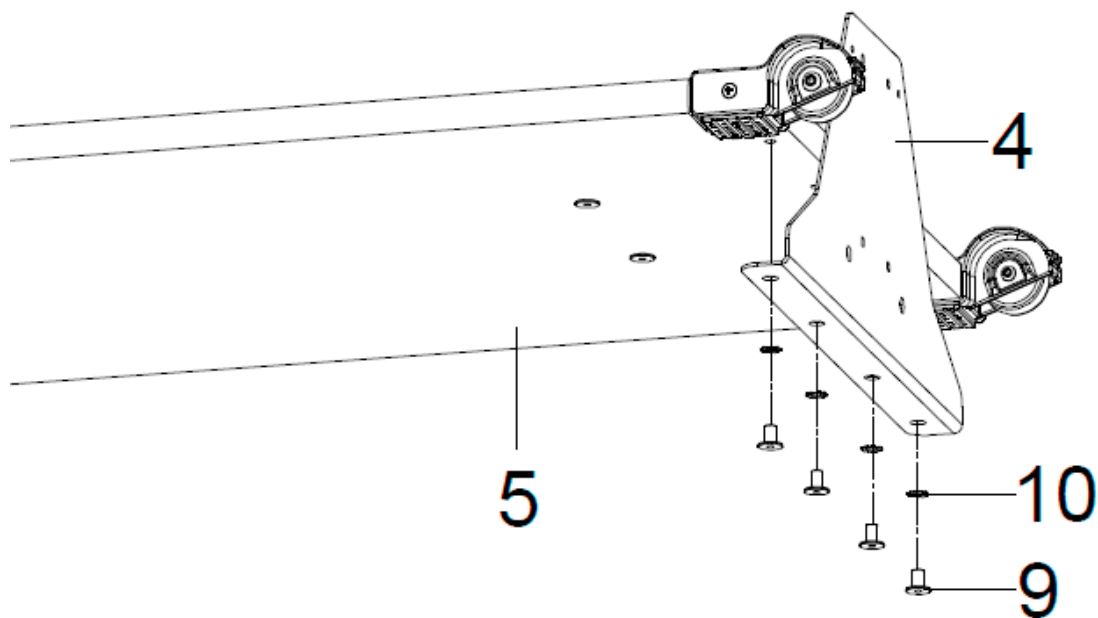
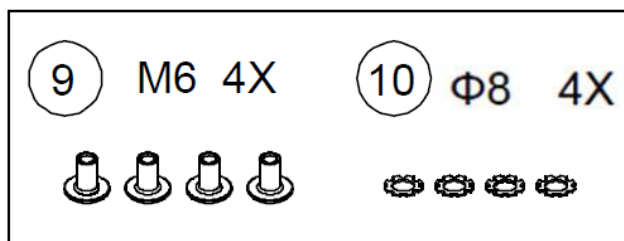


PASO 4

ES

Fije el soporte de montaje (#4) a la placa base (#5) usando 4 arandelas (#10) y 4 tuercas en T (#9).

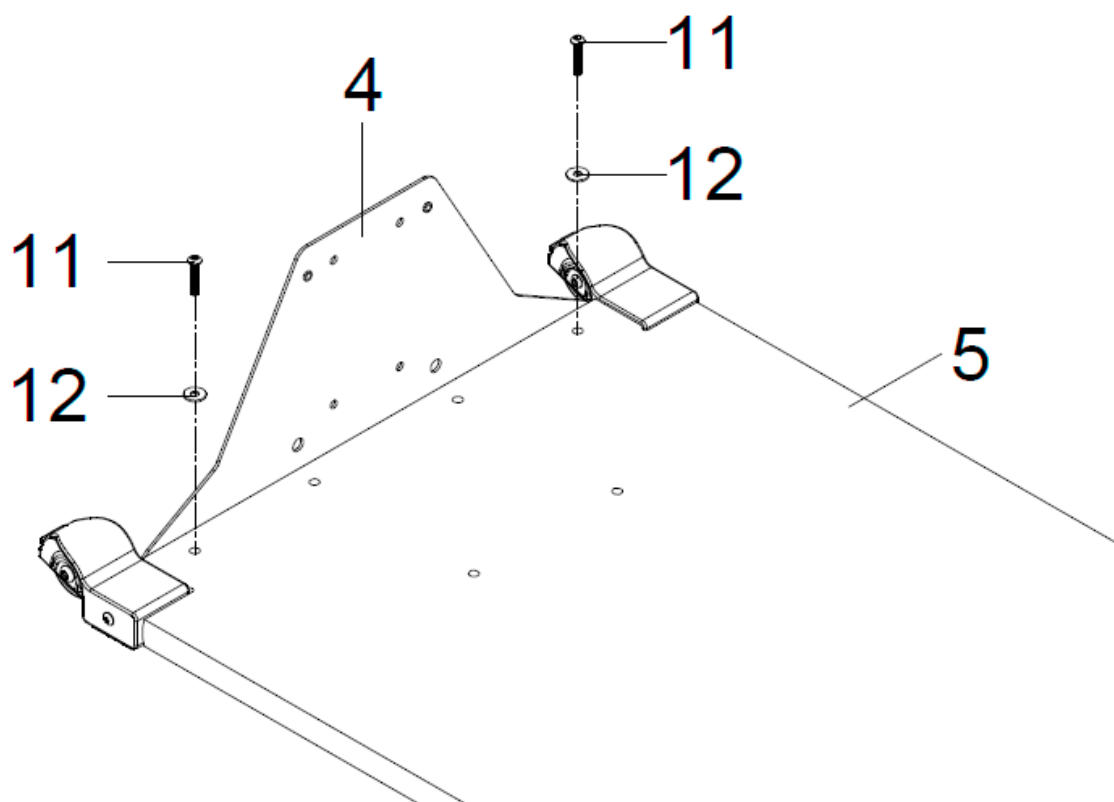
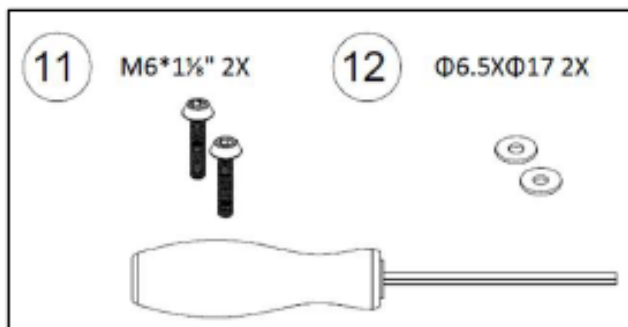
- **Nota :** El soporte de montaje (n.º 4) se debe **tomar de la caja A** si la instalación se realiza en **modo independiente**.



PASO 5

ES

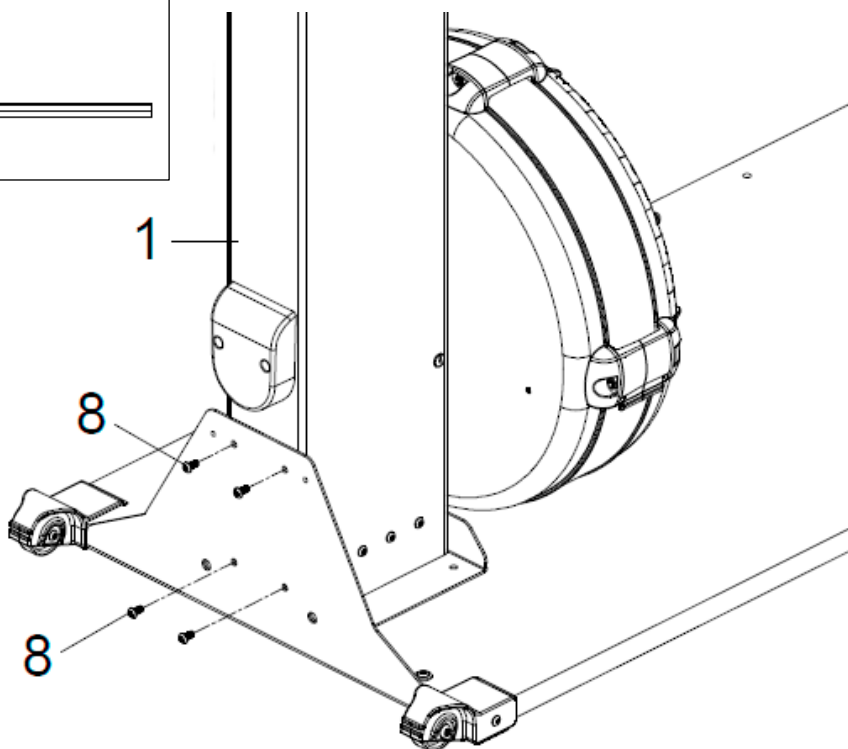
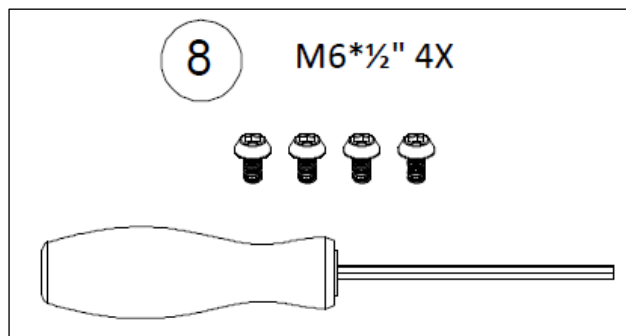
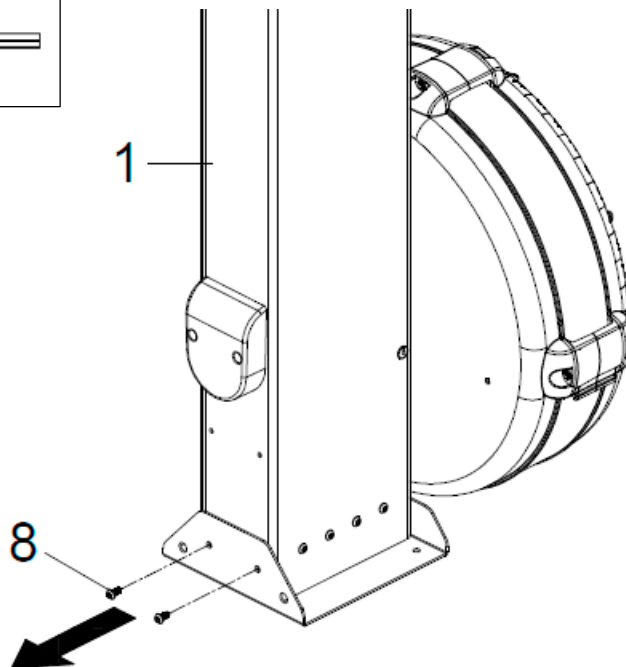
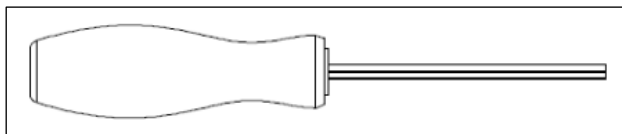
Apriete el soporte de montaje (#4) usando 2 arandelas planas (#12) y 2 tornillos Allen (#11).



PASO 6

ES

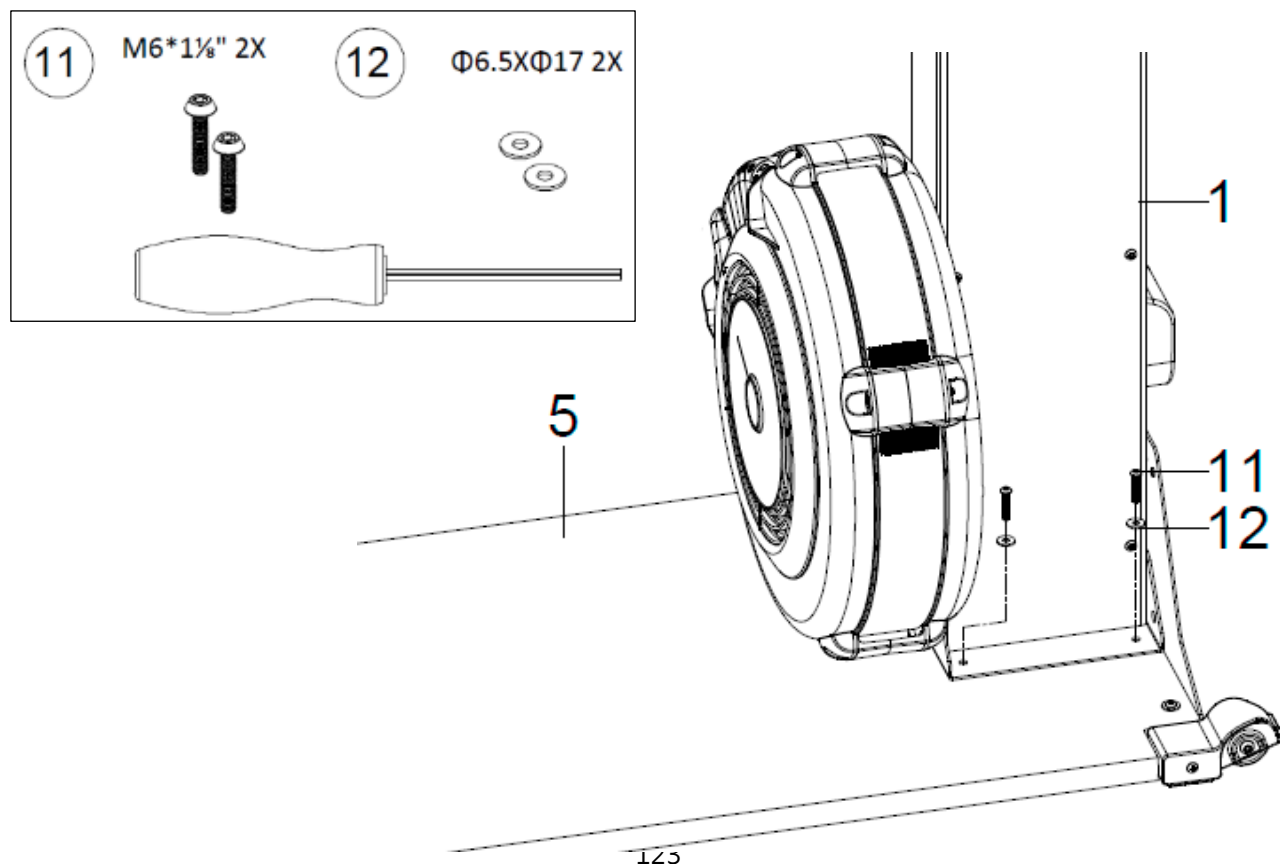
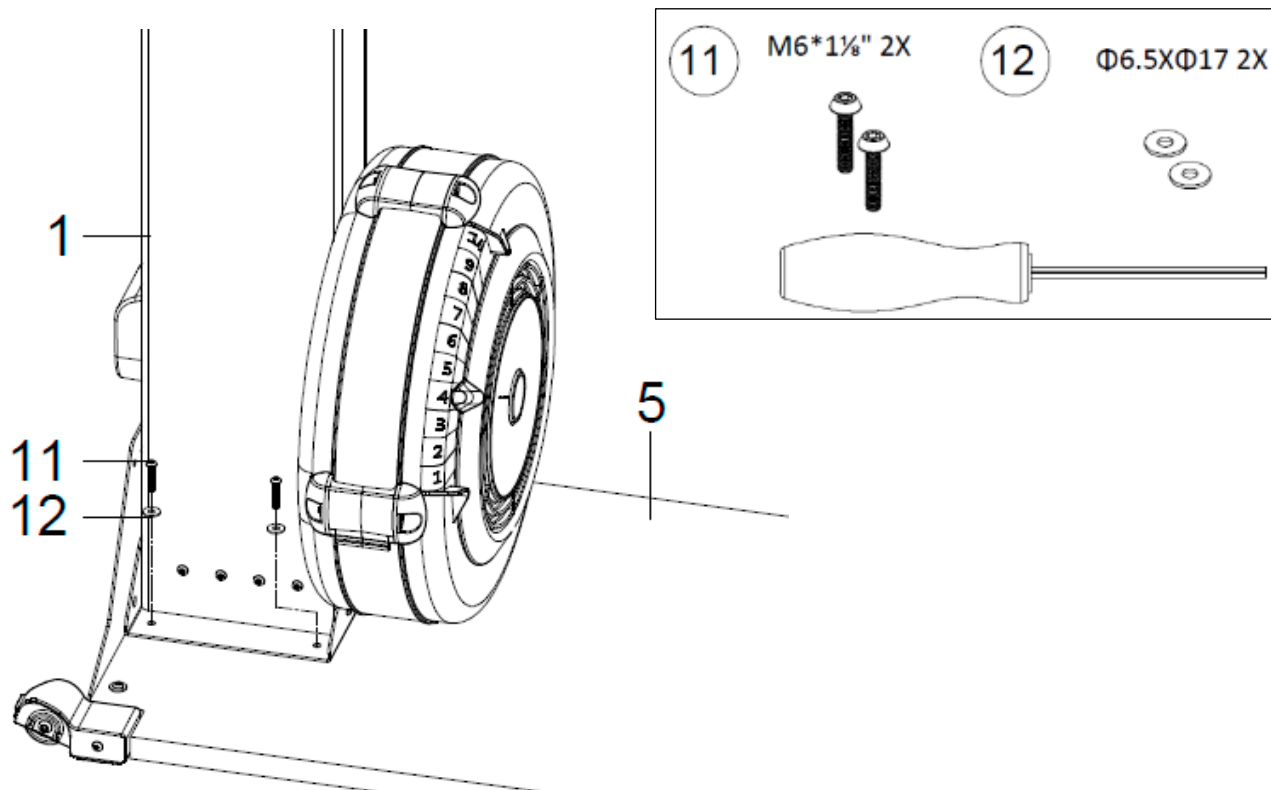
1. **Retire los 2 tornillos Allen (#8) del marco principal (#1)** con un destornillador.
2. **Asegure la placa base con el soporte de montaje al marco principal (#1)** usando **4 tornillos Allen (#8)**.



PASO 7

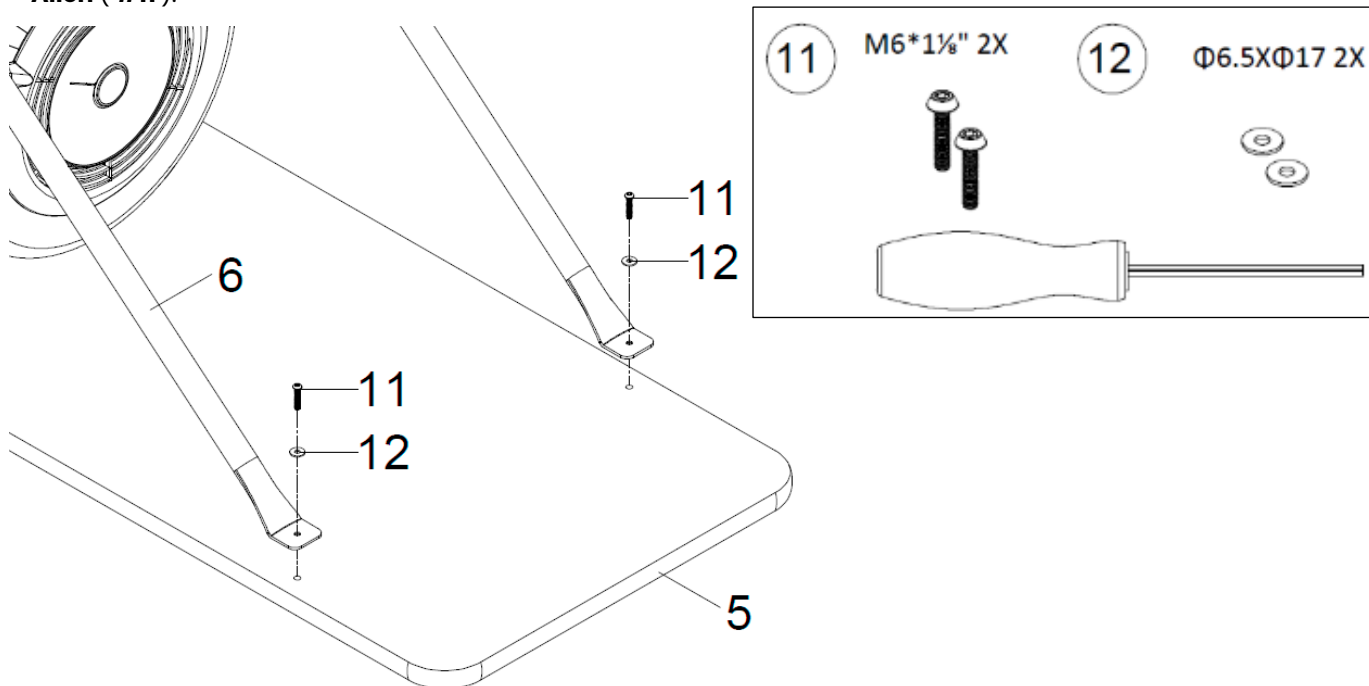
ES

Ajuste el marco principal (#1) y la placa base (#5) en cada lado usando 2 arandelas planas (#12) y 2 tornillos Allen (#11).

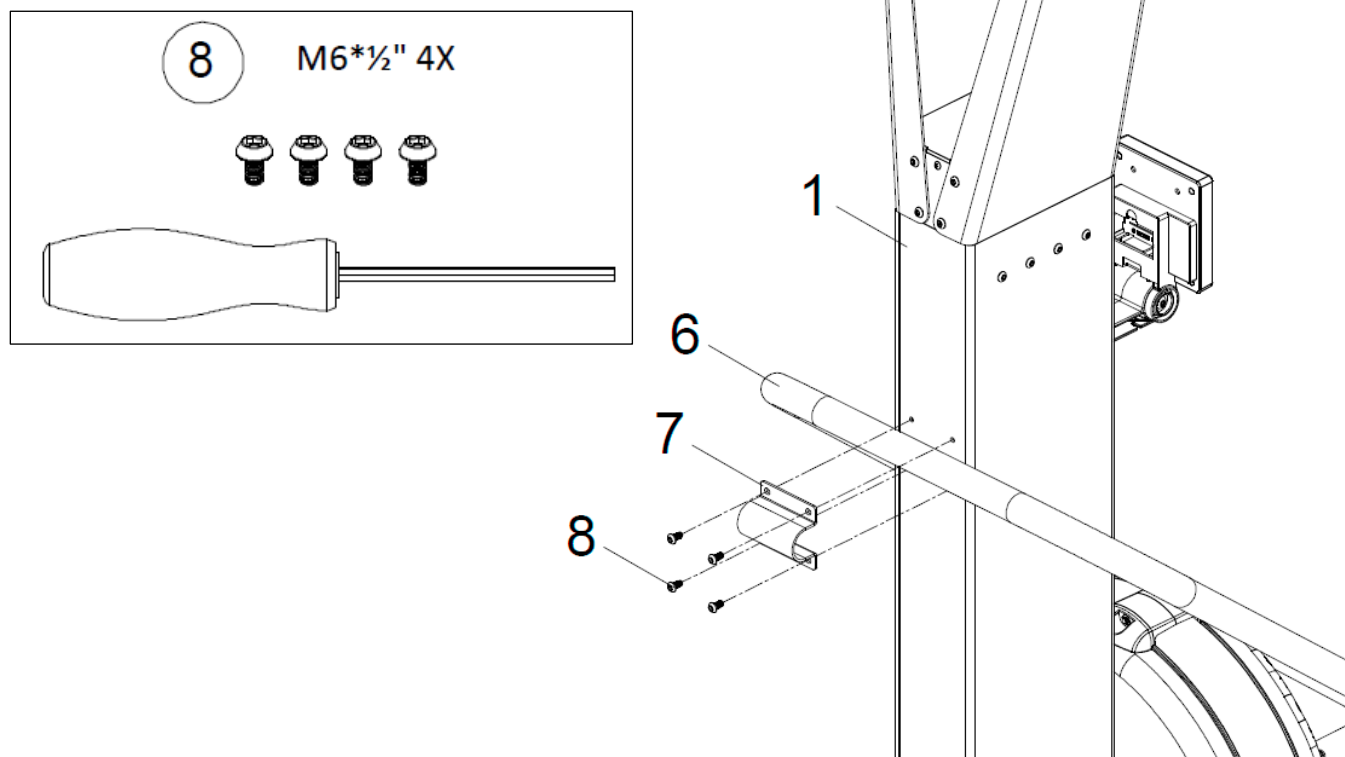


PASO 8

Fije el brazo del soporte de piso (#6) a la placa base (#5) usando 2 arandelas planas (#12) y 2 tornillos Allen (#11).

**PASO 9**

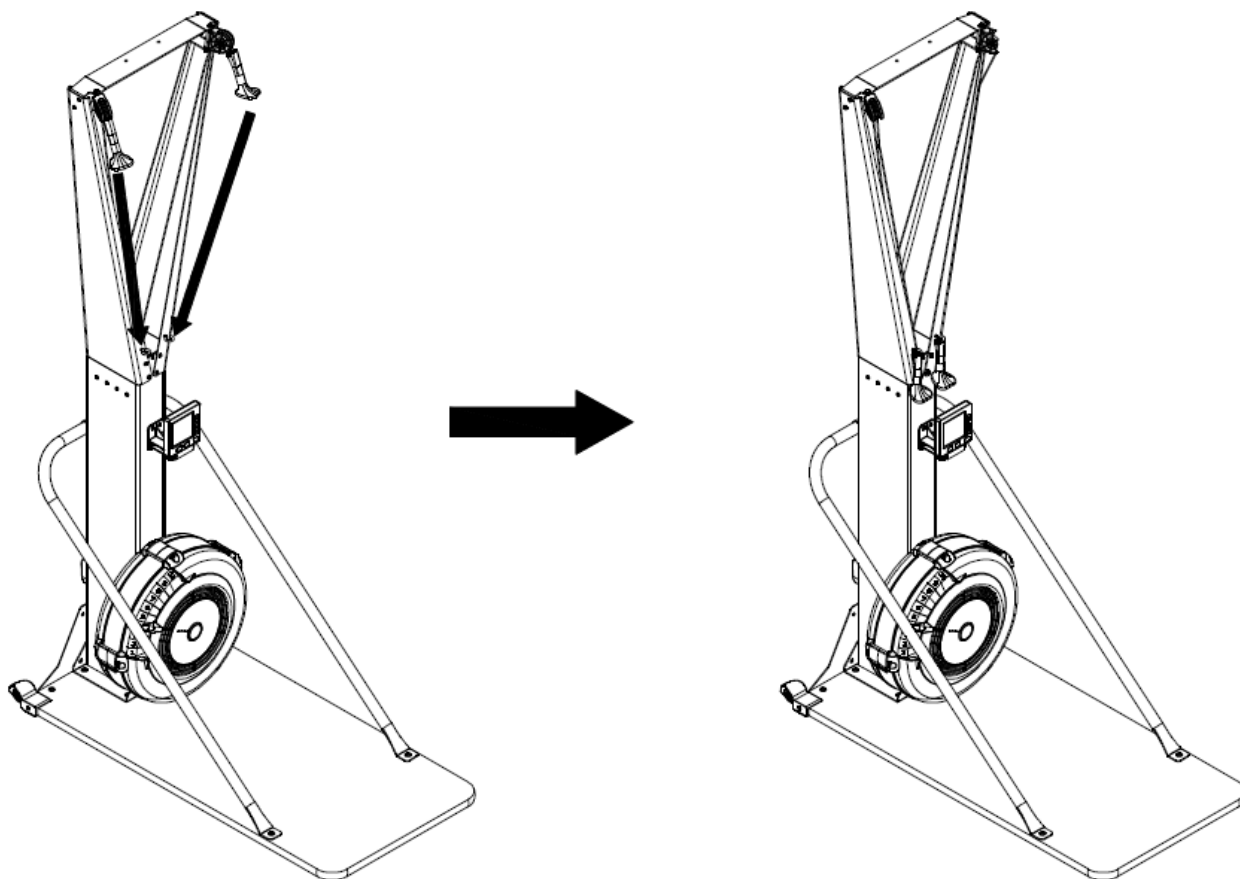
Coloque el soporte del brazo (#7) en el brazo del soporte de piso (#6) y apriételo al marco principal (#1) usando 4 tornillos Allen (#8).



PASO 10

ES

Tire las manijas hacia abajo y colóquelas sobre los soportes.

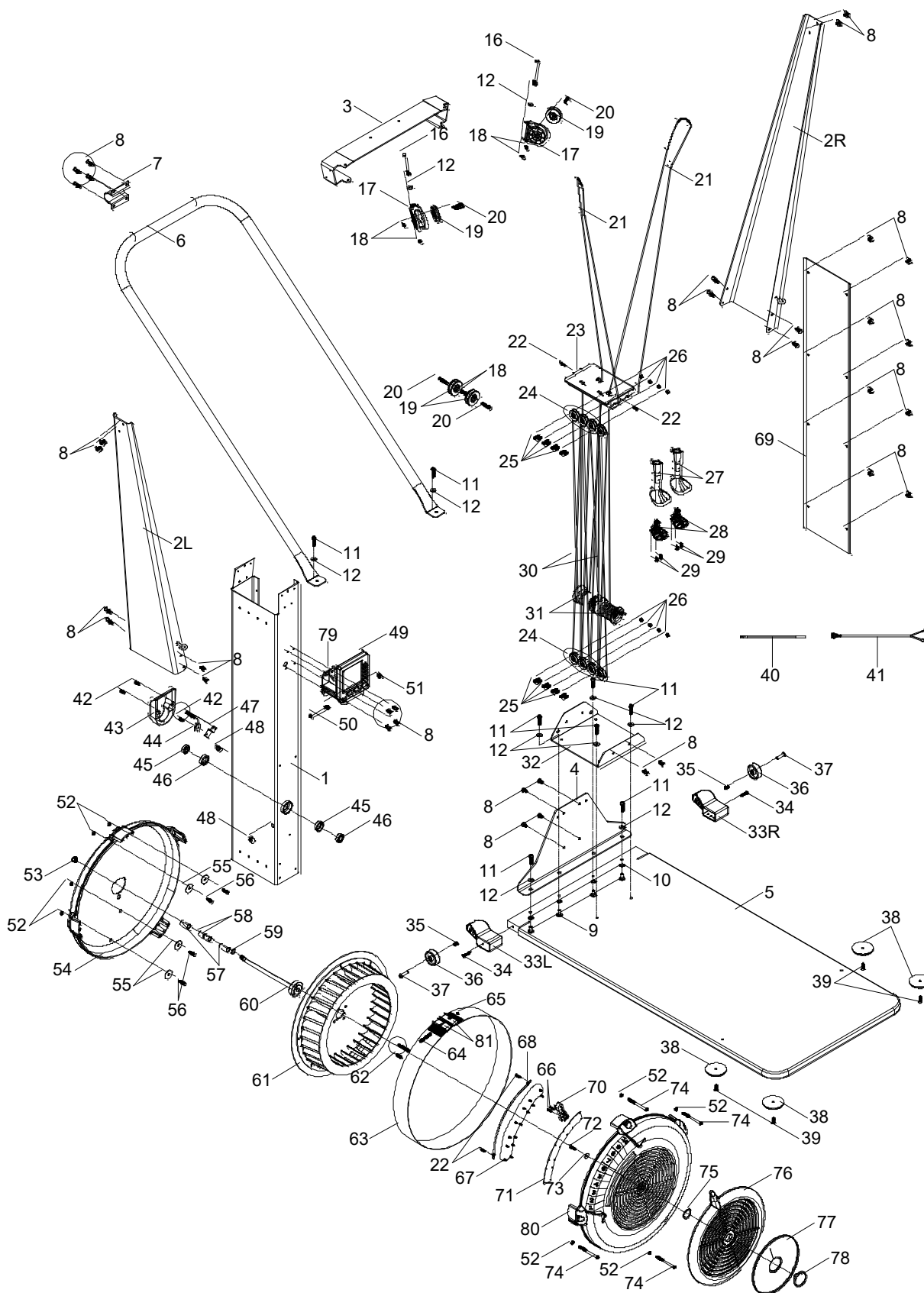


MANTENIMIENTO, CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

1. **Inspeccione y apriete** todas las piezas **antes de cada uso**. Reemplace **inmediatamente** cualquier pieza desgastada.
2. **Limpie** la máquina con un **pañó húmedo** y un **detergente suave no abrasivo**. **No utilice disolventes**.
3. **Guarde la máquina en el interior**. La exposición excesiva a la humedad o al agua podría **provocar oxidación** en el marco.
4. **Mantenga un espacio de seguridad** de al menos **24" (70 cm)** entre la máquina y cualquier otro objeto (mueble, paredes, etc.) para garantizar **un acceso y movimiento seguro** alrededor del dispositivo.
5. **Tome precauciones al mover la máquina** : para **evitar cualquier riesgo de lesiones**, **al menos dos personas** deben ayudar a mover la máquina.
6. **Instrucciones de eliminación** : El equipo puede **desmontarse y desecharse de forma segura** sin mayores riesgos. Para obtener información **sobre reciclaje** , comuníquese con su **centro de reciclaje local** si es necesario.

VISTA DESPIECE (Modelo Independiente)

ES



LISTA DE PIEZAS (modelo independiente)

ES

Número de pieza	Descripción	Cantidad
1	Marco principal	1
2	Brazos (I/D)	1/1
3	Soporte superior con rueda	1
4	Soporte de montaje	1
5	Placa base	1
6	Brazo de soporte de tierra	1
7	Soporte de brazo	1
8	tornillos Allen	34
9	Tuerca en T	4
10	Arandela	4
11	tornillos Allen	8
12	Arandela plana	10
16	Perno de cabeza hexagonal	2
17	Porta rodillos	2
18	Tuerca de nailon	6
19	Polea de cuerda de tracción	4
20	tornillos Allen	4
21	Cuerda de tracción	2
22	Tornillo autorroscante	4
23	Soporte de cuerda del amortiguador	1
24	Rodillo de soporte de cuerda de amortiguación	8
25	tornillos Allen	8
26	Tuerca de cabeza hexagonal	8
27	Manejar	2
28	Soporte de cuerda de tracción	2
29	Tornillo autorroscante	4
30	cordón elástico	2
31	Rollo de cuerda de tracción	2
32	Soporte inferior	1
33	Punta (I/D)	1/1
34	Tornillo autorroscante	2
35	tornillos Allen	2
36	Rollo	2
37	Tornillo hueco	2
38	Almohadilla para el pie	4
39	Tornillo autorroscante	4
40	Cable del sensor	1
41	Cable de conexión	1
42	Tornillo	5
43	Cubierta decorativa trasera	1
44	Soporte de sensores	1

45	Laminación	2
46	Soporte de cojinete	2
47	Placa de sensor	1
48	Ojete	2
49	Computadora	1
50	tornillos Allen	1
51	Tuerca de nailon	1
52	Tuerca de cabeza hexagonal	8
53	Tuerca de nailon	1
54	Cubierta de cadena (G)	1
55	Arandela plana	4
56	tornillos Allen	4
57	Espaciador 1	2
58	Espaciador 2	2
59	Arandela ondulada	1
60	Eje de la rueda del ventilador	1
61	Rueda de ventilador	1
62	Tornillo	3
63	cubierta de malla	1
64	Tornillo	1
65	Tuerca de cabeza hexagonal	1
66	Tornillo autorroscante	2
67	Tornillo autorroscante	14
68	Placa de límite	1
69	Panel lateral	1
70	Soporte de ajuste de tensión	1
71	Tarjeta de control	1
72	Tornillo autorroscante	1
73	Arandela plana	1
74	Tornillo	4
75	Arandela ondulada	1
76	Amortiguador de volante	1
77	Anillo amortiguador	1
78	Consejo	1
79	Soporte de consola	1
80	Cubierta de cadena (D)	1
81	Conector perfeccionado.	1/1



BOTONES FUNCIONALES:

- **MODA**
 - Interfaz de selección de modo: le permite cambiar de modo.
 - Interfaz de configuración de funciones: confirma la configuración y pasa a la siguiente función.
 - Interfaz de datos de entrenamiento: le permite cambiar entre funciones.
- **INGRESAR**
 - Interfaz de configuración de modo o función: guarda la configuración actual y pasa al siguiente nivel o inicia el entrenamiento.
- **REINICIAR**
 - En el modo de selección de funciones: presione una vez para regresar a la función anterior.
 - En el modo de configuración: presione una vez para borrar el valor actual.
 - En modo de pausa: presione una vez para regresar a la interfaz de espera.
 - Mantenga presionado durante 2 segundos para restablecer todo y volver a la interfaz de espera.
- **ALTO**
 - Aumenta el valor objetivo al ajustar.
 - En el modo deportivo, permite visualizar la función "SPM" con una sola pulsación.
- **ABAJO**
 - Disminuye el valor objetivo al realizar el ajuste.
 - En el modo deportivo, permite visualizar la función "PULSO" con una simple pulsación.
- **RECUPERACIÓN**
 - Pone a prueba la capacidad de recuperación del pulso del usuario.
 - Después del ejercicio, deberás usar una **correa de pecho inalámbrica**.
 - Cuando la consola muestre un valor de pulso, presione y mantenga presionado "RESET" para regresar al modo de espera, luego presione "RECOVERY" para habilitar/deshabilitar la función.
 - La consola inicia una cuenta regresiva de 60 segundos y luego muestra el estado de recuperación del pulso con una nota:
 - **F1: EXCEPCIONAL**
 - **F2: EXCELENTE**
 - **F3: BUENO**
 - **F4: MEDIO**
 - **F5: POR DEBAJO DEL PROMEDIO**
 - **F6: BAJO**

FUNCIONES:

- **TIEMPO** : Muestra el tiempo de entrenamiento.
 - **TIEMPO/500M** : Tiempo que tarda en recorrer 500m.
 - **TIEMPO PROMEDIO/500M(PROMEDIO)** : Tiempo promedio requerido para 500m.
 - **NÚMERO DE DISPAROS** : Muestra el número de disparos realizados.
 - **NÚMERO TOTAL DE ACCIDENTES** : Muestra el número total de accesos acumulados.
 - **DISTANCIA** : Muestra la distancia recorrida.
 - **DISTANCIA/30MIN** : Distancia estimada en 30 minutos según el estado de entrenamiento actual.
 - **CALORÍAS** : Muestra las calorías consumidas.
 - **CALORÍAS/60MIN** : Calorías estimadas consumidas en 60 minutos.
 - **WATT** : Muestra la potencia generada.
 - **VATIO PROMEDIO (AVE)** : Muestra la potencia promedio generada.
 - **SPM** : Muestra el número de golpes por minuto.
 - **PULSO** : Muestra la frecuencia cardíaca (**requiere correa de pecho inalámbrica**).
- **Nota:** El valor medido **no se puede** utilizar con fines médicos.

MODOS DE ENTRENAMIENTO:**1. MODO DE SUSPENSIÓN**

La consola ofrece **tres modos de entrenamiento** :

- **Modo MANUAL (Figura 1)**
- **Modo INTERVALO (Figura 2)**
- **Modo TARGET (Figura 3)**

Presione **MODE** para cambiar de modo y **ENTER** para seleccionar un modo.

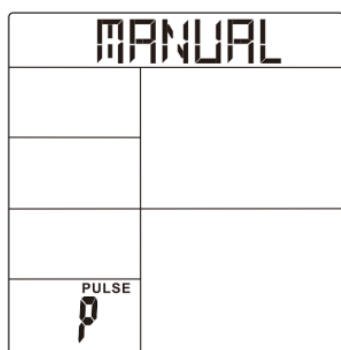


Figure 1

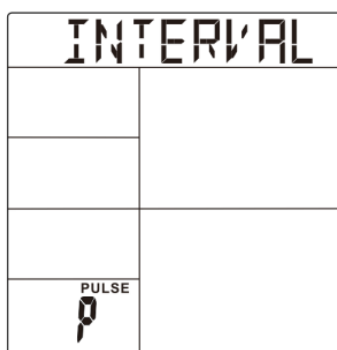


Figure 2

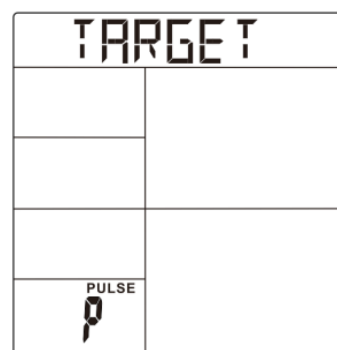


Figure 3

2. MODO MANUAL:

Después de seleccionar el modo **MANUAL** , la primera línea leerá "MANUAL" y el temporizador comenzará a incrementarse. En este punto puedes empezar a entrenar (ver Figura 4).

Si no se detecta ninguna señal de ejercicio durante **6 segundos consecutivos** , la primera línea alternará entre "STOP" y "MANUAL", y el tiempo y los datos de entrenamiento dejarán de acumularse.

Una vez que se reanude el ejercicio, el tiempo y los datos del entrenamiento continuarán registrándose normalmente.

La función de consola se muestra en **tres interfaces** . Pulse el botón **MODE** para cambiar entre interfaces.

- **Interfaz 1** : TIEMPO, NÚMERO DE BOCADURAS, VATIOS, DISTANCIA, CALORÍAS, GPM (Figura 4).
- **Interfaz 2** : TIEMPO/500M, NÚMERO TOTAL DE BOCADURAS, POTENCIA PROMEDIO, DISTANCIA/30MIN, CALORÍAS/60MIN, SPM (Figura 5).
- **Interfaz 3** : TIEMPO PROMEDIO/500M, NÚMERO TOTAL DE BOCADURAS, POTENCIA PROMEDIO, DISTANCIA/30MIN, CALORÍAS/60MIN, SPM (Figura 6).



Figure 4

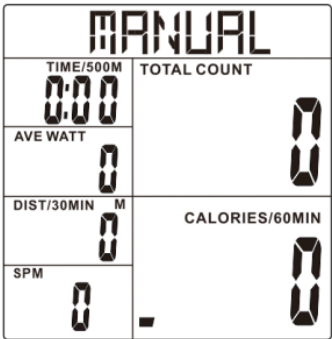


Figure 5

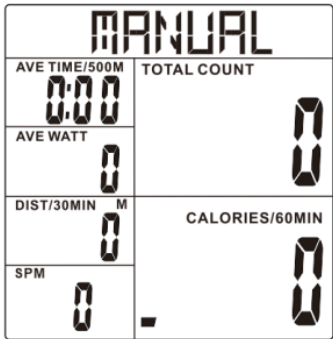


Figure 6

3. MODO DE INTERVALO

Después de seleccionar el modo **INTERVALO**, presione el botón **MODE** para cambiar entre **dos modos preestablecidos (INTERVALO 10/20, INTERVALO 20/10)** y **un modo personalizado (INTERVALO PERSONALIZADO)**. Al cambiar de modo, los nombres de los tres modos parpadearán en la pantalla.

3.1 MODO DE INTERVALO 10/20

Ejercicio de 10 segundos y 20 segundos de descanso , luego ciclo de ejercicio

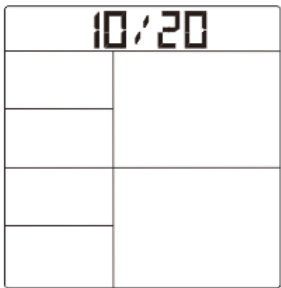


Figure 7



Figure 8



Figure 9



Figure 10

1. **Después de seleccionar el modo "INTERVALO"**, presione el botón **ENTER** para confirmar cuando la pantalla muestre "10/20" (Figura 7). Luego, la pantalla mostrará "LISTO" (Figura 8) y comenzará una **cuenta regresiva de 3 segundos, acompañada de una señal audible**.
2. **Una vez finalizada la cuenta regresiva, podrás comenzar el ejercicio**. La consola muestra la interfaz de función normal y la pantalla muestra "WORK 01/08". Luego, la consola ingresa en una **cuenta regresiva de 10 segundos** (Figura 9).
3. **Al final de los 10 segundos**, el display cambia a "REST 01/08" (Figura 10), y la consola **inicia una cuenta regresiva de 20 segundos**, acompañada de una señal sonora. Los datos del entrenamiento continúan acumulándose y la pantalla parpadea "LISTO" durante los **últimos 3 segundos** de la cuenta regresiva.
4. **Los pasos B y C continúan alternándose hasta que la pantalla muestre "WORK 08/08"**. Una vez finalizado el ejercicio, la pantalla muestra la **interfaz final** (Figura 11). La primera línea dice "STOP" y las demás secciones muestran el valor acumulativo del ejercicio. La consola emite un pitido **de 3 segundos**.

❖ **Después del ejercicio:**

Presione el botón **ENTER** para reiniciar el modo **INTERVALO 10/20**.

Presione el botón **RESET** para regresar a la interfaz de espera y elegir otro modo de ejercicio.

3.2 MODO DE INTERVALO 20/10

Ejercicio de 20 segundos y descansa 10 segundos, luego repite el ejercicio

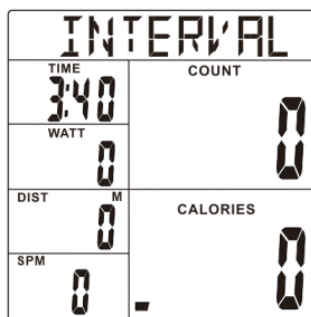


Figure 11



Figure 12

5. **Después de seleccionar el modo "INTERVALO"**, presione el botón **ENTER** para confirmar cuando la pantalla muestre "20/10" (Figura 12). Luego, la pantalla mostrará "LISTO" y comenzará una **cuenta regresiva de 3 segundos, acompañada de una señal audible**.
6. **Una vez finalizada la cuenta regresiva, podrás comenzar el ejercicio**. La consola muestra la interfaz de función normal y la pantalla muestra "WORK 01/08". Luego, la consola entra en una **cuenta regresiva de 20 segundos**.
7. **Al final de los 20 segundos**, el display cambia a "REST 01/08", y la consola **inicia una cuenta atrás de 10 segundos**, acompañada de una señal sonora. Los datos del entrenamiento continúan acumulándose y la pantalla parpadea "LISTO" durante los **últimos 3 segundos** de la cuenta regresiva.
8. **Los pasos B y C continúan alternándose hasta que la pantalla muestre "WORK 08/08"**. Una vez finalizado el ejercicio, la pantalla muestra la **interfaz final**. La primera línea dice "STOP" y las demás secciones muestran el valor acumulativo del ejercicio. La consola emite una señal sonora **de 3 segundos**.

❖ **Después del ejercicio :**

Presione el botón **ENTER** para reiniciar el modo **INTERVALO 20/10**.

Presione el botón **RESET** para regresar a la interfaz de espera y elegir otro modo de ejercicio

3.3 MODO DE INTERVALO PERSONALIZADO

Este modo permite al usuario definir en sí la duración del ejercicio y descansar dependiendo del intervalo.

1. **Después de seleccionar el modo "INTERVALO"**, presione el botón **ENTER** para confirmar cuando la pantalla muestre "PERSONALIZADO" (Figura 13). Una vez que la pantalla muestre "SET ROUND", use los botones **ARRIBA** o **ABAJO** para configurar la **frecuencia con la que se alternan los intervalos** (Figura 14).
2. Una vez completada la configuración, presione el botón **MODE**, la pantalla mostrará "SET WORK" (Figura 15). Utilice **ARRIBA** o **ABAJO** para ajustar la **duración del esfuerzo**.
3. **MODE** nuevamente, la pantalla mostrará "SET REST" (Figura 16). Utilice **ARRIBA** o **ABAJO** para ajustar la **duración del descanso**.
4. Una vez completadas las configuraciones, presione **ENTER** para iniciar el modo **INTERVALO PERSONALIZADO**. La pantalla mostrará "LISTO" y comenzará una **cuenta regresiva de 3 segundos, acompañada de una señal audible**.

3.4 MODO OBJETIVO

Modo objetivo, usuario poder Establece la duración, cuenta regresiva, distancia, intensidad, pulso según su necesidades ejercicio.

A. Modo de espera :

En el modo de espera, seleccione el modo **TARGET** y presione el botón **ENTER**. La primera línea de la pantalla mostrará "TARGET" y las demás funciones se mostrarán normalmente (Figura 17).

B. Configuración de los parámetros :

- Presione **MODE** para ingresar a la interfaz de configuración.
- La pantalla mostrará "SET" (Figura 18) y la función **de tiempo** comenzará a parpadear.
- botones **ARRIBA** y **ABAJO** para establecer el **tiempo objetivo**.
- Una vez configurado, presione **MODE** para pasar al siguiente ajuste (puede configurar **TIEMPO, NÚMERO DE BOCADURAS, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO**).
- Después de completar todas las configuraciones, presione **MODE** para salir de la interfaz de configuración. La pantalla mostrará nuevamente "OBJETIVO".
- Presione **ENTER** para iniciar el ejercicio.

C. Funcionamiento en modo OBJETIVO:

- Cuando el valor objetivo llega **a cero**, la consola **emite un pitido durante 3 segundos** y puedes continuar entrenando.
- Si la **frecuencia cardíaca alcanza el valor objetivo**, la consola **emite un pitido durante 3 segundos** y el entrenamiento se detiene. La pantalla mostrará alternativamente "STOP" y "TARGET".



Figure 17

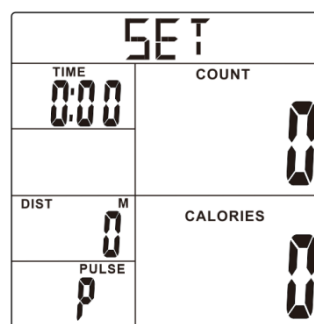


Figure 18

ESPECIFICACIONES

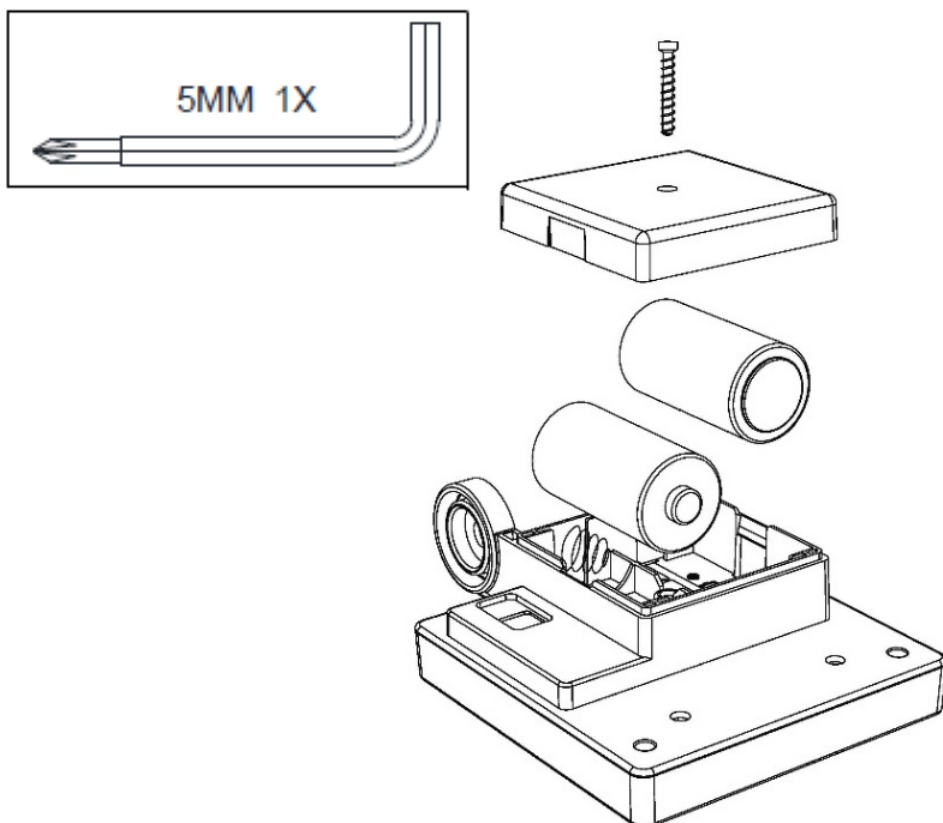
ES

RANGO DE PANTALLA Y AJUSTES

FUNCIÓN	RANGO DE VISUALIZACIÓN	POSIBLE AJUSTE
TIEMPO	0:00 ~ 99:59	Modo objetivo: 0:00 ~ 99:00 (1:00)
		Modo de intervalo: 0:05 ~ 10:00 (0:01)
TIEMPO/500M	0:00 ~ 99:59	---
TIEMPO MEDIO/500M	0:00 ~ 99:59	---
NÚMERO DE DISPAROS	0 ~ 99999	0 ~ 99990 (de 10 en 10)
NÚMERO TOTAL DE ACCIDENTES	0 ~ 99999	---
DISTANCIA	0 ~ 9999 M	0 ~ 9990 M (por 10)
DISTANCIA/30MIN	0 ~ 9999 M	---
CALORÍAS	0 ~ 9999 CAL	0 ~ 9990 CAL (por 10)
CALORÍAS/60MIN	0 ~ 9999 CAL	---
VATIO	0 ~ 999 W	---
VATIO PROMEDIO	0 ~ 999 W	---
SPM (cuentas por minuto)	0 ~ 999	---
LEGUMBRES	40 ~ 240 BPM	100 ~ 220 BPM (por 1 BPM)

FUENTE DE ALIMENTACIÓN Y TEMPERATURAS DE FUNCIONAMIENTO

- **Tipo de batería:** 2 pilas D (5LR20) no incluidas
- **Temperatura de funcionamiento:** 0°C ~ +40°C
- **Temperatura de almacenamiento:** -10°C ~ +60°C
- **Nota:**
Si la pantalla está **oscura** o **no muestra ningún valor**, **reemplace las baterías**.
(Consulte la imagen a continuación para instalar y quitar la batería).



1. La pantalla se apagará automáticamente si no se realiza ningún **ejercicio** ni **se presiona ningún botón** durante **2 minutos**.
2. La pantalla se encenderá automáticamente cuando comience un entrenamiento o **se presione un botón**.
3. El cálculo de los datos de entrenamiento comienza **automáticamente** cuando empiezas a hacer ejercicio y **se detiene después de 4 segundos** de inactividad.
4. Presione **cualquier botón** para **encender la luz de fondo**. La luz de fondo se apagará automáticamente y entrará en **modo de ahorro de energía** después de **8 segundos** si no se presiona ningún botón o se completa el ejercicio. Presione un botón para **reactivar la luz de fondo**.
5. Al **retirar las baterías**, **todos los valores funcionales se restablecerán a cero**.
6. Para **un rendimiento óptimo**, el fabricante recomienda **utilizar 2 pilas alcalinas genéricas tipo D** con una **fecha de caducidad de 5 a 8 años** a partir del año actual. **Evite utilizar** baterías **de alto consumo** o **recargables**, ya que pueden generar **un pico de corriente demasiado alto** y evitar que la computadora se active correctamente.

- **Nota:**

Todos los valores mostrados en este ordenador son **aproximados y** sólo están destinados a **comparación personal**. **No los utilice** con fines médicos o de rehabilitación.

CEREMONIAS

ES

1. Fase de calentamiento

Este paso ayuda a **activar la circulación sanguínea** y **preparar los músculos**. También ayuda a reducir el riesgo de **calambres** y **lesiones musculares**.

Se recomienda realizar algunos **estiramientos**, como se ilustra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante **aproximadamente 30 segundos**.

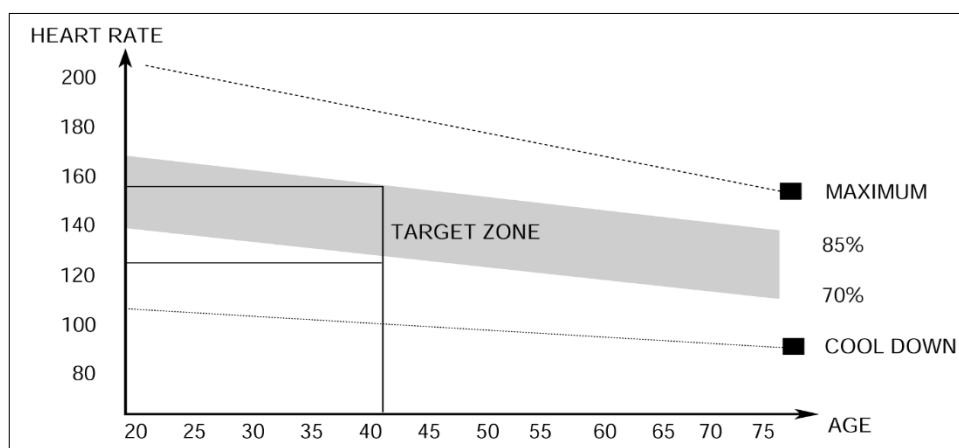
ATENCIÓN: No fuerce ni haga movimientos bruscos. Si siente algún dolor, **deténgase inmediatamente**.



2. Fase de entrenamiento

Esta es la fase en la que es necesario realizar un **esfuerzo sostenido**. Con la práctica regular, **los músculos de las piernas se volverán más flexibles**.

- **Trabaja a tu frecuencia cardíaca objetivo.**
- **Mantenga un ritmo constante** durante todo el ejercicio.
- **La intensidad debe ser suficiente** para aumentar tu frecuencia cardíaca hasta la zona objetivo (ver el gráfico a continuación).



Tiempo recomendado: Mínimo **12 minutos**, pero la mayoría de usuarios comienzan con **15-20 minutos**.

3. Fase de recuperación

Este paso permite que el **sistema cardiovascular y los músculos se recuperen gradualmente**.

- **Reduzca gradualmente la intensidad** a lo largo de unos **5 minutos**.
- **Repita los ejercicios de estiramiento**, sin forzar ni realizar movimientos bruscos.
- A medida que prograses, podrás **aumentar la duración y la intensidad de tus entrenamientos**.
- Es aconsejable **entrenar al menos tres veces por semana** y, si es posible, espaciar uniformemente las sesiones.

FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Si quieres **tonificar tus músculos** con el simulador de esquí, es necesario **aumentar la resistencia**. Esto pondrá más tensión en los **músculos de las piernas**, pero puede limitar la duración de su entrenamiento.

Si buscas mejorar tu estado físico **y** fortalecer tus músculos, necesitarás **ajustar tu programa**:

- **Calentar y enfriar normalmente**.
- **Aumentar la resistencia al final de la sesión** para intensificar el esfuerzo muscular.
- **Reduce ligeramente la velocidad** para mantener tu frecuencia cardíaca en tu zona objetivo.

PÉRDIDA DE PESO

El elemento clave aquí es **la intensidad del esfuerzo realizado**:

- **Cuanto más duro y durante más tiempo trabajes, más calorías quemarás**.
- En términos de entrenamiento, el método es similar al de mejorar la condición física, sólo **cambia el propósito**.

En resumen: **aumenta la intensidad y la duración** para **optimizar la pérdida de peso**.

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 e conservare attentamente il presente manuale d'uso. Utilizzare questo prodotto solo come indicato.
- Questo dispositivo deve essere montato e utilizzato da adulti.
- Il dispositivo è conforme alla norma **EN-957 classe SC** per l'uso domestico, per la casa e per la palestra.
- Per un utilizzo sicuro è necessaria una superficie stabile e piana. Proteggi il pavimento con un tappeto. Non utilizzare il dispositivo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio. CARE declina ogni responsabilità per eventuali danni subiti. Non lasciare i bambini vicino al dispositivo durante l'allenamento.
- CARE declina ogni responsabilità in caso di modifiche tecniche apportate dall'utente a uno dei nostri prodotti.
- **Peso massimo dell'utente: 200 kg.**
- Prima di iniziare l'allenamento è fondamentale consultare il proprio medico per stabilire 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 abbigliamento e scarpe adeguati.
- Tenere conto delle posizioni massime per le parti regolabili.
- È fondamentale che il poggiapiedi sul lato in cui si è seduti sia nella posizione bassa. Anche in questa fase di installazione è fondamentale tenersi saldamente al manubrio fisso.
- I poggiapiedi dell'ellittica devono essere fermi quando si desidera salire o scendere dal prodotto.

Colloquio

- Controllare regolarmente il serraggio degli elementi di fissaggio con viti e dadi. Per mantenere il suo livello di sicurezza, il dispositivo deve essere ispezionato regolarmente. È indispensabile sostituire qualsiasi parte difettosa e non utilizzarla più finché non sia completamente riparata. 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 il computer. Dopo l'allenamento, pulisci subito il dispositivo. La pulizia delle parti smaltate si effettua utilizzando una spugna imbevuta di acqua. Si devono evitare tutti i prodotti aggressivi o corrosivi.
- **Peso unitario: 50,7 kg**
- **Dimensioni: 127×59×217cm (0,75m²)**

Garanzia: il telaio è garantito per 5 anni. Le parti soggette a usura sono garantite per 2 anni. La garanzia è valida per un normale utilizzo da parte di una persona in ambito domestico. Attiva la garanzia del tuo prodotto online su www.carefitness.com

Riciclaggio



Il simbolo del "bidone della spazzatura barrato" significa che questo prodotto e le batterie in esso contenute non possono essere smaltiti insieme ai rifiuti domestici. Sono soggetti a una specifica selezione. Smaltire le batterie e i prodotti elettronici a fine vita in un'area di raccolta autorizzata per il riciclaggio. Il recupero dei vostri rifiuti elettronici proteggerà l'ambiente e la vostra salute.

ISTRUZIONI DI INSTALLAZIONE (IMPORTANTE!)

IT



Tempo di montaggio
60 min



Attrezzi
inclusi



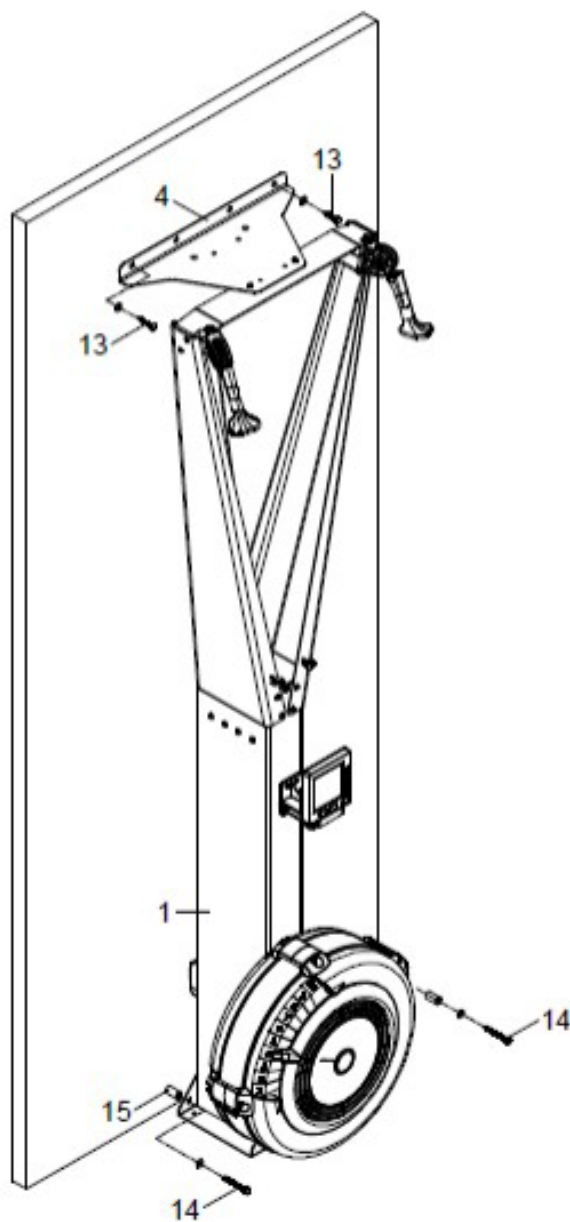
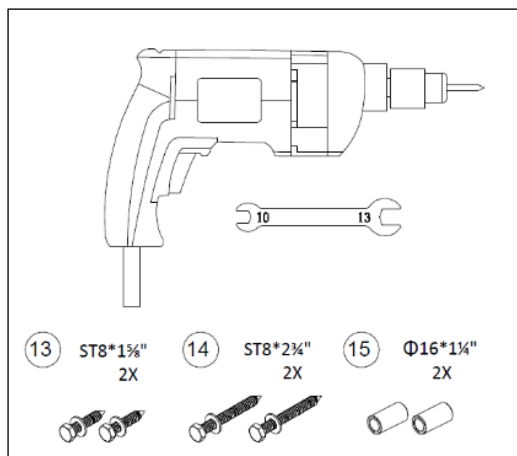
Difficoltà
intermedia

Montaggio a parete

Montaggio a parete: Per il montaggio su altri tipi di pareti (metallo, cemento, pannelli in legno ecc.), consultare un professionista edile per garantire un'installazione sicura e protetta:

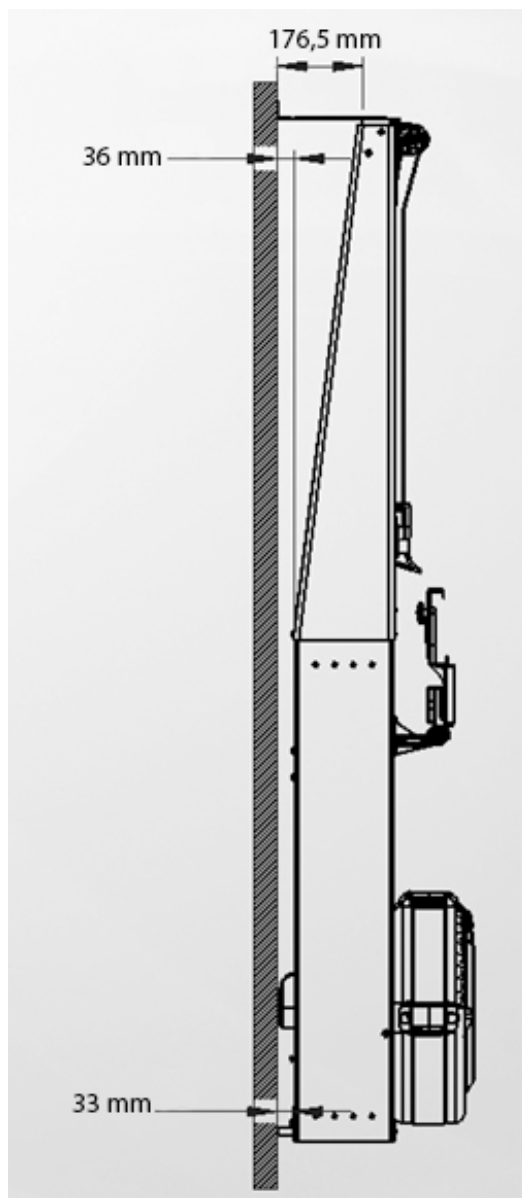
Posizione indipendente

il supporto da pavimento in dotazione, dotato di rotelle integrate, consente l'utilizzo su qualsiasi superficie piana.



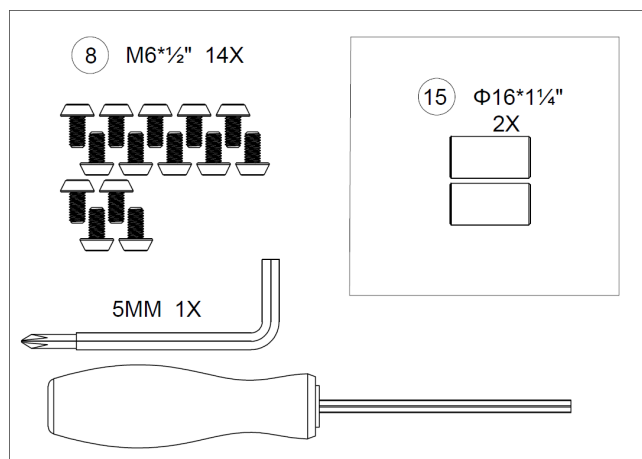
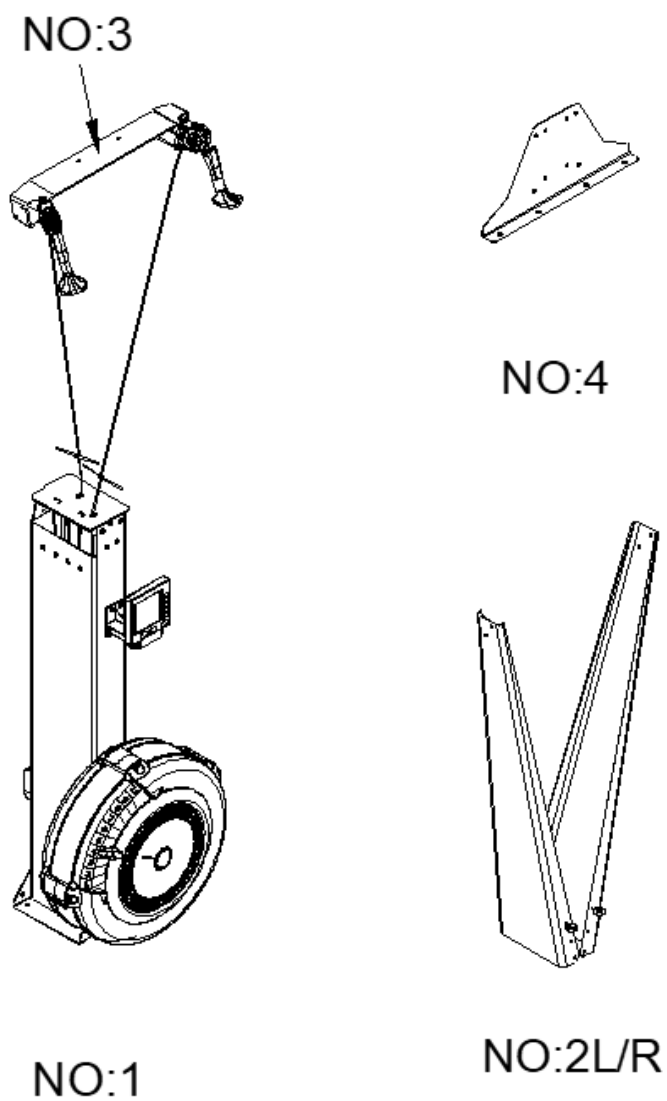
NOTA DI SICUREZZA:

IT



CONSIGLIO!

Prima di iniziare, **leggere attentamente tutte le istruzioni**. Potrebbe essere consigliabile farsi aiutare da una **seconda persona durante l'installazione**.

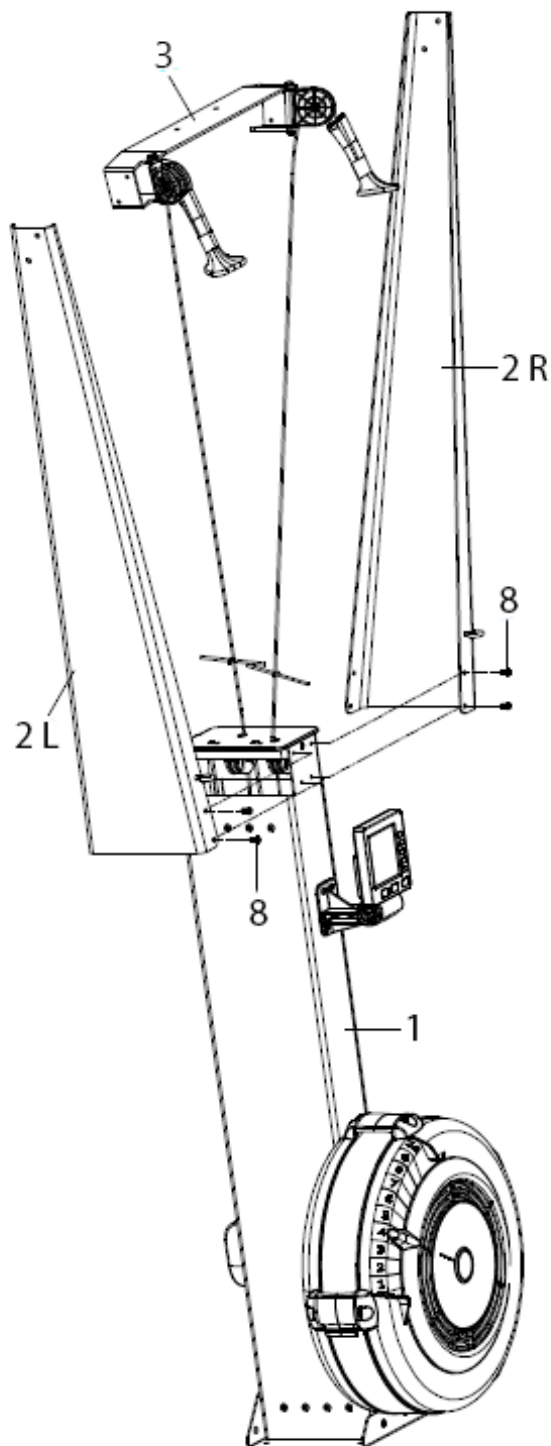
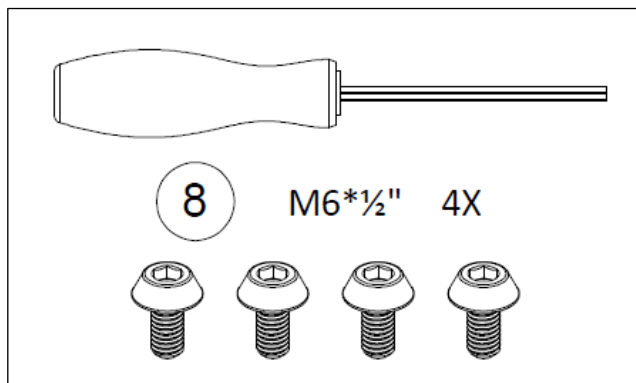
SA SACCHETTO DI VITI (Scatola A)**COMPONENTI PER IL MONTAGGIO (Scatola A)**

PASSO 1

1. **Posizionare** la ventola e il computer verso l'alto.
2. **Fissare i bracci (#2L/R)** su ciascun lato del **telaio principale (#1)** utilizzando **4 viti a brugola (#8)**.

- **Nota: i bracci sono contrassegnati** all'interno con le etichette **L (sinistra)** e **R (destra)**.
Prima del montaggio, controllare attentamente il loro orientamento.

ATTENZIONE: non **stringere** le **4 viti a brugola (#8)** prima del **PASSAGGIO 3**.

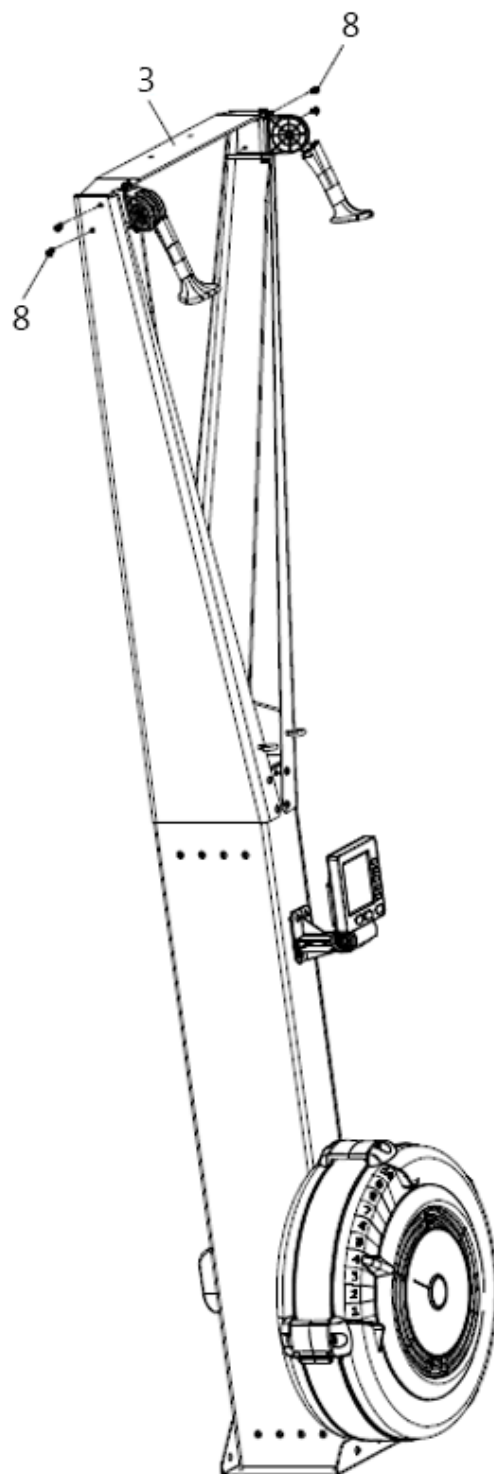
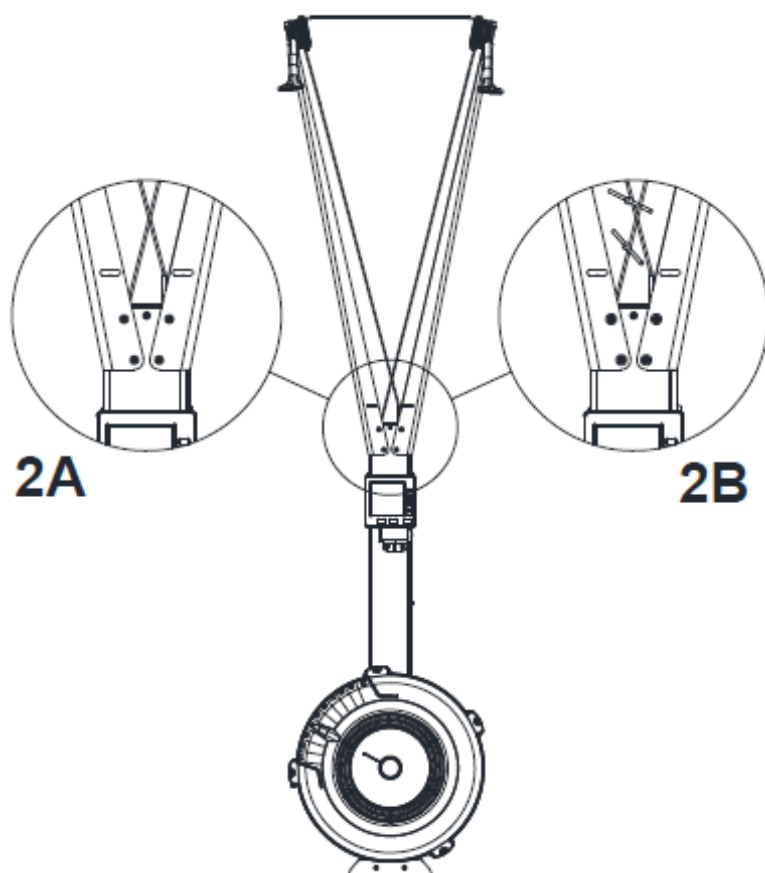
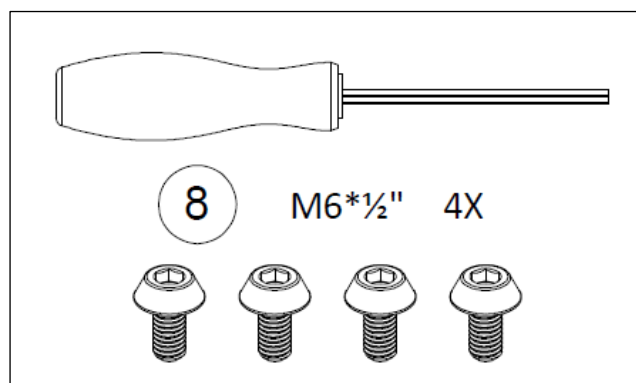


PASSO 2

Installare la staffa superiore con la ruota (#3) sui bracci (#2L/R) utilizzando 4 viti a brugola (#8).

• **Nota:**

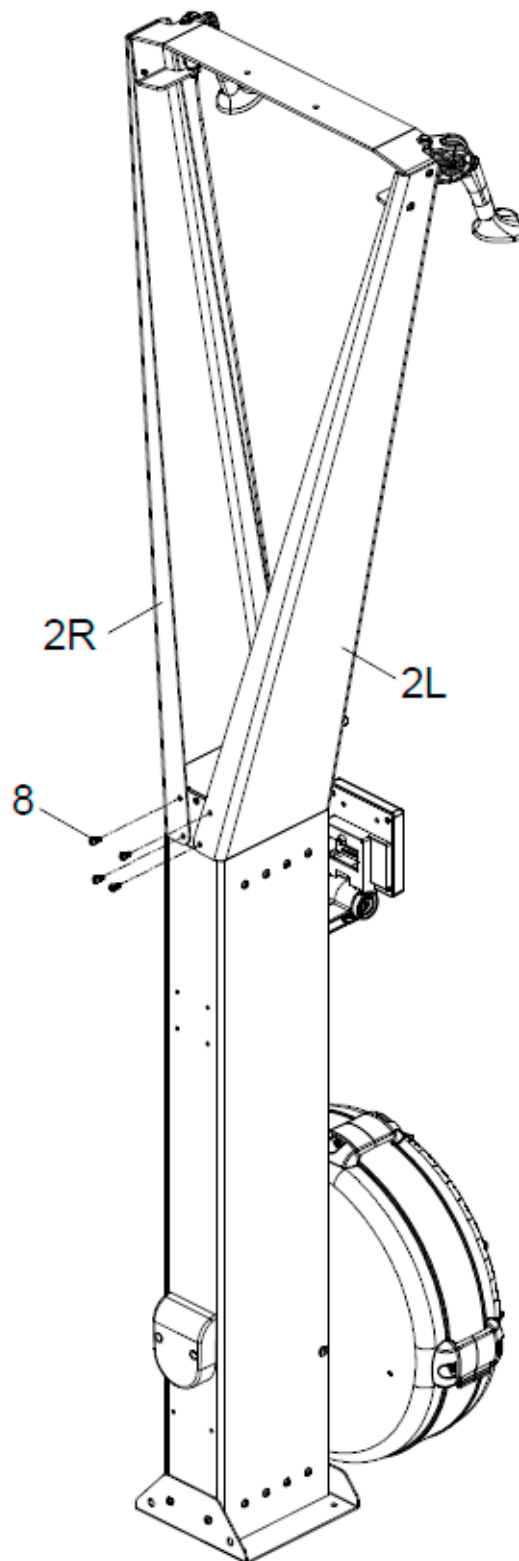
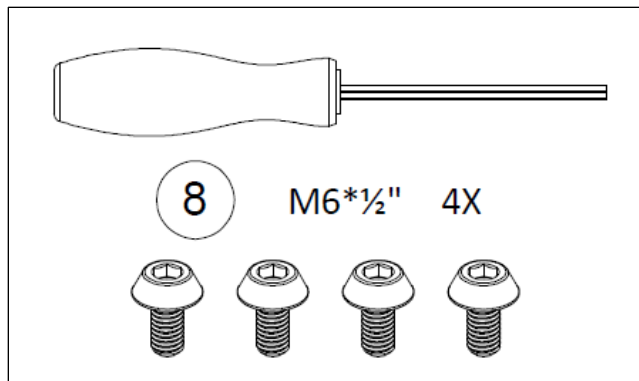
- La **corda** deve essere **fatta passare come mostrato** nell'immagine **2A** qui sotto.
- Una volta completata l'installazione, **rimuovere l'asta di plastica bianca** dalla posizione mostrata nell'immagine **2B**.



PASSO 3

1. **Riportare la macchina in posizione verticale.**
2. **Serrare la parte posteriore dei bracci (#2L/R) utilizzando 4 viti a brugola (#8).**

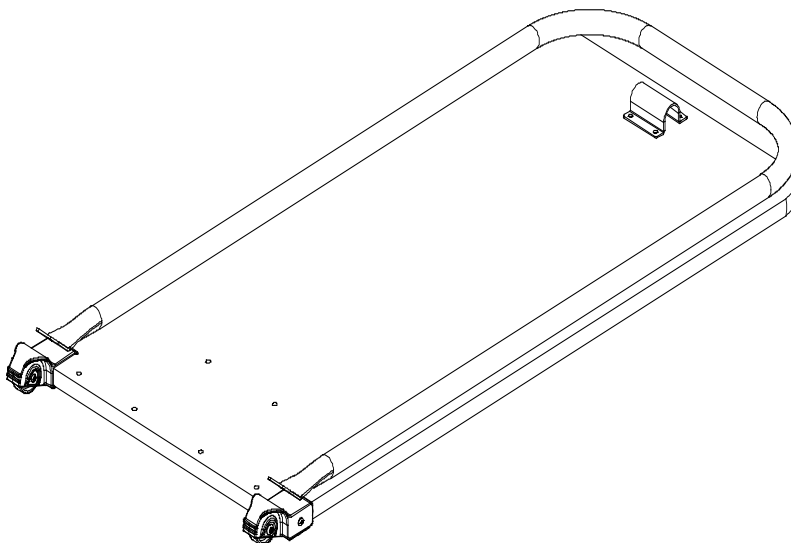
ATTENZIONE: serrare **tutte le 8 viti a brugola (n. 8)** indicate nei **PASSAGGI 1 e 3**.



EN MANUTENZIONE, CURA E CONSERVAZIONE

1. **Ispezionare e serrare** tutte le parti **prima di ogni utilizzo**. Sostituire **immediatamente** eventuali parti usurate. Dipende dalla frequenza di utilizzo del dispositivo (ad esempio: per un utilizzo tre volte al giorno, la manutenzione deve essere effettuata una volta al mese).
2. **Pulire** la macchina con un **panno umido** e un **detergente delicato e non abrasivo**. **Non utilizzare solventi**.
3. **Conservare la macchina al chiuso**. Un'eccessiva esposizione all'umidità o all'acqua potrebbe **causare la formazione di ruggine** sul telaio.
4. **Mantenere uno spazio di sicurezza** di almeno **24" (70 cm)** tra la macchina e qualsiasi altro oggetto (mobili, pareti, ecc.) per garantire **un accesso e uno spostamento sicuri** attorno al dispositivo.
5. **Prendere precauzioni durante lo spostamento**: per **evitare qualsiasi rischio di lesioni**, **almeno due persone** devono aiutare a spostare la macchina.
6. **Istruzioni per lo smaltimento del prodotto**: l'apparecchiatura può essere smontata e smaltita in sicurezza senza rischi particolari. Per informazioni sul riciclaggio, contattare, se necessario, il centro di riciclaggio locale.

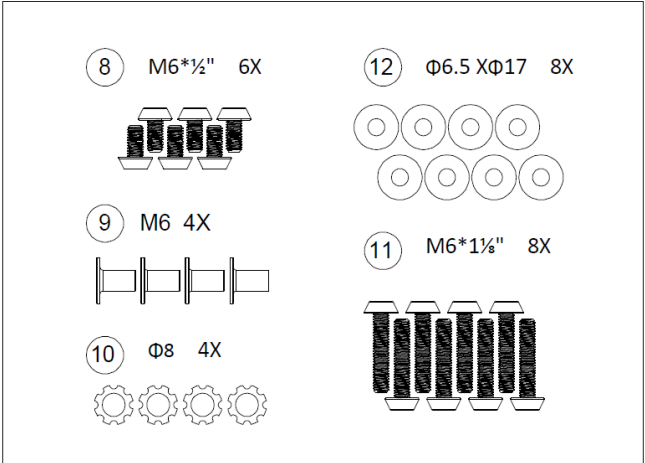
Supporto da pavimento (scatola **B**), fare riferimento alle **istruzioni di installazione semplificate** per la modalità **indipendente** riportate di seguito. Il **supporto da pavimento opzionale**, dotato di **rotelle integrate**, consente l'**utilizzo su qualsiasi superficie piana**.



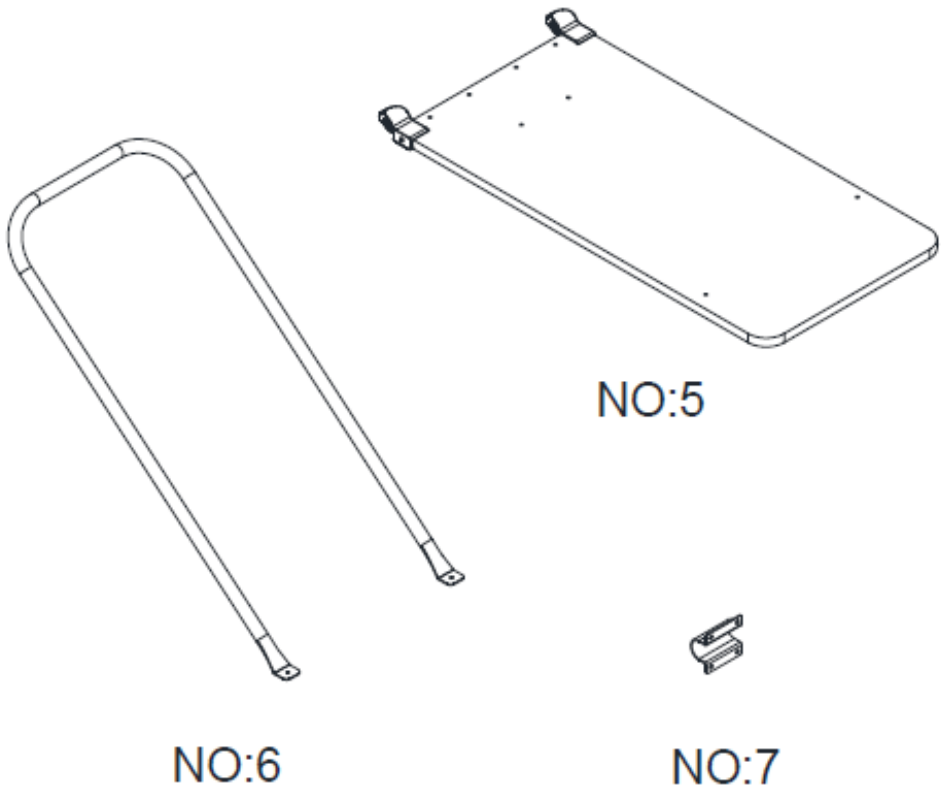
CONSIGLIO!

Prima di iniziare l'installazione, **leggere attentamente le istruzioni**. Potrebbe essere utile farsi aiutare da **una seconda persona durante il montaggio**.

SACCHETTO DI VITI (Scatola B)



COMPONENTI PER IL MONTAGGIO (Box B)

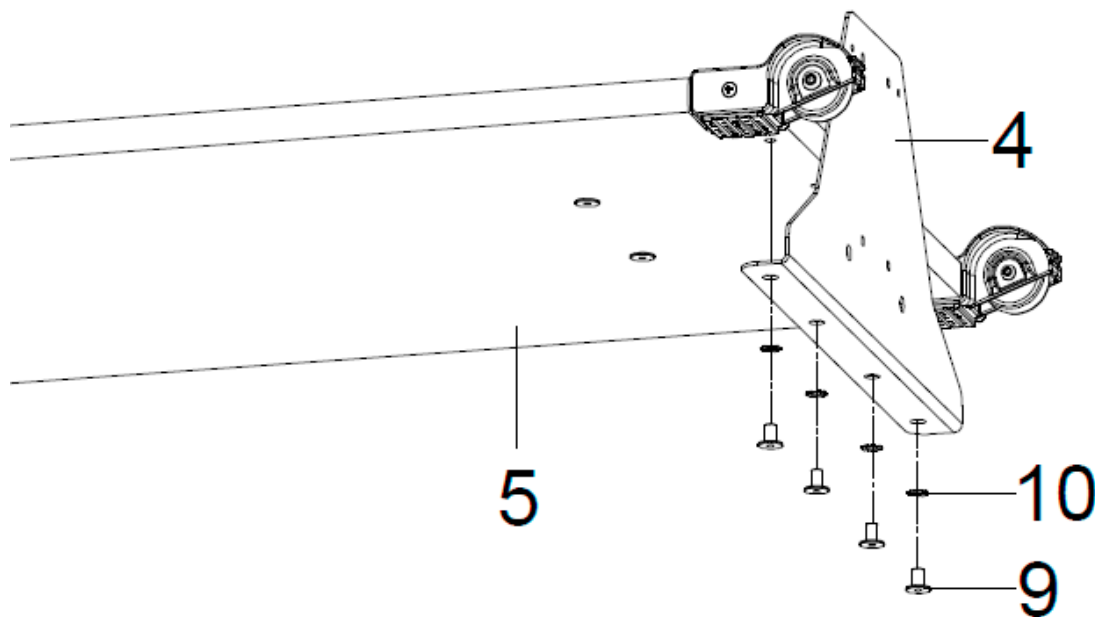
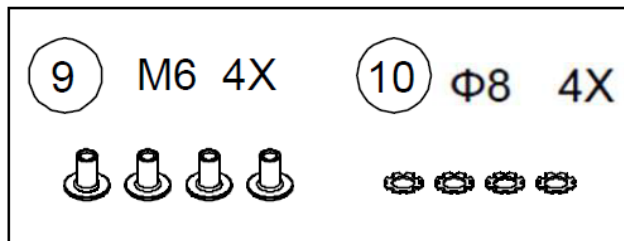


PASSO 4

Fissare la staffa di montaggio (n. 4) alla piastra di base (n. 5) utilizzando 4 rondelle (n. 10) e 4 dadi a T (n. 9).

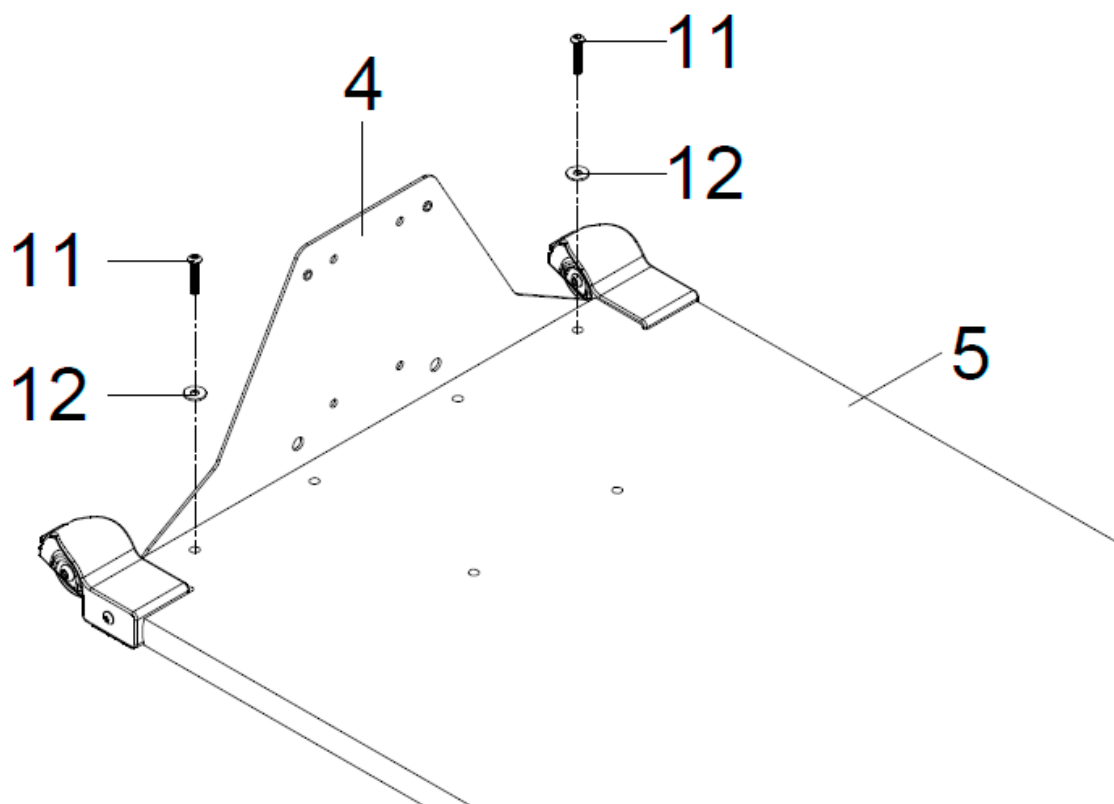
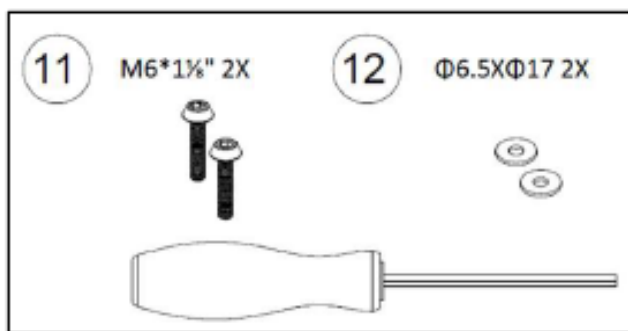
- **Nota :**

La staffa di montaggio (n. 4) deve essere **prelevata dal cartone A** se l'installazione viene effettuata in **modalità indipendente**.



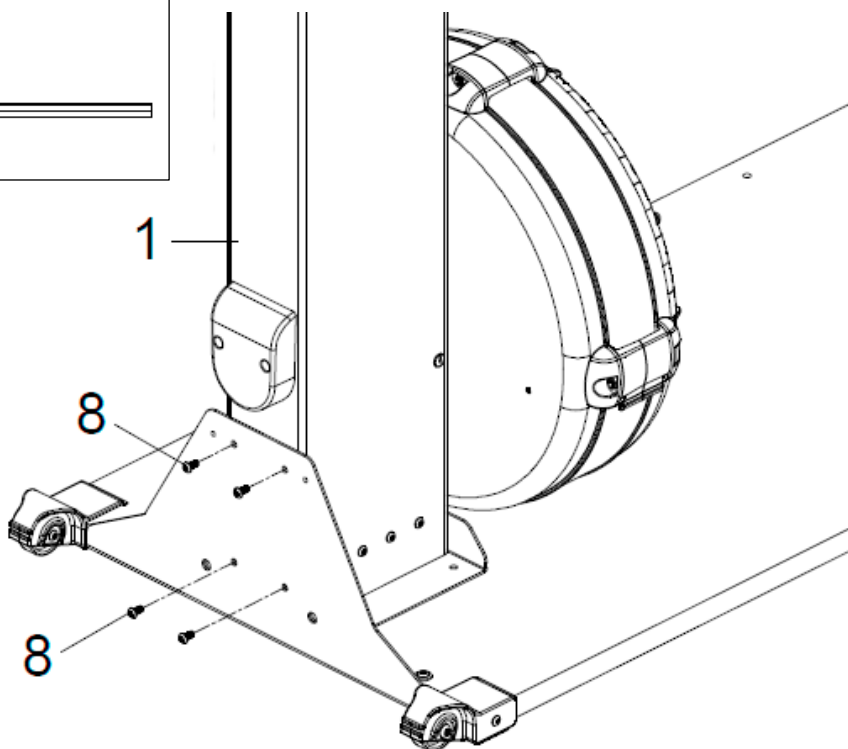
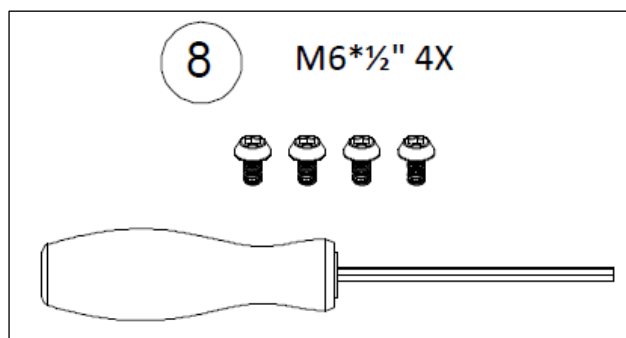
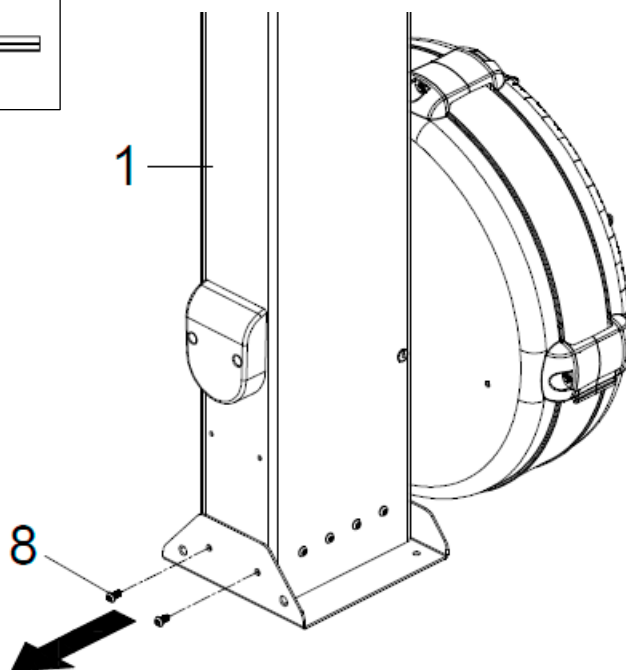
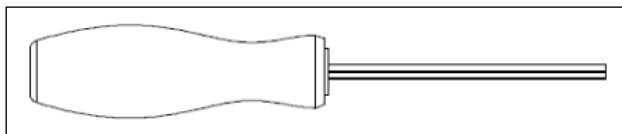
PASSO 5

Stringere la staffa di montaggio (#4) utilizzando 2 rondelle piatte (#12) e 2 viti a brugola (#11).



PASSO 6

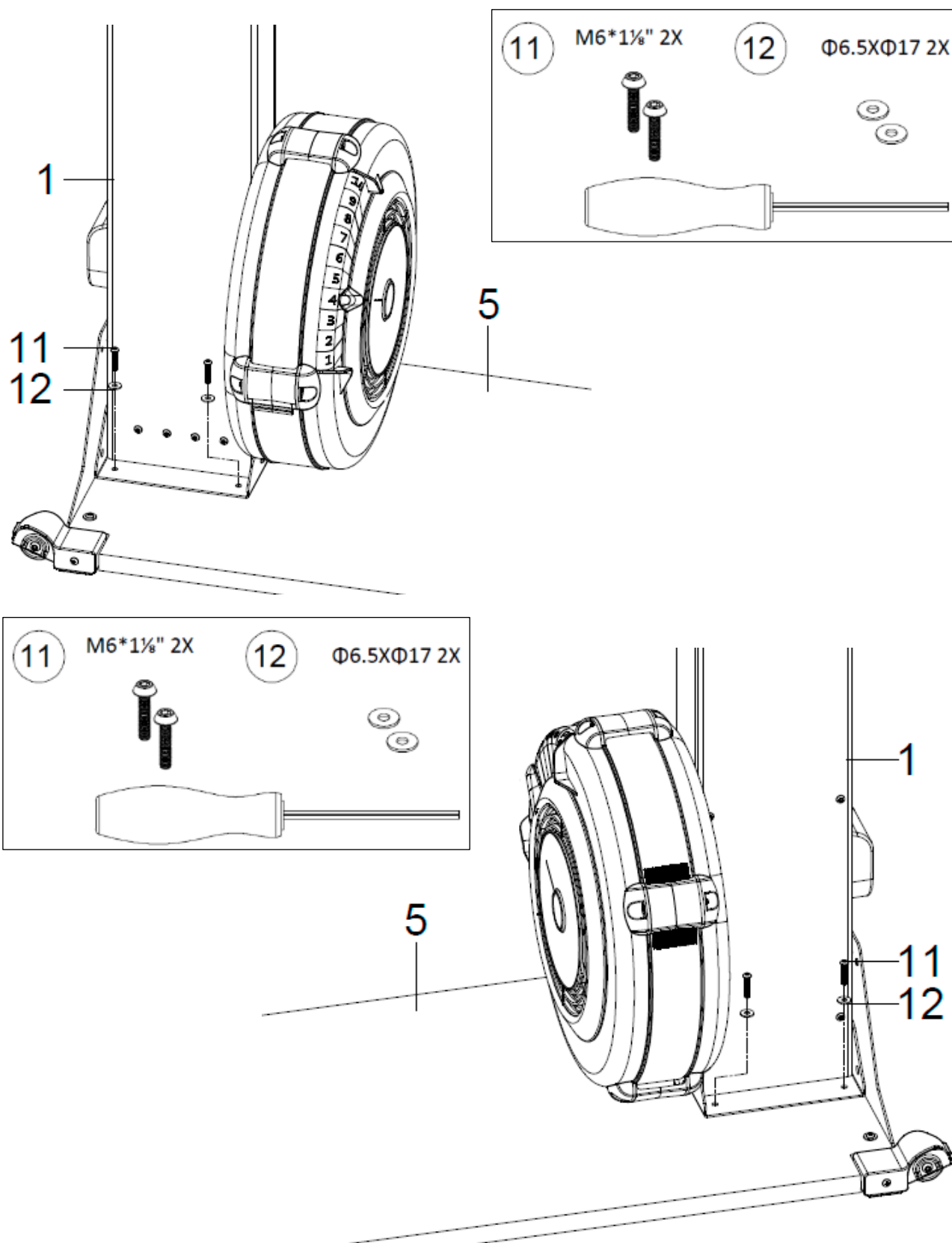
1. **Rimuovere le 2 viti a brugola (#8)** dal **telaio principale (#1)** utilizzando un cacciavite.
2. **Fissare la piastra di base con la staffa di montaggio al telaio principale (n. 1)** utilizzando **4 viti a brugola (n. 8)**.



PASSO 7

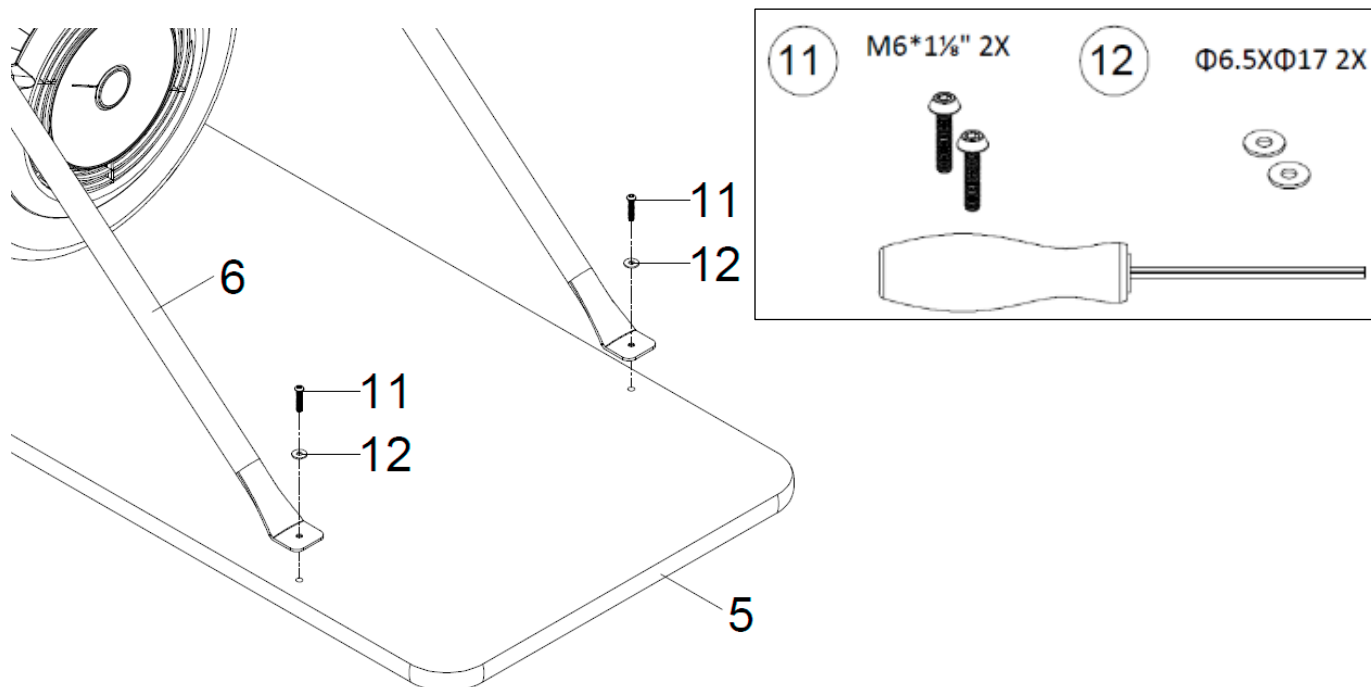
IT

Serrare il telaio principale (n. 1) e la piastra di base (n. 5) su ciascun lato utilizzando 2 rondelle piatte (n. 12) e 2 viti a brugola (n. 11).

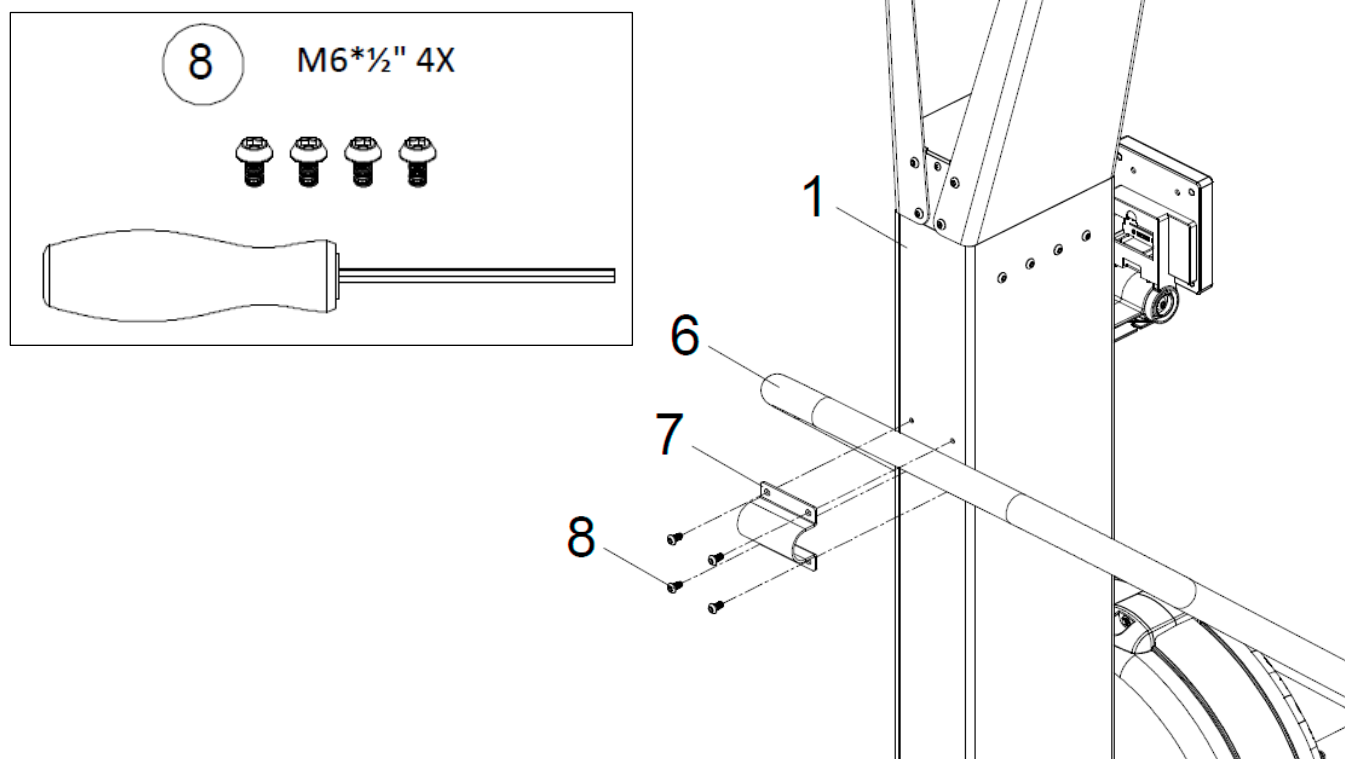


PASSO 8

Fissare il braccio del supporto da pavimento (n. 6) alla piastra di base (n. 5) utilizzando 2 rondelle piatte (n. 12) e 2 viti a brugola (n. 11).

**PASSO 9**

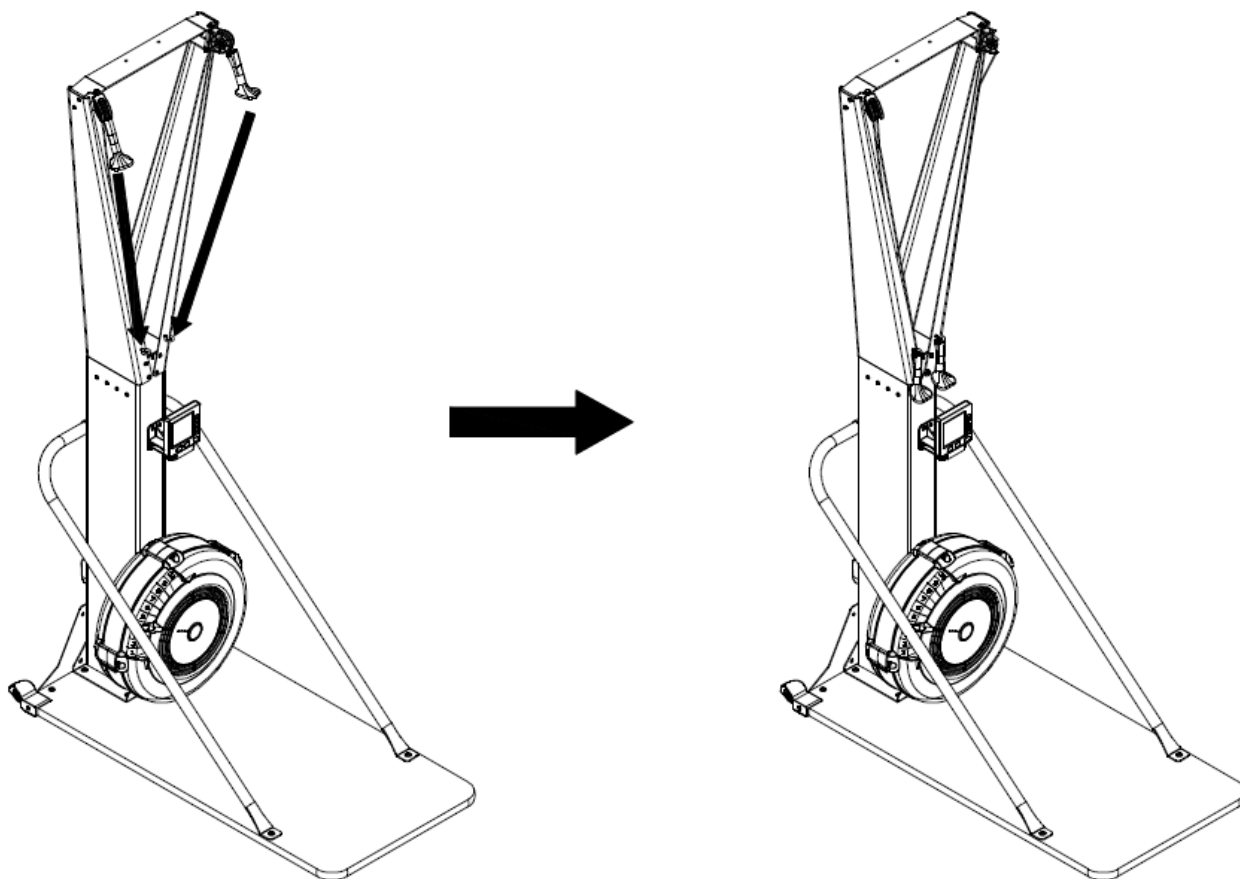
Fissare la staffa del braccio (#7) al braccio del supporto da pavimento (#6) e serrarla al telaio principale (#1) utilizzando 4 viti a brugola (#8);



PASSO 10

IT

Tirare le maniglie verso il basso e posizionarle sui supporti.

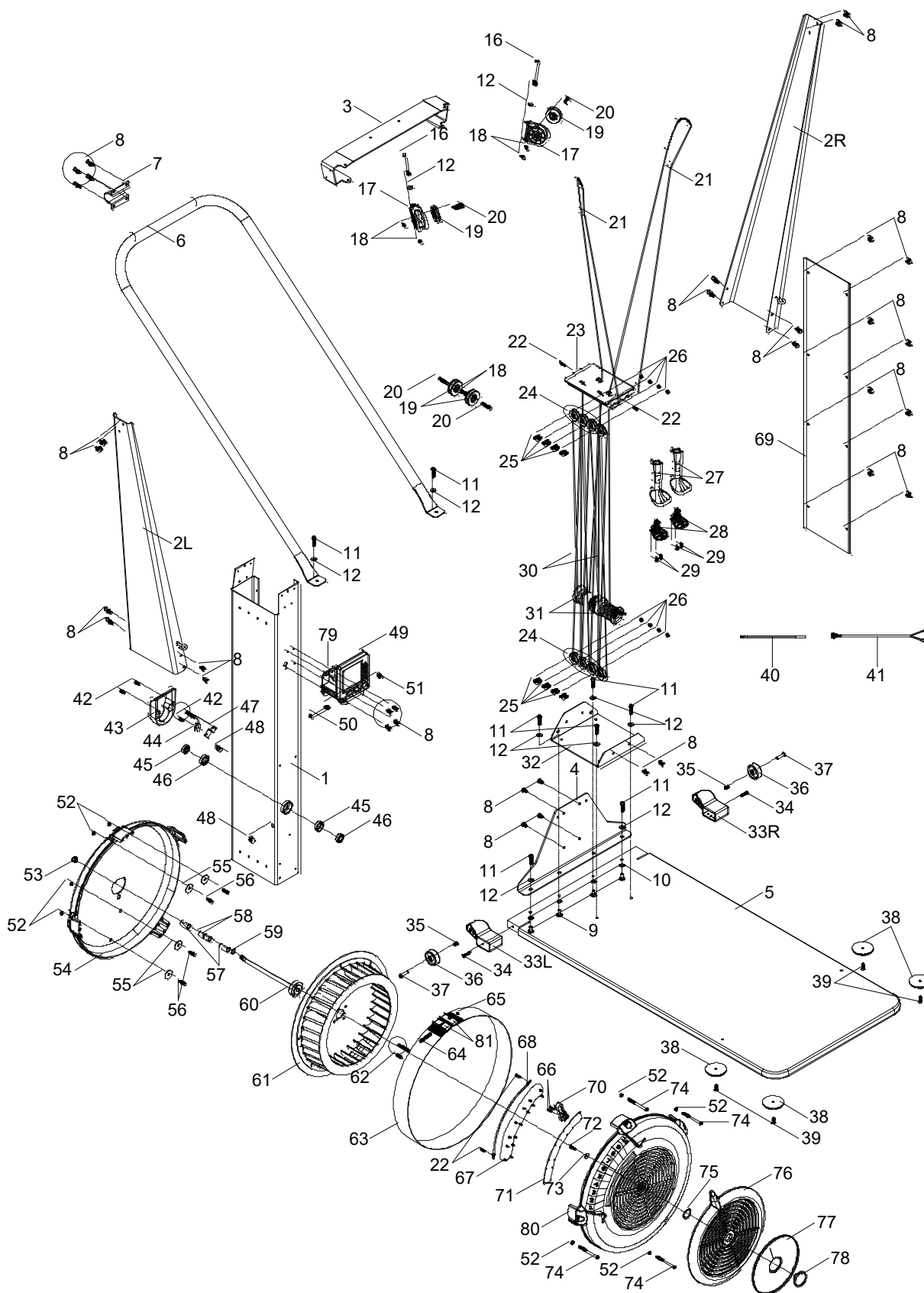


MANUTENZIONE, CURA E CONSERVAZIONE

1. **Ispezionare e serrare** tutte le parti **prima di ogni utilizzo** . Sostituire **immediatamente** eventuali parti usurate.
2. **Pulire** la macchina con un **panno umido** e un **detergente delicato e non abrasivo**.
Non utilizzare solventi.
3. **Conservare la macchina al chiuso**. Un'eccessiva esposizione all'umidità o all'acqua potrebbe **causare la formazione di ruggine** sul telaio.
4. **Mantenere uno spazio di sicurezza** di almeno **24" (70 cm)** tra la macchina e qualsiasi altro oggetto (mobili, pareti, ecc.) per garantire **un accesso e uno spostamento sicuri** attorno al dispositivo.
5. **Prendere precauzioni durante lo spostamento** : per **evitare qualsiasi rischio di lesioni, almeno due persone** devono aiutare a spostare la macchina.
6. **Istruzioni per lo smaltimento** : l'apparecchiatura può essere **smontata e smaltita in sicurezza** senza rischi particolari. Per informazioni **sul riciclaggio**, contattare, se necessario, il **centro di riciclaggio locale**.

VISTA ESPLOSA (Modello indipendente)

IT



ELENCO DEI COMPONENTI (Modello indipendente)

IT

Numero di parte	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Braccia (S/D)	1/1
3	Supporto superiore con ruota	1
4	Staffa di montaggio	1
5	Piastra di base	1
6	Braccio di supporto a terra	1
7	Supporto per il braccio	1
8	viti a brugola	34
9	Dado a T	4
10	Rondella	4
11	viti a brugola	8
12	Rondella piatta	10
16	bullone a testa esagonale	2
17	Portarullo	2
18	Dado in nylon	6
19	Puleggia della fune di trazione	4
20	viti a brugola	4
21	Fune di trazione	2
22	Vite autofilettante	4
23	Supporto fune ammortizzatore	1
24	Rullo di supporto della fune di smorzamento	8
25	viti a brugola	8
26	Dado a testa esagonale	8
27	Maniglia	2
28	Supporto per fune di trazione	2
29	Vite autofilettante	4
30	Corda elastica	2
31	Rotolo di fune di trazione	2
32	Supporto inferiore	1
33	Mancia (S/D)	1/1
34	Vite autofilettante	2
35	viti a brugola	2
36	Rotolo	2
37	Vite cava	2
38	Cuscinetto per il piede	4
39	Vite autofilettante	4
40	Cavo del sensore	1
41	Cavo di collegamento	1
42	Vite	5
43	Copertura decorativa posteriore	1
44	Supporto del sensore	1

45	rotolamento	2
46	Supporto del cuscinetto	2
47	Piastra sensore	1
48	Occhiello	2
49	Computer	1
50	viti a brugola	1
51	Dado in nylon	1
52	Dado a testa esagonale	8
53	Dado in nylon	1
54	Copertura della catena (G)	1
55	Rondella piatta	4
56	viti a brugola	4
57	Distanziatore 1	2
58	Distanziatore 2	2
59	Rondella ondulata	1
60	Asse della ruota del ventilatore	1
61	Ruota del ventilatore	1
62	Vite	3
63	Copertura in rete	1
64	Bullone	1
65	Dado a testa esagonale	1
66	Vite autofilettante	2
67	Vite autofilettante	14
68	Piastra limite	1
69	Pannello laterale	1
70	Staffa di regolazione della tensione	1
71	Scheda di controllo	1
72	Vite autofilettante	1
73	Rondella piatta	1
74	Bullone	4
75	Rondella ondulata	1
76	Ammortizzatore del volano	1
77	Anello di smorzamento	1
78	Mancia	1
79	Supporto della console	1
80	Copertura della catena (D)	1
81	Connettore Perf.	1/1



PULSANTI FUNZIONALI:

- **MODA**
 - Interfaccia di selezione della modalità: consente di cambiare modalità.
 - Interfaccia di impostazione delle funzioni: conferma le impostazioni e passa alla funzione successiva.
 - Interfaccia dati di allenamento: consente di passare da una funzione all'altra.
- **ENTRA**
 - Interfaccia di impostazione della modalità o della funzione: salva le impostazioni correnti e passa al livello successivo o avvia l'allenamento.
- **RESET**
 - In modalità di selezione funzione: premere una volta per tornare alla funzione precedente.
 - In modalità impostazione: premere una volta per cancellare il valore corrente.
 - In modalità pausa: premere una volta per tornare all'interfaccia di standby.
 - Tenere premuto per 2 secondi per resettare tutto e tornare all'interfaccia di standby.
- **ALTO**
 - Aumenta il valore target durante la regolazione.
 - In modalità sport, consente di visualizzare la funzione "SPM" con una sola pressione.
- **GIÙ**
 - Diminuisce il valore target durante la regolazione.
 - In modalità sport, consente di visualizzare la funzione "PULSE" con una semplice pressione.
- **RECUPERO**
 - Verifica la capacità dell'utente di recuperare il polso.
 - Dopo l'esercizio fisico dovresti indossare una **fascia toracica wireless**.
 - Quando la console visualizza un valore di pulsazione, tenere premuto "RESET" per tornare alla modalità standby, quindi premere "RECOVERY" per abilitare/disabilitare la funzione.
 - La console avvia un conto alla rovescia di 60 secondi, quindi visualizza lo stato di recupero del polso con una nota:
 - **F1: ECCEZIONALE**
 - **F2: ECCELLENTE**
 - **F3: BUONO**
 - **F4: MEDIO**
 - **F5: SOTTO LA MEDIA**
 - **F6: BASSO**

FON FUNZIONI:

- **ORA** : Visualizza il tempo di allenamento.
 - **TEMPO/500M** : Tempo impiegato per percorrere 500 m.
 - **TEMPO MEDIO/500 M (MEDIA)** : Tempo medio necessario per 500 m.
 - **NUMERO DI COLPI** : Visualizza il numero di colpi effettuati.
 - **NUMERO TOTALE DI RISULTATI** : Visualizza il numero totale di risultati cumulativi.
 - **DISTANZA** : Visualizza la distanza percorsa.
 - **DISTANZA/30 MIN** : Distanza stimata in 30 minuti in base allo stato di allenamento attuale.
 - **CALORIE** : Visualizza le calorie consumate.
 - **CALORIE/60 MIN** : Calorie stimate consumate in 60 minuti.
 - **WATT** : Visualizza la potenza generata.
 - **WATT MEDI (AVE)** : Visualizza la potenza media generata.
 - **SPM** : visualizza il numero di battute al minuto.
 - **PULSE** : visualizza la frequenza cardiaca (**richiede una fascia toracica wireless**).
- **Nota** : il valore misurato **non può** essere utilizzato per scopi medici.

MODALITÀ DI ALLENAMENTO:**1. MODALITÀ DI SOSPESA**

La console offre **tre modalità di allenamento** :

- **Modalità MANUALE (Figura 1)**
- **Modalità INTERVALLO (Figura 2)**
- **Modalità TARGET (Figura 3)**

Premere **MODE** per cambiare modalità e **ENTER** per selezionarne una.

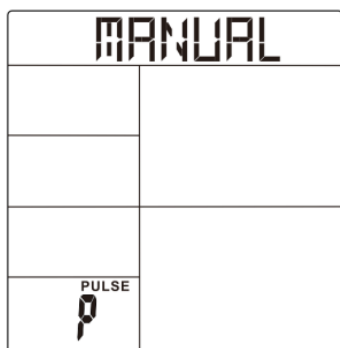


Figure 1

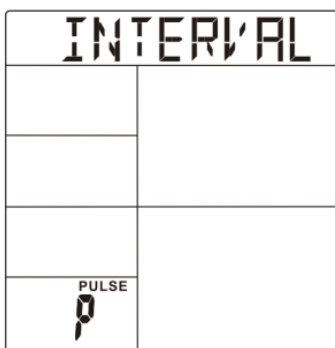


Figure 2

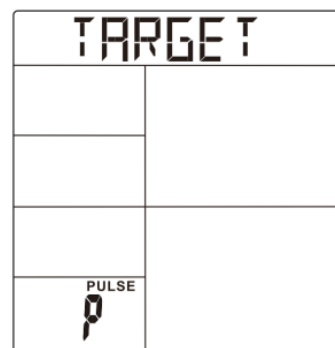


Figure 3

2. MODALITÀ MANUALE:

Dopo aver selezionato la modalità **MANUALE**, sulla prima riga verrà visualizzata la scritta "MANUALE" e il timer inizierà ad aumentare. A questo punto puoi iniziare l'allenamento (vedi Figura 4).

Se non viene rilevato alcun segnale di esercizio per **6 secondi consecutivi**, la prima riga alternerà tra "STOP" e "MANUALE" e il tempo e i dati di allenamento smetteranno di accumularsi.

Una volta ripreso l'allenamento, il tempo e i dati dell'allenamento continueranno a essere registrati normalmente.

La funzione console viene visualizzata su **tre interfacce**. Premere il pulsante **MODE** per passare da un'interfaccia all'altra.

- **Interfaccia 1**: TEMPO, NUMERO DI COLPI, WATT, DISTANZA, CALORIE, SPM (Figura 4).
- **Interfaccia 2**: TEMPO/500 M, NUMERO TOTALE DI BRACCIAE, POTENZA MEDIA, DISTANZA/30 MIN, CALORIE/60 MIN, SPM (Figura 5).
- **Interfaccia 3**: TEMPO MEDIO/500 M, NUMERO TOTALE DI BRACCIAE, POTENZA MEDIA, DISTANZA/30 MIN, CALORIE/60 MIN, SPM (Figura 6).



Figure 4



Figure 5



Figure 6

3. MODALITÀ INTERVALLO

Dopo aver selezionato la modalità **INTERVALLO**, premere il pulsante **MODE** per passare tra **due modalità preimpostate** (**INTERVALLO 10/20**, **INTERVALLO 20/10**) e **una modalità personalizzata** (**INTERVALLO PERSONALIZZATO**). Quando si cambia modalità, i nomi delle tre modalità lampeggeranno sullo schermo.

3.3.1 MODALITÀ INTERVALLO 10/20

Esercizio di 10 secondi e 20 secondi di riposo, poi ciclo di esercizi



Figure 7



Figure 8



Figure 9



Figure 10

1. **A Dopo aver selezionato la modalità "INTERVALLO",** premere il tasto **ENTER** per confermare quando il display visualizza "10/20" (Figura 7). Sullo schermo verrà quindi visualizzato "READY" (Figura 8) e inizierà un **conto alla rovescia di 3 secondi, accompagnato da un segnale acustico**.
2. **Una volta terminato il conto alla rovescia, puoi iniziare l'esercizio.** La console visualizza l'interfaccia di funzionamento normale e sullo schermo viene visualizzato "WORK 01/08". La console avvia quindi un **conto alla rovescia di 10 secondi** (Figura 9).
3. **Al termine dei 10 secondi,** il display cambia in "REST 01/08" (Figura 10) e la console **avvia un conto alla rovescia di 20 secondi,** accompagnato da un segnale acustico. I dati dell'allenamento continuano ad accumularsi e sul display lampeggia la scritta "READY" per gli **ultimi 3 secondi** del conto alla rovescia.
4. **I passaggi B e C continuano ad alternarsi finché sul display non viene visualizzato "WORK 08/08".** Una volta completato l'esercizio, sullo schermo viene visualizzata l'**interfaccia finale** (Figura 11). La prima riga riporta "STOP" e le altre sezioni mostrano il valore cumulativo dell'esercizio. La console emette un segnale acustico **di 3 secondi**.

❖ **Dopo l'esercizio:**

Premere il tasto **ENTER** per **riavviare la modalità INTERVALLO 10/20**.

Premere il pulsante **RESET** per tornare all'interfaccia di standby e scegliere un'altra modalità di allenamento.

3.2 MODALITÀ INTERVALLO 20/10

Esercizio di 20 secondi e riposati per 10 secondi, quindi ripeti l'esercizio

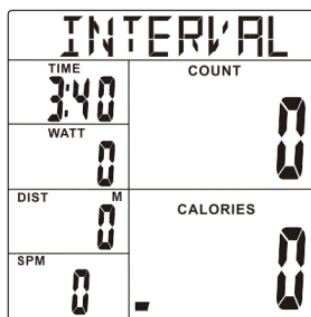


Figure 11



Figure 12

1. **Dopo aver selezionato la modalità "INTERVALLO",** premere il tasto **ENTER** per confermare quando il display visualizza "20/10" (Figura 12). Sullo schermo verrà visualizzato il messaggio "READY" e inizierà un **conto alla rovescia di 3 secondi, accompagnato da un segnale acustico**.
2. **Una volta terminato il conto alla rovescia, puoi iniziare l'esercizio.** La console visualizza l'interfaccia di funzionamento normale e sullo schermo viene visualizzato "WORK 01/08". La console avvia quindi un **conto alla rovescia di 20 secondi**.
3. **Al termine dei 20 secondi,** il display cambia in "REST 01/08" e la console **avvia un conto alla rovescia di 10 secondi,** accompagnato da un segnale acustico. I dati dell'allenamento continuano ad accumularsi e sul display lampeggia la scritta "READY" per gli **ultimi 3 secondi** del conto alla rovescia.
4. **I passaggi B e C continuano ad alternarsi finché sul display non viene visualizzato "WORK 08/08".** Una volta completato l'esercizio, sullo schermo viene visualizzata l'**interfaccia finale**. La prima riga riporta "STOP" e le altre sezioni mostrano il valore cumulativo dell'esercizio. La console emette un segnale sonoro di **3 secondi**.

❖ **Dopo l'esercizio:**

Premere il tasto **ENTER** per **riavviare la modalità INTERVALLO 20/10**.

Premere il pulsante **RESET** per tornare all'interfaccia di standby e scegliere un'altra modalità di allenamento.

3.3 MODALITÀ INTERVALLO PERSONALIZZATA

Questa modalità consente all'utente di definire stessa la durata dell'esercizio e riposare a seconda dell'intervallo.

1. **Dopo aver selezionato la modalità "INTERVALLO"**, premere il tasto **ENTER** per confermare quando sullo schermo viene visualizzato "PERSONALIZZATO" (Figura 13). Una volta che sullo schermo viene visualizzato "SET ROUND", utilizzare i pulsanti **SU** o **GIÙ** per impostare la **frequenza con cui si alternano gli intervalli** (Figura 14).
2. Una volta completata l'impostazione, premere il pulsante **MODE**; sullo schermo verrà visualizzato "SET WORK" (Figura 15). Utilizzare **SU** o **GIÙ** per regolare la **durata dello sforzo**.
3. nuovamente **MODE**, sullo schermo verrà visualizzato "SET REST" (Figura 16). Utilizzare **SU** o **GIÙ** per regolare la **durata del riposo**.
4. Una volta completate le impostazioni, premere **INVIO** per avviare la modalità **INTERVALLO PERSONALIZZATO**. Sullo schermo verrà visualizzato "READY" e inizierà un **conto alla rovescia di 3 secondi, accompagnato da un segnale acustico**.

3.4 MODALITÀ BERSAGLIO

Modalità di destinazione, utente Potere imposta la durata, il conto alla rovescia, la distanza, l'intensità, l'impulso in base al suo esigenze esercizio.

A. Modalità Standby:

In modalità **standby**, **selezionare** la modalità **TARGET** e premere il pulsante **ENTER**. La prima riga del display mostrerà "TARGET" e le altre funzioni verranno visualizzate normalmente (Figura 17).

B. Impostazione dei parametri:

- Premere **MODE** per accedere all'interfaccia di impostazione.
- Il display visualizzerà "SET" (Figura 18) e la funzione **ora** inizierà a lampeggiare.
- pulsanti **SU** e **GIÙ** per impostare il **tempo di destinazione**.
- Una volta impostata, premere **MODE** per passare all'impostazione successiva (è possibile impostare **TEMPO, NUMERO DI BRACCIAE, DISTANZA, CALORIE, PULSAZIONI**).
- Dopo aver completato tutte le impostazioni, premere **MODE** per uscire dall'interfaccia delle impostazioni. Sullo schermo verrà nuovamente visualizzato "TARGET".
- Premere **INVIO** per iniziare l'esercizio.

C. Funzionamento in modalità TARGET:

- Quando il valore target raggiunge **lo zero**, la console **emette un segnale acustico per 3 secondi** ed è possibile continuare l'allenamento.
- Se la **frequenza cardiaca raggiunge il valore target**, la console **emette un segnale acustico per 3 secondi** e l'allenamento si interrompe. Sul display verranno visualizzati alternativamente "STOP" e "TARGET".

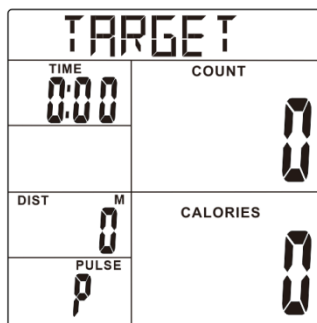


Figure 17

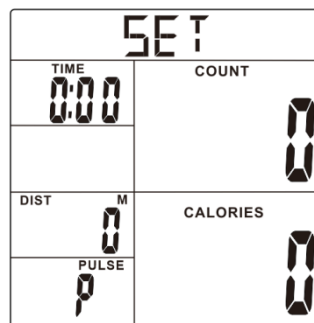


Figure 18

SPECIFICHE

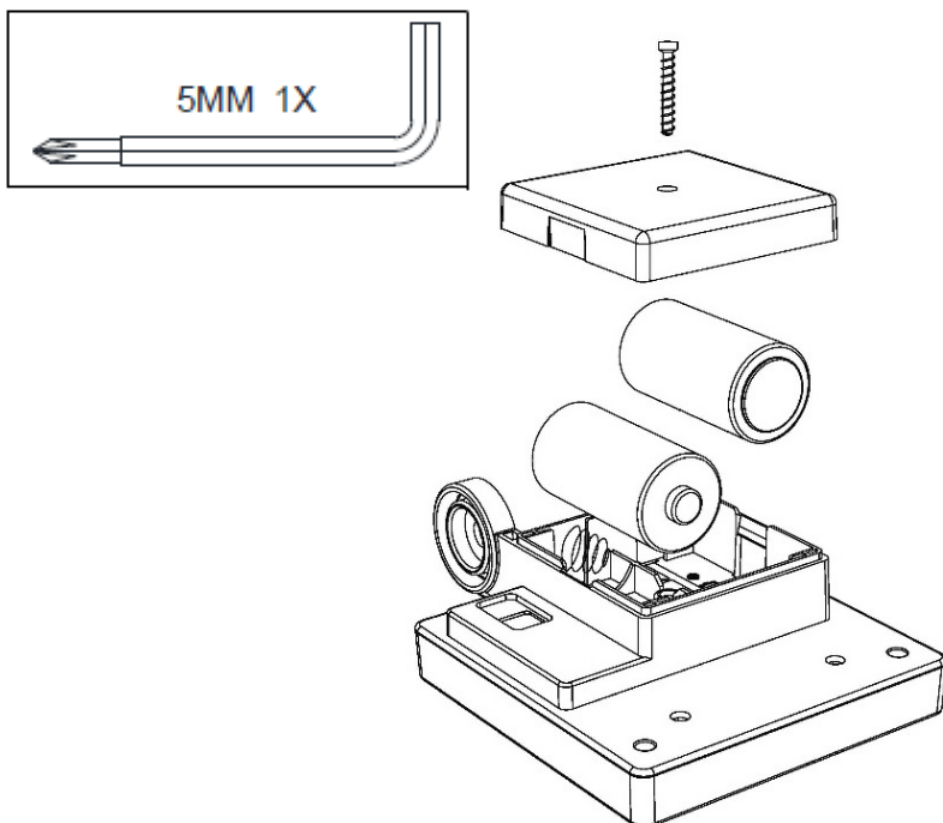
IT

INTERVALLO E IMPOSTAZIONI DI VISUALIZZAZIONE

FUNZIONE	GAMMA DI ESPOSIZIONE	POSSIBILE ADEGUAMENTO
TEMPO	0:00 ~ 99:59	Modalità target: 0:00 ~ 99:00 (1:00)
		Modalità intervallo: 0:05 ~ 10:00 (0:01)
TEMPO/500M	0:00 ~ 99:59	---
TEMPO MEDIO/500M	0:00 ~ 99:59	---
NUMERO DI COLPI	0 ~ 99999	0 ~ 99990 (per 10)
NUMERO TOTALE DI VISITE	0 ~ 99999	---
DISTANZA	0 ~ 9999 M	0 ~ 9990 M (per 10)
DISTANZA/30MIN	0 ~ 9999 M	---
CALORIE	0 ~ 9999 CAL	0 ~ 9990 CAL (per 10)
CALORIE/60 MIN	0 ~ 9999 CAL	---
WATT	0 ~ 999 W	---
WATT MEDIO	0 ~ 999 W	---
SPM (conteggi al minuto)	0 ~ 999	---
IMPULSO	40 ~ 240 battiti al minuto	100 ~ 220 BPM (di 1 BPM)

ALIMENTAZIONE E TEMPERATURE DI FUNZIONAMENTO

- **Tipo di batteria** : 2 batterie D (5LR20) non fornite
- **Temperatura di funzionamento** : 0°C ~ +40°C
- **Temperatura di conservazione** : -10°C ~ +60°C
- **NOTA:**
Se il display è **scuro** o **non mostra alcun valore**, **sostituire le batterie**. (Per l'installazione e la rimozione della batteria, fare riferimento all'immagine sottostante.)



1. Lo schermo si spegnerà automaticamente se non si esegue alcun **esercizio** o **non si preme alcun pulsante per 2 minuti**.
 2. Lo schermo si accenderà automaticamente quando inizia un allenamento o **viene premuto un pulsante**.
 3. Il calcolo dei dati di allenamento si avvia **automaticamente** quando si inizia ad allenarsi e **si interrompe dopo 4 secondi** di inattività.
 4. Premere **un pulsante qualsiasi** per **accendere la retroilluminazione**. La retroilluminazione si spegnerà automaticamente ed entrerà in **modalità di risparmio energetico** dopo **8 secondi** se non vengono premuti pulsanti o se l'esercizio è stato completato. Premere un pulsante per **riattivare la retroilluminazione**.
 5. Quando le **batterie vengono rimosse, tutti i valori funzionali vengono azzerati**.
 6. Per **prestazioni ottimali**, il produttore consiglia di **utilizzare 2 batterie alcaline D generiche** con una **data di scadenza compresa tra 5 e 8 anni** dall'anno in corso. **Evitare di utilizzare batterie ad alta potenza o ricaricabili**, poiché possono generare **picchi di corrente troppo elevati** e impedire al computer di attivarsi correttamente.
- **Nota :**
Tutti i valori visualizzati su questo computer sono **approssimativi e destinati** esclusivamente al **confronto personale**. **Non utilizzarli** per scopi medici o riabilitativi.

E ESERCIZI

1. Fase di riscaldamento

Questo passaggio aiuta ad **attivare la circolazione sanguigna** e a **preparare i muscoli**. Aiuta anche a ridurre il rischio di **crampi** e **lesioni muscolari**.

Si consiglia di eseguire alcuni **esercizi di stretching**, come illustrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere mantenuto per **circa 30 secondi**.

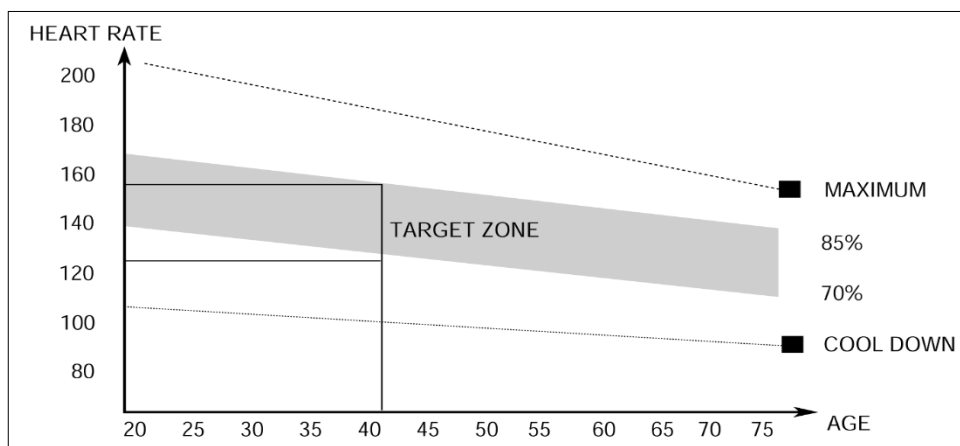
ATTENZIONE: Non forzare o fare movimenti bruschi. Se avverti dolore, **fermati immediatamente**.



2. Fase di formazione

Questa è la fase in cui è necessario compiere uno **sforzo costante**. Con la pratica regolare, **i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili**.

- **Lavora alla tua frequenza cardiaca target.**
- **Mantenere un ritmo costante** durante l'esercizio.
- **L'intensità deve essere sufficiente** ad aumentare la frequenza cardiaca fino alla zona target (vedere il grafico sotto).



Du Tempo consigliato : minimo **12 minuti** , ma la maggior parte degli utenti inizia con **15-20 minuti**.

3. Fase di recupero

Questa fase consente al **sistema cardiovascolare e ai muscoli di recuperare gradualmente**.

- **Ridurre gradualmente l'intensità** nell'arco di circa **5 minuti**.
- **Ripetere gli esercizi di stretching**, senza forzare o fare movimenti bruschi.
- Man mano che fai progressi, puoi **aumentare la durata e l'intensità dei tuoi allenamenti**.
- Si consiglia di **allenarsi almeno tre volte alla settimana** e, se possibile, di distribuire le sedute in modo uniforme.

RINFORZO MUSCOLARE

Se si desidera **tonificare i muscoli** con il simulatore di sci, è necessario **aumentare la resistenza** . Ciò metterà a dura prova **i muscoli delle gambe** , ma potrebbe limitare la durata dell'allenamento.

Se vuoi migliorare la tua forma fisica **e rafforzare i tuoi muscoli**, dovrai **adattare il tuo programma** :

- **Riscaldatevi e raffreddatevi normalmente** .
- **Aumentare la resistenza alla fine della sessione** per intensificare lo sforzo muscolare.
- **Ridurre leggermente la velocità** per mantenere la frequenza cardiaca nella zona target.

PERDITA DI PESO

L'elemento chiave qui è **l'intensità dello sforzo fornito** :

- **Più lavori duramente e a lungo, più calorie bruci** .
- In termini di allenamento, il metodo è simile a quello per migliorare la condizione fisica, **cambia solo lo scopo** .

In conclusione: **aumentare l'intensità e la durata** per **ottimizzare la perdita di peso**

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 DÉCHÈTERIE



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

06/2025