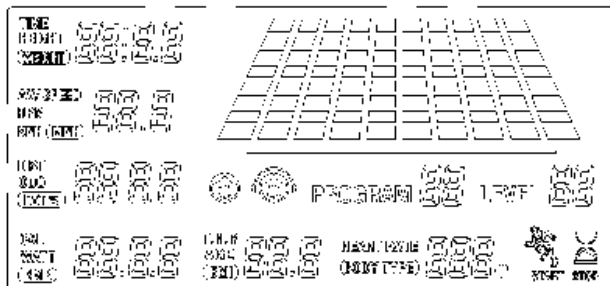


MANUEL D'INSTRUCTIONS

INFORMATIONS D'AFFICHAGE



1. TEMPS, VITESSE, CAL, DISTANCE, FRÉQUENCE CARDIAQUE, RPM, ODO, WATT ;
2. En état de fonctionnement : SPEED/DIST/CAL s'afficheront, ou appuyez sur la touche « MODE » pour changer l'affichage RPM/ODO/WATT ;
3. Niveau de résistance : 16 ;

CARACTÉRISTIQUES

TEMPS	00 M:00S ~ 99 M : 59S
VITESSE	0,0 à 99,9 km/h
DISTANCE	0,0 à 999,9 km/h
CALORIES	0,0 à 9999 KCAL
FRÉQUENCE CARDIAQUE	40-240 battements par minute
RPM	0 ~ 999 9 tr/min
WATT	0-572 WATT

DESCRIPTION DE LA FONCTION

MANUEL	Le niveau de valeur de résistance par réglage manuel ;
PROGRAMME	Le mode de mouvement par réglage automatique avec valeur prédéfinie ;
UTILISATEUR	Le mode de mouvement par valeur de résistance définie par l'utilisateur ;
WATT	Le mode de mouvement par cible en watts contrôlé ;
HRC	Fréquence cardiaque contrôlée par le mode de mouvement, 60 %, 75 %, 85 %, définie par l'utilisateur ;
RÉCUPÉRATION	Le niveau de récupération du rythme cardiaque ;
GRAISSE CORPORELLE	Pourcentage de graisse corporelle, indice de masse corporelle et métabolisme de base ;
Impulsion sans fil (facultatif)	Récepteur d'impulsions sans fil;

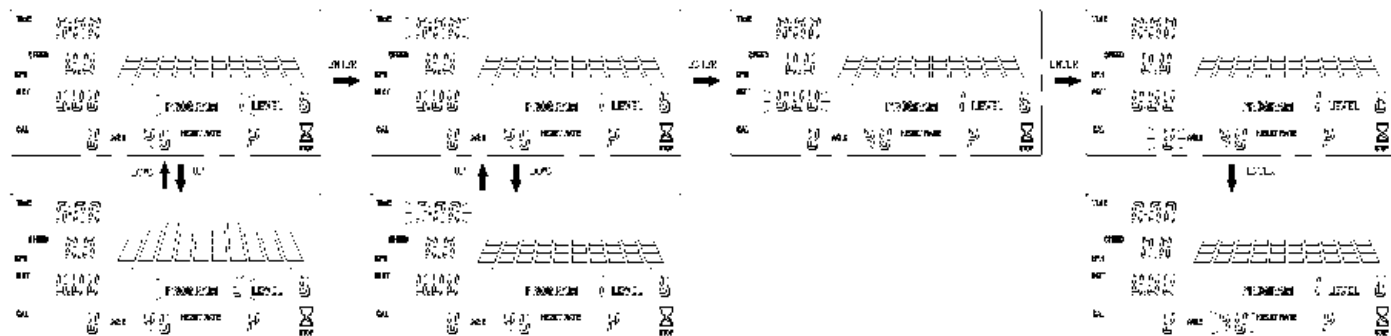
FONCTION CLÉ

EN HAUT	Sélecteur ascendant du PROGRAMME ; Ajusté vers le haut dans le mode de réglage ; Ajustez vers le haut le niveau de valeur de résistance, dans l'état de mouvement ;
VERS LE BAS	Sélecteur descendant du PROGRAMME ; Ajusté vers le bas dans le mode de réglage ; Réglage à la baisse du niveau de valeur de résistance, dans l'état de mouvement ;
ST/SP	ST/SP ou arrêter l'état du mouvement.
RÉCUPÉRATION	Pour tester le niveau de récupération du rythme cardiaque.
ENTRER	Pour choisir les éléments définis dans l'état d'arrêt, ils doivent être définis
MODE	Pour changer l'affichage VITESSE/DIST/CAL ou RPM/ODO/WATT dans le mode de travail

UNITÉ

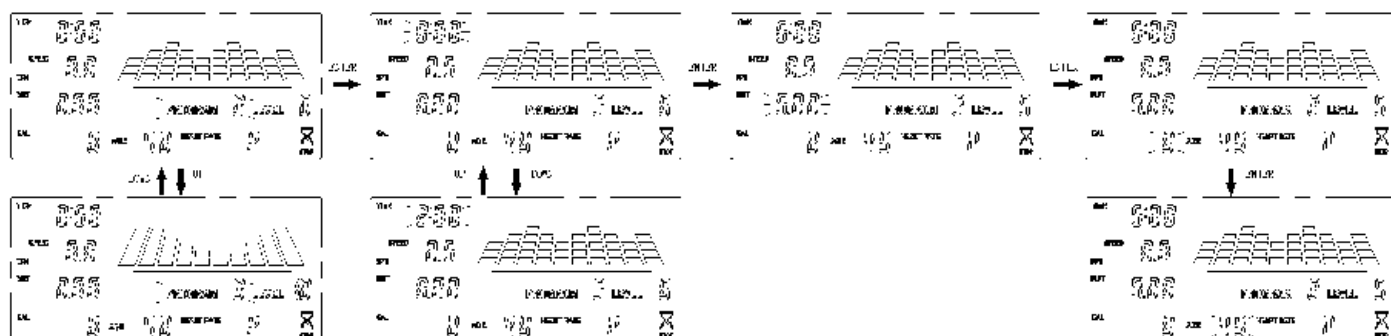
HAUTEUR	POIDS	km/h	RPM	RÉPARTITI ON	CAL	WATT	IMPULSIO N
cm	kg	KM/H	tr/min	km	C	L	BPM

MODE MANUEL (PROGRAMME 1)



1. Appuyez sur la touche « ST/SP » pour démarrer le mouvement ou appuyez sur la touche « ENTER » pour accéder au mode de réglage.
2. Dans le statut de réglage, appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour choisir les éléments de réglage avec la fenêtre clignotante correspondante pour le TEMPS, la DISTANCES, les CALORIES, l'ÂGE ;
3. Appuyez sur la touche « HAUT » ou « BAS » pour régler vers le haut ou vers le bas, puis appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour passer à l'élément suivant ;
4. Quittez automatiquement l'état défini lorsque toutes les opérations sont terminées, ou appuyez sur la touche « ST/SP » dans l'état des paramètres pour passer directement à ST/SP.
5. Niveau de valeur de résistance peut être ajusté librement pendant le mouvement, avec la touche « HAUT » ou « BAS » ;
6. Si le temps, la distance, les calories ou l'un de ces éléments sont définis, la valeur correspondante sera inversée dans l'état de mouvement. Lorsque l'une des valeurs de réglage est égale à 0, le mouvement sera STOP et « BI BI » ;
7. Remarque : si l'heure est définie, la distance ne peut pas être définie ;
8. Appuyez sur la touche « MODE » pour changer l'affichage VITESSE/DIST/CAL ou RPM/ODO/WATT dans le mode de travail statut ;
9. Appuyez sur la touche « ST/SP » pour ARRÊTER l'exercice.

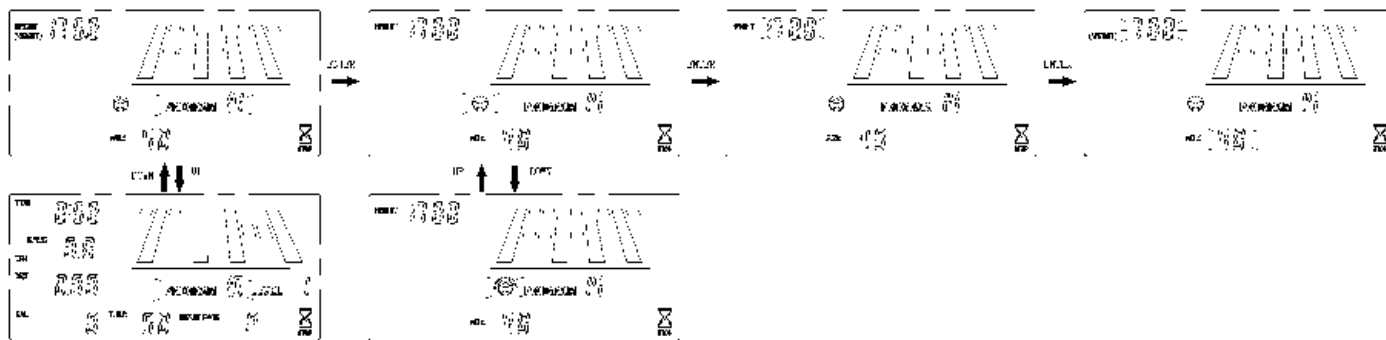
MODE PROGRAMME (PROGRAMME 2-13)



1. Appuyez sur la touche « HAUT » ou « BAS » pour sélectionner une fonction particulière que vous souhaitez ;
2. Appuyez sur la touche « ST/SP » pour démarrer le mouvement ou appuyez sur la touche « ENTER » pour accéder au mode de réglage.
3. Dans le statut de réglage, appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour choisir les éléments de réglage avec la fenêtre clignotante correspondante pour le TEMPS, la DISTANCES, les CALORIES, l'ÂGE ;
4. Appuyez sur la touche « HAUT » ou « BAS » pour effectuer un réglage vers le haut ou vers le bas, puis appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour passer à l'élément suivant ;
5. Quittez automatiquement l'état défini lorsque toutes les opérations sont terminées, ou appuyez sur la touche « ST/SP » dans l'état des paramètres pour démarrer directement.
6. Il est possible de régler automatiquement le niveau de valeur de résistance pendant l'état de

- mouvement avec le programme, ou d'appuyer sur « HAUT » « BAS » pour un réglage manuel ;
- Appuyez sur la touche « MODE » pour changer l'affichage VITESSE/DIST/CAL ou RPM/ODO/WATT dans le mode de travail statut ;
 - Si le temps, la distance, les calories ou l'un de ces éléments sont définis, la valeur correspondante sera inversée dans l'état de mouvement. Lorsque l'une des valeurs de réglage est égale à 0, le mouvement sera STOP et « BI BI » ;
 - Remarque : si l'heure est définie, la distance ne peut pas être définie ;
 - Appuyez sur la touche « ST/SP » pour ARRÊTER le mouvement, dans l'état de mouvement ;

GRAISSE CORPORELLE (PROGRAMME 14)



- Appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour accéder au mode de réglage ;
- Dans le statut de réglage, appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour choisir les éléments de réglage avec la fenêtre clignotante correspondante pour SEXE→TAILLE→POIDS→ÂGE ;
- Appuyez sur la touche « HAUT » ou « BAS » pour régler vers le haut ou vers le bas, puis appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour passer à l'élément suivant ;
- Cette icône représente le mâle. Cette icône représente la femelle.
- Appuyez sur la touche « ST/SP » pour démarrer le test et maintenez le capteur de pouls enfoncé. L'écran affichera ensuite votre masse grasse corporelle 10 secondes plus tard.
- Vous devez garder votre corps détendu et votre rythme cardiaque calme.
- IMC (Indice de masse corporelle)

Sexe/Âge	Insuffisance pondérale	En bonne santé	Légèrement en surpoids	Embonpoint	Obèse
Homme / ≤ 30	< 14	14 à 20	20.1~25	25.1~35	> 35
Homme/ > 30	< 17	17 à 23	23.1~28	28.1~38	> 38
Femme/≤ 30	< 17	17 à 24	24.1~30	30.1~40	> 40
Femme/ > 30	< 20	20 à 27	27.1~33	33.1~43	> 43

GRAISSE CORPORELLE

Genre	Faible	Moyen	Légèrement élevé	Haut
Mâle	<13%	13%-25,9%	26%-30%	>30%
Femelle	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

BMR (taux métabolique de base)

Le nombre moyen de calories brûlées par jour pour la survie de base

Réf. : 1300±100 (22-40 jours)

TYPE DE CORPS

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Maigre	Mince	Légèrement mince	Mince	En bonne santé	Légèrement en surpoids	Embonpoint	Obèse	Obésité

MODE HRC (PROGRAMME 15-18)



1. Appuyez sur la touche « HAUT » ou « BAS » pour sélectionner une fonction particulière que vous souhaitez ;
2. Appuyez sur la touche « START » pour démarrer le mouvement ou appuyez sur la touche « ENTER » pour accéder au mode de réglage.
3. PROGRAMME 15 : appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour choisir les éléments de réglage avec la fenêtre clignotante correspondante pour TEMPS→DISTANCE→CALORIE→ THR ;
4. PROGRAMME 16-18 : 60 %, 75 % et 85 % de la fréquence cardiaque maximale ont été sélectionnés comme cible de fréquence cardiaque. Appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour choisir les éléments de réglage avec la fenêtre clignotante correspondante pour TEMPS→DISTANCE→CALORIE→ÂGE ;
5. Appuyez sur la touche « HAUT » ou « BAS » pour effectuer un réglage vers le haut ou vers le bas, puis appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour passer à l'élément suivant ;
6. Appuyez sur la touche « ST/SP » pour démarrer ;
7. Il est possible de régler automatiquement le niveau de valeur de résistance pendant l'état de mouvement avec la valeur cible THR, ou d'appuyer sur « HAUT » « BAS » pour un réglage manuel ;
8. Appuyez sur la touche « MODE » pour changer l'affichage VITESSE/DIST/CAL ou RPM/ODO/WATT dans le mode de travail statut ;
9. Si le temps, la distance, les calories ou l'un de ces éléments sont définis, la valeur correspondante sera inversée dans l'état de mouvement. Lorsque l'une des valeurs de réglage est égale à 0, le mouvement sera STOP et « BI BI »;
10. Remarque : si l'heure est définie, la distance ne peut pas être définie ;
11. Appuyez sur la touche « ST/SP » pour ARRÊTER le mouvement, dans l'état de mouvement ;
12. AVIS : vous devez tenir le capteur de pouls pendant l'exercice ;

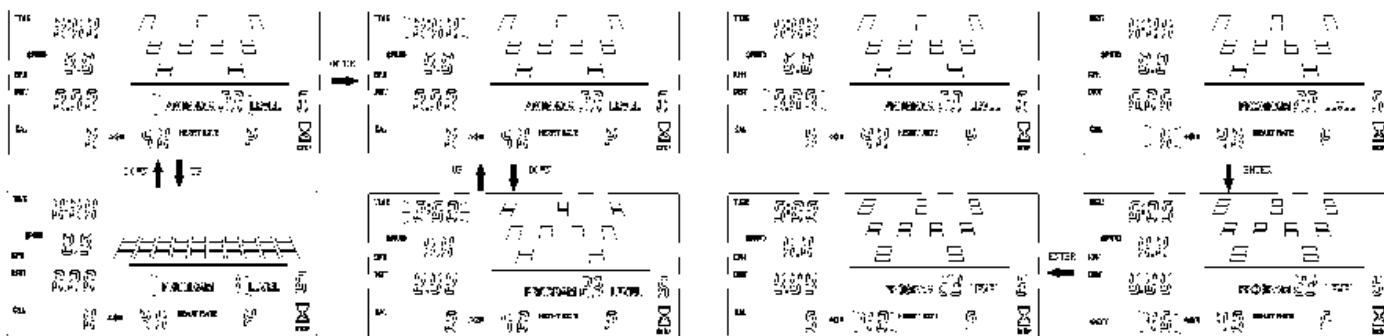
MODE UTILISATEUR (PROGRAMME 19-22)



1. Appuyez sur la touche « HAUT » ou « BAS » pour sélectionner une fonction particulière que vous souhaitez avec U1-U4 ;
2. Appuyez sur la touche « ST/SP » pour démarrer le mouvement ou appuyez sur la touche « ENTER » pour accéder au mode de réglage.
3. Dans l'état de réglage, appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour choisir les éléments de réglage avec la fenêtre clignotante correspondante pour TEMPS → DISTANCE → CALORIE → ÂGE → Valeur de résistance ;
4. Appuyez sur la touche « HAUT » ou « BAS » pour régler vers le haut ou vers le bas, puis appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour passer à l'élément suivant ;
5. Appuyez sur la touche « ST/SP » pour démarrer ;
6. Il est possible de régler automatiquement le niveau de valeur de résistance pendant l'état de mouvement, ou d'appuyer sur « HAUT » « BAS » pour un réglage manuel ;

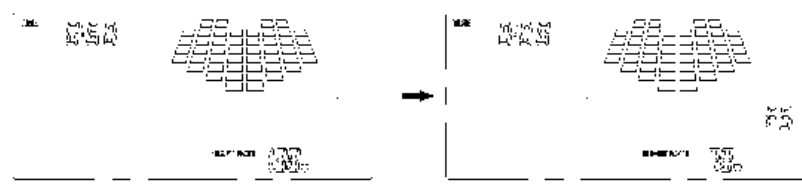
- Appuyez sur la touche « MODE » pour changer l'affichage VITESSE/DIST/CAL ou RPM/ODO/WATT dans le mode de travail statut ;
- Si le temps, la distance, les calories ou l'un de ces éléments sont définis, la valeur correspondante sera inversée dans l'état de mouvement. Lorsque l'une des valeurs de réglage est égale à 0, le mouvement sera STOP et « BI BI » ;
- Remarque : si l'heure est définie, la distance ne peut pas être définie ;
- Appuyez sur la touche « ST/SP » pour ARRÊTER le mouvement, dans l'état de mouvement ;

MODE WATT (PROGRAMME 23)



- Appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour accéder au mode de réglage ;
- Dans l'état de réglage, appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour choisir les éléments de réglage avec la fenêtre clignotante correspondante pour TEMPS→DISTANCE→WATT ;
- Appuyez sur la touche « HAUT » ou « BAS » pour régler vers le haut ou vers le bas , puis appuyez sur la touche « ENTRÉE » pour passer à l'élément suivant ;
- Appuyez sur la touche « START » pour démarrer ;
- Il est possible de régler automatiquement le niveau de valeur de résistance pendant l' état de mouvement avec la valeur cible WATT, ou d'appuyer sur « HAUT » « BAS » pour un réglage manuel ;
- Appuyez sur la touche « MODE » pour changer l'affichage VITESSE/DIST/CAL ou RPM/ODO/WATT dans le mode de travail statut ;
- Si le temps, la distance ou l'un de ces éléments est défini, la valeur correspondante sera inversée dans l'état de mouvement. Lorsque l'une des valeurs de réglage est égale à 0, le mouvement sera STOP et « BI BI » ;
- Remarque : si l'heure est définie, la distance ne peut pas être définie ;
- Appuyez sur la touche « START » pour ARRÊTER le mouvement, dans l'état de mouvement ;

MODE DE RÉCUPÉRATION



En mode exercice, testez d'abord votre pouls comme indiqué ci-dessus. Appuyez ensuite sur la touche « RECOVERY » pour accéder à la fonction de récupération du pouls. L'écran affichera un compte à rebours d'une minute ainsi que votre fréquence cardiaque. Maintenez le capteur de pouls appuyé jusqu'à ce qu'il compte à rebours jusqu'à zéro. Ensuite, il affichera votre niveau de récupération du pouls de F1 à F6, c'est-à-dire de la récupération la plus rapide à la plus lente. La récupération la plus rapide F1 indique la meilleure ;

F1=1,0	MEILLEUR ÉTAT
1,0 < F2 < 2,0	BIEN
2,0 < F3 < 2,9	BIEN
3,0 < F4 < 3,9	ORDINAIRE
4,0 < F5 < 5,9	Relativement pauvre

F6=6,0	MAUVAIS
--------	---------

Connection application

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

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Et suivre les instructions détaillées

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de contrôle du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Le surentraînement peut conduire à des blessures graves ou à la mort. En cas de malaise, arrêter immédiatement l'entraînement.

Note:

1. Ce moniteur utilise un adaptateur d'alimentation 9V/1A.
2. Lorsque le moniteur est anormal, débranchez la fiche d'alimentation et rebranchez-la.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Attention :

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

L'entraînement Cardio – Training :

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

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

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

Définition de votre Zone de travail :

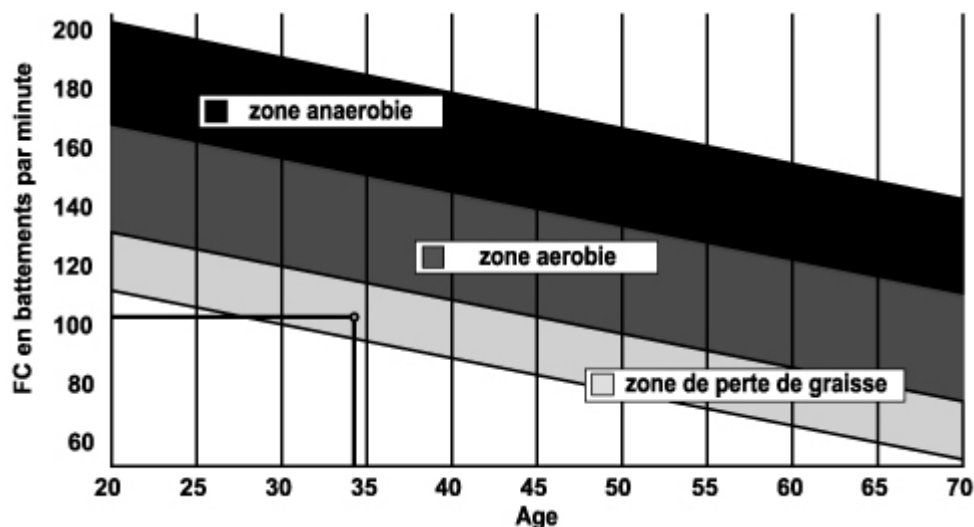
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ (180 – âge pour les personnes sédentaires).

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

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

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

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



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

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

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

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

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

La Zone Aérobie, 65-85%

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

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

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

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

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

3) Une phase de retour au calme :

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

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

Contrôlez votre progrès

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

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

Fréquence d'entraînement :

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

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.

2 à 3 séances par semaine = environ 30 minutes par séance.

1 à 2 séances par semaine = environ 50 minutes par séance.

* Il s'agit de la phase de travail. Les durées indiquées ne tiennent pas compte des phases d'échauffement et de retour au calme.

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

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

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

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

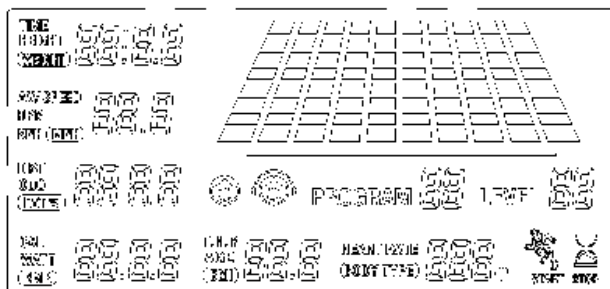
Contactez du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jours fériés).

CARE Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

GB

INSTRUCTION MANUAL

DISPLAY INFORMATION



1. TIME, SPEED, CAL, DISTANCE, HEART RATE, RPM, ODO, WATT;
2. In working status: SPEED/DIST/CAL will be displayed, or press "MODE" key to change RPM/ODO/WATT display;
3. Resistance level: 16;

FEATURES

TIME	00 M:00S ~ 99 M : 59S
SPEED	0.0 to 99.9 km/h
DISTANCE	0.0 to 999.9 km/h
CALORIES	0.0 to 9999 KCAL
HEART RATE	40-240 beats per minute
RPM	0 ~ 999 9 rpm
WATT	0-572 WATT

FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL	The resistance value level by manual adjustment;
PROGRAM	The motion mode by automatic adjustment with preset value;
USER	The movement mode by user-defined resistance value;
WATT	The controlled watt target movement mode;
HRC	Heart rate controlled by motion mode, 60%, 75%, 85%, user-defined;
RECOVERY	The level of heart rate recovery;
BODY FAT	Body fat percentage, body mass index and basal metabolic rate;
Wireless impulse (optional)	Wireless pulse receiver;

KEY FUNCTION

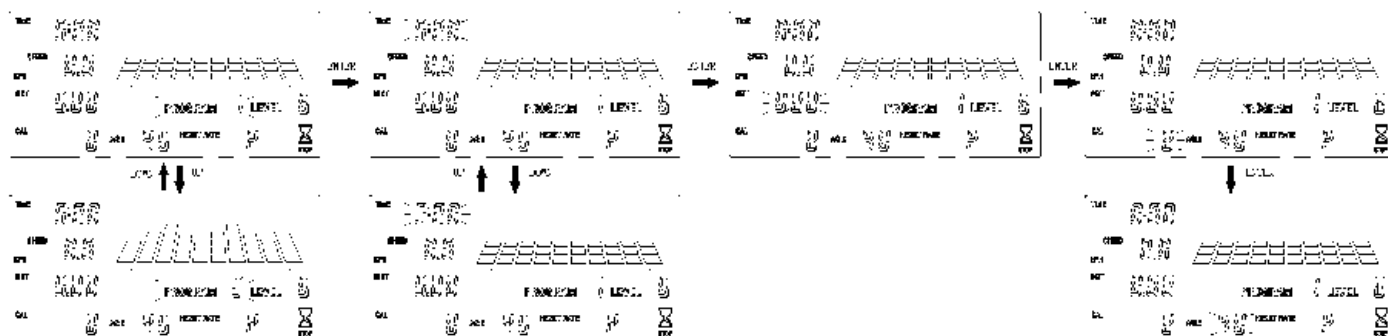
UP	PROGRAM ascending selector; Adjusted up in setting mode; Adjust the resistance value level upwards, in the movement state;
DOWN	PROGRAM descending selector; Adjusted down in setting mode; Downward adjustment of resistance value level, in the moving state;
ST/SP	ST/SP or stop motion state.
RECOVERY	To test the level of heart rate recovery.

ENTER	To choose the items defined in the stop state, they must be defined
FASHION	To change SPEED/DIST/CAL or RPM/ODO/WATT display in working mode

UNIT

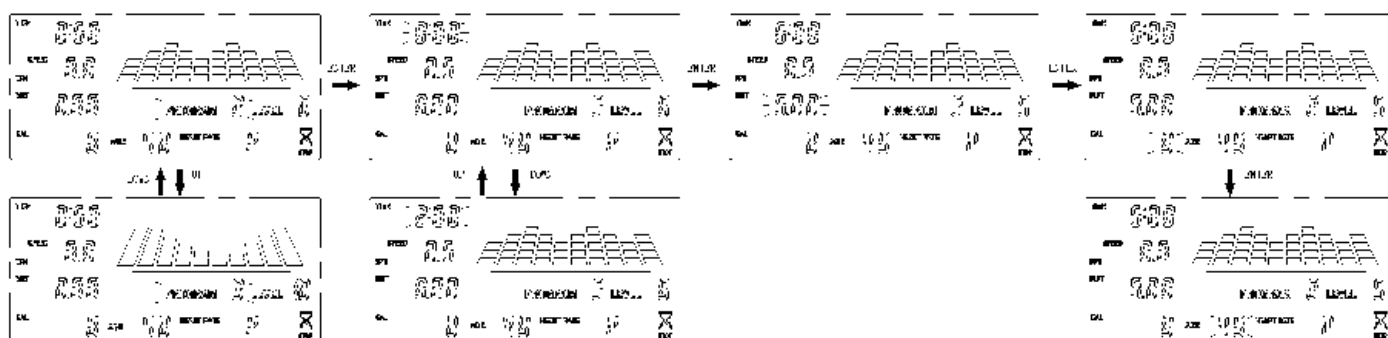
HEIGHT	WEIGHT	km/h	RPM	DISTRIBU TION	CAL	WATT	PULSE
cm	kg	KM/H	rpm	km	C	L	BPM

MANUAL MODE (PROGRAM 1)



1. Press the "ST/SP" key to start the movement or press the "ENTER" key to enter the setting mode.
2. In the setting status, press "ENTER" key to choose the setting items with corresponding flashing window for TIME, DISTANCES, CALORIES, AGE;
3. Press "UP" or "DOWN" key to adjust up or down , then press "ENTER" key to move to the next item;
4. Automatically exit the set state when all operations are completed, or press the "ST/SP" key in the setting state to directly switch to ST/SP.
5. Resistance value level can be adjusted freely during movement, with "UP" or "DOWN" key;
6. If time, distance, calories or any of these are set, the corresponding value will be reversed in the movement state. When any of the setting values is 0, the movement will be STOP and "BI BI";
7. Note: If time is set, distance cannot be set;
8. Press the "MODE" key to change the display SPEED/DIST/CAL or RPM/ODO/WATT in the working mode Status ;
9. Press the "ST/SP" key to STOP the exercise

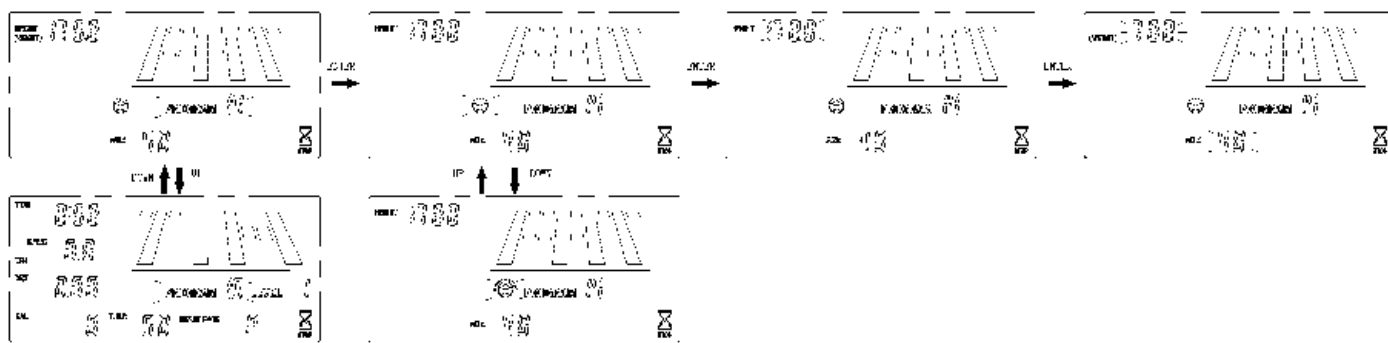
PROGRAM MODE (PROGRAM 2-13)



1. Press the "UP" or "DOWN" key to select a particular function you want ;
2. Press the "ST/SP" key to start the movement or press the "ENTER" key to enter the setting mode.
3. In the setting status, press "ENTER" key to choose the setting items with corresponding flashing window for TIME, DISTANCES, CALORIES, AGE;
4. Press "UP" or "DOWN" key to adjust up or down , then press "ENTER" key to move to the next item;
5. Automatically exit the set state when all operations are completed, or press the "ST/SP" key in the setting state to start directly.
6. It is possible to automatically adjust the resistance value level during the motion state with the program, or press "UP" "DOWN" for manual adjustment;
7. Press the "MODE" key to change the display SPEED/DIST/CAL or RPM/ODO/WATT in the working mode Status ;
8. If time, distance, calories or any of these are set, the corresponding value will be reversed in the movement state. When any of the setting values is 0, the movement will be STOP and "BI BI";

9. Note: If time is set, distance cannot be set;
10. Press “ST/SP” key to STOP the movement, in the movement state;

BODY FAT (PROGRAM 14)



1. Press the “ENTER” key to enter the setting mode;
2. In the setting status, press “ENTER” key to choose the setting items with the corresponding flashing window for GENDER→HEIGHT→WEIGHT→AGE;
3. Press “UP” or “DOWN” key to adjust up or down , then press “ENTER” key to move to the next item;
4. is icon represents the male. This represents the female.
5. Press the “ST/SP” button to start the test and hold the pulse sensor. The display will then show your body fat mass 10 seconds later.
6. You need to keep your body relaxed and your heart rate calm.
7. BMI (Body Mass Index)

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly overweight	Overweight	Obese
Male / ≤ 30	< 14	14 to 20	20.1~25	25.1~35	> 35
Man/ > 30	< 17	17 to 23	23.1~28	28.1~38	> 38
Female/≤ 30	< 17	17 to 24	24.1~30	30.1~40	> 40
Woman/ > 30	< 20	20 to 27	27.1~33	33.1~43	> 43

BODY FAT

Gender	Weak	AVERAGE	Slightly elevated	High
Male	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Female	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

BMR (basal metabolic rate)

The average number of calories burned per day for basic survival

Ref.: 1300±100 (22-40 days)

BODY TYPE

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Skinny	Thin	Slightly thin	Thin	Healthy	Slightly overweight	Overweight	Obese	Obesity

HRC MODE (PROGRAM 15-18)



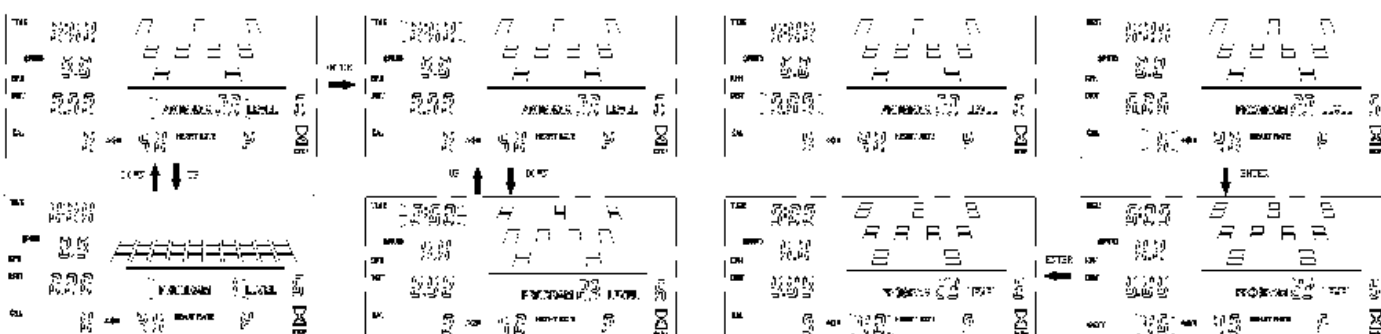
1. Press the "UP" or "DOWN" key to select a particular function you want ;
2. Press the "START" key to start the movement or press the "ENTER" key to enter the setting mode.
3. PROGRAM 15: Press "ENTER" key to choose setting items with corresponding flashing window for TIME→DISTANCE→CALORIE→THR;
4. PROGRAM 16-18: 60%, 75% and 85% of maximum heart rate were selected as target heart rate. Press "ENTER" key to choose setting items with corresponding flashing window for TIME→DISTANCE→CALORIE→AGE;
5. Press the "UP" or "DOWN" key to adjust up or down , then press the "ENTER" key to move to the next item;
6. Press the "ST/SP" key to start;
7. It is possible to automatically adjust the resistance value level during the movement state with the THR target value, or press "UP" "DOWN" for manual adjustment;
8. Press the "MODE" key to change the display SPEED/DIST/CAL or RPM/ODO/WATT in the working mode Status ;
9. If time, distance, calories or any of these are set, the corresponding value will be reversed in the movement state. When any of the setting values is 0, the movement will be STOP and "BI BI";
10. Note: If time is set, distance cannot be set;
11. Press "ST/SP" key to STOP the movement, in the movement state;
12. NOTICE: You must hold the pulse sensor during exercise;

USER MODE (PROGRAM 19-22)



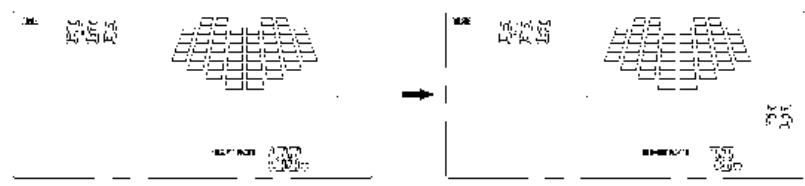
1. Press "UP" or "DOWN" key to select a particular function you want with U1-U4 ;
2. Press the "ST/SP" key to start the movement or press the "ENTER" key to enter the setting mode.
3. In the setting state, press the "ENTER" key to choose the setting items with the corresponding flashing window for TIME → DISTANCE → CALORIE → AGE → Resistance value;
4. Press "UP" or "DOWN" key to adjust up or down , then press "ENTER" key to move to the next item;
5. Press the "ST/SP" key to start;
6. It is possible to automatically adjust the resistance value level during the motion state, or press "UP" "DOWN" for manual adjustment;
7. Press the "MODE" key to change the display SPEED/DIST/CAL or RPM/ODO/WATT in the working mode Status ;
8. If time, distance, calories or any of these are set, the corresponding value will be reversed in the movement state. When any of the setting values is 0, the movement will be STOP and "BI BI";
9. Note: If time is set, distance cannot be set;
10. Press "ST/SP" key to STOP the movement, in the movement state;

WATT MODE (PROGRAM 23)



1. Press the "ENTER" key to enter the setting mode;
2. In the setting state, press "ENTER" key to choose the setting items with the corresponding flashing window for TIME→DISTANCE→WATT;
3. Press "UP" or "DOWN" key to adjust up or down , then press "ENTER" key to move to the next item;
4. Press the "START" key to start;
5. It is possible to automatically adjust the resistance value level during the movement state with the WATT target value, or press "UP" "DOWN" for manual adjustment;
6. Press the "MODE" key to change the display SPEED/DIST/CAL or RPM/ODO/WATT in the working mode Status ;
7. If time, distance or any of these is set, the corresponding value will be reversed in the movement state. When any of the setting values is 0, the movement will be STOP and "BI BI";
8. Note: If time is set, distance cannot be set;
9. Press the "START" key to STOP the movement, in the movement state;

RECOVERY MODE



In exercise mode, first test your pulse as above. Then press the "RECOVERY" key to enter the pulse recovery function. The screen will display a one-minute countdown and your heart rate. Hold the pulse sensor until it counts down to zero. Then it will display your pulse recovery level from F1 to F6, that is, from the fastest to the slowest recovery. The fastest recovery F1 indicates the best;

F1=1.0	BEST CONDITION
1.0 < F2 < 2.0	GOOD
2.0 < F3 < 2.9	GOOD
3.0 < F4 < 3.9	ORDINARY
4.0 < F5 < 5.9	Relatively poor
F6=6.0	BAD

Application connection

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

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

And follow the detailed instructions

WARNING! Heart rate monitoring systems can be inaccurate. Overtraining can lead to serious injury or death. If you feel unwell, stop training immediately.

Note:

1. This monitor uses a 9V/1A power adapter.
2. When the monitor is abnormal, unplug the power plug and plug it back in.

Cardio – Training:

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

your performance will quickly improve.

Cardio – Training:

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

Definition of your work Zone:

The Maximum Heart Rate (MHR) = $220 - \text{age}$ ($180 - \text{age}$ for sedentary people).

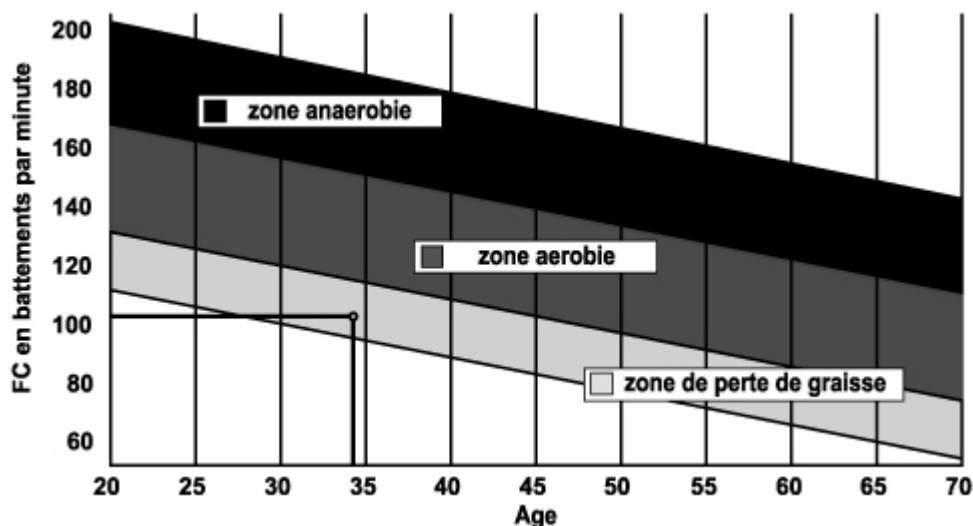
The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

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

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

2) A work phase:

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

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

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

The Aerobic Zone, 65-85%

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

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

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

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

3) A cooling down phase:

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

Check your progress

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

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

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

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

To order spare parts

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

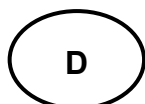
The name or **reference of the product**.

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

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

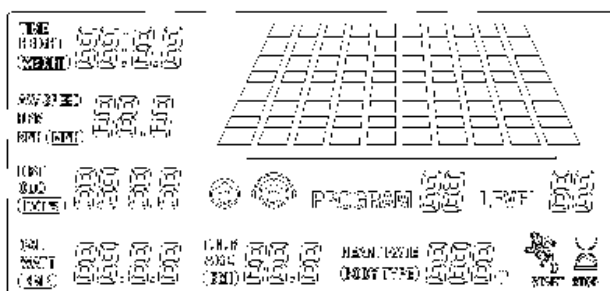
After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com



BEDIENUNGSANLEITUNG

INFORMATIONEN ANZEIGEN



1. ZEIT, GESCHWINDIGKEIT, CAL, DISANCE, HERZFREQUENZ, RPM, ODO, WATT;
2. Im Betriebsstatus: SPEED/DIST/CAL wird angezeigt, oder drücken Sie die Taste „MODE“, um die RPM/ODO/WATT-Anzeige zu ändern;
3. Widerstandsstufe: 16;

MERKMALE

ZEIT	00M :00S ~ 99M : 59S
GESCHWINDIGKEIT	0,0 bis 99,9 km/h
DISTANZ	0,0 bis 999,9 km/h
KALORIEN	0,0 bis 9999 KCAL
HERZFREQUENZ	40-240 Schläge pro Minute
U/min	0 ~ 999 9 U/min
WATT	0-572 WATT

BESCHREIBUNG DER FUNKTION

HANDBUCH	Die Höhe des Widerstandswertes durch manuelle Einstellung;
PROGRAMM	Bewegungsmodus durch automatische Anpassung mit voreingestelltem Wert;
BENUTZER	Der Bewegungsmodus durch benutzerdefinierten Widerstandswert;
WATT	Bewegungsmodus durch Wattzahlziel gesteuert;
HRC	Herzfrequenz gesteuert durch Bewegungsmodus, 60 %, 75 %, 85 %, benutzerdefiniert;
ERHOLUNG	Der Grad der Erholung der Herzfrequenz;
KÖRPERFETT	Körperfettanteil, Body-Mass-Index und Grundumsatz;
Drahtloser Puls (optional)	Drahtloser Impulsenmpfänger;

SCHLÜSSELFUNKTION

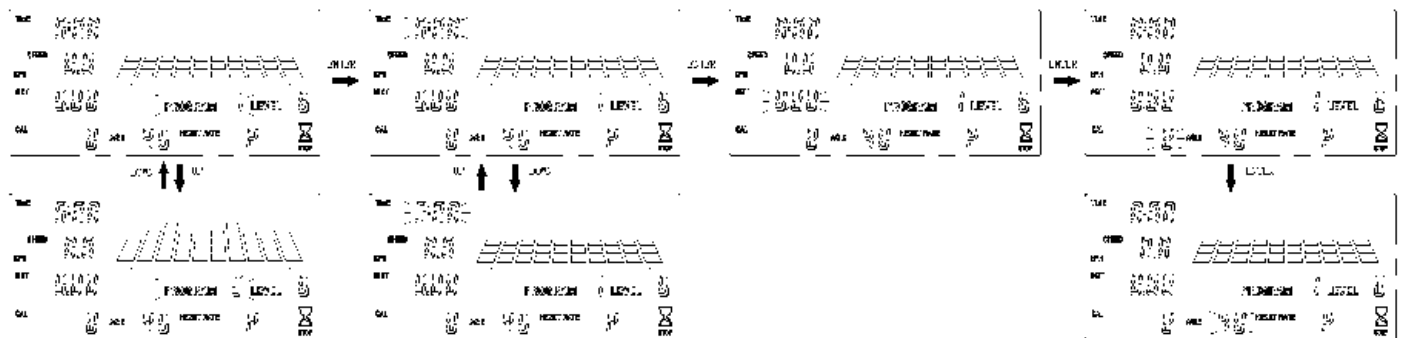
HOCH	Aufsteigender PROGRAMM-Wähler; Im Anpassungsmodus nach oben angepasst; Passen Sie den Widerstandswert im Bewegungszustand an.
------	---

RUNTER	Absteigender PROGRAMM-Wahlschalter; Im Anpassungsmodus nach unten angepasst; Abwärtsanpassung des Widerstandswertniveaus im Bewegungszustand;
ST/SP	ST/SP oder Stop-Motion-Zustand.
ERHOLUNG	Um den Grad der Erholung der Herzfrequenz zu testen.
EINGEBEN	Um auszuwählen, welche Elemente im Shutdown-Zustand festgelegt werden, müssen diese festgelegt werden
MODE	Zum Ändern der SPEED/DIST/CAL- oder RPM/ODO/WATT-Anzeige im Arbeitsmodus

EINHEIT

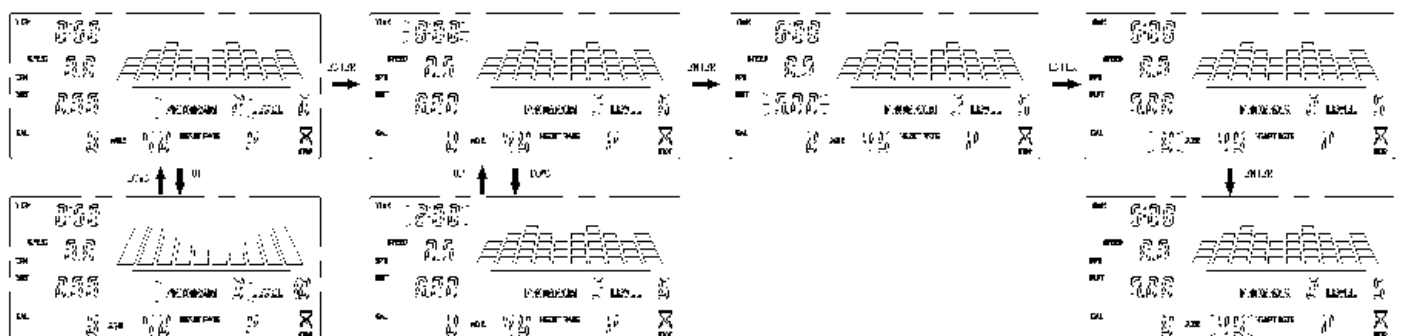
HÖHE	GEWICHT	km/h	U/min	VERTEILUNG	CAL	WATT	IMPULS
cm	kg	KM/H	U/min	km	C	L	BPM

MANUELLER MODUS (PROGRAMM 1)



1. Drücken Sie die Taste „ST/SP“, um die Bewegung zu starten, oder drücken Sie die Taste „ENTER“, um in den Einstellmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie im Einstellungsstatus die Taste „ENTER“, um Elemente mit entsprechendem blinkendem Fenster für ZEIT, ENTFERNUNGEN, KALORIEN, ALTER auszuwählen.
3. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen, und drücken Sie dann die Taste „ENTER“, um zum nächsten Element zu gelangen.
4. Verlassen Sie den eingestellten Zustand automatisch, wenn alle Vorgänge abgeschlossen sind, oder drücken Sie im Einstellungszustand die Taste „ST/SP“, um direkt zu ST/SP zu wechseln.
5. Der Widerstandswert kann während der Bewegung mit der „UP“- oder „DOWN“-Taste frei eingestellt werden;
6. Wenn Zeit, Distanz, Kalorien oder eines davon eingestellt sind, wird der entsprechende Wert im Bewegungszustand umgekehrt. Wenn einer der Einstellwerte 0 ist, ist die Bewegung STOP und „BI BI“;
7. Hinweis: Wenn die Zeit eingestellt ist, kann die Entfernung nicht eingestellt werden;
8. Drücken Sie die Taste „MODE“, um im Arbeitsmodus die Anzeige SPEED/DIST/CAL oder RPM/ODO/WATT zu ändern Status;
9. Drücken Sie die Taste „ST/SP“, um die Übung zu STOPPEN

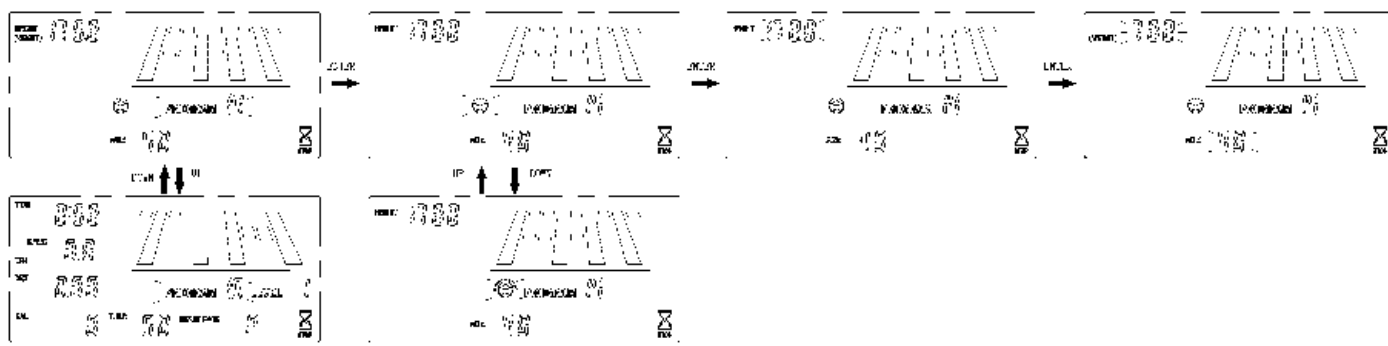
PROGRAMMMODUS (PROGRAMM 2-13)



1. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um eine bestimmte gewünschte Funktion auszuwählen.

- Drücken Sie die Taste „ST/SP“, um die Bewegung zu starten , oder drücken Sie die Taste „ENTER“, um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Drücken Sie im Einstellungsstatus die Taste „ENTER“, um Einstellungselemente mit entsprechendem blinkendem Fenster für ZEIT, ENTFERNUNGEN, KALORIEN, ALTER auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen , und drücken Sie dann die Taste „ENTER“, um zum nächsten Element zu gelangen.
- Verlassen Sie den eingestellten Zustand automatisch, wenn alle Vorgänge abgeschlossen sind, oder drücken Sie im Einstellungszustand die Taste „ST/SP“, um direkt zu starten.
- Widerstandswert während des Bewegungszustands mit dem Programm automatisch anzupassen oder zur manuellen Einstellung „UP“ und „DOWN“ zu drücken.
- im Arbeitsmodus die Anzeige SPEED/DIST/CAL oder RPM/ODO/WATT zu ändern Status;
- Wenn Zeit, Distanz, Kalorien oder eines davon eingestellt sind, wird der entsprechende Wert im Bewegungszustand umgekehrt. Wenn einer der Einstellwerte 0 ist, ist die Bewegung STOP und „BI BI“;
- Hinweis: Wenn die Zeit eingestellt ist, kann die Entfernung nicht eingestellt werden;
- Drücken Sie im Bewegungszustand die Taste „ST/SP“, um die Bewegung zu STOPPEN.

KÖRPERFETT (PROGRAMM 14)



- Drücken Sie die Taste „ENTER“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
- Drücken Sie im Einstellungsstatus die Taste „ENTER“, um Einstellungselemente mit dem entsprechenden blinkenden Fenster für GESCHLECHT → GRÖSSE → GEWICHT → ALTER auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen , und drücken Sie dann die Taste „ENTER“, um zum nächsten Element zu gelangen.
- Das Symbol repräsentiert den Mann. Dieses Symbol repräsentiert das Weibchen.
- Drücken Sie die „ST/SP“-Taste, um den Test zu starten und halten Sie den Pulssensor gedrückt. Der Bildschirm zeigt dann 10 Sekunden später Ihren Körperfettanteil an.
- Sie müssen Ihren Körper entspannt und Ihren Herzschlag ruhig halten.
- BMI (Body-Mass-Index)

Geschlecht/Alter	Untergewicht	Gesund	Leicht übergewichtig	Übergewicht	Fettleibig
Männlich / ≤ 30	<14	14 bis 20	20,1~25	25,1~35	> 35
Männlich/ > 30	<17	17 bis 23	23.1~28	28,1~38	> 38
Weiblich/≤ 30	<17	17 bis 24	24,1~30	30,1~40	> 40
Weiblich/ > 30	<20	20 bis 27	27,1~33	33,1~43	> 43

KÖRPERFETT

Geschlecht	Schwach	DURCHSCHNITT	Etwas hoch	Hoch
Männlich	<13 %	13 %–25,9 %	26 %–30 %	>30 %
Weiblich	<23 %	23 %–35,9 %	36 %–40 %	>40 %

BMR (Grundumsatz)

Die durchschnittliche Anzahl der pro Tag verbrannten Kalorien für das grundlegende Überleben

Ref. : 1300±100 (22-40 Tage)

KÖRPERTYP

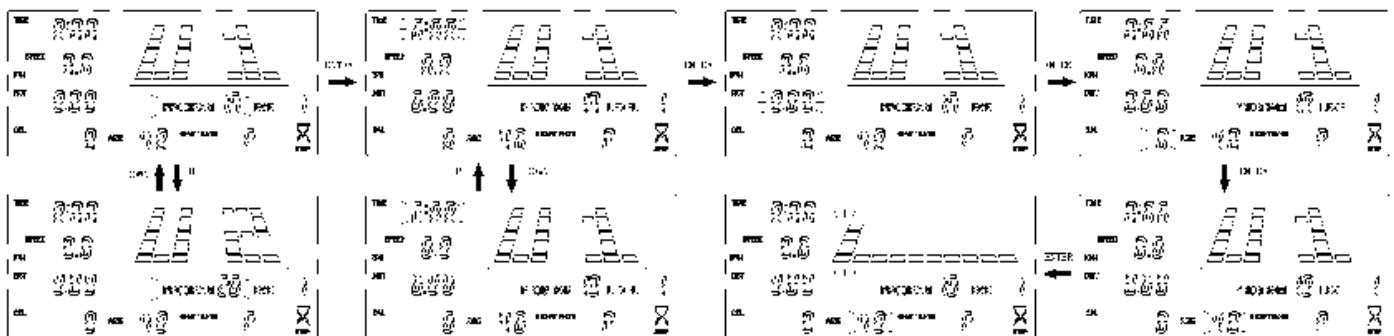
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Schlank	Dünn	Etwas dünn	Dünn	Gesund	Leicht übergewichtig	Übergewicht	Fettleibig	Fettleibigkeit

HRC-MODUS (PROGRAMM 15-18)



1. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um eine bestimmte gewünschte Funktion auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste „START“, um die Bewegung zu starten, oder drücken Sie die Taste „ENTER“, um in den Einstellmodus zu gelangen.
3. PROGRAMM 15: Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um Einstellungselemente mit entsprechendem blinkendem Fenster für ZEIT→DISTANZ→KALORIE→THR auszuwählen;
4. PROGRAMM 16-18: Als Herzfrequenzziel wurden 60 %, 75 % und 85 % der maximalen Herzfrequenz ausgewählt. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um Einstellungselemente mit entsprechendem blinkendem Fenster für ZEIT→DISTANZ→KALORIEN→ALTER auszuwählen;
5. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen, und drücken Sie dann die Taste „ENTER“, um zum nächsten Element zu gelangen.
6. Drücken Sie zum Starten die Taste „ST/SP“.
7. Widerstandswert während des Bewegungszustands automatisch mit dem THR-Zielwert anzupassen oder zur manuellen Anpassung „UP“ und „DOWN“ zu drücken.
8. Drücken Sie die Taste „MODE“, um im Arbeitsmodus die Anzeige SPEED/DIST/CAL oder RPM/ODO/WATT zu ändern Status;
9. Wenn Zeit, Distanz, Kalorien oder eines davon eingestellt sind, wird der entsprechende Wert im Bewegungszustand umgekehrt. Wenn einer der Einstellwerte gleich 0 ist, ist die Bewegung STOP und „BI BI“;
10. Hinweis: Wenn die Zeit eingestellt ist, kann die Entfernung nicht eingestellt werden;
11. Drücken Sie im Bewegungszustand die Taste „ST/SP“, um die Bewegung zu STOPPEN.
12. HINWEIS: Sie müssen den Pulssensor während des Trainings festhalten;

BENUTZERMODUS (PROGRAMM 19-22)

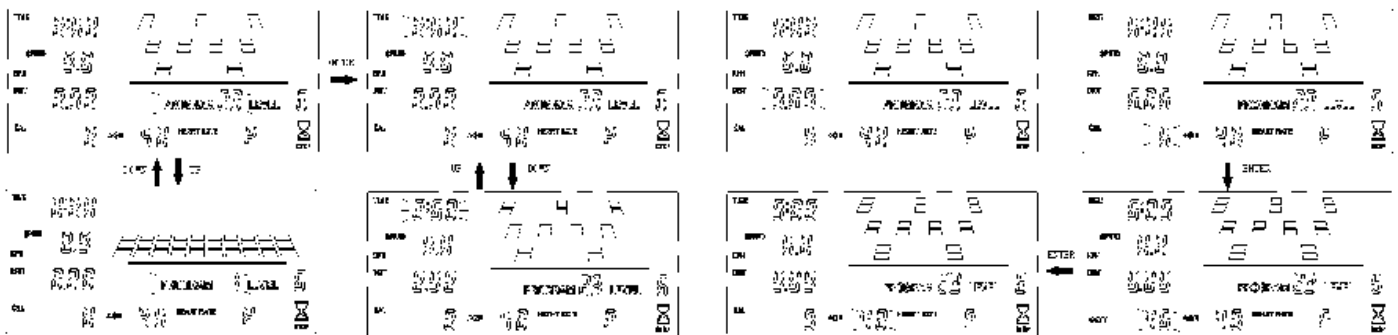


1. Drücken Sie die „UP“- oder „DOWN“-Taste, um mit U1-U4 eine bestimmte gewünschte Funktion auszuwählen;
2. Drücken Sie die Taste „ST/SP“, um die Bewegung zu starten, oder drücken Sie die Taste „ENTER“,

um in den Einstellmodus zu gelangen.

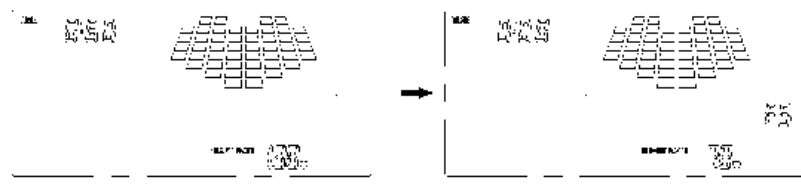
- Drücken Sie im Einstellungszustand die Taste „ENTER“, um Einstellungselemente mit entsprechendem blinkendem Fenster für ZEIT → DISTANZ → KALORIE → ALTER → Widerstandswert auszuwählen;
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen, und drücken Sie dann die Taste „ENTER“, um zum nächsten Element zu gelangen.
- Drücken Sie zum Starten die Taste „ST/SP“.
- Widerstandswert während des Bewegungszustands automatisch anpassen oder zur manuellen Einstellung „UP“ und „DOWN“ drücken.
- im Arbeitsmodus die Anzeige SPEED/DIST/CAL oder RPM/ODO/WATT zu ändern Status;
- Wenn Zeit, Distanz, Kalorien oder eines davon eingestellt sind, wird der entsprechende Wert im Bewegungszustand umgekehrt. Wenn einer der Einstellwerte 0 ist, ist die Bewegung STOP und „BI BI“;
- Hinweis: Wenn die Zeit eingestellt ist, kann die Entfernung nicht eingestellt werden;
- Drücken Sie im Bewegungszustand die Taste „ST/SP“, um die Bewegung zu STOPPEN.

WATT-MODUS (PROGRAMM 23)



- Drücken Sie die Taste „ENTER“, um in den Einstellmodus zu gelangen.
- Drücken Sie im Einstellungszustand die Taste „ENTER“, um Einstellungselemente mit entsprechendem blinkendem Fenster für ZEIT→DISTANZ→WATT auszuwählen;
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten vorzunehmen, und drücken Sie dann die Taste „ENTER“, um zum nächsten Element zu gelangen.
- Drücken Sie zum Starten die Taste „START“.
- Widerstandswert während des Bewegungszustands automatisch mit dem WATT-Zielwert anzupassen oder zur manuellen Anpassung „UP“ und „DOWN“ zu drücken.
- Drücken Sie die Taste „MODE“, um im Arbeitsmodus die Anzeige SPEED/DIST/CAL oder RPM/ODO/WATT zu ändern Status;
- Wenn Zeit, Distanz oder einer dieser Werte eingestellt ist, wird der entsprechende Wert im Bewegungszustand umgekehrt. Wenn einer der Einstellwerte 0 ist, ist die Bewegung STOP und „BI BI“;
- Hinweis: Wenn die Zeit eingestellt ist, kann die Entfernung nicht eingestellt werden;
- Drücken Sie die Taste „START“, um die Bewegung im Bewegungszustand zu STOPPEN.

WIEDERHERSTELLUNGSMODUS



Testen Sie im Trainingsmodus zunächst Ihren Puls wie oben gezeigt. Drücken Sie dann die Taste „RECOVERY“, um auf die Pulswiederherstellungsfunktion zuzugreifen. Auf dem Bildschirm wird ein einminütiger Countdown zusammen mit Ihrer Herzfrequenz angezeigt. Halten Sie den Pulssensor gedrückt, bis er auf Null herunterzählt. Anschließend wird Ihr Herzfrequenz-Erholungslevel von F1 bis F6 angezeigt, d. h. von der schnellsten zur langsamsten Erholung. Schnellste Erholung F1 zeigt die beste an;

F1=1,0	BESTER ZUSTAND
--------	----------------

1,0 < F2 < 2,0	GUT
2,0 < F3 < 2,9	GUT
3,0 < F4 < 3,9	NORMAL
4,0 < F5 < 5,9	Relativ schlecht
F6=6,0	SCHLECHT

Anwendungsverbindung

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

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Und befolgen Sie die detaillierten Anweisungen

ACHTUNG! Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training sofort.

Notiz:

1. Dieser Monitor verwendet ein 9V/1A-Netzteil.
2. Wenn der Monitor abnormal ist, ziehen Sie den Netzstecker und stecken Sie ihn wieder ein.

TIPPS ZUM TRAINING

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

Cardio-Training

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

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

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

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

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

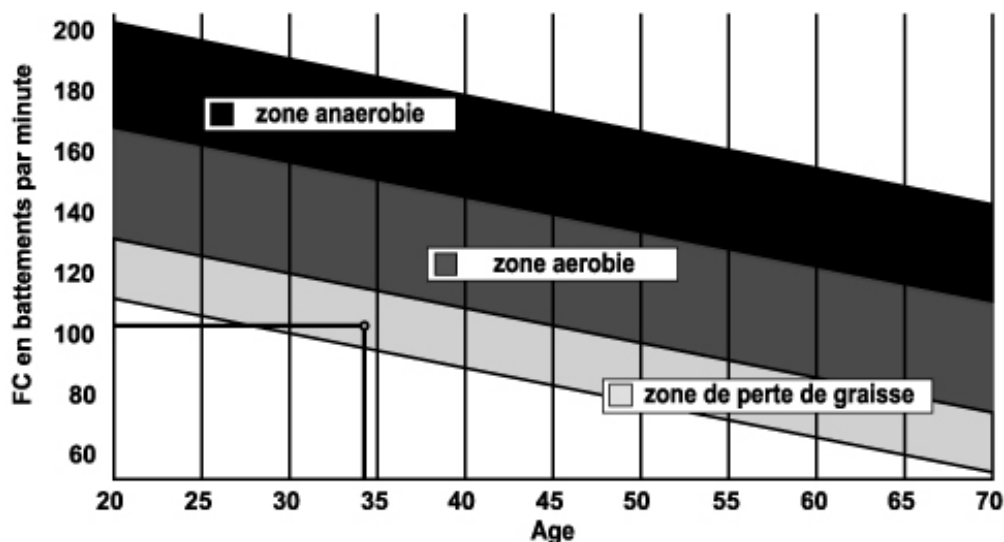
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

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

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

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

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

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

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

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

2) Eine Arbeitsphase:

Dies ist der Hauptteil des Trainings.

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

Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %

Die Herzfrequenz muss niedrig und die Übungsdauer relativ lang sein. Dieser Bereich wird denjenigen Personen empfohlen, die nach langer Zeit der Inaktivität wieder eine physische Aktivität aufnehmen, Übergewicht abbauen möchten oder Herzprobleme aufweisen. Beachten Sie, dass bei dieser Trainingsform die Übungsdauer mindestens 30 Minuten betragen muss und die Herzfrequenz (HF) zwischen 55 und 65 % der MHF liegen muss.

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

Der aerobische Bereich, 65 – 85 %

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

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

Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF

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

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

3) Eine Abwärmphase:

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

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

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

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

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

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

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

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

Bestellung von Einzelteilen

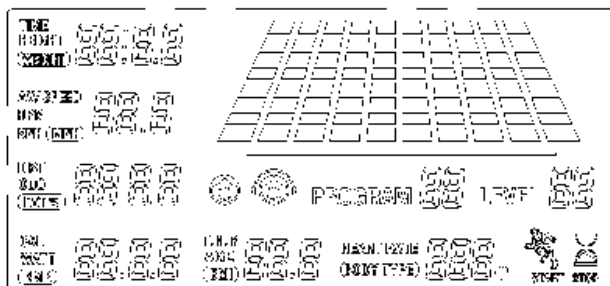
Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:

Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

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

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

Service Après Vente (Kundendienst)
E mail : service-de@carefitness.com

MOSTRAR INFORMACIÓN

1. TIEMPO, VELOCIDAD, CAL, DISANCE, FRECUENCIA CARDÍACA, RPM, ODO, WATT;
2. En estado de funcionamiento: se mostrará VELOCIDAD/DIST/CAL, o presione la tecla "MODE" para cambiar la visualización de RPM/ODO/WATT;
3. Nivel de resistencia: 16;

CARACTERÍSTICAS

TIEMPO	00M :00S ~ 99M : 59S
VELOCIDAD	0,0 a 99,9 kilómetros por hora
DISTANCIA	0,0 a 999,9 kilómetros por hora
CALORIAS	0,0 a 9999 KCAL
FRECUENCIA CARDÍACA	40-240 latidos por minuto
RPM	0 ~ 999 9 rpm
VATIO	0-572 VATIOS

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN

MANUAL	El nivel de valor de resistencia mediante ajuste manual;
PROGRAMA	Modo de movimiento mediante ajuste automático con valor preestablecido;
USUARIO	El modo de movimiento por valor de resistencia definido por el usuario;
VATIO	Modo de movimiento controlado por objetivo de potencia;
CDH	Frecuencia cardíaca controlada por modo de movimiento, 60 %, 75 %, 85 %, definido por el usuario;
RECUPERACIÓN	El nivel de recuperación de la frecuencia cardíaca;
GRASA CORPORAL	Porcentaje de grasa corporal, índice de masa corporal y metabolismo basal;
Pulso inalámbrico (opcional)	Receptor de pulsos inalámbrico;

FUNCIÓN CLAVE

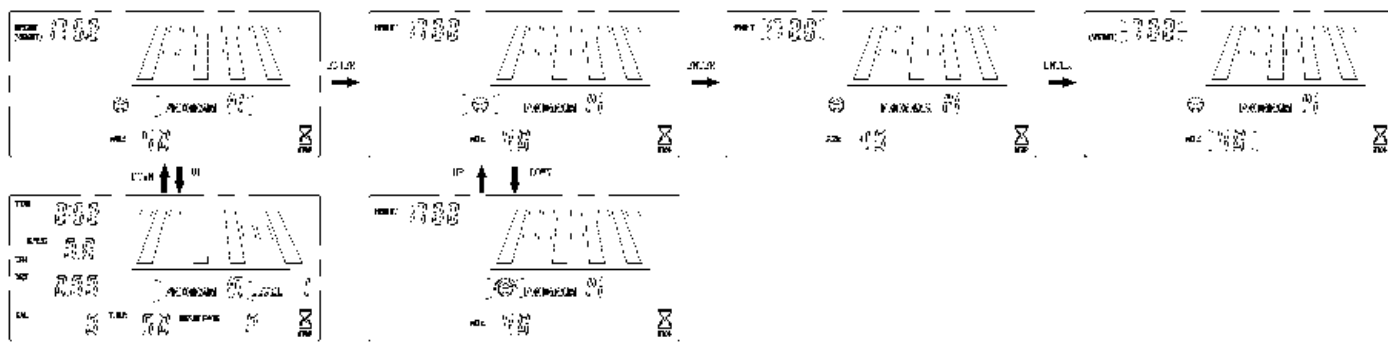
ARRIBA	selector ascendente PROGRAMA; Ajustado en modo de ajuste; Ajuste el nivel del valor de resistencia, en estado de movimiento;
ABAJO	Selector descendente de PROGRAMA; Ajustado hacia abajo en modo de ajuste; Ajuste hacia abajo del nivel del valor de resistencia, en estado de movimiento;
ST/ES	ST/SP o estado de parada de movimiento.
RECUPERACIÓN	Para probar el nivel de recuperación de la frecuencia cardíaca.
INGRESAR	Para elegir qué elementos se configuran en el estado de apagado, deben configurarse
MODA	Para cambiar la visualización de VELOCIDAD/DIST/CAL o RPM/ODO/WATT en modo de trabajo

UNIDAD

RPM/ODO/WATT en modo de trabajo Estado ;

8. Si se establece tiempo, distancia, calorías o cualquiera de estos, el valor correspondiente se invertirá en el estado de movimiento. Cuando uno de los valores de configuración sea 0, el movimiento será STOP y "BI BI";
9. Nota: Si se configura la hora, no se puede configurar la distancia;
10. Presione la tecla "ST/SP" para DETENER el movimiento, en estado de movimiento;

GRASA CORPORAL (PROGRAMA 14)



1. Presione la tecla "ENTER" para ingresar al modo de configuración;
2. En el estado de configuración, presione la tecla "ENTER" para elegir los elementos de configuración con la ventana parpadeante correspondiente para GÉNERO→ALTURA→PESO→EDAD;
3. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para ajustar hacia arriba o hacia abajo , luego presione la tecla "ENTER" para pasar al siguiente elemento;
4. Este icono representa al hombre. Este icono representa a la mujer.
5. Presione la tecla "ST/SP" para iniciar la prueba y mantenga presionado el sensor de pulso. La pantalla mostrará su grasa corporal 10 segundos después.
6. Necesita mantener su cuerpo relajado y su ritmo cardíaco tranquilo.
7. IMC (índice de masa corporal)

Sexo/Edad	Bajo peso	Saludable	Ligeramente sobrepeso	Sobrepeso	Obeso
Hombre / ≤ 30	< 14	14 a 20	20.1~25	25,1 ~ 35	> 35
Hombre/> 30	<17	17 al 23	23.1~28	28.1~38	> 38
Mujer/≤ 30	<17	17 al 24	24.1~30	30,1~40	> 40
Mujer/ > 30	<20	20 a 27	27.1~33	33.1~43	> 43

GRASA CORPORAL

Género	Débil	PROMEDIO	Ligeramente alto	Alto
Masculino	<13%	13%-25,9%	26%-30%	>30%
Femenino	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

BMR (tasa metabólica basal)

El número promedio de calorías quemadas por día para la supervivencia básica.

Árbitro. : 1300±100 (22-40 días)

TIPO DE CUERPO

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Flaco	Delgado	Ligerament e delgado	Delgado	Saludable	Ligeramente sobrepeso	Sobrepeso	Obeso	Obesidad

MODO HRC (PROGRAMA 15-18)



1. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para seleccionar la función particular que desee ;
2. Presione la tecla "INICIO" para iniciar el movimiento o presione la tecla "ENTER" para ingresar al modo de configuración.
3. PROGRAMA 15: Presione la tecla "ENTER" para elegir los elementos de configuración con la ventana parpadeante correspondiente para TIEMPO → DISTANCIA → CALORÍAS → THR;
4. PROGRAMA 16-18: Se ha seleccionado 60%, 75% y 85% de la frecuencia cardíaca máxima como objetivo de frecuencia cardíaca. Presione la tecla "ENTER" para elegir los elementos de configuración con la ventana parpadeante correspondiente para TIEMPO→DISTANCIA→CALORÍAS→EDAD;
5. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para ajustar hacia arriba o hacia abajo , luego presione la tecla "ENTER" para pasar al siguiente elemento;
6. Presione la tecla "ST/SP" para comenzar;
7. Es posible ajustar automáticamente el nivel del valor de resistencia durante el estado de movimiento con el valor objetivo THR, o presionar "ARRIBA" "ABAJO" para el ajuste manual;
8. Presione la tecla "MODE" para cambiar la visualización de VELOCIDAD/DIST/CAL o RPM/ODO/WATT en modo de trabajo Estado ;
9. Si se establece tiempo, distancia, calorías o cualquiera de estos, el valor correspondiente se invertirá en el estado de movimiento. Cuando uno de los valores de configuración sea igual a 0, el movimiento será STOP y "BI BI";
10. Nota: Si se configura la hora, no se puede configurar la distancia;
11. Presione la tecla "ST/SP" para DETENER el movimiento, en estado de movimiento;
12. AVISO: Debes sujetar el sensor de pulso durante el ejercicio;

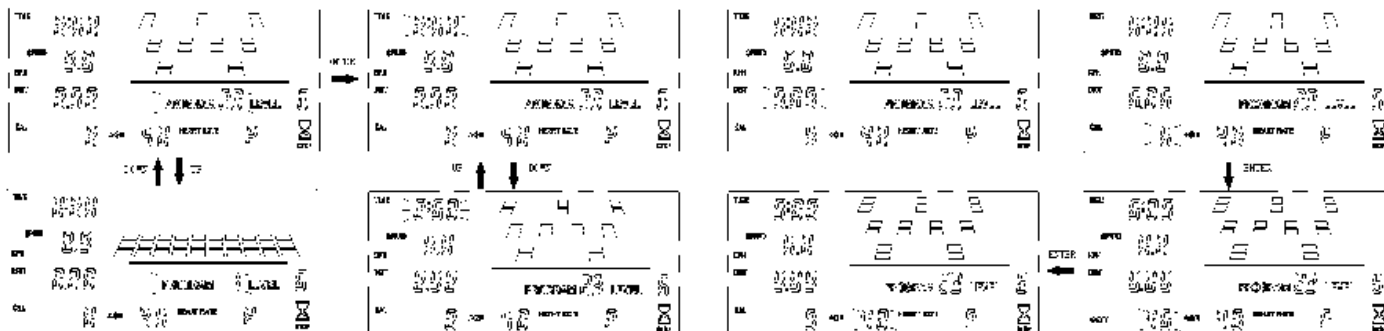
MODO USUARIO (PROGRAMA 19-22)



1. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para seleccionar una función particular que desee con U1-U4 ;
2. Presione la tecla "ST/SP" para iniciar el movimiento o presione la tecla "ENTER" para ingresar al modo de configuración.
3. En el estado de configuración, presione la tecla "ENTER" para elegir los elementos de configuración con la ventana parpadeante correspondiente para TIEMPO → DISTANCIA → CALORÍAS → EDAD → Valor de resistencia;
4. Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para ajustar hacia arriba o hacia abajo , luego presione la

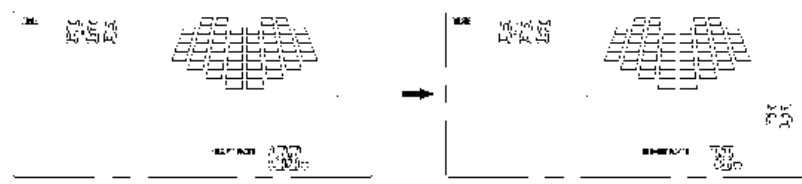
- tecla "ENTER" para pasar al siguiente elemento;
- Presione la tecla "ST/SP" para comenzar;
 - Puede ajustar automáticamente el nivel del valor de resistencia durante el estado de movimiento, o presionar "ARRIBA" "ABAJO" para el ajuste manual;
 - Presione la tecla "MODE" para cambiar la visualización de VELOCIDAD/DIST/CAL o RPM/ODO/WATT en modo de trabajo Estado ;
 - Si se establece tiempo, distancia, calorías o cualquiera de estos, el valor correspondiente se invertirá en el estado de movimiento. Cuando uno de los valores de configuración sea 0, el movimiento será STOP y "BI BI";
 - Nota: Si se configura la hora, no se puede configurar la distancia;
 - Presione la tecla "ST/SP" para DETENER el movimiento, en estado de movimiento;

MODO VATIOS (PROGRAMA 23)



- Presione la tecla "ENTER" para ingresar al modo de configuración;
- En el estado de configuración, presione la tecla "ENTER" para elegir los elementos de configuración con la ventana parpadeante correspondiente para TIEMPO → DISTANCIA → VATIOS;
- Presione la tecla "ARRIBA" o "ABAJO" para ajustar hacia arriba o hacia abajo , luego presione la tecla "ENTER" para pasar al siguiente elemento;
- Presione el botón "INICIAR" para comenzar;
- Es posible ajustar automáticamente el nivel del valor de resistencia durante el estado de movimiento con el valor objetivo de Watts, o presionar "ARRIBA" "ABAJO" para el ajuste manual;
- Presione la tecla "MODE" para cambiar la visualización de VELOCIDAD/DIST/CAL o RPM/ODO/WATT en modo de trabajo Estado ;
- Si se establece tiempo, distancia o cualquiera de estos, el valor correspondiente se invertirá en el estado de movimiento. Cuando uno de los valores de configuración sea 0, el movimiento será STOP y "BI BI";
- Nota: Si se configura la hora, no se puede configurar la distancia;
- Presione la tecla "START" para DETENER el movimiento, en estado de movimiento;

MODO DE RECUPERACIÓN



En el modo de ejercicio, primero pruebe su pulso como se muestra arriba. Luego presione el botón "RECOVERY" para acceder a la función de recuperación de pulso. La pantalla mostrará una cuenta regresiva de un minuto junto con su frecuencia cardíaca. Mantenga presionado el sensor de pulso hasta que la cuenta regresiva llegue a cero. Luego mostrará su nivel de recuperación de frecuencia cardíaca de F1 a F6, es decir, de la recuperación más rápida a la más lenta. La recuperación más rápida F1 indica la mejor;

F1=1.0	MEJOR CONDICIÓN
1,0 < F2 < 2,0	BIEN
2,0 < F3 < 2,9	BIEN

3,0 < F4 < 3,9	COMÚN
4,0 < F5 < 5,9	relativamente pobre
F6=6.0	MALO

Conexión de la aplicación

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

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Y sigue las instrucciones detalladas.

ADVERTENCIA ! Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El sobreentrenamiento puede provocar lesiones graves o la muerte. Si no se siente bien, deje de entrenar inmediatamente.

Nota:

1. Este monitor utiliza un adaptador de corriente de 9V/1A.
2. Cuando el monitor presenta anomalías, desenchufe el enchufe y vuelva a enchufarlo.

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Attention :

Antes de programar su entrenamiento es imprescindible tener en cuenta su edad, especialmente en el caso de personas **mayores de 35 años**, así como su forma física. Si lleva usted un modo de vida sedentario sin actividad física regular, **es muy importante consultar a su médico** para determinar el nivel de intensidad de su entrenamiento. Una vez determinado, **no intente conseguir su nivel máximo durante las primeras sesiones**. Tenga paciencia, su rendimiento aumentará rápidamente.

El entrenamiento Cardio - Training

Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardíaca / vasos sanguíneos). Durante un entrenamiento Cardio - Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardíaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Como con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.

Definición de su zona de trabajo

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

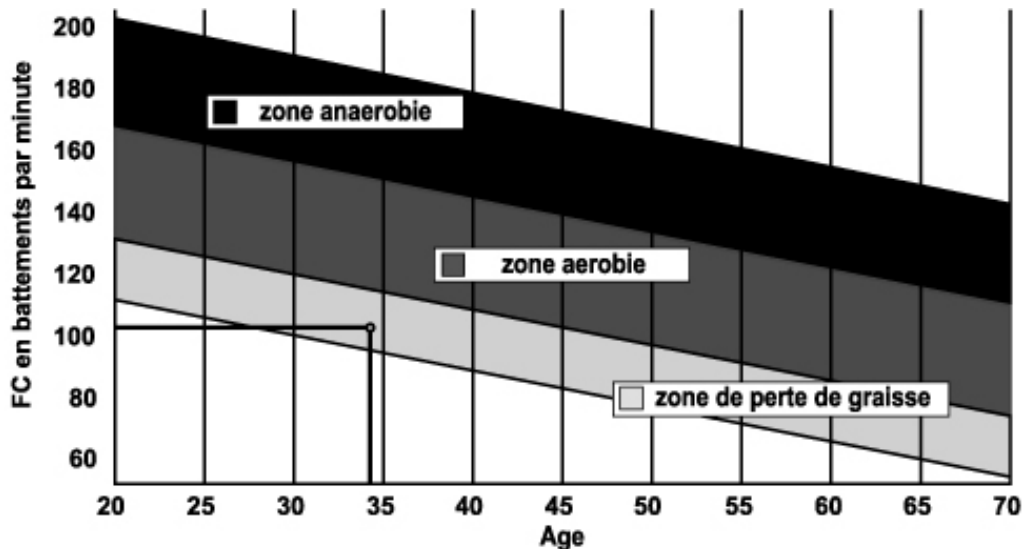
La zona de calentamiento y enfriamiento es igual al **55%** de su FCM.

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

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

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

Confeccionar el esquema de los objetivos de zona



Las etapas de un entrenamiento progresivo

1) Una fase de calentamiento

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

Mantenga su frecuencia cardíaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento. Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo

Es la parte principal del entrenamiento.

Dependiendo de su forma física de partida y de sus objetivos concretos, pérdida de peso, mejora de la resistencia cardiovascular (trabajo aeróbico), desarrollo de la resistencia (trabajo anaeróbico), podrá escoger la zona objetivo adecuada.

La zona de pérdida de grasa (55 - 65%)

La frecuencia cardíaca debe ser baja, y la duración del ejercicio bastante larga. Esta es la zona recomendada para las **personas que retoman una actividad física** después de mucho tiempo, que **desean reducir el exceso de peso** o que están **expuestos a problemas cardíacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardíaca (FC) debe estar comprendida entre el 55 y el 65% de la FCM.

- Aumente gradualmente la sesión **de 30 a 60 minutos**
- Ejercítese **3 ó 4 veces a la semana**

La zona aeróbica (65 - 85%)

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

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

La Zone Anaérobic, 85%-FCM

Esta zona está prevista únicamente para atletas confirmados, y se recomienda no utilizarla nunca sin la aprobación o supervisión de un médico. Esta zona es sólo para personas con mucho entrenamiento. Se utiliza para un entrenamiento en intervalos (o para carreras cortas de esprint) para ayudar a mejorar o medir el nivel de resistencia.

El tiempo de entrenamiento en esta zona debe ser breve por el elevado riesgo de accidentes.

3) Una fase de enfriamiento

Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas.

Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.

Estírese lentamente y con suavidad, nunca hasta un punto tal que llegue a sentir dolor. Mantenga cada estiramiento de 30 a 60 segundos mientras espira.

Controle su progreso

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardiaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.

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

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

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

Para solicitar piezas sueltas

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

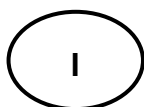
El nombre o la **referencia del producto**.

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

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

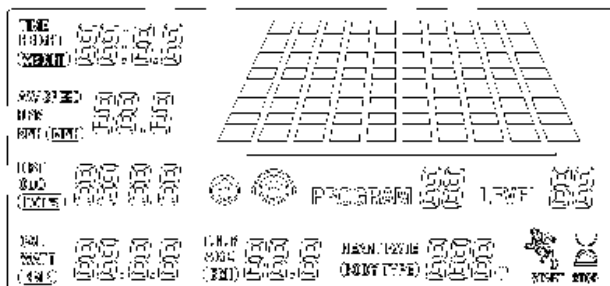
Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com



MANUALE DI ISTRUZIONI

VISUALIZZA INFORMAZIONI



1. TEMPO, VELOCITÀ, CAL, DISANZA, FREQUENZA CARDIACA, RPM, ODO, WATT;
2. Nello stato di funzionamento: verrà visualizzato SPEED/DIST/CAL, oppure premere il tasto “MODE” per modificare la visualizzazione RPM/ODO/WATT;
3. Livello di resistenza: 16;

CARATTERISTICHE

TEMPO	00M :00S ~ 99M : 59S
VELOCITÀ	Da 0,0 a 99,9 km/ora
DISTANZA	Da 0,0 a 999,9 km/ora
CALORIE	Da 0,0 a 9999 KCAL
FREQUENZA CARDIACA	40-240 battiti al minuto
giri al minuto	0 ~ 999 9 giri/min
WATT	0-572 WATT

DESCRIZIONE DELLA FUNZIONE

MANUALE	Il livello del valore di resistenza mediante regolazione manuale;
PROGRAMMA	Modalità movimento tramite regolazione automatica con valore preimpostato;
UTENTE	La modalità di movimento in base al valore di resistenza definito dall'utente;
WATT	Modalità di movimento controllata dal wattaggio target;
HRC	Frequenza cardiaca controllata dalla modalità movimento, 60%, 75%, 85%, definita dall'utente;
RECUPERO	Il livello di recupero della frequenza cardiaca;
GRASSO CORPOREO	Percentuale di grasso corporeo, indice di massa corporea e metabolismo basale;
Impulso senza fili (opzionale)	Ricevitore di impulsi senza fili;

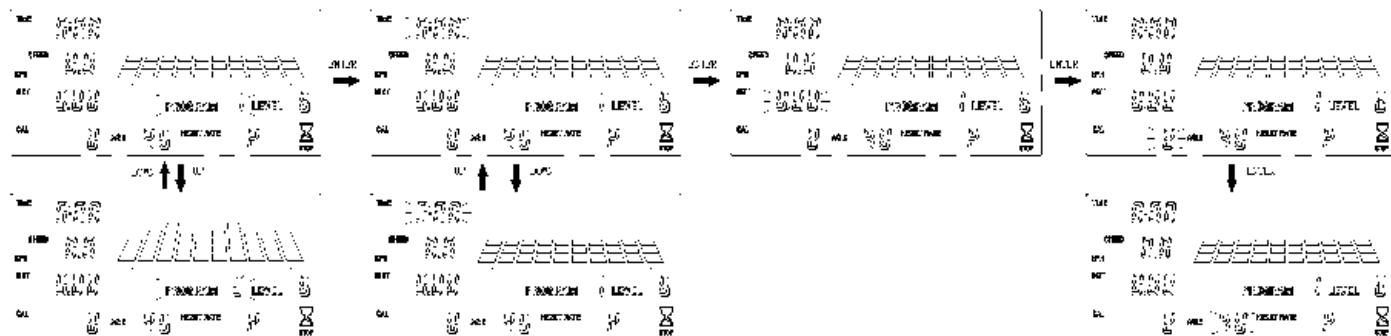
FUNZIONE CHIAVE

SU	Selettore PROGRAMMA crescente; Aggiustato in modalità di regolazione; Regolare il livello del valore di resistenza, nello stato in movimento;
GIÙ	Selettore PROGRAMMA discendente; Regolato verso il basso in modalità di regolazione; Regolazione verso il basso del livello del valore di resistenza, nello stato in movimento;
ST/SP	ST/SP o stato di arresto del movimento.
RECUPERO	Per testare il livello di recupero della frequenza cardiaca.
ENTRA	Per scegliere quali elementi impostare nello stato di arresto, è necessario impostarli
MODA	Per modificare la visualizzazione SPEED/DIST/CAL o RPM/ODO/WATT in modalità di lavoro

UNITÀ

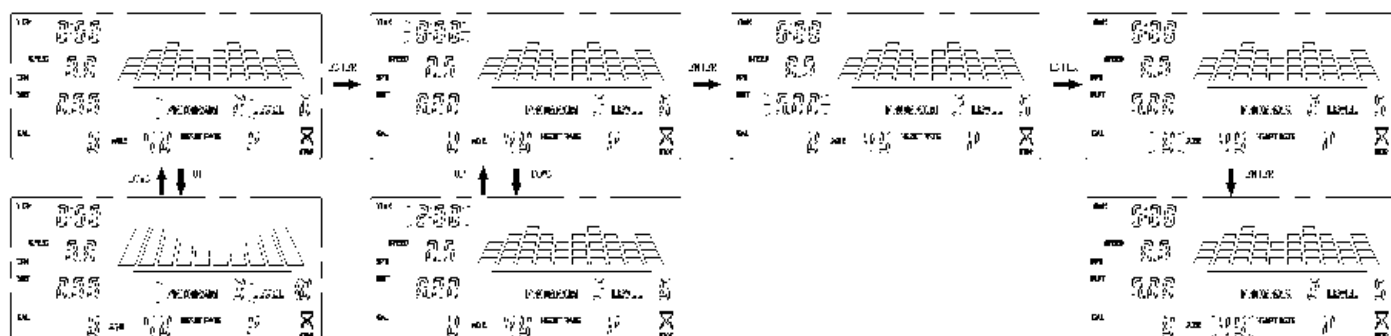
ALTEZZA	PESO	km/ora	giri al minuto	DISTRIBUZIONE	CAL	WATT	IMPULSO
cm	kg	KM/H	giri/min	km	C	l	BPM

MODALITÀ MANUALE (PROGRAMMA 1)



1. Premere il tasto "ST/SP" per avviare il movimento o premere il tasto "ENTER" per accedere alla modalità di impostazione.
2. Nello stato di impostazione, premere il tasto "ENTER" per scegliere le voci di impostazione con la corrispondente finestra lampeggiante per TEMPO, DISTANZE, CALORIE, ETÀ;
3. Premere il tasto "SU" o "GIÙ" per regolare su o giù, quindi premere il tasto "INVIO" per passare alla voce successiva;
4. Uscire automaticamente dallo stato di impostazione una volta completate tutte le operazioni o premere il tasto "ST/SP" nello stato di impostazione per passare direttamente a ST/SP.
5. Il livello del valore di resistenza può essere regolato liberamente durante il movimento, con il tasto "SU" o "GIÙ";
6. Se vengono impostati tempo, distanza, calorie o uno qualsiasi di questi, il valore corrispondente verrà invertito nello stato di movimento. Quando uno dei valori di impostazione è 0, il movimento sarà STOP e "BI BI";
7. Nota: se è impostato l'orario, non è possibile impostare la distanza;
8. Premere il tasto "MODE" per modificare la visualizzazione SPEED/DIST/CAL o RPM/ODO/WATT in modalità di lavoro Stato;
9. Premere il pulsante "ST/SP" per ARRESTARE l'esercizio

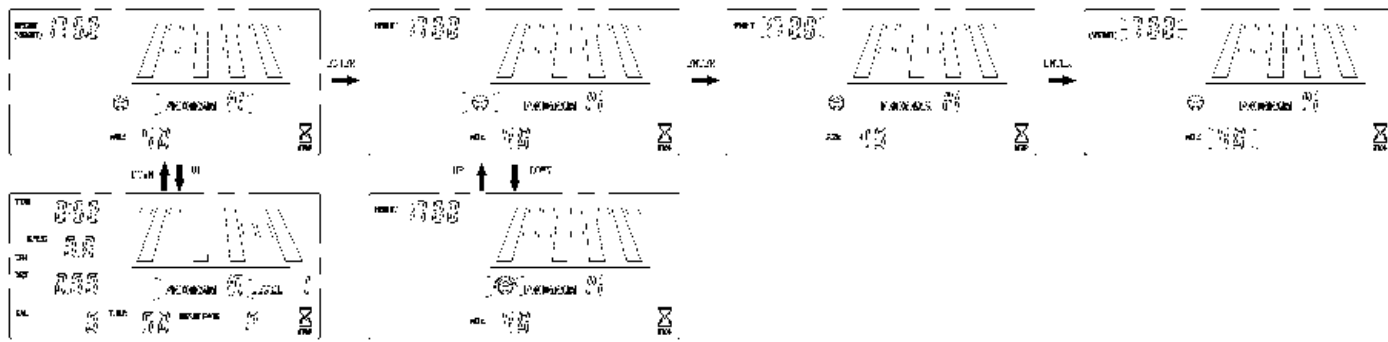
MODALITÀ PROGRAMMA (PROGRAMMA 2-13)



1. Premere il tasto "SU" o "GIÙ" per selezionare la particolare funzione desiderata ;
2. Premere il tasto "ST/SP" per avviare il movimento o premere il tasto "ENTER" per accedere alla modalità di impostazione.
3. Nello stato di impostazione, premere il tasto "ENTER" per scegliere le voci di impostazione con la corrispondente finestra lampeggiante per TEMPO, DISTANZE, CALORIE, ETÀ;
4. Premere il tasto "SU" o "GIÙ" per regolare su o giù, quindi premere il tasto "INVIO" per passare alla voce successiva;
5. Uscire automaticamente dallo stato di impostazione una volta completate tutte le operazioni oppure premere il tasto "ST/SP" nello stato di impostazione per avviare direttamente.
6. È possibile regolare automaticamente il livello del valore di resistenza durante lo stato di movimento con il programma, oppure premere "SU" "GIÙ" per la regolazione manuale;

- Premere il tasto "MODE" per modificare la visualizzazione SPEED/DIST/CAL o RPM/ODO/WATT in modalità di lavoro Stato;
- Se vengono impostati tempo, distanza, calorie o uno qualsiasi di questi, il valore corrispondente verrà invertito nello stato di movimento. Quando uno dei valori di impostazione è 0, il movimento sarà STOP e "BI BI";
- Nota: se è impostato l'orario, non è possibile impostare la distanza;
- Premere il tasto "ST/SP" per ARRESTARE il movimento, nello stato di movimento;

GRASSO CORPOREO (PROGRAMMA 14)



- Premere il tasto "ENTER" per accedere alla modalità di impostazione;
- Nello stato di impostazione, premere il tasto "ENTER" per scegliere le voci di impostazione con la finestra lampeggiante corrispondente per SESSO→ALTEZZA→PESO→ETÀ;
- Premere il tasto "SU" o "GIÙ" per regolare su o giù, quindi premere il tasto "INVIO" per passare alla voce successiva;
- Questa icona rappresenta il maschio. Questa icona rappresenta la femmina.
- Premere il tasto "ST/SP" per avviare il test e tenere premuto il sensore delle pulsazioni. Lo schermo visualizzerà quindi il grasso corporeo 10 secondi dopo.
- È necessario mantenere il corpo rilassato e la frequenza cardiaca calma.
- BMI (indice di massa corporea)

Sesso/età	Sottopeso	Salutare	Leggermente sovrappeso	Sovrappeso	Obeso
Maschio / ≤ 30	<14	dalle 14 alle 20	20.1~25	25.1~35	>35
Maschio/ > 30	<17	dalle 17 alle 23	23.1~28	28.1~38	>38
Femmina/≤ 30	<17	dalle 17 alle 24	24.1~30	30,1~40	>40
Femmina/> 30	<20	dalle 20 alle 27	27.1~33	33.1~43	>43

GRASSO CORPOREO

Genere	Debole	MEDIA	Leggermente alto	Alto
Maschio	<13%	13%-25,9%	26%-30%	>30%
Femmina	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

BMR (tasso metabolico basale)

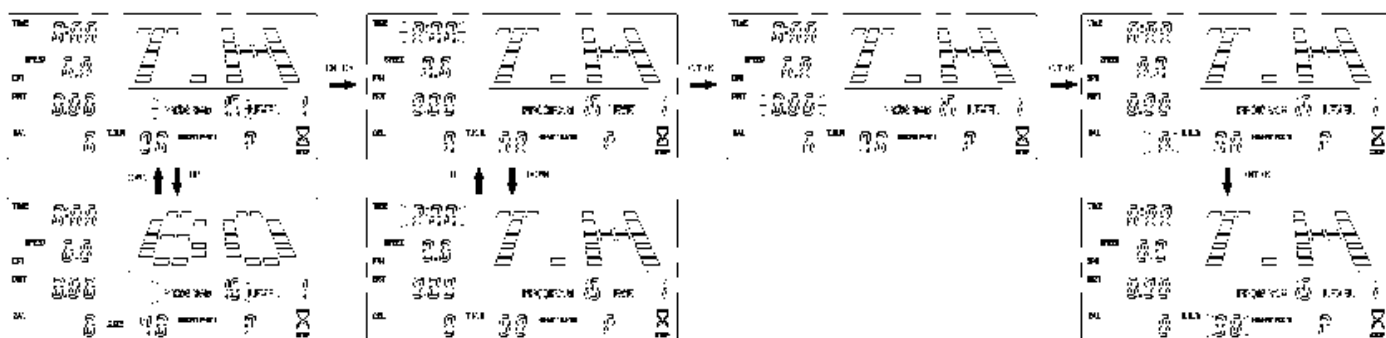
Il numero medio di calorie bruciate al giorno per la sopravvivenza di base

Rif. : 1300±100 (22-40 giorni)

TIPO DI CORPO

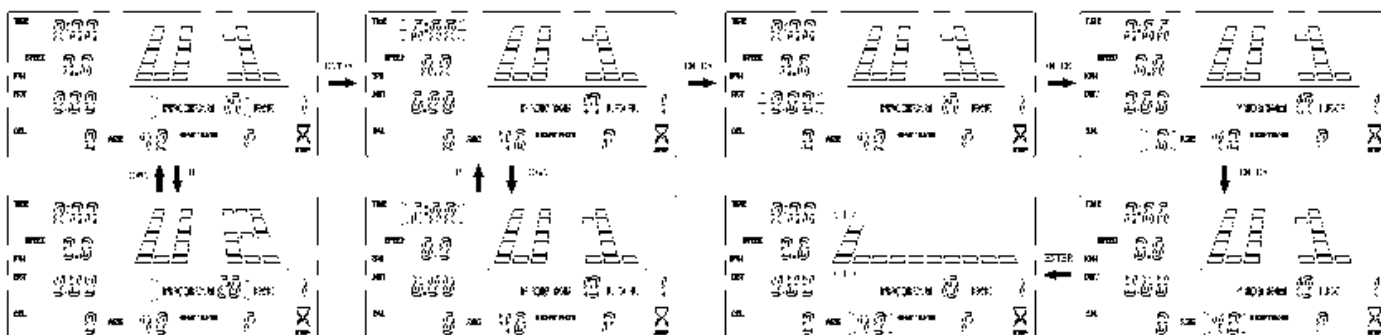
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Magro	Magro	Leggermente sottile	Magro	Salutare	Leggermente sovrappeso	Sovrappeso	Obeso	Obesità

MODALITÀ HRC (PROGRAMMA 15-18)



1. Premere il tasto "SU" o "GIÙ" per selezionare la particolare funzione desiderata ;
2. Premere il tasto "START" per avviare il movimento o premere il tasto "ENTER" per accedere alla modalità di impostazione.
3. PROGRAMMA 15: Premere il tasto "ENTER" per scegliere le voci di impostazione con la corrispondente finestra lampeggiante per TEMPO→DISTANZA→CALORIE→THR;
4. PROGRAMMA 16-18: come obiettivo della frequenza cardiaca sono stati selezionati il 60%, il 75% e l'85% della frequenza cardiaca massima. Premere il tasto "ENTER" per scegliere le voci di impostazione con la finestra lampeggiante corrispondente per TEMPO→DISTANZA→CALORIE→ETÀ;
5. Premere il tasto "SU" o "GIÙ" per regolare su o giù , quindi premere il tasto "INVIO" per passare alla voce successiva;
6. Premere il tasto "ST/SP" per iniziare;
7. È possibile regolare automaticamente il livello del valore di resistenza durante lo stato di movimento con il valore target THR, oppure premere "SU" "GIÙ" per la regolazione manuale;
8. Premere il tasto "MODE" per modificare la visualizzazione SPEED/DIST/CAL o RPM/ODO/WATT in modalità di lavoro Stato;
9. Se vengono impostati tempo, distanza, calorie o uno qualsiasi di questi, il valore corrispondente verrà invertito nello stato di movimento. Quando uno dei valori impostati è pari a 0 il movimento sarà STOP e "BI BI";
10. Nota: se è impostato l'orario, non è possibile impostare la distanza;
11. Premere il tasto "ST/SP" per ARRESTARE il movimento, nello stato di movimento;
12. AVVISO: è necessario tenere il sensore pulsazioni durante l'esercizio;

MODALITÀ UTENTE (PROGRAMMA 19-22)

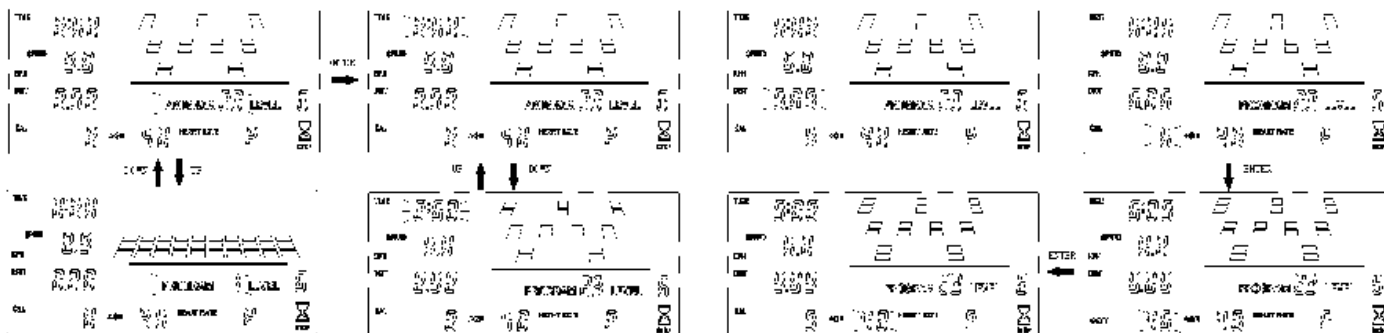


1. Premere il tasto "SU" o "GIÙ" per selezionare una particolare funzione desiderata con U1-U4 ;
2. Premere il tasto "ST/SP" per avviare il movimento o premere il tasto "ENTER" per accedere alla modalità di impostazione.
3. Nello stato di impostazione, premere il tasto "ENTER" per scegliere le voci di impostazione con la corrispondente finestra lampeggiante per TEMPO → DISTANZA → CALORIE → ETÀ → Valore di resistenza;
4. Premere il tasto "SU" o "GIÙ" per regolare su o giù , quindi premere il tasto "INVIO" per passare alla voce successiva;
5. Premere il tasto "ST/SP" per iniziare;
6. Può regolare automaticamente il livello del valore di resistenza durante lo stato di movimento, oppure premere "SU" "GIÙ" per la regolazione manuale;
7. Premere il tasto "MODE" per modificare la visualizzazione SPEED/DIST/CAL o RPM/ODO/WATT in

modalità di lavoro Stato;

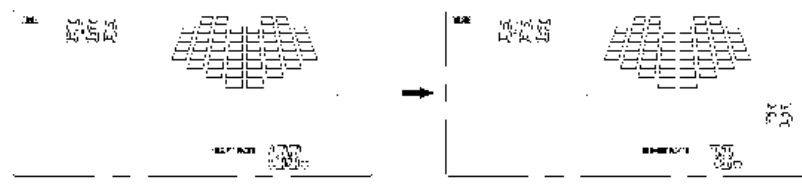
8. Se vengono impostati tempo, distanza, calorie o uno qualsiasi di questi, il valore corrispondente verrà invertito nello stato di movimento. Quando uno dei valori di impostazione è 0, il movimento sarà STOP e “BI BI”;
9. Nota: se è impostato l'orario, non è possibile impostare la distanza;
10. Premere il tasto “ST/SP” per ARRESTARE il movimento, nello stato di movimento;

MODALITÀ WATT (PROGRAMMA 23)



1. Premere il tasto “ENTER” per accedere alla modalità di impostazione;
2. Nello stato di impostazione, premere il tasto "ENTER" per scegliere le voci di impostazione con la finestra lampeggiante corrispondente per TEMPO→DISTANZA→WATT;
3. Premere il tasto “SU” o “GIÙ” per regolare su o giù , quindi premere il tasto “INVIO” per passare alla voce successiva;
4. Premere il pulsante “START” per iniziare;
5. È possibile regolare automaticamente il livello del valore di resistenza durante lo stato di movimento con il valore target WATT, oppure premere “SU” “GIÙ” per la regolazione manuale;
6. Premere il tasto "MODE" per modificare la visualizzazione SPEED/DIST/CAL o RPM/ODO/WATT in modalità di lavoro Stato;
7. Se vengono impostati il tempo, la distanza o uno qualsiasi di questi, il valore corrispondente verrà invertito nello stato di movimento. Quando uno dei valori di impostazione è 0, il movimento sarà STOP e “BI BI”;
8. Nota: se è impostato l'orario, non è possibile impostare la distanza;
9. Premere il tasto “START” per ARRESTARE il movimento, nello stato di movimento;

MODALITÀ DI RECUPERO



In modalità allenamento, testa prima le tue pulsazioni come mostrato sopra. Successivamente premere il pulsante “RECOVERY” per accedere alla funzione di recupero del polso. Lo schermo mostrerà un conto alla rovescia di un minuto insieme alla frequenza cardiaca. Tenere il sensore delle pulsazioni finché il conto alla rovescia non arriva a zero. Successivamente verrà visualizzato il livello di recupero della frequenza cardiaca da F1 a F6, ovvero dal recupero più veloce a quello più lento. Il recupero più veloce F1 indica il migliore;

F1=1.0	MIGLIORE CONDIZIONE
1,0 < F2 < 2,0	BENE
2,0 < F3 < 2,9	BENE
3,0 < F4 < 3,9	ORDINARIO
4,0 < FA5 < 5,9	Relativamente povero
F6=6.0	CATTIVO

Connessione e applicazioni

Copia il link sottostante nel tuo browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari ecc.)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

E segui le istruzioni dettagliate

AVVERTIMENTO ! I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero essere imprecisi. Il sovrallenamento può portare a lesioni gravi o alla morte. Se non ti senti bene, interrompi immediatamente l'allenamento.

Nota:

1. Questo monitor utilizza un adattatore di alimentazione da 9 V/1 A.
2. Quando il monitor presenta anomalie, scollegare la spina di alimentazione e ricollegarla.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile considerare la propria età, in particolare per le persone **oltre i 35 anni**, come pure le proprie condizioni fisiche. Se si conduce una vita sedentaria senza svolgere attività fisica regolare, **è assolutamente necessario consultare il proprio medico** per stabilire l'intensità dell'allenamento. Una volta determinato, **non cercare di dare il massimo sin dai primi allenamenti**. È necessario avere pazienza e le proprie prestazioni aumenteranno rapidamente.

Allenamento Cardio – Training:

Permette di sviluppare il sistema cardio-vascolare (tonicità del cuore / vasi sanguigni).

Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli hanno bisogno di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le scorie. Il cuore accelera il proprio ritmo e per mezzo del sistema cardio-vascolare trasporta verso l'organismo una quantità maggiore di ossigeno.

Più si fanno esercizi in maniera regolare e ripetitiva più il cuore si sviluppa come un muscolo normale. Nella vita di tutti i giorni ciò si traduce nella facoltà di sostenere degli sforzi fisici più considerevoli e di aumentare le proprie facoltà intellettive.

Definizione dell'area dello sforzo:

Ritmo cardiaco massimo (RCM) = 220 – età (180 – età per le persone sedentarie).

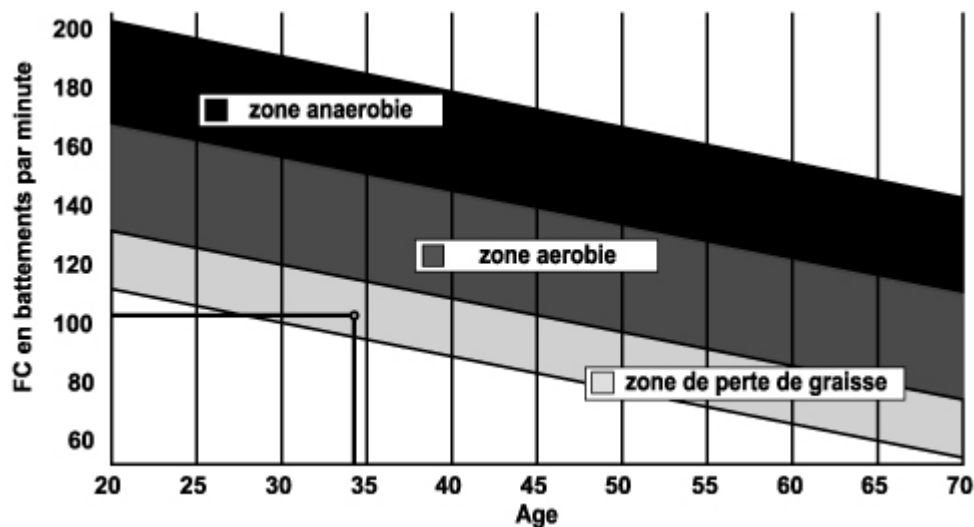
L'area di riscaldamento e di ritorno al riposo è uguale al **55%** del proprio RCM.

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

L'area aerobica è compresa tra il **65 e l'85%** del proprio RCM

L'area anaerobica è compresa tra l'**85%** del proprio RCM e l'**RCM** stesso.

Fare uno schema delle aree obiettivo



Fasi di un allenamento progressivo:

1) Fase di riscaldamento

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo (10-20 minuti, di più se si hanno più di 50 anni) che risveglierà i muscoli e aumenterà adagio il ritmo cardiaco. Aumentare lentamente le pulsazioni al 55% del proprio RCM (ritmo cardiaco massimo).

Mantenere il ritmo cardiaco a questo livello per tutta la durata del riscaldamento.

Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare il pericolo di danneggiare tendini e muscoli.

2) Fase di sforzo:

E' la parte principale dell'allenamento.

Secondo i propri scopi specifici e le condizioni di partenza del proprio fisico: perdita di peso, miglioramento della resistenza cardio-vascolare (sforzo aerobico), sviluppo della resistenza (sforzo anaerobico); è possibile scegliere l'area obiettivo adeguata.

Area di perdita di grasso, 55 - 65%

Il ritmo cardiaco deve essere basso e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'area è consigliata per **le persone che riprendono un'attività fisica** dopo molto tempo, **cercando di eliminare un sovrappeso ponderale** o **che sono soggette a disturbi di tipo cardiaco**. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento, la durata dell'esercizio deve essere almeno di 30 minuti e il Ritmo Cardiaco (RC) compreso tra 55 e 65% dell'RCM.

- aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per seduta**
- esercitarsi **almeno 3 o 4 volte la settimana**.

Area aerobica, 65 - 85%

Quest'area è consigliata per **coloro che si trovano in buone condizioni fisiche e che si allenano regolarmente**. Allenandosi in quest'area, è possibile migliorare le condizioni del proprio fisico evitando di sovraffaticarlo.

- durata: **da 20 a 30 minuti per seduta**
- frequenza: **almeno 3 o 4 volte la settimana**.

Area anaerobica: 85% - RCM

Quest'area è prevista unicamente per atleti e non può essere mai consigliata senza approvazione o controllo medico. E' destinata solamente a persone molto allenate ed è utilizzata per un allenamento a intervalli (o per brevi corse di scatto) per aiutare a migliorare o misurare i livelli di resistenza.

Il tempo trascorso in quest'area deve essere breve per evitare incidenti.

3) Fase di ritorno al riposo:

Si tratta della riduzione dello sforzo (da 10 a 20 minuti). Ciò consente un ritorno al riposo del sistema cardio-vascolare **(55% dell'RCM)** e di evitare o ridurre i dolori muscolari quali crampi e indolenzimenti.

Lo stretching deve seguire la seduta di allenamento mentre le articolazioni sono ancora calde. Così facendo si distendono i muscoli e si possono evitare gli indolenzimenti.

Tirarsi lentamente e adagio, mai fino a raggiungere un punto in cui si prova dolore. Mantenere ogni posizione di stiramento dai 30 ai 60 secondi espirando.

Controllare i propri progressi

Migliorando, il sistema cardio-vascolare nella fase di riposo avrà un **RC che si ridurrà**. Si impiegherà più tempo per raggiungere la propria area obiettivo e sarà più facile mantenerla. Le sedute sembreranno sempre più facili e aumenterà la resistenza alle fatiche quotidiane.

Se al contrario il proprio RC a riposo è più alto del solito, è necessario riposarsi o diminuire l'intensità dell'allenamento.

Non bisogna farsi scoraggiare dalle prime sedute ma motivarsi, pianificando delle sedute di allenamento fisse. Coraggio!

Tutti i materiali o i componenti difettosi potranno essere sostituiti solo a restituzione avvenuta e a spese del mittente. Nessuna reso della merce potrà essere accettato senza previo accordo

Per ordinare pezzi di ricambio

Prima di contattare il nostro Servizio post-vendita, assicurarsi di disporre dei seguenti elementi:

Il nome o **il riferimento del prodotto**.

Il **numero di serie** indicato sul telaio principale e sul cartone dell'imballaggio.

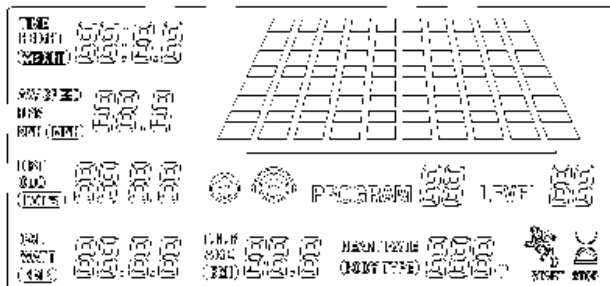
Il **numero del pezzo** mancante o difettoso indicato sull'esplosivo del prodotto presente in queste istruzioni.

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com

GEBRUIKSAANWIJZING

WEERGAVE-INFORMATIE



1. TIJD, SNELHEID, CAL, AFSTAND, HARTSLAG, RPM, ODO, WATT;
2. In werkende status: SPEED/DIST/CAL wordt weergegeven, of druk op de "MODE"-toets om de RPM/ODO/WATT-weergave te wijzigen;
3. Weerstandsniveau: 16;

FUNCTIES

TIJD	00M :00S ~ 99M : 59S
SNELHEID	0,0 tot 99,9 km/u
AFSTAND	0,0 tot 999,9 km/u
CALORIEËN	0,0 tot 9999 KCAL
HARTSLAG	40-240 slagen per minuut
toerental	0 ~ 999 9 tpm
WATT	0-572 WATT

BESCHRIJVING VAN DE FUNCTIE

HANDMATIG	Het niveau van de weerstandswaarde door handmatige aanpassing;
PROGRAMMA	Bewegingsmodus door automatische aanpassing met vooraf ingestelde waarde;
GEBRUIKER	De bewegingsmodus volgens door de gebruiker gedefinieerde weerstandswaarde;
WATT	Bewegingsmodus via wattage, doelgestuurd;
HRC	Hartslag geregeld door bewegingsmodus, 60%, 75%, 85%, door gebruiker gedefinieerd;
HERSTEL	Het niveau van hartslagherstel;
LICHAAMSVET	Lichaamsvetpercentage, body mass index en basaal metabolisme;
Draadloze puls (optioneel)	Draadloze pulsontvanger;

SLEUTELFUNCTIE

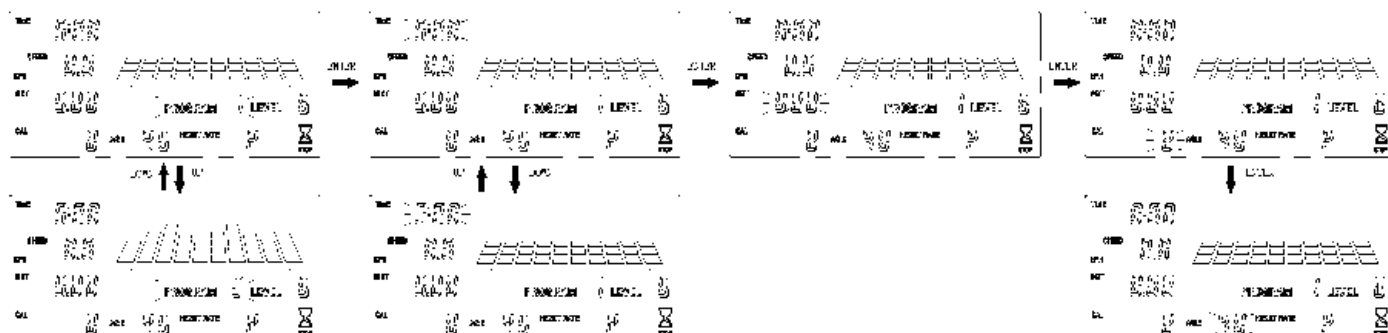
OMHOOG	PROGRAMMA oplopende keuzeschakelaar; Naar boven aangepast in de aanpassingsmodus; Pas het weerstandswaardeniveau aan, in bewegende toestand;
OMLAAG	Aflopende PROGRAMMA-kiezer; Naar beneden aangepast in de aanpassingsmodus; Neerwaartse aanpassing van het weerstandswaardeniveau, in bewegende toestand;
ST/SP	ST/SP of stop motion-status.
HERSTEL	Om het niveau van hartslagherstel te testen.
BINNENKOMEN	Om te kiezen welke items in de afsluitstatus worden gezet, moeten ze worden ingesteld
MODE	Om de weergave SPEED/DIST/CAL of RPM/ODO/WATT in de werkmodus te wijzigen

EENHEID

HOOGTE	GEWICHT	km/u	toerental	VERDELIN	KAL	WATT	PULS
				G			

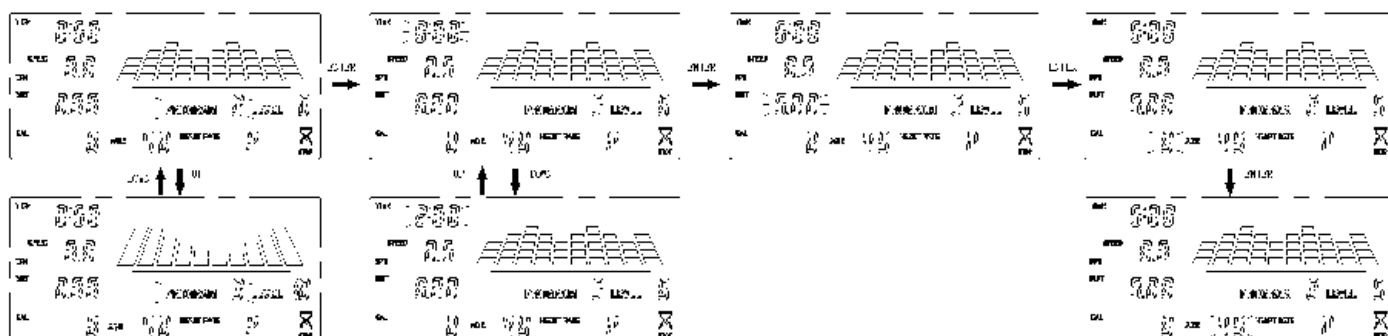
cm	kg	KM/U	toerental	km	C	L	BPM
----	----	------	-----------	----	---	---	-----

HANDMATIGE MODUS (PROGRAMMA 1)



1. Druk op de "ST/SP"-toets om de beweging te starten of druk op de "ENTER"-toets om naar de instelmodus te gaan.
2. Druk in de instellingsstatus op de "ENTER"-toets om instellingsitems te kiezen met het corresponderende knipperende venster voor TIJD, AFSTANDEN, CALORIEËN, LEEFTIJD;
3. Druk op de "UP" of "DOWN" toets om omhoog of omlaag te gaan en druk vervolgens op de "ENTER" toets om naar het volgende item te gaan;
4. Verlaat automatisch de ingestelde status wanneer alle handelingen zijn voltooid, of druk op de "ST/SP"-toets in de ingestelde status om direct naar ST/SP over te schakelen.
5. Het weerstandswaardeniveau kan tijdens de beweging vrij worden aangepast met de "UP" of "DOWN" toets;
6. Als tijd, afstand, calorieën of een van deze zijn ingesteld, wordt de overeenkomstige waarde omgekeerd in de bewegingsstatus. Wanneer een van de instelwaarden 0 is, zal de beweging STOP en "BI BI" zijn;
7. Let op: Als de tijd is ingesteld, kan de afstand niet worden ingesteld;
8. Druk op de "MODE"-toets om de weergave SPEED/DIST/CAL of RPM/ODO/WATT in de werkmodus te wijzigen Status;
9. Druk op de "ST/SP"-knop om de oefening te STOPPEN

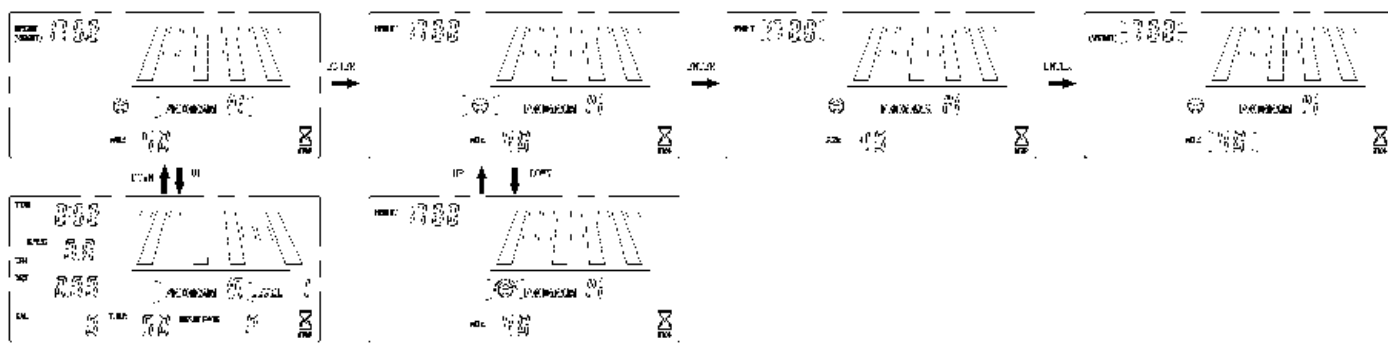
PROGRAMMAMODUS (PROGRAMMA 2-13)



1. Druk op de toets "UP" of "DOWN" om de gewenste functie te selecteren ;
2. Druk op de "ST/SP"-toets om de beweging te starten of druk op de "ENTER"-toets om naar de instelmodus te gaan.
3. Druk in de instellingsstatus op de "ENTER"-toets om instellingsitems te kiezen met het corresponderende knipperende venster voor TIJD, AFSTANDEN, CALORIEËN, LEEFTIJD;
4. Druk op de "UP"- of "DOWN"-toets om omhoog of omlaag te gaan en druk vervolgens op de "ENTER"-toets om naar het volgende item te gaan;
5. Verlaat automatisch de ingestelde status wanneer alle handelingen zijn voltooid, of druk op de "ST/SP"-toets in de ingestelde status om direct te starten.
6. Het is mogelijk om het weerstandswaardeniveau automatisch aan te passen tijdens de bewegingsstatus met het programma, of druk op "UP" "DOWN" voor handmatige aanpassing;
7. Druk op de "MODE"-toets om de weergave SPEED/DIST/CAL of RPM/ODO/WATT in de werkmodus te wijzigen Status;
8. Als tijd, afstand, calorieën of een van deze zijn ingesteld, wordt de overeenkomstige waarde omgekeerd in de bewegingsstatus. Wanneer een van de instelwaarden 0 is, zal de beweging STOP en "BI BI" zijn;

- Let op: Als de tijd is ingesteld, kan de afstand niet worden ingesteld;
- Druk op de "ST/SP"-toets om de beweging te STOPPEN, terwijl de beweging zich bevindt;

LICHAAMSVET (PROGRAMMA 14)



- Druk op de "ENTER"-toets om de instelmodus te openen;
- Druk in de instellingsstatus op de "ENTER"-toets om instellingsitems te kiezen met het corresponderende knipperende venster voor GENDER → HEIGHT → WEIGHT → LEEFTIJD;
- Druk op de "UP" of "DOWN" toets om omhoog of omlaag te gaan en druk vervolgens op de "ENTER" toets om naar het volgende item te gaan;
- Pictogram vertegenwoordigt het mannetje. Dit pictogram vertegenwoordigt het vrouwtje.
- Druk op de "ST/SP"-toets om de test te starten en houd de polssensor ingedrukt. Het scherm geeft dan 10 seconden later uw lichaamsvet weer.
- Je moet je lichaam ontspannen houden en je hartslag rustig.
- BMI (Body Mass Index)

Geslacht/leeftijd	Ondergewicht	Gezond	Iets overgewicht	Overgewicht	Zwaarlijvig
Man / ≤ 30	<14	14 tot 20	20,1~25	25,1 ~ 35	> 35
Man/ > 30	<17	17 tot 23	23,1 ~ 28	28,1 ~ 38	> 38
Vrouw/≤ 30	<17	17 tot 24	24,1~30	30,1~40	> 40
Vrouw/ > 30	<20	20 tot 27	27,1 ~ 33	33,1 ~ 43	> 43

LICHAAMSVET

Geslacht	Zwak	GEMIDDELD	Iets hoog	Hoog
Mannelijk	<13%	13%-25,9%	26%-30%	>30%
Vrouwelijk	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

BMR (basaal metabolisme)

Het gemiddelde aantal calorieën dat per dag wordt verbrand om te overleven

Ref. : 1300 ± 100 (22-40 dagen)

LICHAAMSTYPE

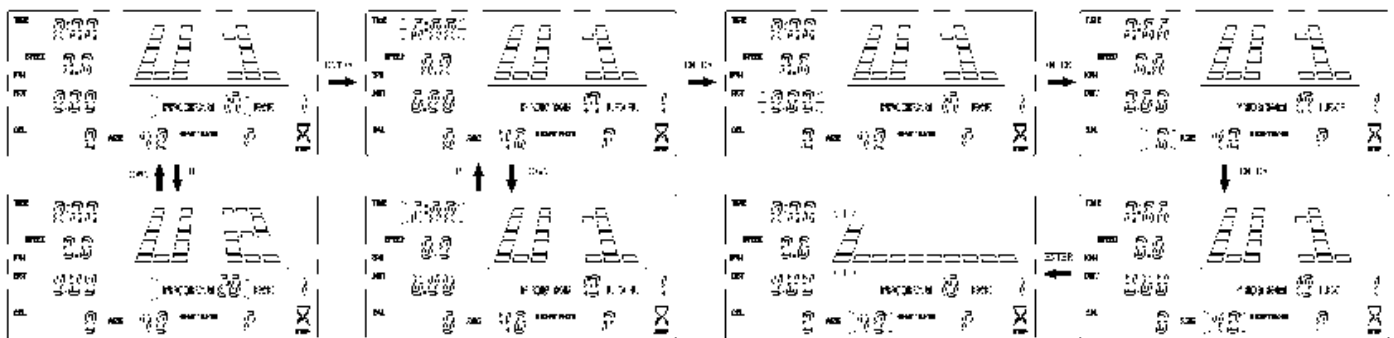
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mager	Dun	Iets dun	Dun	Gezond	Iets overgewicht	Overgewicht	Zwaarlijvig	Obesitas

HRC-MODUS (PROGRAMMA 15-18)



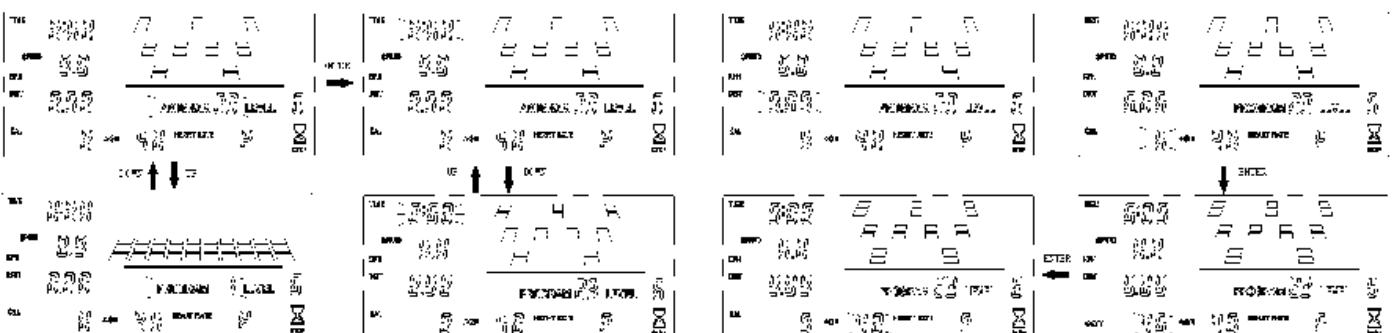
1. Druk op de toets "UP" of "DOWN" om de gewenste functie te selecteren ;
2. Druk op de "START"-toets om de beweging te starten of druk op de "ENTER"-toets om naar de instelmodus te gaan.
3. PROGRAMMA 15: Druk op de "ENTER"-toets om instellingsitems te kiezen met het corresponderende knipperende venster voor TIJD → DISTANCE → CALORIE → THR;
4. PROGRAMMA 16-18: 60%, 75% en 85% van de maximale hartslag zijn geselecteerd als hartslagdoel. Druk op de "ENTER"-toets om instellingsitems te kiezen met het corresponderende knipperende venster voor TIJD → DISTANCE → CALORIE → LEEFTIJD;
5. Druk op de "UP"- of "DOWN"-toets om omhoog of omlaag te gaan en druk vervolgens op de "ENTER"-toets om naar het volgende item te gaan;
6. Druk op de "ST/SP"-toets om te starten;
7. Het is mogelijk om het weerstandswaardeniveau automatisch aan te passen tijdens de bewegingsstatus met de THR-doelwaarde, of druk op "UP" "DOWN" voor handmatige aanpassing;
8. Druk op de "MODE"-toets om de weergave SPEED/DIST/CAL of RPM/ODO/WATT in de werkmodus te wijzigen Status;
9. Als tijd, afstand, calorieën of een van deze zijn ingesteld, wordt de overeenkomstige waarde omgekeerd in de bewegingsstatus. Wanneer een van de instelwaarden gelijk is aan 0, zal de beweging STOP en "BI BI" zijn;
10. Let op: Als de tijd is ingesteld, kan de afstand niet worden ingesteld;
11. Druk op de "ST/SP"-toets om de beweging te STOPPEN, terwijl de beweging zich bevindt;
12. LET OP: U moet de polssensor vasthouden tijdens het sporten;

GEBRUIKERSMODUS (PROGRAMMA 19-22)



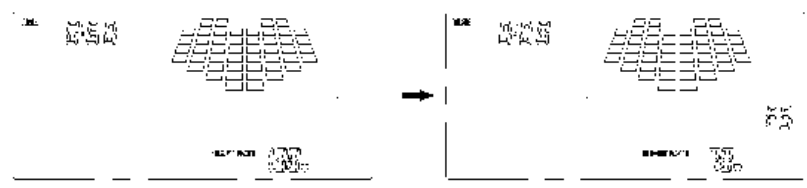
1. Druk op de "UP" of "DOWN" toets om een bepaalde functie te selecteren die u wilt met U1-U4 ;
2. Druk op de "ST/SP"-toets om de beweging te starten of druk op de "ENTER"-toets om naar de instelmodus te gaan.
3. Druk in de instellingsstatus op de "ENTER"-toets om instellingsitems te kiezen met het bijbehorende knipperende venster voor TIJD → DISTANCE → CALORIE → AGE → Weerstandswaarde;
4. Druk op de "UP" of "DOWN" toets om omhoog of omlaag te gaan en druk vervolgens op de "ENTER" toets om naar het volgende item te gaan;
5. Druk op de "ST/SP"-toets om te starten;
6. weerstandswaardeniveau automatisch aanpassen tijdens de bewegingsstatus, of druk op "UP" "DOWN" voor handmatige aanpassing;
7. Druk op de "MODE"-toets om de weergave SPEED/DIST/CAL of RPM/ODO/WATT in de werkmodus te wijzigen Status;
8. Als tijd, afstand, calorieën of een van deze zijn ingesteld, wordt de overeenkomstige waarde omgekeerd in de bewegingsstatus. Wanneer een van de instelwaarden 0 is, zal de beweging STOP en "BI BI" zijn;
9. Let op: Als de tijd is ingesteld, kan de afstand niet worden ingesteld;
10. Druk op de "ST/SP"-toets om de beweging te STOPPEN, terwijl de beweging zich bevindt;

WATT-MODUS (PROGRAMMA 23)



1. Druk op de "ENTER"-toets om de instelmodus te openen;
2. Druk in de instellingsstatus op de "ENTER"-toets om instellingsitems te kiezen met het corresponderende knipperende venster voor TIME → DISTANCE → WATT;
3. Druk op de "UP" of "DOWN" toets om omhoog of omlaag te gaan en druk vervolgens op de "ENTER" toets om naar het volgende item te gaan;
4. Druk op de "START"-knop om te starten;
5. Het is mogelijk om het weerstandswaardeniveau automatisch aan te passen tijdens de bewegingsstatus met de WATT-doelwaarde, of druk op "UP" "DOWN" voor handmatige aanpassing;
6. Druk op de "MODE"-toets om de weergave SPEED/DIST/CAL of RPM/ODO/WATT in de werkmodus te wijzigen Status;
7. Als tijd, afstand of een van deze is ingesteld, wordt de overeenkomstige waarde omgekeerd in de bewegingsstatus. Wanneer een van de instelwaarden 0 is, zal de beweging STOP en "BI BI" zijn;
8. Let op: Als de tijd is ingesteld, kan de afstand niet worden ingesteld;
9. Druk op de "START"-toets om de beweging te STOPPEN, terwijl de beweging actief is;

HERSTELMODUS



Test in de oefenmodus eerst uw hartslag zoals hierboven weergegeven. Druk vervolgens op de "RECOVERY"-knop om toegang te krijgen tot de pulsherstelfunctie. Op het scherm wordt een aftelling van één minuut weergegeven, samen met uw hartslag. Houd de polssensor vast totdat deze naar nul aftelt. Vervolgens wordt uw hartslagherstelniveau weergegeven van F1 tot F6, d.w.z. van het snelste tot het langzaamste herstel. Snelste herstel F1 geeft het beste aan;

F1=1,0	BESTE CONDITIE
1,0 <F2 <2,0	GOED
2,0 <F3 <2,9	GOED
3,0 <F4 <3,9	NORMAAL
4,0 <F5 < 5,9	Relatief arm
F6=6,0	SLECHT

Applicatie-verbinding

Kopieer de onderstaande link naar uw browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari enz.)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

En volg de gedetailleerde instructies

WAARSCHUWING! Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overtraining kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich onwel voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

Opmerking:

1. Deze monitor maakt gebruik van een 9V/1A voedingsadapter.
2. Wanneer de monitor abnormaal is, trekt u de stekker uit het stopcontact en steekt u deze er opnieuw in.

TRAININGSTIPS

Attentie:

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

De harttraining (cardiotraining):

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

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

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

Bepaling van uw doelzone:

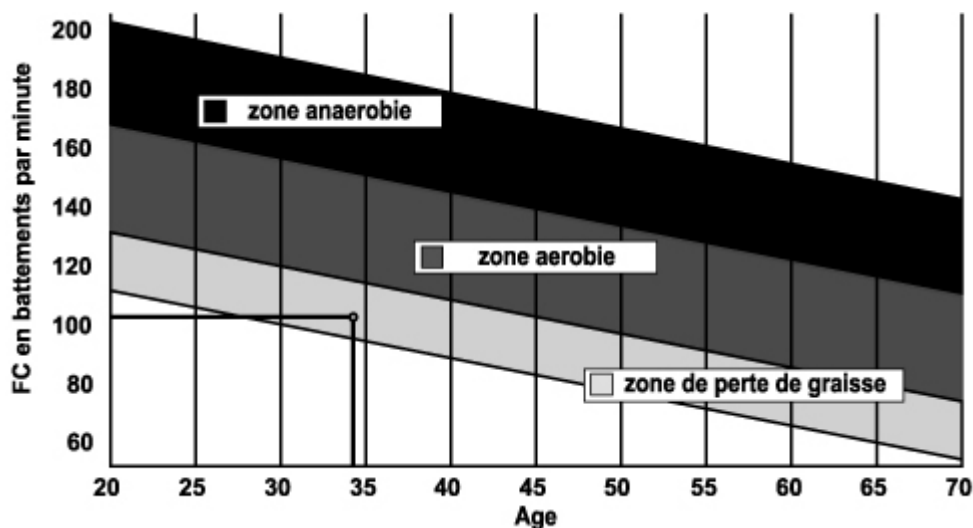
De maximale hartfrequentie (MHF) = 220 - leeftijd (180 - leeftijd voor personen met een zittend leven).

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

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

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

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



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

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

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

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

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

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

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

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

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

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

De aërobe zone, 65 - 85%

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

- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.
- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

De anaërobe zone, 85% - 100%

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

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

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

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

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

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

Controleer uw vooruitgang

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

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

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.

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

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

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

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

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

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

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

De naam of de referentie van het artikel.

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

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

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



