

# CARE

## FITNESS



NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT

57850

# EVEREST

## **AVERTISSEMENTS :**

### **Sécurité**

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme **EN-957 classe HB** pour une utilisation à domicile, pour une utilisation à domicile et en salle de sport.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- **Poids maximum de l'utilisateur : 150 kg.**
- Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

### **Entretien**

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

*Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur : [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

### **Recyclage**

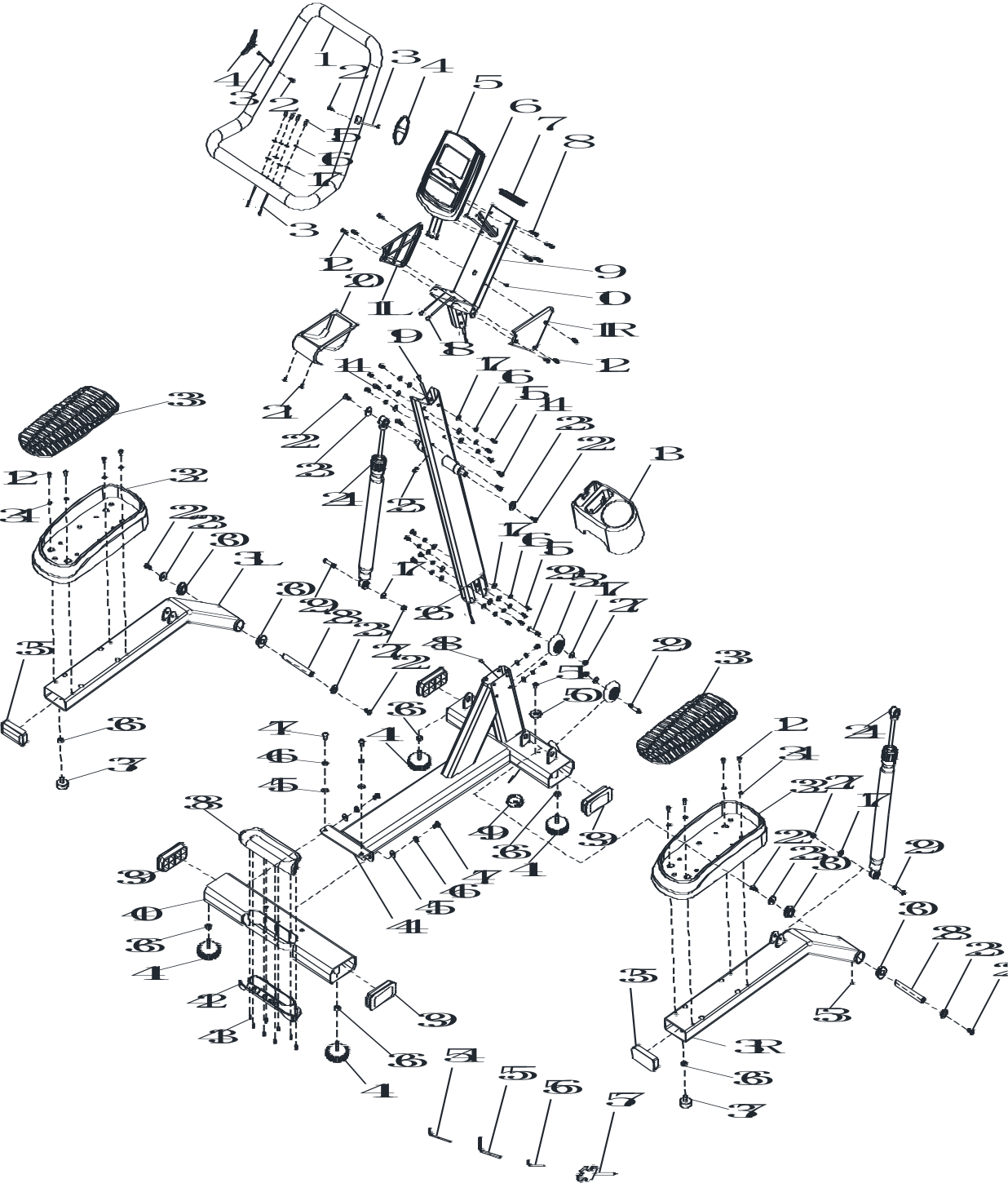


Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin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

**IMPORTANT : Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel d'utilisation pour toute référence future.**

Les spécifications de ce produit peuvent différer de celles figurant sur cette photo et sont sujettes à modification **sans préavis**.

VUE ECLATÉE



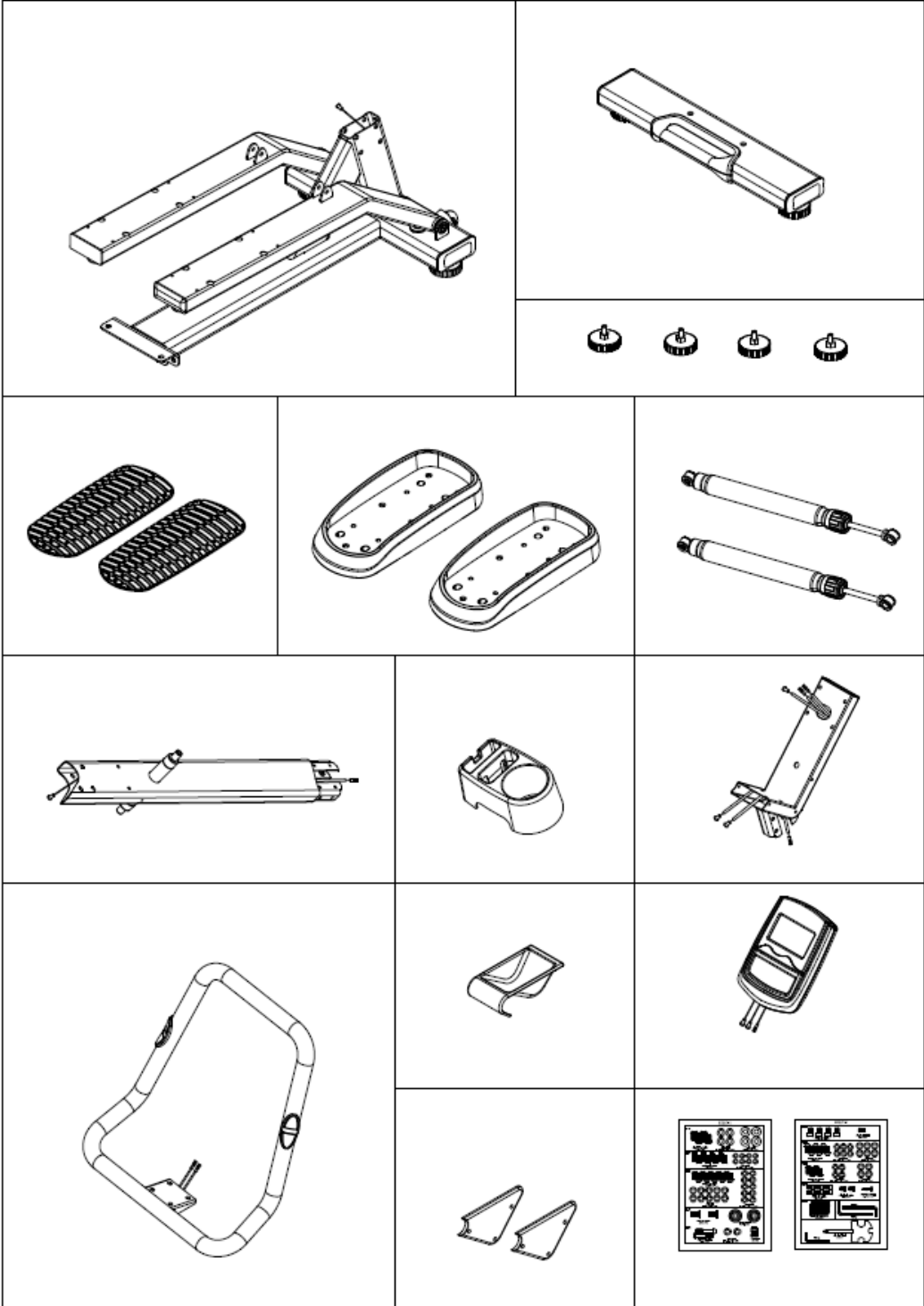
## LISTE DES PIÈCES


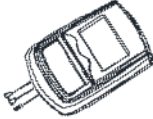

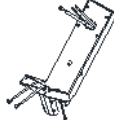

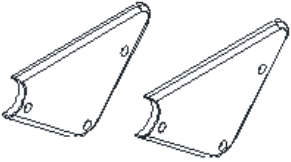
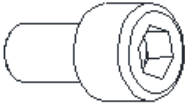







FR



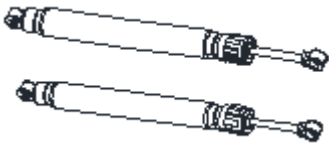








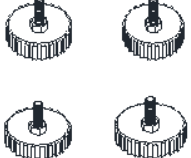
N°	Nom	Spécifications	Quantité
1	Jeu d'accoudoirs	-	1
2	Vis	ST4.0*25	2
3	Câble inférieur	700 mm	2
4	Poignée	H02 pour tubes Ø29/38	2
5	Compteur	JS-10412	1
6	Câble d'induction supérieur	480 mm	1
7	Bouchon de tube d'adaptation	Pour tube 30×100×T1.5	1
8	Vis	M4*40	4
9	Groupe de tuyaux d'installation de l'instrument	-	1
10	Vis	ST4.0*12 pleine denture	1
11L	Carter de poignée gauche	Plaque plastique T9×164×134	1
11R	Carter de poignée droit	Plaque plastique T9×164×134	1
12	Vis	M6*12	14
13	Porte-bidon	T3.0×241×139.9×100	1
14	Vis	M8*15	4
15	Vis	M8*15	20
16	Rondelle élastique	φ8.1×φ12.3×t2.1	20
17	Rondelle plate	φ9×φ16×t1.6	24
18	Partie supérieure du câble	450 mm	2
19	Câble d'induction central	1070 mm	1
20	Support de rangement	T3.0×210.3×108×63.3	1
21	Vis	M5*10	2
22	Vis	M8*20	6
23	Cache-vis	φ28×4.5	6
24	Vérin réglable	YZB-450FD à huile réglable	2
25	Vis	M5*12	1
26	Groupe de colonnes	-	1
27	Écrou frein	M8	4
28	Axe de rotation	-	2
29	Vis	M8*40	4
30	Douille n°2	φ38×φ17×13	4
31L	Groupe de pédale gauche	-	1
31R	Groupe de pédale droit	-	1
32	Pédale	-	2
33	Patin antidérapant	-	2
34	Rondelle plate	φ6.6×φ11.8×t1.6	8
35	Bouchon de tube d'adaptation	Pour tube 40×100	2
36	Écrou hexagonal	M10*8H	6
37	Tapis de réglage	M10*20	2
38	Cache décoratif de poignée	-	1
39	Fermeture de tube	120×49.8	4

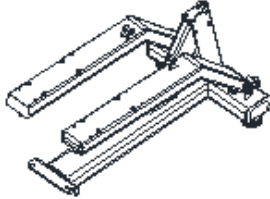


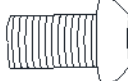



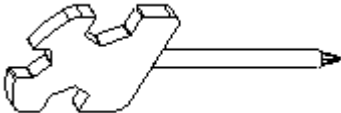
40	Tube de base	-	1
41	Patin de réglage	M10	4
42	Fixation du cache de poignée	-	1
43	Vis	ST3.0*15	8
44	Groupe de base	-	1
45	Rondelle plate	φ11×φ20×t2.0	4
46	Rondelle élastique	φ10.1×φ15.3×t2.9	4
47	Vis	M10*16	4
48	Câble inférieur	600 mm	1
49	Clip de fixation	∅49.5 int. / ∅54.7 ext. / H 11.8	1
50	Rondelle interne gauche	∅37.5	1
51	Vis hexagonale inclinée	M8*15 pleine denture	1
52	Roulette de déplacement	68.8×23.5H	2
53	Aimant d'induction	∅6×5 magnétique puissant	1
54	Clé hexagonale en L	6# / 30×80	1
55	Clé hexagonale en L	5# / 25×80	1
56	Clé hexagonale en L	3# / 20×55	1
57	Clé en croix	13 / 14 / 17	1

PIÈCES DE MONTAGE



1. Jeu d'accoudoirs	
5. Compteur	
8. Vis M4*40 / 4 pièces	
9. Groupe de tuyaux d'installation de l'instrument	
10. Vis ST4.0*12 / 1 pièce	
11. I1L / I1R Carter de poignée	
12. Vis M6*12 / 14 pièces	
13. Porte-bouteille	
14. Vis M8*15 / 4 pièces	
15. Vis M8*15 / 20 pièces	
16. Rondelle plate $\phi 8.1 * \phi 12.3 * t 2.1$ / 20 pièces	
17. Rondelle plate $\phi 9 * \phi 16 * t 1.6$ / 22 pièces	
20. Support de rangement	
21. Vis M5*10 / 2 pièces	

22. Vis M8*20 / 2 pièces	
23. Cache-vis $\phi 28*4.5$ / 2 pièces	
24. Vérin réglable / 2 pièces	
25. Vis M5*12 / 1 pièce	
26. Groupe de colonnes	
27. Écrou M8 / 2 pièces	
29. Vis M8*40 / 2 pièces	
32. Pédales / 2 pièces	
33. Patins antidérapants	
34. Rondelle plate $\phi 6.6*\phi 11.8*t1.6$ / 8 pièces	
40. Tube de base	
41. Patin de réglage / 4 pièces	

<p>44. Groupe de base</p>	
<p>45. Rondelle plate <math>\phi 11 * \phi 20 * t 2.0</math> / 4 pièces</p>	
<p>46. Rondelle plate <math>\phi 10.1 * \phi 15.3 * t 2.9</math> / 4 pièces</p>	
<p>47. Vis M10*16 / 4 pièces</p>	
<p>54. Clé n°6</p>	
<p>55. Clé n°5</p>	
<p>56. Clé n°3</p>	
<p>57. Clé en croix 13/14/17</p>	

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

FR



**Temps de montage**  
60 min



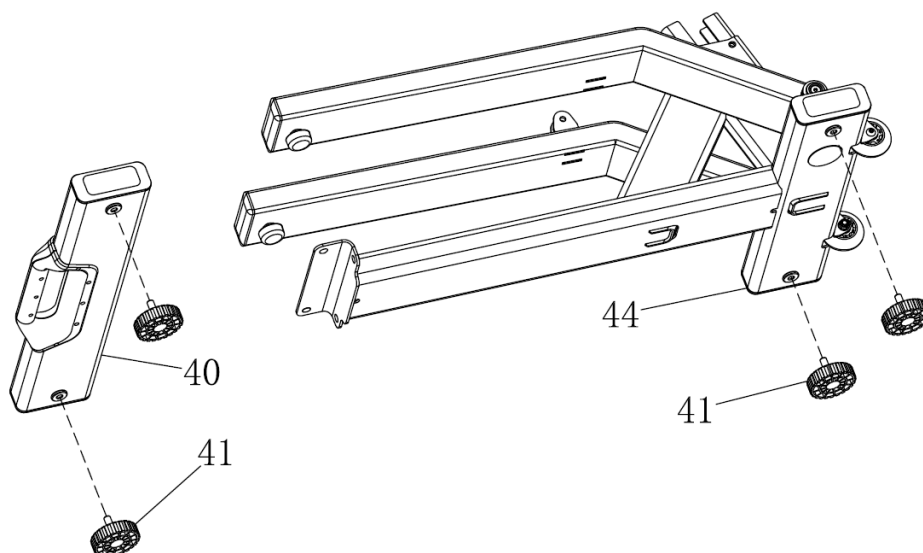
**Outils**  
inclus



**Difficultés**  
Simple

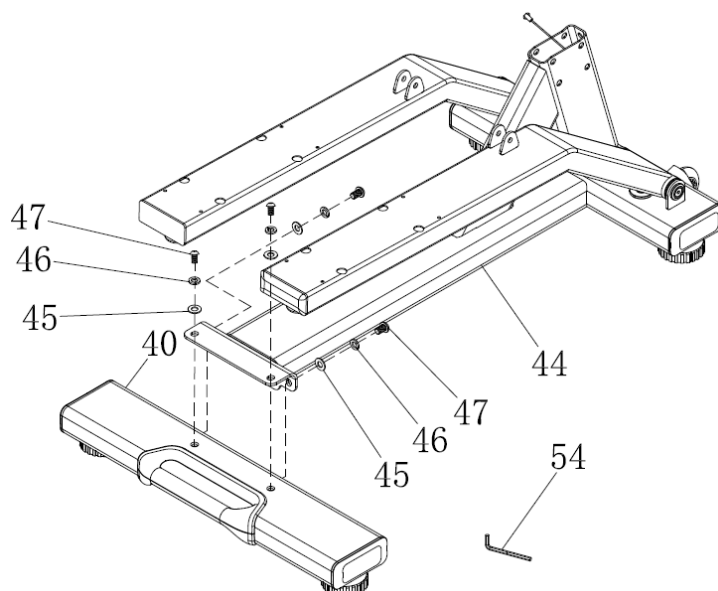
### ÉTAPE 1

1. **Fixez fermement le patin de réglage (41) sur le tube de base arrière (40).**
2. **Fixez également fermement le patin de réglage (41) sur le groupe de base (44).**



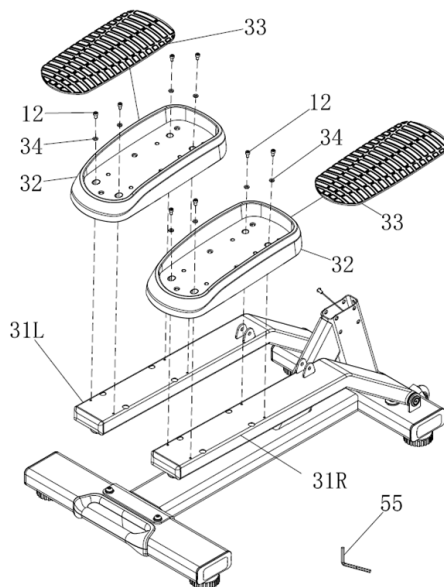
### ÉTAPE 2

1. **Fixez le tube de base arrière (40) au groupe de base (44) à l'aide de la clé n°6 (54).**
2. **Serrez quatre jeux de vis M10\*16 (47) avec des rondelles élastiques (46) et des rondelles plates (45).**



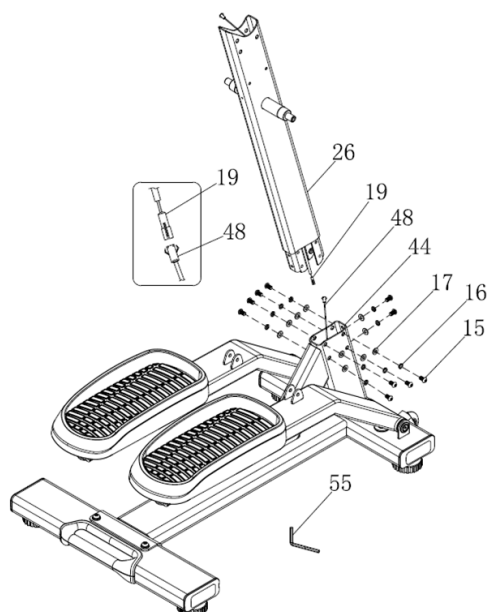
### ÉTAPE 3

1. **Fixez la pédale (32)** au groupe de tube de pédale gauche (31L) à l'aide de la vis M6\*12 (12) et de la rondelle plate (34), puis serrez avec la clé n°5 (55).
2. **Répétez la même opération du côté droit.** Ensuite, installez le patin antidérapant (33) sur les pédales (32).



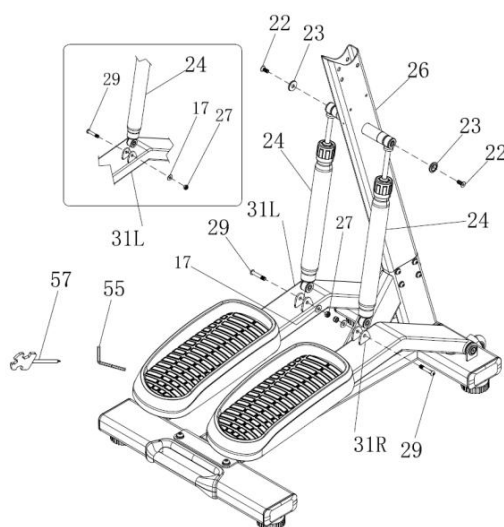
### ÉTAPE 4

1. **Commencez par insérer la partie centrale (19)** du câble à induction dans la partie inférieure (48) du câble à induction.
2. **Ensuite, insérez le groupe de colonnes (26)** dans le groupe de base (44). Utilisez la clé n°5 (55) pour fixer la vis M8\*15 (15), la rondelle élastique (16) et la rondelle plate (17).



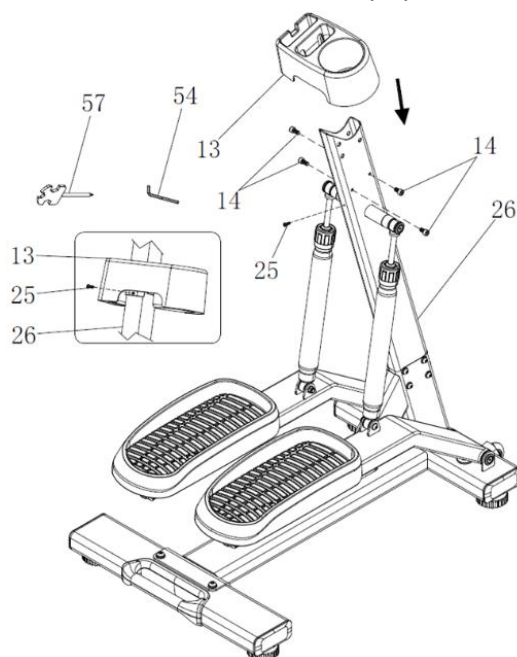
## ÉTAPE 5

1. **Installez le vérin réglable (24)** sur le groupe de colonnes (26), puis serrez et fixez la vis M8\*20 (22) ainsi que le cache-vis (23) à l'aide de la clé n°5 (55).
2. **Connectez l'extrémité inférieure du vérin réglable (24)** au groupe de tube de pédale gauche (31L). Passez la vis M8\*40 (29) à travers le groupe de tube de pédale gauche (31L) et dans le trou inférieur du vérin réglable (24). Fixez la rondelle plate (17) et l'écrou frein (27) à l'aide de la clé n°5 (55) et de la clé en croix (57). Répétez les mêmes opérations du côté droit.



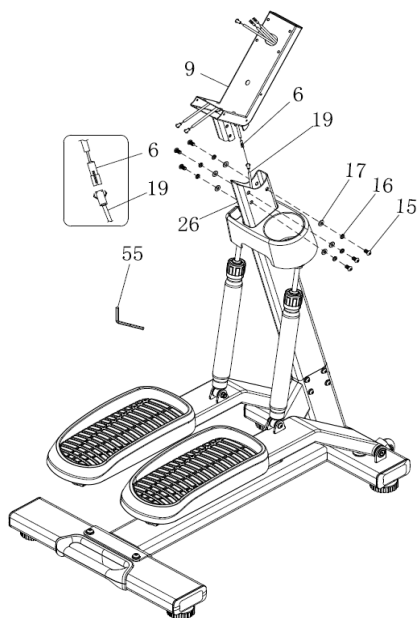
## ÉTAPE 6

1. **Vissez la vis M815 (14)** dans la tête cylindrique du groupe de colonnes (26) à l'aide de la clé n°6 (54).
2. **Insérez le porte-bidon (13)** dans le groupe de colonnes (26) et faites-le glisser vers le bas jusqu'à l'alignement avec le trou de vis. Serrez ensuite la vis M512 (25) à l'aide de la clé en croix (57).



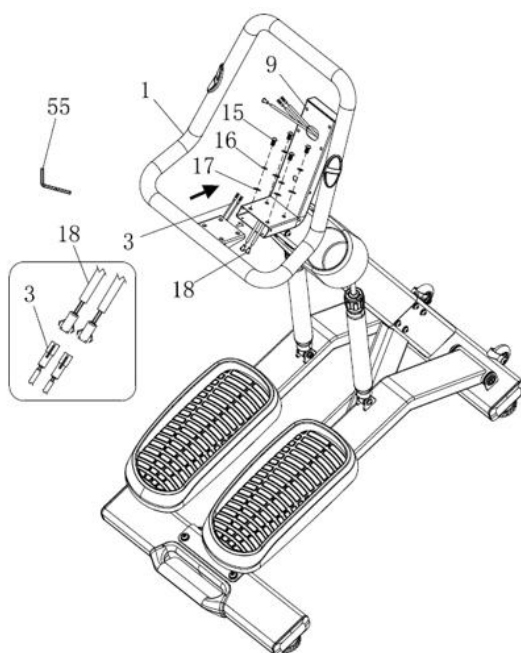
## ÉTAPE 7

1. **Commencez par brancher la partie supérieure (6) du câble à induction à la partie centrale (19).**
2. **Ensuite, insérez la potence de l'instrument (9) dans le groupe de colonnes (26), puis fixez avec la vis M8\*15 (15), la rondelle élastique (16) et la rondelle plate (17) à l'aide de la clé n°5 (55).**



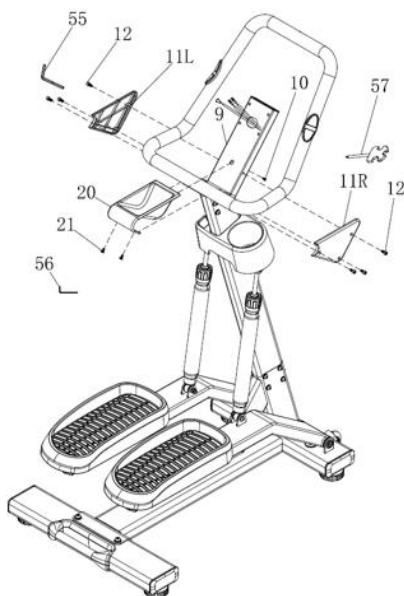
## ÉTAPE 8

1. **Commencez par connecter le câble inférieur de la poignée (3) avec la partie supérieure du câble de la poignée (18), puis insérez le groupe d'accoudoirs (1) dans la potence de l'instrument (9).**
2. **Fixez le tout à l'aide de la vis M8\*15 (15), de la rondelle élastique (16) et de la rondelle plate (17), à l'aide de la clé n°5 (55).**



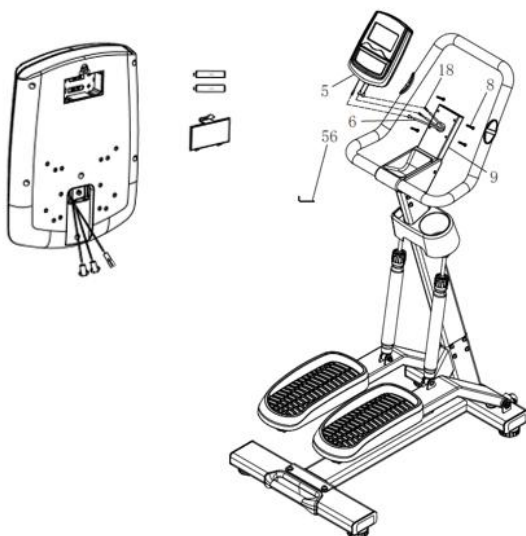
## ÉTAPE 9

1. **Installez les carters de poignée** (11L/11R) de gauche à droite sur le groupe de tuyaux d'installation de l'instrument (9), puis serrez les vis M612 (12) à l'aide de la clé n°5 (55).
2. **Placez le support de rangement** (20) sur le groupe de tuyaux d'installation de l'instrument (9), et fixez-le à l'aide de la vis M510 (21) avec la clé n°3 (56). Ensuite, serrez la vis ST4.0\*12 (10) à l'aide de la clé en croix (57).



## ÉTAPE 10

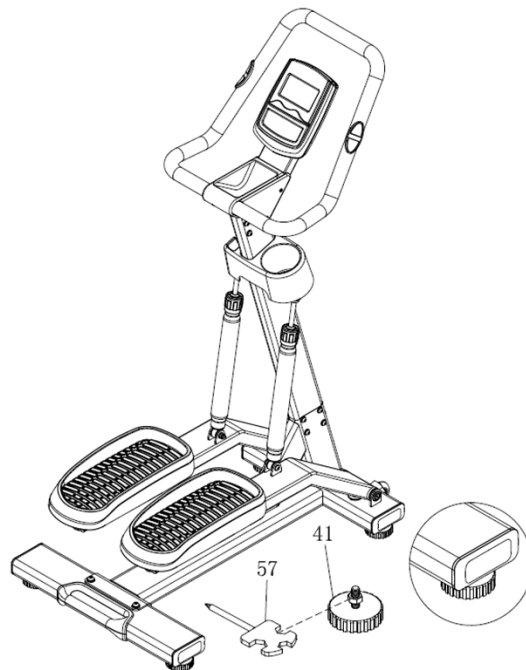
1. **Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière du boîtier**, puis installez les piles.
2. **Refermez le couvercle.** Commencez par brancher l'interface du câble à induction (5) à la section du câble à induction (6), puis branchez l'interface du câble de la poignée tournante à la section correspondante (18). Installez le compteur électronique (5) sur le groupe de tuyaux d'installation de l'instrument (9), puis serrez la vis (8) à l'aide de la clé en croix (57).



## MISE À NIVEAU DE LA MACHINE

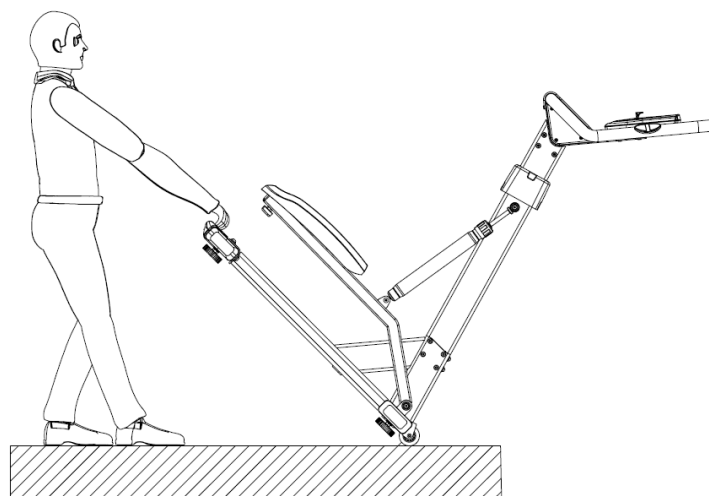
Tournez le patin de réglage (41) pour ajuster le niveau horizontal de la machine, puis verrouillez-le à l'aide de la clé en croix (75).

FR



## DÉPLACEMENT DE LA MACHINE

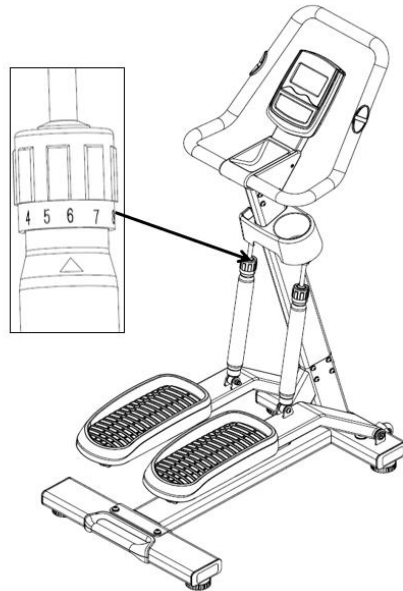
Saisissez le guidon avec les deux mains et soulevez la machine de manière à ce que les deux roulettes de déplacement touchent le sol. Vous pouvez alors pousser ou tirer la machine vers l'avant ou vers l'arrière.



## RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

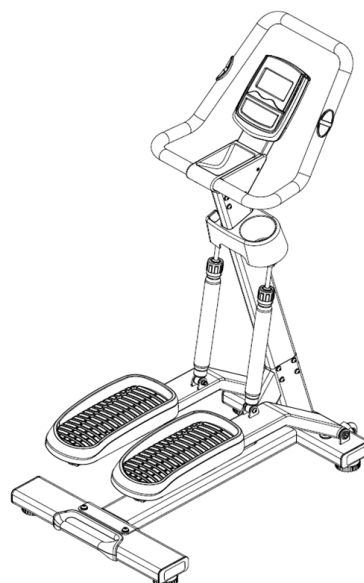
Le vérin dispose de 12 niveaux de résistance, réglables en fonction de l'intensité de l'entraînement souhaitée.

FR



## INSPECTION GÉNÉRALE DE LA MACHINE

L'installation complète de la machine est illustrée ci-dessous. Avant utilisation, veuillez effectuer une vérification fonctionnelle : assurez-vous que toutes les vis de chaque élément sont bien serrées, que le guidon et les pédales sont correctement installés, et que l'affichage du compteur électronique fonctionne normalement après l'allumage. Une fois l'ensemble de la machine vérifié, veuillez lire les instructions d'utilisation du produit ainsi que les mouvements d'exercice recommandés, afin de standardiser l'utilisation. Vous pouvez alors commencer votre séance d'entraînement en toute sécurité.



## ÉTIREMENTS RECOMMANDÉS

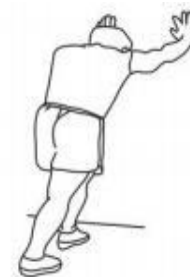
**Étirement du dos et des ischio-jambiers :** pliez légèrement les genoux et penchez lentement le corps vers l'avant, en laissant le dos et les épaules se détendre. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois**. (image 1 →)



**Étirement des ischio-jambiers assis :** asseyez-vous sur un tapis propre et tendez une jambe. Ramenez l'autre jambe de façon à ce que le pied touche l'intérieur de la jambe tendue. Penchez-vous en avant avec les mains et essayez de toucher vos orteils. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. (voir image 2 →)



**Étirement du mollet et du tendon d'Achille :** placez vos deux mains contre un mur ou un arbre, reculez un pied vers l'arrière. Gardez la jambe arrière tendue, le talon posé au sol, puis penchez-vous doucement vers le mur ou l'arbre. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. (voir image 3 →)



**Étirement de la cheville (quadriceps) :** en vous tenant avec la main gauche contre un mur ou une table pour garder l'équilibre, ramenez la main droite vers l'arrière et saisissez le pied droit. Tirez lentement le pied vers les fesses jusqu'à sentir l'étirement à l'avant de la cuisse. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. (voir image 4 →)



**Étirement du sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) :** asseyez-vous, plante des pieds l'une contre l'autre, genoux orientés vers l'extérieur. Attrapez vos pieds avec vos mains et tirez-les doucement vers l'abdomen. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois**. (voir image 5 →)





## MANUEL D'INSTRUCTIONS DU COMPTEUR

### BOUTONS

#### 1. **MODE**

Appuyez sur ce bouton pour changer l'affichage ou sélectionner la fenêtre à paramétrer.

#### 2. **RECOVERY/UP**

- En mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur dans la fenêtre clignotante correspondante pour le TEMPS, le COMPTE (BMR), les CALORIES et la TEMPÉRATURE (°C ou °F).
- En dehors de l'exercice ou du mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour activer/désactiver la fonction de récupération du pouls.

#### 3. **DOWN**

En mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour diminuer la valeur dans la fenêtre clignotante correspondante pour le TEMPS, le COMPTE (BMR), les CALORIES et la TEMPÉRATURE (°C ou °F).

#### 4. **RESET/GO**

- En mode de réglage, appuyez sur ce bouton pour réinitialiser la valeur dans la fenêtre clignotante correspondante pour le TEMPS, le COMPTE (BMR) et les CALORIES.
- En mode de réglage des paramètres de la masse grasseuse, appuyez sur ce bouton pour lancer le test de masse grasseuse.
- En mode moniteur, maintenez ce bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à zéro.

#### 5. **BODYFAT**

En dehors d'un exercice, appuyez sur ce bouton pour entrer ou quitter le mode de réglage des paramètres de masse grasseuse.

**FONCTIONS D’AFFICHAGE :****1. STEP / TAUX DE MASSE GRAISSEUSE**

- Affiche le nombre de pas par minute (step) pendant l'exercice. La plage va de 0 à 999 répétitions par minute.
- Affiche le taux de masse grasseuse.

**2. TEMPS**

- Compte la durée totale de l'exercice, de son début à sa fin. Plage de mesure : 0 à 99 minutes et 59 secondes.
- Le temps d'exercice peut être programmé à l'avance. Lorsque le temps approche de la valeur prédéfinie, le moniteur émettra un signal sonore pendant 10 secondes. Le temps maximal pouvant être défini est de 9 minutes.

**3. COMPTE / STEP**

- Compte le nombre total de répétitions depuis le début de l'exercice. Plage de mesure : 0 à 999.
- Le nombre de répétitions peut être programmé à l'avance. Lorsque la valeur approche du seuil défini, le moniteur émettra un signal sonore pendant 10 secondes. Le nombre maximal pouvant être défini est de 990.

**4. CALORIES / TEMPÉRATURE**

- Compte les calories totales consommées depuis le début de l'exercice. Plage de mesure : 0.0 à 99.9 puis jusqu'à 999 KCAL.
- La valeur des calories peut être définie à l'avance. Lorsque la valeur approche du seuil défini, le moniteur émettra un signal sonore pendant 10 secondes.
- Affiche la température ambiante (TEMP).

**5. POULS**

- Mesure votre fréquence cardiaque en battements par minute. Plage de mesure : 40 à 240 bpm.
- Le symbole « P » s'affichera pour mettre le test en pause si aucun signal de pouls n'est détecté pendant plus de 60 secondes. Vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN pour relancer le test de pouls.

**6. ALARME**

Le moniteur émet un « bip » lorsque vous appuyez sur les boutons « MODE », « RECOVERY/UP », « DOWN », « RESET/GO » ou « BODYFAT ».

**7. ALLUMAGE/EXTINCTION AUTOMATIQUE & DÉMARRAGE/ARRÊT AUTOMATIQUE**

- En l'absence de signal d'exercice ou d'utilisation pendant 8 minutes, le moniteur s'éteint automatiquement et toutes les données sont effacées, à l'exception des paramètres de masse grasseuse et de la température.
- Dès qu'un signal d'exercice ou une opération est détecté(e), le moniteur s'allume automatiquement.

**Remarque :**

Lorsque le mode test de masse grasseuse n'est pas actif, l'affichage du BMR correspond à la fonction COMPTE.

## **FONCTIONNEMENT**

### **1. RÉGLAGE (SET)**

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner la fenêtre d'affichage à configurer ; la valeur dans la fenêtre concernée clignotera. Appuyez ensuite sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer la valeur afin de définir le temps d'alarme, le nombre d'exercices ou les calories souhaités. Maintenez UP ou DOWN enfoncé pour ajuster rapidement la valeur. Appuyez sur RESET pour réinitialiser la valeur de la fenêtre clignotante concernée.

### **2. FRÉQUENCE CARDIAQUE (PULSE RATE)**

Avant de mesurer votre fréquence cardiaque, appuyez sur n'importe quel bouton pour changer l'indication « P » en « 0 » dans la fenêtre, puis entrez en mode pouls. Placez les deux paumes sur les capteurs de contact ; le moniteur affichera votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3 à 4 secondes.

#### **Remarque :**

Pendant la mesure du pouls, en raison d'interférences de contact, la valeur affichée peut être temporairement plus élevée que la fréquence réelle durant les 2 à 3 premières secondes, puis revenir à la normale. La valeur mesurée ne peut pas être utilisée comme base à des fins médicales.

### **3. RÉCUPÉRATION DU POULS (PULSE RECOVERY)**

En dehors du mode de réglage ou d'un exercice, commencez par tester votre pouls comme indiqué ci-dessus. Appuyez ensuite sur le bouton RECOVERY/UP pour entrer en mode récupération du pouls. L'écran affichera un compte à rebours d'une minute ainsi que votre rythme cardiaque. Maintenez vos mains sur les capteurs ou portez la ceinture émettrice (SI DISPONIBLE) jusqu'à la fin du compte à rebours. Ensuite, le niveau de récupération du pouls s'affichera de F1 à F6, de la récupération la plus rapide (F1) à la plus lente (F6). F1 correspond à la meilleure récupération. Appuyez de nouveau sur RECOVERY/UP pour quitter le mode récupération.

### **4. MASSE GRAISSEUSE, IMC & BMR**

Hors exercice, appuyez sur le bouton BODYFAT pour accéder aux paramètres de masse grasseuse. Vous pouvez configurer les éléments suivants dans l'ordre : numéro d'utilisateur (1 à 8), poids (KG), taille (CM), âge (ANNÉES), sexe. Cependant, si le moniteur affiche « M », le poids sera en « KG » et la taille en « CM ». Appuyez sur MODE pour passer au paramètre suivant. Appuyez sur RECOVERY/UP pour augmenter la valeur, et sur DOWN pour la diminuer.

Une fois la configuration terminée, placez vos mains sur les capteurs de pouls et appuyez sur RESET/GO. L'écran affichera votre taux de masse grasseuse au bout de 6 secondes. Appuyez de nouveau sur BODYFAT pour quitter le test.

#### **Remarques :**

- Lors du paramétrage, le test de masse grasseuse sera automatiquement annulé s'il n'y a aucun signal d'utilisation pendant plus de 10 secondes.
- Pendant le test de masse grasseuse, l'écran affichera « Er.1 » s'il ne détecte aucun contact dans les 10 secondes.

## **COMPARAISON DU TAUX DE MASSE GRAISSEUSE**

Sexe / Âge	Sous-poids	Normal	Légèrement en surpoids	En surpoids	Obèse
Homme ≤ 30 ans	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Homme > 30 ans	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Femme ≤ 30 ans	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Femme > 30 ans	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

### **REPLACEMENT DES PILES**

Lorsque l'affichage devient faible ou illisible, retirez la pile et remplacez-la par un modèle de type AA.

### **CONSIGNES DE REMISE EN FORME**

La manière de commencer un programme de remise en forme dépendra de votre condition physique. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis plusieurs années ou si vous êtes en surpoids, il est conseillé d'ajouter quelques minutes d'entraînement à la fois.

Au début, vous ne serez peut-être capable de rester dans la plage d'objectif définie que pendant quelques minutes. Cependant, au cours des 6 à 8 semaines suivantes, vos performances s'amélioreront. Ne vous découragez pas s'il vous faut plus de temps pour atteindre vos objectifs. Il est important d'avancer à votre propre rythme, et avec le temps, vous serez capable de faire de l'exercice pendant 30 minutes sans interruption.

Plus votre condition aérobique s'améliore, plus il sera difficile de maintenir l'intensité dans la plage cible. Gardez en tête ces principes :

- Demandez à votre médecin d'évaluer et de mesurer votre programme d'exercice et de perte de poids, et de vous conseiller sur les règles à suivre.
- Travaillez avec votre médecin pour élaborer un plan de remise en forme adapté et réalisable.
- Surveillez votre fréquence cardiaque et fixez une fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.
- Placez l'appareil sur une surface plane, à au moins 1 mètre du mur ou de tout meuble.

### **INTENSITÉ DE L'EXERCICE**

Pour obtenir les meilleurs résultats, il est essentiel de s'exercer à une intensité appropriée. Vous pouvez ajuster cette intensité en fonction de votre fréquence cardiaque. Pour un exercice aérobique efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue entre 70 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale, ce que l'on appelle la fréquence cardiaque cible.

Le tableau ci-dessous donne la plage de fréquence cardiaque cible, principalement en fonction de l'âge (sans autre condition particulière).

Âge	Plage de fréquence cardiaque cible (55%-90%)	Fréquence cardiaque maximale (100%)
20	110-180 bpm	200 bpm
25	107-175 bpm	195 bpm
30	105-171 bpm	190 bpm
35	102-166 bpm	185 bpm
40	99-162 bpm	180 bpm
45	97-157 bpm	175 bpm
50	94-153 bpm	170 bpm
55	91-148 bpm	165 bpm
60	88-144 bpm	160 bpm
65	85-139 bpm	155 bpm
70	83-135 bpm	150 bpm

Durant les premiers mois de votre programme, maintenez votre fréquence cardiaque dans le bas de la plage cible. Après quelques mois, augmentez-la progressivement vers la moitié de la plage.

Pour mesurer manuellement votre fréquence cardiaque :

- Arrêtez de vous entraîner, mais continuez à bouger légèrement (par exemple, marchez ou balancez les pieds), puis placez deux doigts sur votre poignet.
- Comptez le nombre de battements pendant 6 secondes, puis multipliez ce chiffre par 10 pour obtenir votre fréquence cardiaque. Par exemple, si vous comptez **14 battements en 6 secondes**, cela équivaut à **140 battements par minute**.
- Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque se situe à un niveau approprié.

## POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

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

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

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

## **WARNINGS:**

### **Security**

- Read and store this user manual with care. Use this product only as directed.
- This appliance should be assembled and used by adults.
- Your device complies with the **EN-957 class HB** standard for home, home and gym use.
- For safe use, a stable, flat surface is required. Protect your flooring with a mat. Do not use this appliance in a damp place (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with the appliance. CARE declines all responsibility for any damage they may suffer. Do not leave children near the machine during your workout.
- CARE is not responsible for any technical changes made by the user to any of our products.
- **Maximum user weight: 150 kg.**
- Before you start your workout, it's important to consult with your doctor to determine the intensity level of your program. Excessive or poorly timed training can be harmful to health.
- Keep your back straight during exercises.
- It is strongly recommended to wear appropriate clothing and footwear.
- Take into account the maximum positions for the adjustable parts.

### **Maintenance**

- Regularly check the tightness of the fasteners with screws and nuts. To maintain its level of security, your device must be examined regularly. It is imperative to replace any defective part and not use it again until it is completely repaired. Think about regular lubrication of moving parts.
- Sweat is very corrosive, so do not let it come into contact with the enameled or chrome parts of the device, and especially the computer, wipe your device immediately after training. The enameled parts are cleaned with a sponge soaked in water. All aggressive or corrosive products should be avoided.

*Warranty: The chassis is guaranteed for 5 years. Wear parts are guaranteed for 2 years. The warranty applies in normal use by a private individual at home. Activate your product warranty online at: [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

### **Recycling**

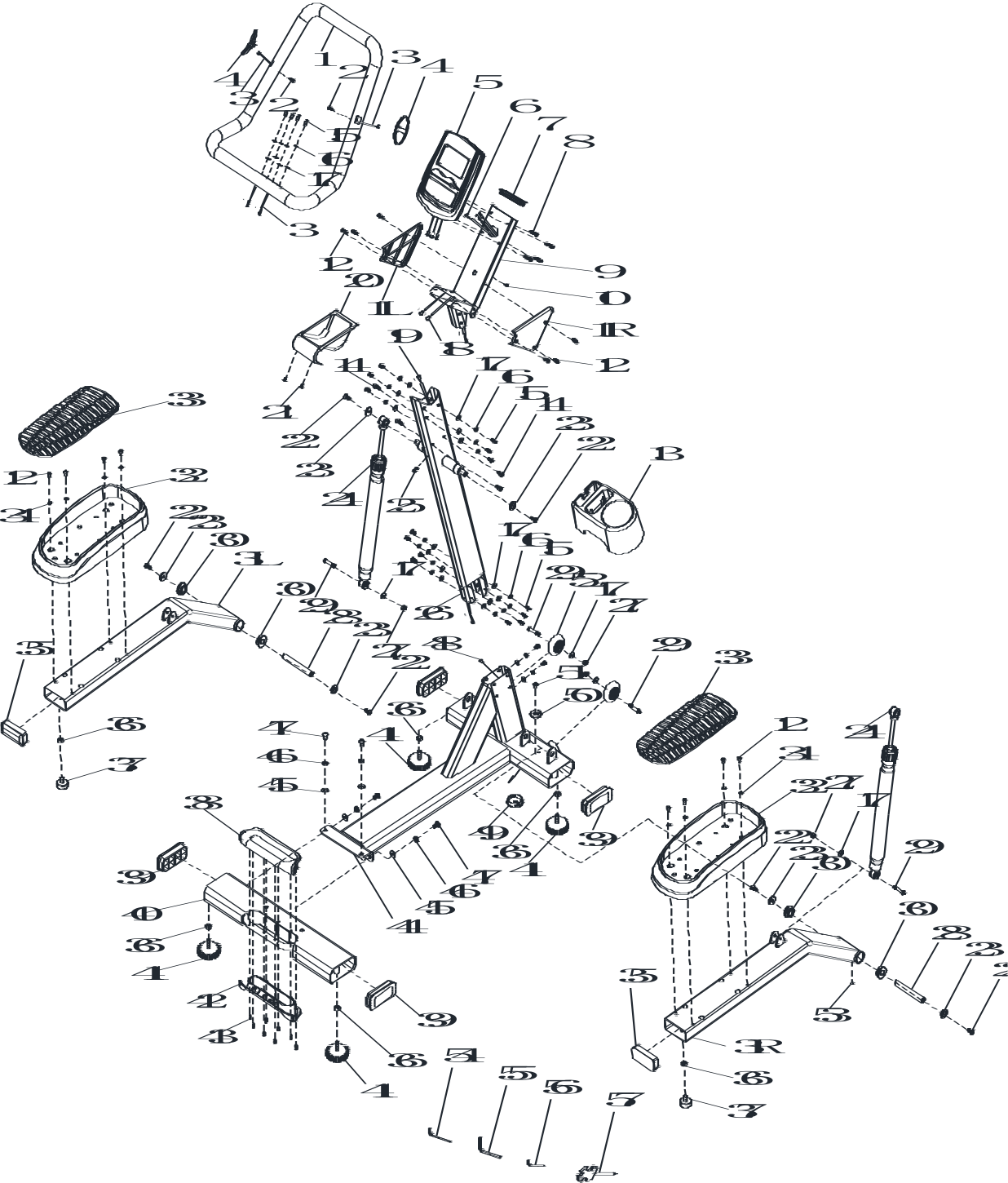


The "crossed-out bin" symbol means that this product and the batteries it may contain cannot be disposed of with household waste. They are subject to a specific selective sorting. Drop off batteries and your end-of-life electronics in an authorized collection area for recycling. This recovery of your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

**IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Keep this user manual for future reference.**

The specifications of this product may differ from those shown in this photo and are subject to change **without notice**.

EXPLODED VIEW



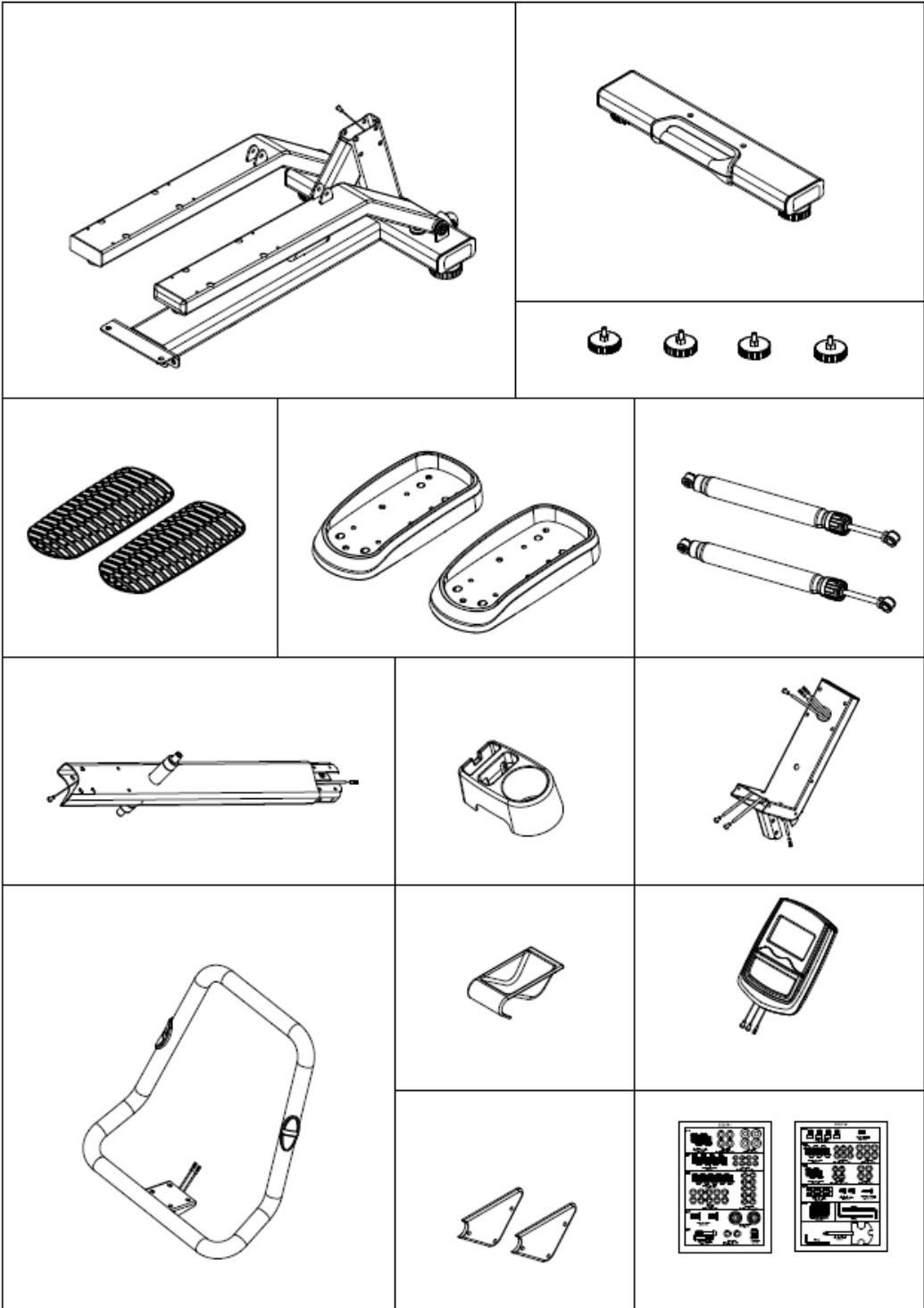
## PARTS LIST


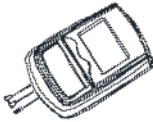

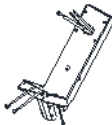

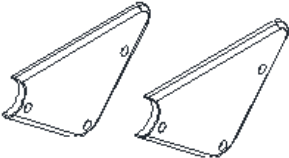
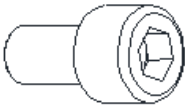




















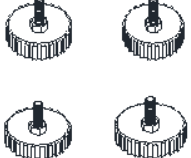
No.	Name	Specifications	Quantity
1	Armrest set	-	1
2	Screws	ST4.0*25	2
3	Bottom Cable	700 mm	2
4	Handle	H02 for $\Phi$ 29/38 tubes	2
5	Counter	JS-10412	1
6	Upper Induction Cable	480 mm	1
7	Adapter Tube Cap	For 30×100×T1.5 tube	1
8	Screws	M4*40	4
9	Instrument Installation Pipe Group	-	1
10	Screws	ST4.0*12 pleine denture	1
11L	Left handle housing	T9×164×134 plastic plate	1
11R	Straight handle housing	T9×164×134 plastic plate	1
12	Screws	M6*12	14
13	Bottle cage	T3.0×241×139.9×100	1
14	Screws	M8*15	4
15	Screws	M8*15	20
16	Spring washer	$\phi$ 8.1× $\phi$ 12.3×t2.1	20
17	Flat washer	$\phi$ 9× $\phi$ 16×t1.6	24
18	Cable top	450 mm	2
19	Central induction cable	1070 mm	1
20	Storage rack	T3.0×210.3×108×63.3	1
21	Screws	M5*10	2
22	Screws	M8*20	6
23	Screw covers	$\phi$ 28×4.5	6
24	Adjustable cylinder	YZB-450FD Adjustable Oil	2
25	Screws	M5*12	1
26	Column Group	-	1
27	Lock nut	M8	4
28	Axis of rotation	-	2
29	Screws	M8*40	4
30	Socket n°2	$\phi$ 38× $\phi$ 17×13	4
31L	Left pedal group	-	1
31R	Straight pedal group	-	1
32	Pedal	-	2
33	Non-slip pad	-	2
34	Flat washer	$\phi$ 6.6× $\phi$ 11.8×t1.6	8
35	Adapter Tube Cap	For 40×100 tube	2
36	Hex nut	M10*8H	6
37	Adjustment mat	M10*20	2
38	Decorative handle cover	-	1
39	Tube closure	120×49.8	4

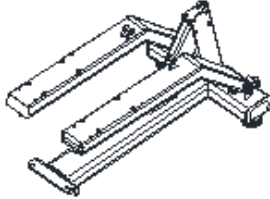


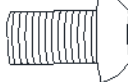



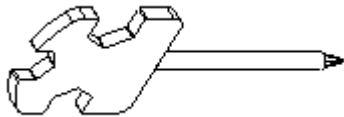
40	Base Tube	-	1
41	Adjustment pad	M10	4
42	Attaching the handle cover	-	1
43	Screws	ST3.0*15	8
44	Unit group	-	1
45	Flat washer	$\phi 11 \times \phi 20 \times t 2.0$	4
46	Spring washer	$\phi 10.1 \times \phi 15.3 \times t 2.9$	4
47	Screws	M10*16	4
48	Bottom Cable	600 mm	1
49	Clip de fixation	$\phi 49.5$ int. / $\phi 54.7$ ext. / H 11.8	1
50	Left internal washer	$\phi 37.5$	1
51	Inclined hex screw	M8*15 full teeth	1
52	Travel wheel	68.8×23.5H	2
53	Induction magnet	Powerful Magnetic $\phi 6 \times 5$	1
54	L-shaped hex key	6# / 30×80	1
55	L-shaped hex key	5# / 25×80	1
56	L-shaped hex key	3# / 20×55	1
57	Cross key	13 / 14 / 17	1

**MOUNTING PARTS**



<p>2. Armrest set</p>	
<p>6. Counter</p>	
<p>18. M4*40 / 4 Piece Screws</p>	
<p>19. Instrument Installation Pipe Group</p>	
<p>20. ST4.0*12 Screws / 1 Piece</p>	
<p>21. IIL/IIR Handle Housing</p>	
<p>22. M6*12 / 14 pieces screws</p>	
<p>23. Bottle holder</p>	
<p>24. M8*15 / 4 Piece Screws</p>	
<p>25. M8*15 / 20 pieces screws</p>	
<p>26. Flat Washer <math>\phi 8.1 \times \phi 12.3 \times T2.1</math> / 20 Pieces</p>	
<p>27. Flat Washer <math>\phi 9 \times \phi 16 \times T1.6</math> / 22 Pieces</p>	
<p>20. Storage Rack</p>	
<p>21. M5*10 Screw / 2 Pieces</p>	

<p>22. M8*20 screws / 2 pieces</p>	
<p>23. Screw covers <math>\phi 28*4.5</math> / 2 pieces</p>	
<p>24. Adjustable cylinder / 2 pieces</p>	
<p>25. M5*12 Screw / 1 Piece</p>	
<p>26. Column Group</p>	
<p>27. M8 Nut / 2 Pieces</p>	
<p>29. M8*40 Screws / 2 Pieces</p>	
<p>32. Pedals / 2 pieces</p>	
<p>33. Non-slip pads</p>	
<p>34. Flat Washer <math>\phi 6.6*\phi 11.8*T1.6</math> / 8 Pieces</p>	
<p>40. Base Tube</p>	
<p>41. Adjustment Pad / 4 Pieces</p>	

<p>44. Unit Group</p>	
<p>45. Flat Washer <math>\phi 11 * \phi 20 * t 2.0</math> / 4 pieces</p>	
<p>46. Flat Washer <math>\phi 10.1 * \phi 15.3 * T 2.9</math> / 4 pcs</p>	
<p>47. M10*16 Screws / 4 Pieces</p>	
<p>54. Key No. 6</p>	
<p>55. Key No. 5</p>	
<p>56. Key No. 3</p>	
<p>57. Cross Key 13/14/17</p>	

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN



**Assembly time**  
60 min



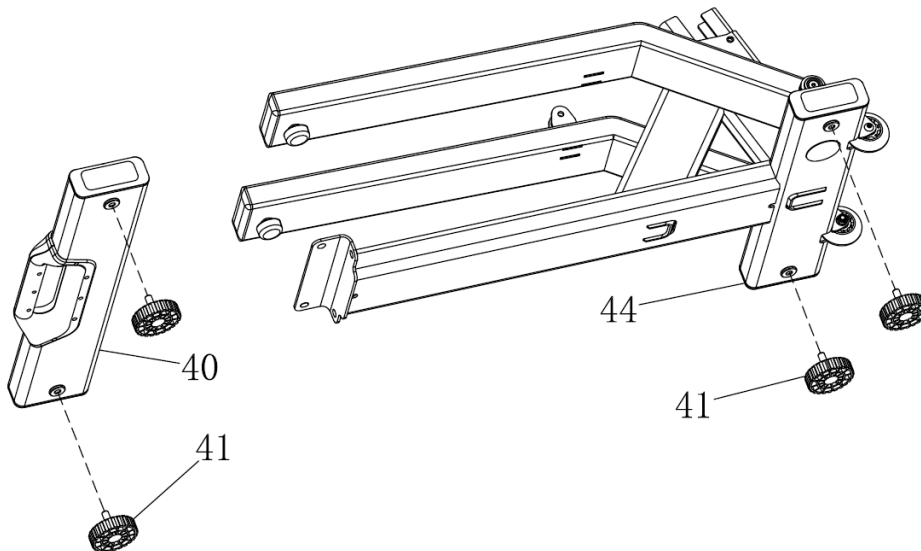
**Tools**  
Included



**Difficulties**  
Simple

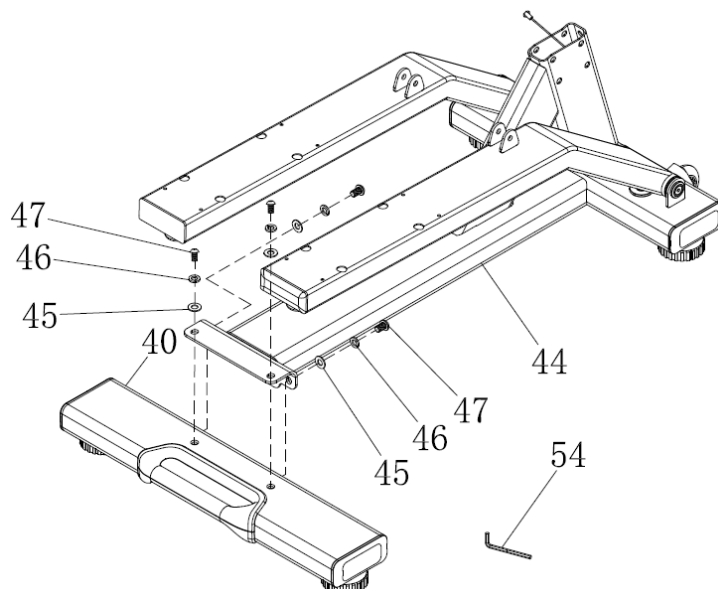
### **STEP 1**

1. **Firmly attach the adjustment pad (41) to the rear base tube (40).**
2. **Also firmly attach the adjustment pad (41) to the base group (44).**



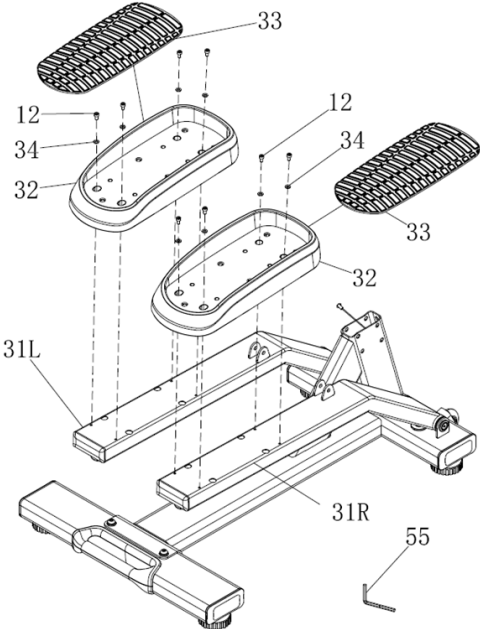
### **STEP 2**

1. **Attach the rear base tube (40) to the base group (44) using the No. 6 wrench (54).**
2. **Tighten four sets of M10\*16 screws (47) with spring washers (46) and flat washers (45).**



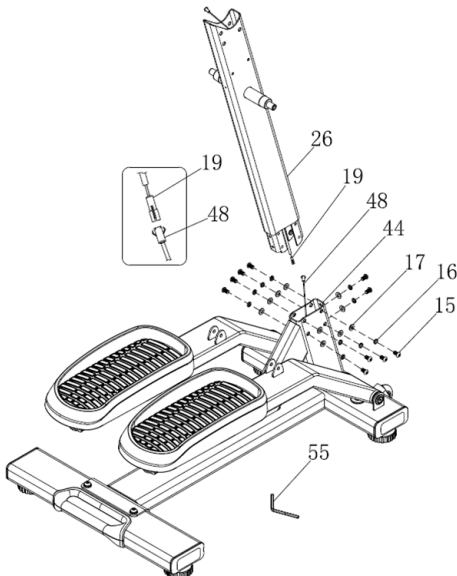
**STEP 3**

1. **Attach the pedal (32)** to the left pedal tube group (31L) using the M6\*12 screw (12) and the flat washer (34), then tighten with the wrench No. 5 (55).
2. **Repeat the same operation on the right side.** Next, install the non-slip pad (33) on the pedals (32).



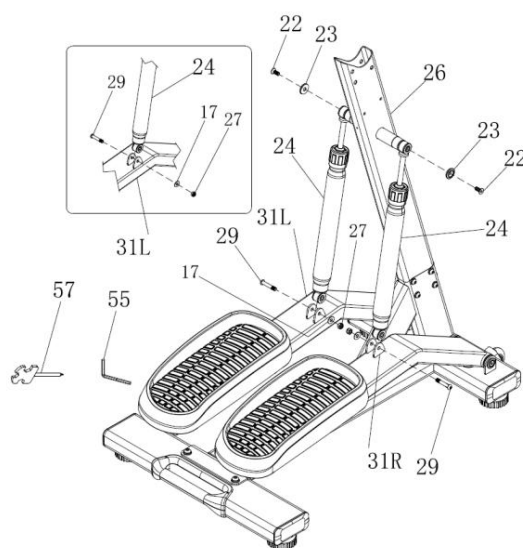
**STEP 4**

1. **Start by inserting the middle part (19)** of the induction cable into the bottom part (48) of the induction cable.
2. **Next, insert the column group (26)** into the base group (44). Use the wrench No. 5 (55) to attach the M8\*15 screw (15), the spring washer (16) and the flat washer (17).



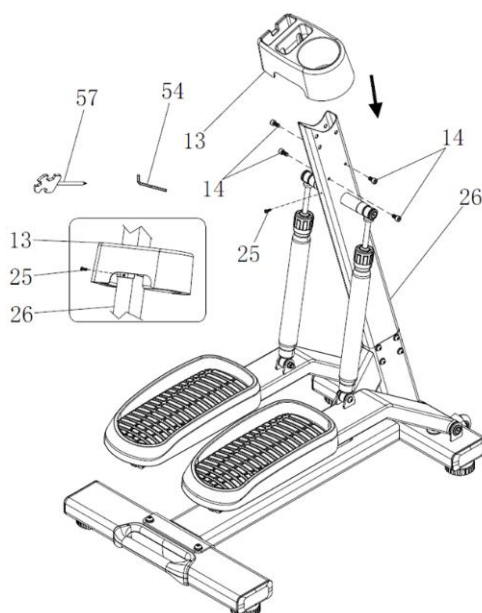
## STEP 5

1. **Install the adjustable cylinder (24)** on the column group (26), then tighten and fix the M8\*20 screw (22) and the screw cover (23) using the wrench No. 5 (55).
2. **Connect the bottom end of the adjustable cylinder (24)** to the left pedal tube group (31L). Pass the M8\*40 screw (29) through the left pedal tube group (31L) and into the bottom hole of the adjustable cylinder (24). Attach the flat washer (17) and lock nut (27) using the wrench No. 5 (55) and the cross wrench (57). Repeat the same steps on the right side.



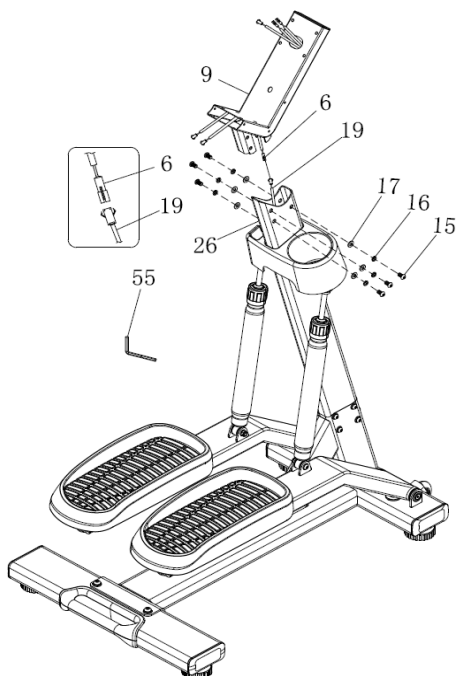
## STEP 6

1. **Screw the M815 screw (14)** into the pan head of the column group (26) using the wrench No. 6 (54).
2. **Insert the bottle cage (13)** into the column group (26) and slide it down until it aligns with the screw hole. Then tighten the M512 screw (25) using the cross wrench (57).



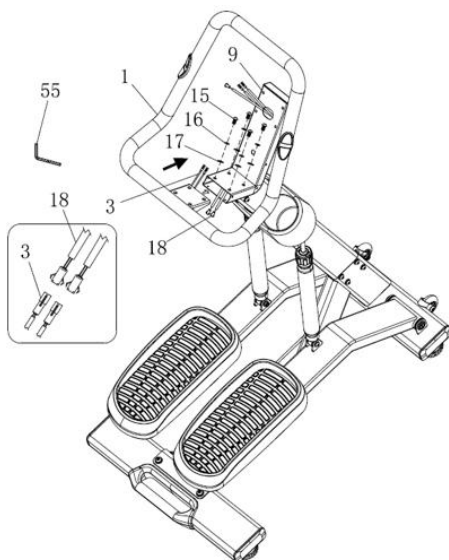
## **STEP 7**

1. **Start by connecting the top ( 6 )** of the induction cable to the middle part (19).
2. **Next, insert the instrument stem ( 9 )** into the column group (26), then secure with the M8\*15 screw (15), the spring washer (16) and the flat washer (17) using the wrench n°5 (55).



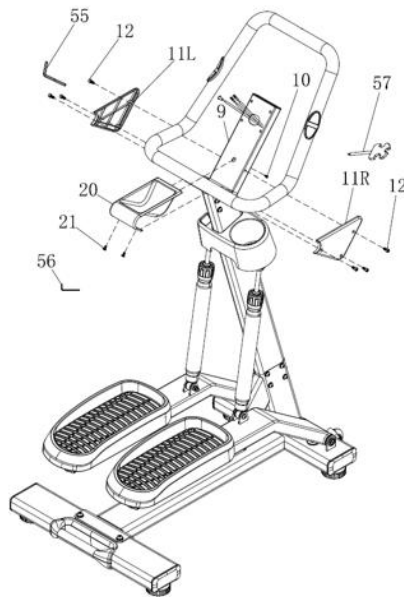
## **STEP 8**

1. **Start by connecting the bottom handle cable ( 3 )** with the top part of the handle cable (18), then insert the armrest group (1) into the instrument stem (9).
2. **Secure everything with the M8\*15 screw (15), the spring washer (16) and the flat washer (17),** using the wrench n°5 (55).



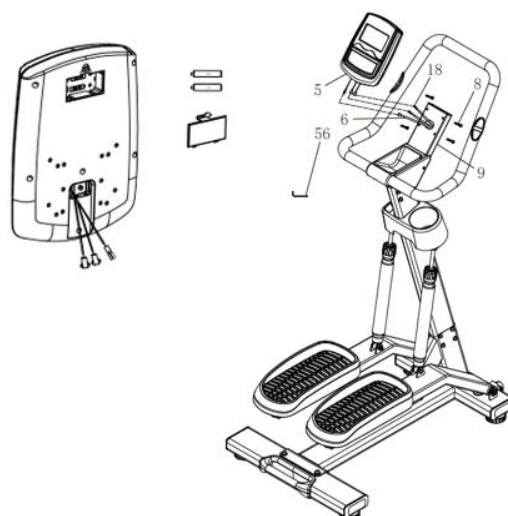
## STEP 9

1. **Install the handle housings (11L/11R)** from left to right on the instrument installation pipe group (9), then tighten the M612 screws (12) using wrench No. 5 (55).
2. **Place the storage bracket (20)** on the instrument installation pipe group (9), and secure it using the M510 screw (21) with the wrench No. 3 (56). Next, tighten the ST4.0\*12 screw (10) using the cross wrench (57).



## STEP 10

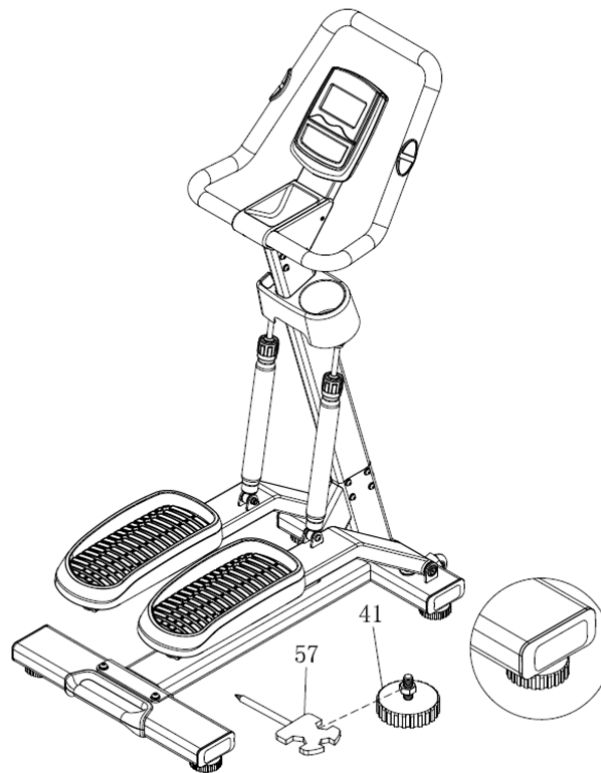
1. **Open the battery compartment cover on the back of the R box**, then install the batteries.
2. **Close the lid.** Start by connecting the induction cable interface (5) to the induction cable section (6), then connect the twist handle cable interface to the corresponding section (18). Install the electronic counter (5) on the instrument installation pipe group (9), then tighten the screw (8) using the cross wrench (57).



## MACHINE UPGRADE

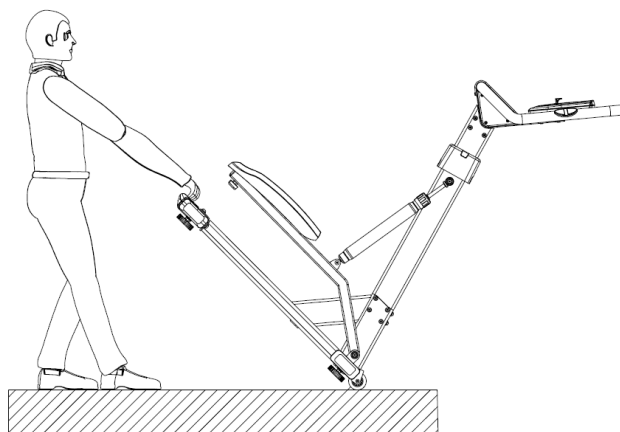
Turn the adjustment pad (41) to adjust the horizontal level of the machine, then lock it using the cross wrench (75).

EN



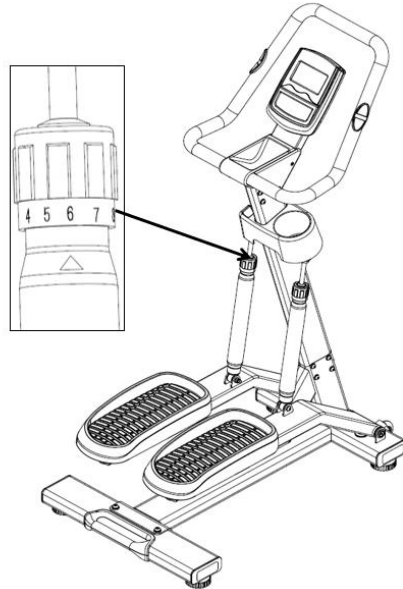
## MOVING THE MACHINE

Grasp the handlebars with both hands and lift the machine so that the two travel wheels touch the ground. You can then push or pull the machine forward or backward.



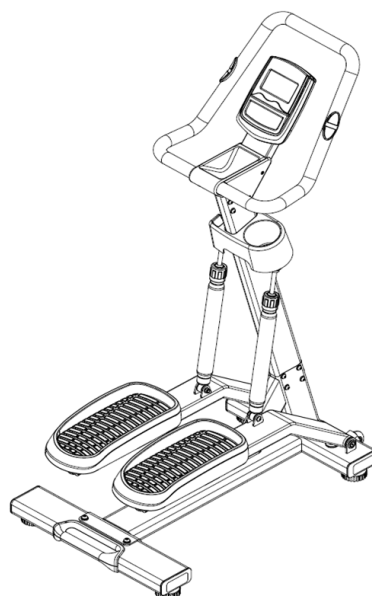
## RESISTANCE ADJUSTMENT

The cylinder has 12 resistance levels, which can be adjusted according to the desired training intensity.



## INSPECTION GÉNÉRALE DE LA MACHINE

The complete installation of the machine is shown below. Before use, please perform a functional check: make sure that all the screws on each element are tightened, that the handlebars and pedals are properly installed, and that the electronic speedometer display works normally after ignition. Once the entire machine has been checked, please read the instructions for use of the product as well as the recommended exercise movements, in order to standardize use. You can then start your workout safely.



## RECOMMENDED STRETCHES

**Back and hamstring stretch:** Lightly bend your knees and slowly lean your body forward, letting your back and shoulders relax. Try touching your toes with your hands. Hold for **10 to 15 seconds**, then release. Repeat **3 times**. (image 1 →)



**Seated hamstring stretch:** Sit on a clean mat and extend one leg. Bring the other leg so that the foot touches the inside of the straight leg. Lean forward with your hands and try to touch your toes. Hold for **10 to 15 seconds**, then release. Repeat **3 times for each leg**. (see image 2 →)



**Calf and Achilles tendon stretch:** Place both hands against a wall or tree, move one foot back. Keep your back leg straight, your heel on the floor, and then gently lean toward the wall or tree. Hold for **10 to 15 seconds**, then release. Repeat **3 times for each leg**. (see image 3 →)



**Ankle stretch (quadriceps):** Holding your left hand against a wall or table to keep your balance, bring your right hand back and grab your right foot. Slowly pull the foot toward the buttocks until you feel the stretch in the front of the thigh. Hold for **10 to 15 seconds**, then release. Repeat **3 times for each leg**. (see image 4 →)



### **Sartorius stretch (inner thigh muscle):**

Sit with the soles of your feet together, knees facing outwards. Grab your feet with your hands and gently pull them toward the abdomen. Hold for **10 to 15 seconds**, then release. Repeat **3 times**. (see image 5 →)





## METER INSTRUCTION MANUAL

### **BUTTONS**

#### **1. MODE**

Suppli this button to change the display or select the window to set up.

#### **2. RECOVERY/UP**

- In setting mode, press this button to increase the value in the corresponding flashing window for TIME, COUNT (BMR), CALORIES, and TEMPERATURE (°C or °F).
- Outside of exercise or setting mode, press this button to turn on/off the pulse recovery function.

#### **3. DOWN**

In setting mode, press this button to decrease the value in the corresponding flashing window for TIME, COUNT (BMR), CALORIES, and TEMPERATURE (°C or °F).

#### **4. RESET/GO**

- In setting mode, press this button to reset the value in the corresponding flashing window for TIME, COUNT (BMR) and CALORIES.
- In the fat mass parameter setting mode, press this button to start the fat mass test.
- In monitor mode, press and hold this button for 3 seconds to reset all values to zero.

#### **5. BODYFAT**

En the outside of an exercise, press this button to enter or exit the fat setting mode.

**DISPLAY FUNCTIONS:****1. STEP / FAT MASS RATE**

- Displays the number of steps per minute (step) during the exercise. The range is from 0 to 999 reps per minute.
- Displays the fat mass percentage.

**2. TIME**

- Counts the total duration of the fiscal year, from its beginning to its end. Measurement range: 0 to 99 minutes and 59 seconds.
- Exercise time can be scheduled in advance. When the time approaches the preset value, the monitor will beep for 10 seconds. The maximum time that can be set is 9 minutes.

**3. ACCOUNT / STEP**

- Counts the total number of replicates since the beginning of the fiscal year. Measurement range: 0 to 999.
- The number of repetitions can be scheduled in advance. When the value approaches the set threshold, the monitor will beep for 10 seconds. The maximum number that can be set is 990.

**4. CALORIES / TEMPERATURE**

- Counts the total calories consumed since the beginning of the exercise. Measurement range: 0.0 to 99.9 then up to 999 KCAL.
- The calorie value can be set in advance. When the value approaches the set threshold, the monitor will beep for 10 seconds.
- Displays ambient temperature (SPECT).

**5. POULS**

- Measures your heart rate in beats per minute. Measurement range: 40 to 240 bpm.
- The "P" symbol will be displayed to pause the test if no pulse signal is detected for more than 60 seconds. You can press UP or DOWN to restart the pulse test.

**6. ALARM**

The monitor will beep when you press the "MODE", "RECOVERY/UP", "DOWN", "RESET/GO" or "BODYFAT" buttons.

**7. AUTOMATIC ON/OFF & AUTOMATIC START/OFF**

- If there is no exercise or use signal for 8 minutes, the monitor will automatically turn off and all data will be erased, except for fat mass and temperature settings.
- As soon as an exercise signal or operation is detected, the monitor will automatically turn on.

**Note:**

When the fat mass test mode is not active, the BMR display corresponds to the ACCOUNT function.

## **HOW IT WORKS**

### **1. SETTING**

Press the MODE button to select the viewport to configure; The value in the relevant window will flash. Then press UP or DOWN to increase or decrease the value to set the alarm time, number of exercises, or calories you want. Press and hold UP or DOWN to quickly adjust the value. Press RESET to reset the value of the affected flashing window.

### **2. HEART RATE (PULSE RATE)**

Before measuring your heart rate, press any button to change the "P" indication to "0" in the window, then enter pulse mode. Place both palms on the contact sensors; the monitor will display your current heart rate in beats per minute (BPM) on the LCD screen after 3 to 4 seconds.

#### **Note:**

During pulse measurement, due to contact interference, the displayed value may be temporarily higher than the actual frequency for the first 2 to 3 seconds and then return to normal. The measured value cannot be used as a basis for medical purposes.

### **3. PULSE RECOVERY**

Outside of the setting mode or an exercise, start by testing your pulse as outlined above. Then press the RECOVERY/UP button to enter pulse recovery mode. The screen will show a one-minute countdown as well as your heart rate. Keep your hands on the sensors or wear the transmitter belt (IF AVAILABLE) until the countdown is complete. Then, the pulse recovery level will be displayed from F1 to F6, from fastest recovery (F1) to slowest (F6). F1 is the best recovery. Press RECOVERY/UP again to exit recovery mode.

### **4. BODY FAT, BMI & BMR**

When not exercising, press the BODYFAT button to access the fat mass settings. You can configure the following in order: user number (1 to 8), weight (KG), height (CM), age (YEARS), gender. However, if the monitor shows "M", the weight will be in "KG" and the height in "CM". Press MODE to move to the next setting. Press RECOVERY/UP to increase the value, and DOWN to decrease it.

Once the setup is complete, place your hands on the pulse sensors and press RESET/GO. The screen will show your body fat percentage after 6 seconds. Press BODYFAT again to exit the test.

#### **Notes:**

- During the setup, the fat mass test will be automatically canceled if there is no signal of use for more than 10 seconds.
- During the fat test, the display will display "Er.1" if it does not detect any contact within 10 seconds.

### **COMPARISON OF FAT MASS**

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

### **BATTERY REPLACEMENT**

When the display becomes weak or unreadable, remove the battery and replace it with an AA type model.

### **FITNESS GUIDELINES**

How you start a fitness program will depend on your physical condition. If you haven't exercised in several years or are overweight, it's a good idea to add a few minutes of workout at a time.

At first, you may only be able to stay within the set lens range for a few minutes. However, over the next 6 to 8 weeks, your performance will improve. Don't be discouraged if you need more time to reach your goals.

It's important to move at your own pace, and over time, you'll be able to exercise for 30 minutes without interruption.

The more your aerobic fitness improves, the harder it will be to maintain intensity within the target range. Keep these principles in mind:

- Ask your doctor to evaluate and measure your exercise and weight loss program, and advise you on the rules to follow.
- Work with your doctor to develop a suitable and achievable fitness plan.
- Monitor your heart rate and set a target heart rate based on your age and fitness level.
- Place the appliance on a flat surface, at least 1 meter away from the wall or any furniture.

### **EXERCISE INTENSITY**

To get the best results, it's essential to exercise at an appropriate intensity. You can adjust this intensity according to your heart rate. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained between 70% and 85% of your maximum heart rate, which is known as the target heart rate.

The table below gives the target heart rate range, mainly based on age (without any other special conditions).

Age	Target heart rate range (55%–90%)	Maximum heart rate (100%)
20	110–180 bpm	200 bpm
25	107–175 bpm	195 bpm
30	105–171 bpm	190 bpm
35	102–166 bpm	185 bpm
40	99–162 bpm	180 bpm
45	97–157 bpm	175 bpm
50	94–153 bpm	170 bpm
55	91–148 bpm	165 bpm
60	88–144 bpm	160 bpm
65	85–139 bpm	155 bpm
70	83–135 bpm	150 bpm

For the first few months of your program, keep your heart rate at the low end of the target range. After a few months, gradually increase it to the middle of the range.

To manually measure your heart rate:

- Stop working out, but keep moving slightly (e.g., walking or swinging your feet), then place two fingers on your wrist.
- Count the number of beats for 6 seconds, then multiply that number by 10 to get your heart rate. For example, if you count **14 beats in 6 seconds**, this equates to **140 beats per minute**.
- Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at an appropriate level.

## POUR TO ORDER SPARE PARTS

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

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

### After-Sales Service

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

## **WAARSCHUWINGEN:**

### **Beveiliging**

- Lees en bewaar deze gebruikershandleiding zorgvuldig. Gebruik dit product alleen zoals voorgeschreven.
- Dit apparaat moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw apparaat voldoet aan de **EN-957 klasse HB-standaard** voor thuisgebruik, thuis en sportschool.
- Voor veilig gebruik is een stabiel, vlak oppervlak vereist. Bescherm je vloer met een mat. Gebruik dit apparaat niet op een vochtige plek (zwembad, sauna, enz.).
- Laat kinderen niet met het apparaat spelen. CARE ontkent alle verantwoordelijkheid voor eventuele schade die zij kunnen oplopen. Laat kinderen tijdens je training niet in de buurt van het apparaat liggen.
- CARE is niet verantwoordelijk voor technische wijzigingen die de gebruiker aan een van onze producten aanbrengt.
- **Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg.**
- Voordat je met je training begint, is het belangrijk om met je arts te overleggen om het intensiteitsniveau van je programma te bepalen. Overmatige of slecht getimede training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- Houd je rug recht tijdens de oefeningen.
- Het wordt sterk aanbevolen om passende kleding en schoeisel te dragen.
- Houd rekening met de maximale posities van de verstelbare onderdelen.

### **Onderhoud**

- Controleer regelmatig de stevigheid van de bevestigingsmiddelen met schroeven en moeren. Om het beveiligingsniveau te behouden, moet uw apparaat regelmatig worden gecontroleerd. Het is essentieel om elk defect onderdeel te vervangen en het niet opnieuw te gebruiken totdat het volledig gerepareerd is. Denk aan het regelmatig smeren van bewegende delen.
- Zweet is erg corrosief, dus laat het niet in contact komen met de geëmailleerde of chroomdelen van het apparaat, en vooral niet met de computer; veeg je apparaat direct na de training. De geëmailleerde delen worden schoongemaakt met een spons die in water is gedrenkt. Alle agressieve of corrosieve producten moeten worden vermeden.

*Garantie: Het chassis is 5 jaar gegarandeerd. Slijtageonderdelen zijn gegarandeerd voor 2 jaar. De garantie geldt bij normaal gebruik door een particulier thuis. Activeer je productgarantie online op: [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

### **Recycling**



Het "doorgestreepte bak"-symbool betekent dat dit product en de batterijen die het mogelijk bevat niet samen met huishoudelijk afval kunnen worden weggegooid. Ze zijn onderworpen aan een specifieke selectieve sortering. Breng batterijen en je uitverkochte elektronica in een erkend verzamelplaats voor recycling. Deze terugwinning van uw elektronisch afval beschermt het milieu en uw gezondheid.

**BELANGRIJK: Lees alle instructies zorgvuldig door voordat je dit product gebruikt. Bewaar deze gebruikershandleiding voor toekomstige referentie.**

De specificaties van dit product kunnen afwijken van die op deze foto en kunnen zonder kennisgeving **worden gewijzigd**.



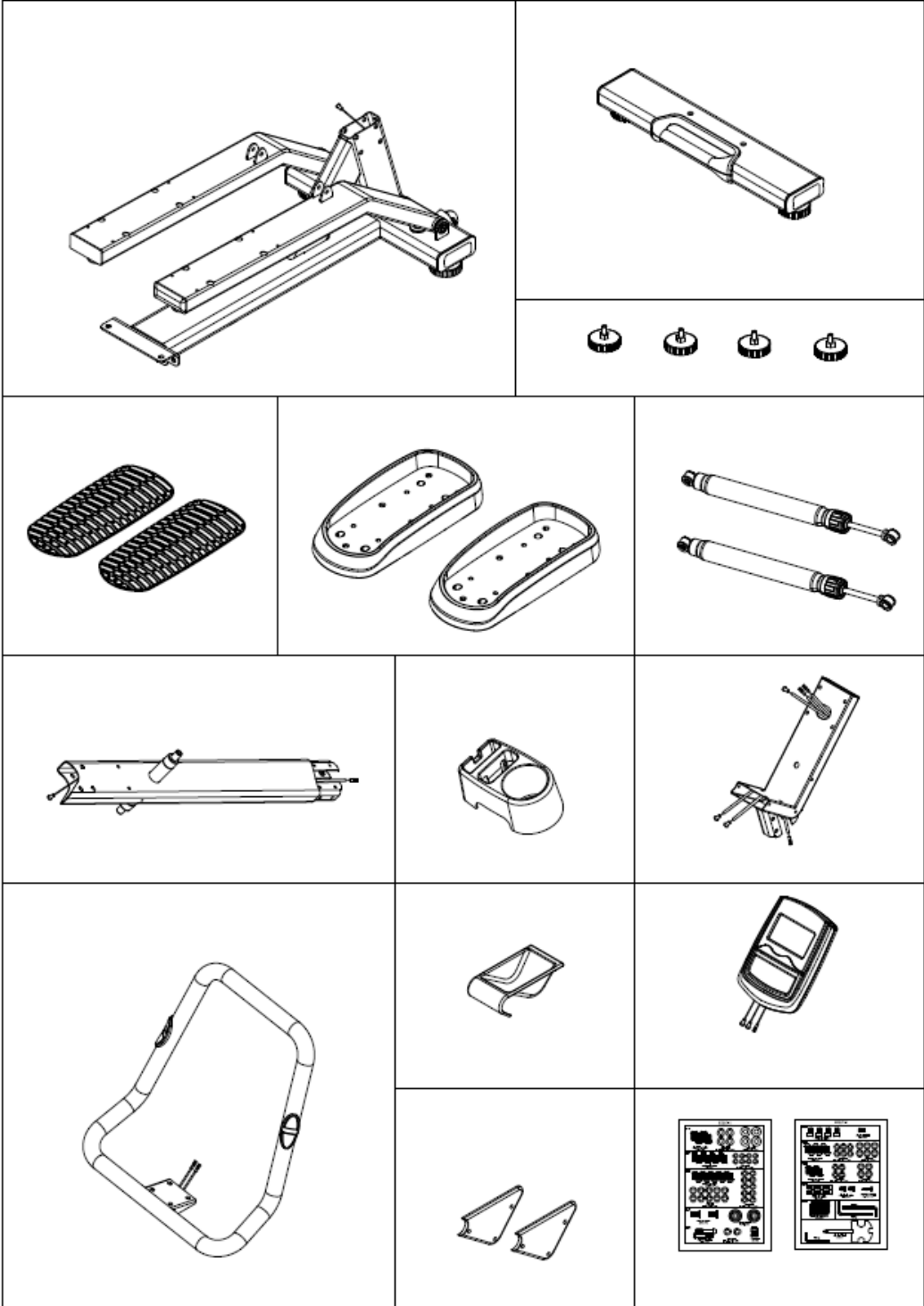
## ONDERDELENLIJST


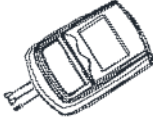

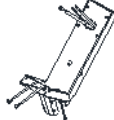

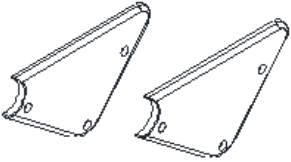





















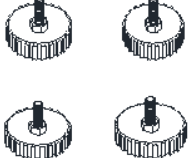
Nee.	Naam	Specificaties	Aantal
1	Armleningsset	-	1
2	Schroeven	ST4.0*25	2
3	Onderkabel	700 mm	2
4	Handvat	H02 voor Ø29/38 buizen	2
5	Teller	JS-10412	1
6	Bovenste inductiekabel	480 mm	1
7	Adapterbuisdop	Voor 30×100×T1.5 buis	1
8	Vis	M4*40	4
9	Instrumentinstallatie-pijpgroep	-	1
10	Vis	ST4.0*12 pleine kunstgebit	1
11L	Linkerhandvatbehuizing	T9×164×134 plastic plaat	1
11R	Rechte handvatbehuizing	T9×164×134 plastic plaat	1
12	Vis	M6*12	14
13	Fleskooi	T3.0×241×139.9×100	1
14	Vis	M8*15	4
15	Vis	M8*15	20
16	Veerwasser	φ8.1×φ12.3×t2.1	20
17	Platte wasmachine	φ9×φ16×t1.6	24
18	Kabeltop	450 mm	2
19	Centrale inductiekabel	1070 mm	1
20	Opslagrek	T3.0×210.3×108×63.3	1
21	Vis	M5*10	2
22	Vis	M8*20	6
23	Schroefdeksels	φ28×4,5	6
24	Verstelbare cilinder	YZB-450FD Verstelbare olie	2
25	Vis	M5*12	1
26	Kolomgroep	-	1
27	Borgmoer	M8	4
28	Rotatieas	-	2
29	Vis	M8*40	4
30	Socket nr°2	φ38×φ17×13	4
31L	Linker pedaalgroep	-	1
31R	Rechte pedaalgroep	-	1
32	Pédale	-	2
33	Antislippad	-	2
34	Platte wasmachine	φ6.6×φ11.8×t1.6	8
35	Adapterbuisdop	Voor 40×100 buis	2
36	Shillmoer	M10*8H	6
37	Afstelmat	M10*20	2
38	Decoratieve handvatdeksel	-	1
39	Buissluiting	120×49,8	4

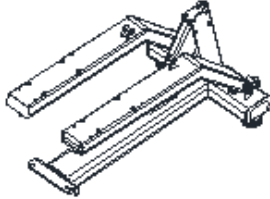


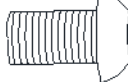



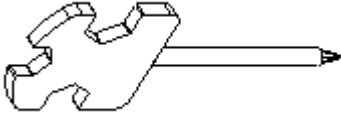
40	Basisbuis	-	1
41	Afstelpad	M10	4
42	Het handvatdeksel bevestigen	-	1
43	Vis	ST3.0*15	8
44	Eenheidsgroep	-	1
45	Platte wasmachine	$\phi 11 \times \phi 20 \times t 2.0$	4
46	Veerwasser	$\phi 10.1 \times \phi 15.3 \times t 2.9$	4
47	Vis	M10*16	4
48	Onderkabel	600 mm	1
49	Clip de fixatie	$\phi 49,5$ int. / $\phi 54,7$ ext. / H 11,8	1
50	Linker interne ringer	$\phi 37.5$	1
51	Schuine inbusschroef	M8*15 volledige tanden	1
52	Veerwiel	68,8x23,5H	2
53	Inductiemagneet	Krachtige magnetische $\phi 6 \times 5$	1
54	L-vormige inbussleutel	6# / 30x80	1
55	L-vormige inbussleutel	5# / 25x80	1
56	L-vormige inbussleutel	3# / 20x55	1
57	Kruissleutel	13 / 14 / 17	1

MONTAGEONDERDELEN



3. Armleuningsset	
7. Teller	
28. M4*40 / 4-delige schroeven	
29. Instrumentinstallatie-pijpgroep	
30. ST4.0*12 Schroeven / 1 stuk	
31. IIL/IIR Handvatbehuizing	
32. M6*12 / 14 stuks schroeven	
33. Flessenhouder	
34. M8*15 / 4-delige schroeven	
35. M8*15 / 20 stuks schroeven	
36. Vlakke wasmachine $\phi 8,1 * \phi 12,3 * T2,1$ / 20 stukken.	
37. Platte wasmachine $\phi 9 * \phi 16 * T1.6$ / 22 stukjes	
20. Opslagrek	
21. M5*10 schroef / 2 stukken	

22. M8*20 schroeven / 2 stukken	
23. Schroefdeksels $\phi 28*4,5$ / 2 stuks	
24. Verstelbare cilinder / 2 delen	
25. M5*12 schroef / 1 stuk	
26. Kolomgroep	
27. M8 moer / 2 stukken	
29. M8*40 Schroeven / 2 Stukken	
32. Pedalen / 2 stukken	
33. Antislippads	
34. Vlakke ring $\phi 6,6*\phi 11,8*T1,6$ / 8 stukken.	
40. Basisbuis	
41. Afstelpad / 4 Stukken	

<p>44. Eenheidsgroep</p>	
<p>45. Platte wasmachine <math>\phi 11 * \phi 20 * t 2.0</math> / 4 stuks</p>	
<p>46. Platte wasmachine <math>\phi 10,1 * \phi 15,3 * T 2,9 / 4</math> stuks</p>	
<p>47. M10*16 Schroeven / 4 Stukken</p>	
<p>54. Sleutel nr. 6</p>	
<p>55. Sleutel nr. 5</p>	
<p>56. Sleutel nr. 3</p>	
<p>57. Cross Key 14-13-17</p>	

## MONTAGE-INSTRUCTIES

NL



**Montagetijd**  
60 min



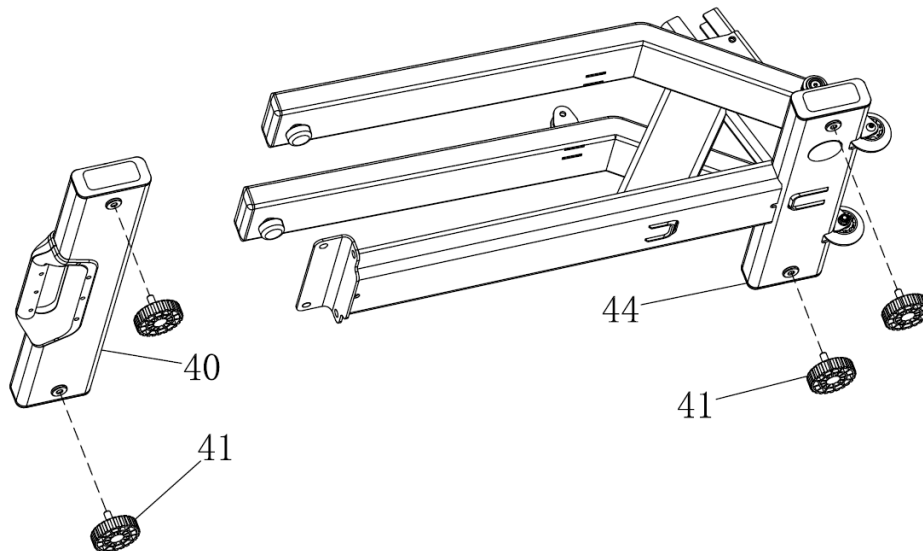
**Gereedschap**  
inbegrepen



**Moeilijkheidsgraad**  
Eenvoudig

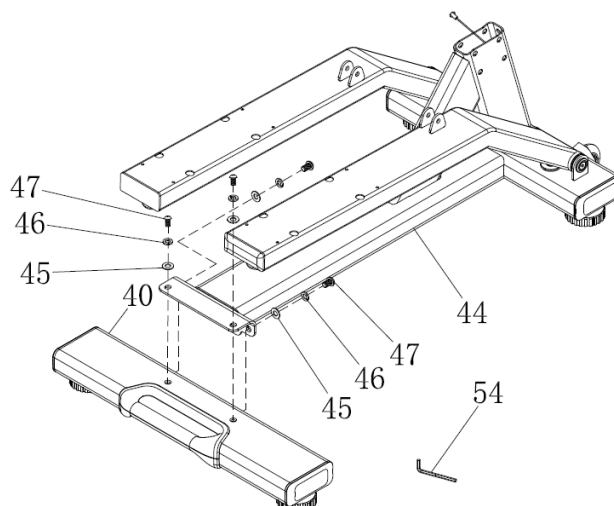
### **STAP 1**

1. **Bevestig het verstelkussen (41) stevig aan de achterste basisbuis (40).**
2. **Bevestig ook het verstelpad (41) stevig aan de basisgroep (44).**



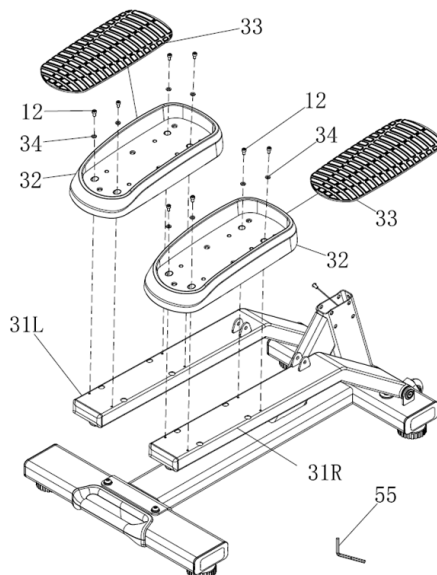
### **STAP 2**

1. **Bevestig de achterste basisbuis (40) aan de basisgroep (44) met de No. 6 sleutel (54).**
2. **Draai vier sets M10\*16 schroeven (47) aan met veerringen (46) en platte ringen (45).**



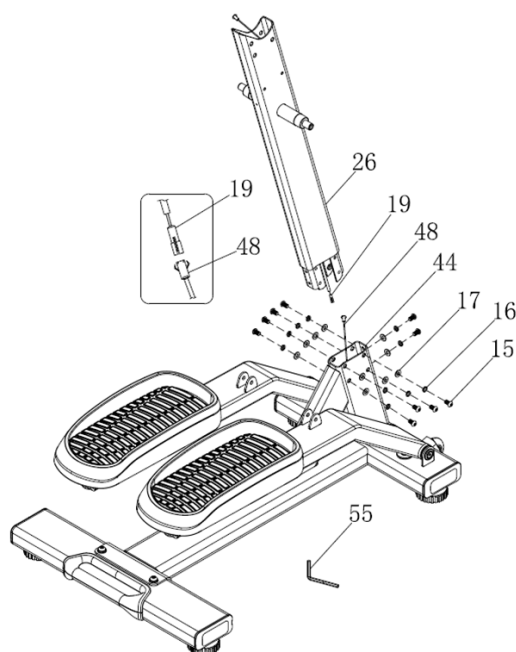
### STAP 3

1. **Bevestig het pedaal (32)** aan de linker pedaalbuisgroep (31L) met de M6\*12-schroef (12) en de platte ring (34), en draai dan vast met de moersleutel nr. 5 (55).
2. **Herhaal dezelfde bewerking aan de rechterkant.** Vervolgens installeer je het antislippad (33) op de pedalen (32).



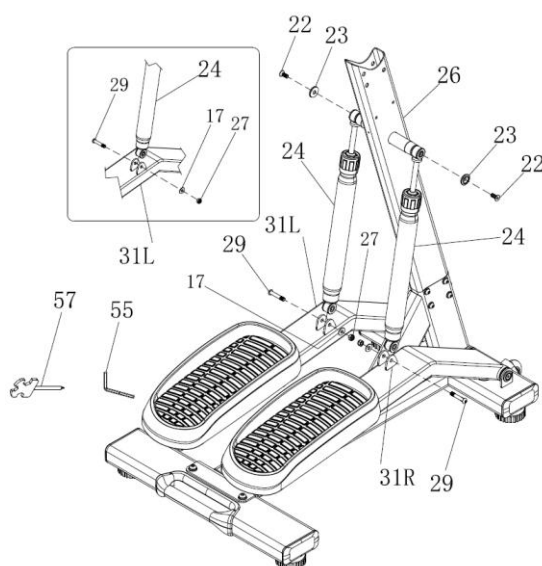
### STAP 4

1. **Begin met het steken van het middelste deel (19)** van de inductiekabel in het onderste deel (48) van de inductiekabel.
2. **Voeg vervolgens de kolomgroep (26)** in de basisgroep (44). Gebruik de sleutel nr. 5 (55) om de M8\*15 schroef (15), de veerring (16) en de platte ring (17) te bevestigen.



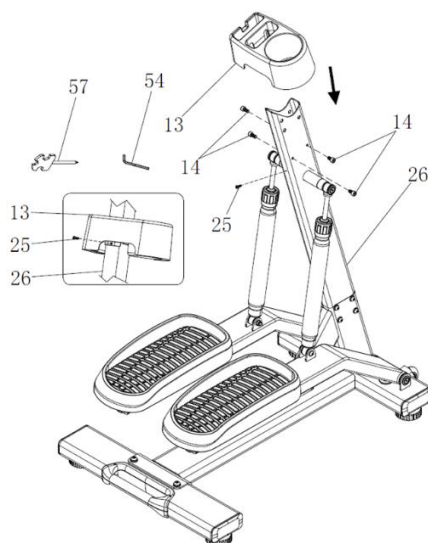
## STAP 5

1. **Plaats de verstelbare cilinder (24)** op de kolomgroep (26), draai vervolgens de M8\*20-schroef (22) en de schroefdeksel (23) vast met de sleutel nr. 5 (55).
2. **Verbind het onderste uiteinde van de verstelbare cilinder (24)** met de linker pedaalbuisgroep (31L). Steek de M8\*40-schroef (29) door de linker pedaalbuisgroep (31L) en in het onderste gat van de verstelbare cilinder (24). Bevestig de platte ring (17) en de vergrendelmoer (27) met de sleutel nr. 5 (55) en de dwarssleutel (57). Herhaal dezelfde stappen aan de rechterkant.



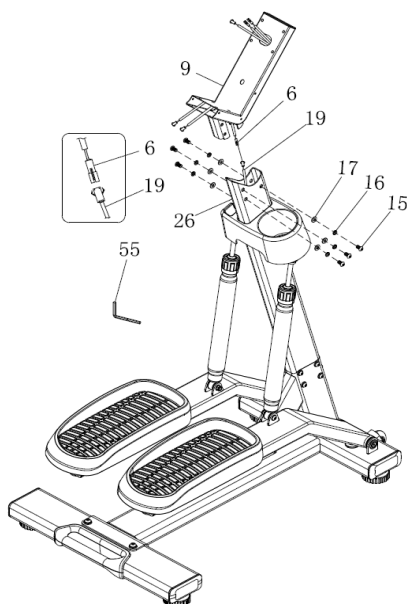
## STAP 6

1. **Schroef de M815-schroef (14)** in de pannkop van de kolomgroep (26) met behulp van de sleutel nr. 6 (54).
2. **Plaats de fleshouder (13)** in de kolomgroep (26) en schuif hem naar beneden tot hij uitgelijnd is met het schroefgat. Draai vervolgens de M512-schroef (25) vast met de kruissleutel (57).



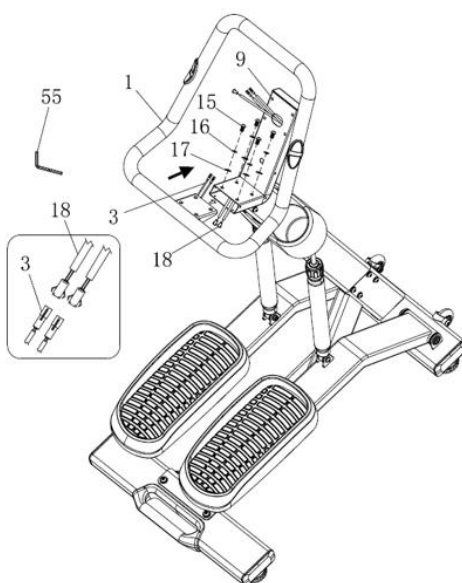
## **STAP 7**

1. **Begin met het verbinden van de bovenkant ( 6 )** van de inductiekabel op het middelste deel (19).
2. **Vervolgens steek je de instrumentsteel ( 9 )** in de kolomgroep (26), en zet je vast met de M8\*15-schroef (15), de veerring (16) en de platte ring (17) met de sleutel nr. 5 (55).



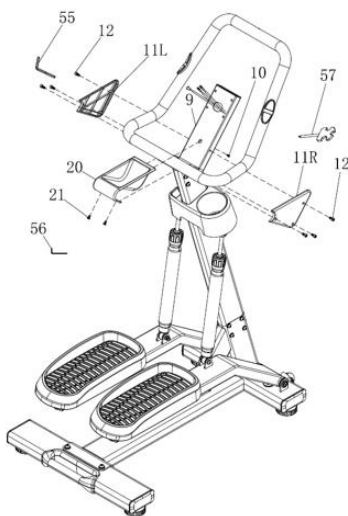
## **STAP 8**

1. **Begin met het verbinden van de onderste handvatkabel ( 3 )** met het bovenste deel van de handvatkabel (18), en steek vervolgens de armleuningsgroep (1) in de instrumentensteel (9).
2. **Zet alles vast met de M8\*15 schroef (15), de veerring (16) en de platte ring (17),** met de sleutel nr. 5 (55).



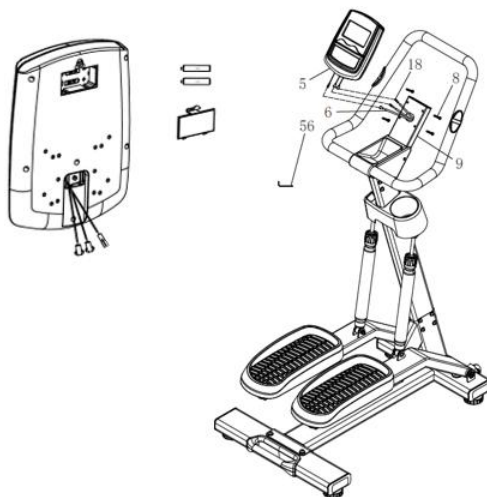
## **STAP 9**

1. **Installeer de handvatbehuizingen (11L/11R)** van links naar rechts op de instrumenteninstallatiebuisgroep (9), draai vervolgens de M612-schroeven (12) vast met sleutel nr. 5 (55).
2. **Plaats de opbergbeugel (20)** op de instrumentinstallatiebuisgroep (9) en zet deze vast met de M510-schroef (21) met de sleutel nr. 3 (56). Vervolgens draai je de ST4.0\*12 schroef (10) vast met de kruissleutel (57).



## **STAP 10**

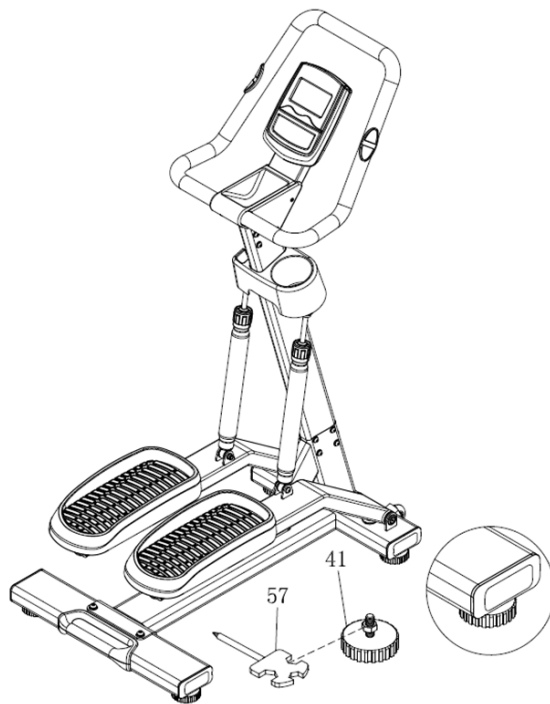
1. **Open het batterijvakdeksel aan de achterkant van de R-box** en plaats de batterijen erin.
2. **Doe het deksel dicht.** Begin met het verbinden van de inductiekabelinterface (5) met het inductiekabelgedeelte (6), en verbind vervolgens de draaihendelkabelinterface met het overeenkomstige gedeelte (18). Installeer de elektronische teller (5) op de instrumentinstallatiebuisgroep (9), draai vervolgens de schroef (8) vast met de kruissleutel (57).



## MACHINE-UPGRADE

Draai het verstelpad (41) om het horizontale niveau van de machine aan te passen, en vergrendel het vervolgens met de kruissleutel (75).

NL

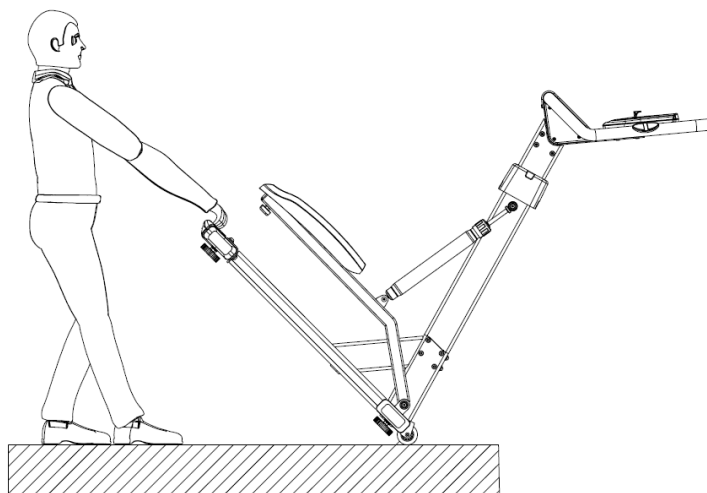


## DE MACHINE VERPLAATSEN

Pak het stuur met beide handen vast en til de machine op zodat de twee reiswielen de grond raken.

Je kunt de machine dan

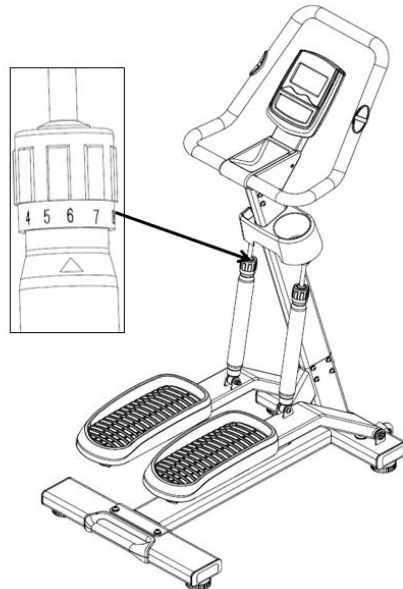
naar voren of achteruit duwen.



## WEERSTANDSAANPASSING

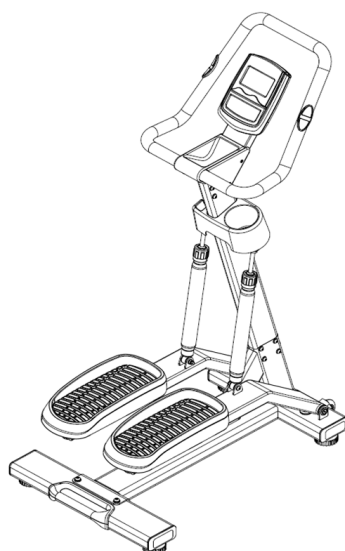
De cilinder heeft 12 weerstandsniveaus, die kunnen worden aangepast volgens de gewenste trainingsintensiteit.

NL



## ALGEMENE INSPECTIE VAN DE MACHINE

De volledige installatie van de machine wordt hieronder weergegeven. Voer voor gebruik een functionele controle uit: zorg ervoor dat alle schroeven van elk element zijn aangedraaid, dat het stuur en de pedalen correct zijn gemonteerd en dat het elektronische snelheidsmeterdisplay normaal werkt na ontsteking. Zodra het hele apparaat is gecontroleerd, lees dan de gebruiksinstructies van het product en de aanbevolen oefenbewegingen om het gebruik te standaardiseren. Daarna kun je veilig beginnen met je training.



## AANBEVOLEN STRETCHOEFENINGEN

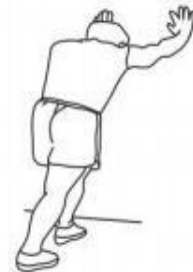
**Rug- en hamstringstretch:** Buig je knieën licht en leun langzaam naar voren, zodat je rug en schouders ontspannen. Probeer je tenen met je handen aan te raken. Houd **het 10 tot 15 seconden** vast en laat dan los. Herhaal **het 3 keer**. (afbeelding 1 →)



**Zittende hamstringstretch:** Ga op een schone mat zitten en strek één been uit. Breng het andere been zo dat de voet de binnenkant van het rechte been raakt. Leun voorover met je handen en probeer je tenen aan te raken. Houd **het 10 tot 15 seconden** vast en laat dan los. Herhaal **dit drie keer per been**. (zie afbeelding 2 →)



**Kuit- en achillespees rekken:** Plaats beide handen tegen een muur of boom, zet één voet naar achteren. Houd je achterste been recht, je hiel op de vloer, en leun dan voorzichtig naar de muur of boom. Houd **het 10 tot 15 seconden** vast en laat dan los. Herhaal **dit drie keer per been**. (zie afbeelding 3 →)



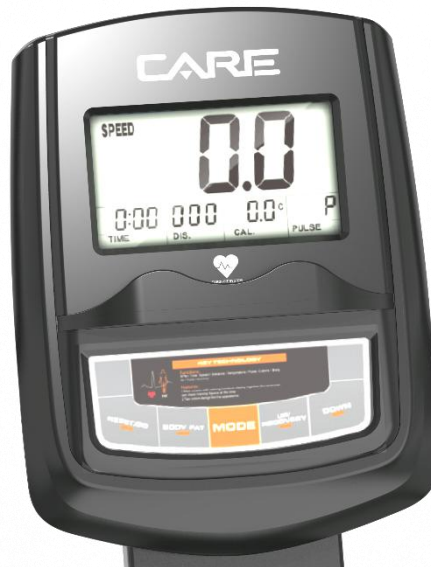
**Enkelstretch (quadriceps):** Houd je linkerhand tegen een muur of tafel om je evenwicht te bewaren, breng je rechterhand naar achteren en pak je rechervoet. Trek de voet langzaam naar de billen toe totdat je de rek aan de voorkant van het dij voelt. Houd **het 10 tot 15 seconden** vast en laat dan los. Herhaal **dit drie keer per been**. (zie afbeelding 4 →)



### **Sartorius-stretch (binnenkant van de dijspier):**

Zit met de voetzolen tegen elkaar, knieën naar buiten gericht. Pak je voeten met je handen en trek ze voorzichtig naar de buik. Houd **het 10 tot 15 seconden** vast en laat dan los. Herhaal **het 3 keer**. (zie afbeelding 5 →)





## METERHANDLEIDING

### KNOPEN

#### 1. **MODE**

Sopplij deze knop om het scherm te wijzigen of het venster te selecteren dat ingesteld moet worden.

#### 2. **RECOVERY/UP**

- In de instellingsmodus drukt u op deze knop om de waarde in het bijbehorende knipperende venster voor TIJD, TELLING (BMR), CALORIEËN en TEMPERATUUR (°C of °F) te verhogen.
- Buiten de oefen- of instellingsmodus drukt u op deze knop om de polsherstelfunctie aan of uit te zetten.

#### 3. **DOWN**

In de instelling drukt u op deze knop om de waarde in het bijbehorende knipperende venster voor TIJD, TELLING (BMR), CALORIEËN en TEMPERATUUR (°C of °F) te verlagen.

#### 4. **RESET/GO**

- In de instellingsmodus druk je op deze knop om de waarde in het bijbehorende knipperende venster te resetten voor TIJD, TELLING (BMR) en CALORIËN.
- In de vetmassaparameter-instelling drukt u op deze knop om de vetmassatetest te starten.
- In monitormodus druk je deze knop 3 seconden ingedrukt om alle waarden terug te zetten naar nul.

#### 5. **BODYFAT**

Ek buiten een oefening druk je op deze knop om de vetinstelling te openen of te verlaten.

**WEERGAVEFUNCTIES:****1. STAP- / VETMASSA-PERCENTAGE**

- Toont het aantal stappen per minuut (stap) tijdens de oefening. Het bereik ligt van 0 tot 999 herhalingen per minuut.
- Geeft het percentage vetmassa aan.

**2. TIJD**

- Telt de totale duur van het fiscale jaar, van begin tot einde. Meetbereik: 0 tot 99 minuten en 59 seconden.
- Bewegingstijd kan van tevoren worden ingepland. Wanneer de tijd de vooraf ingestelde waarde nadert, piept de monitor 10 seconden. De maximale tijd die ingesteld kan worden is 9 minuten.

**3. ACCOUNT / STEP**

- Telt het totale aantal replicaties sinds het begin van het fiscale jaar. Meetbereik: 0 tot 999.
- Het aantal herhalingen kan van tevoren worden ingepland. Wanneer de waarde de ingestelde drempel nadert, piept de monitor 10 seconden. Het maximale aantal dat kan worden ingesteld is 990.

**4. CALORIEËN / TEMPERATUUR**

- Telt het totale aantal calorieën dat sinds het begin van de oefening is geconsumeerd. Meetbereik: 0,0 tot 99,9 en daarna tot 999 KCAL.
- De caloriewaarde kan vooraf worden ingesteld. Wanneer de waarde de ingestelde drempel nadert, piept de monitor 10 seconden.
- Toont omgevingstemperatuur (SPECT).

**5. POULS**

- Meet je hartslag in slagen per minuut. Meetbereik: 40 tot 240 bpm.
- Het "P"-symbool wordt weergegeven om de test te pauzeren als er langer dan 60 seconden geen pulssignaal wordt gedetecteerd. Je kunt op UP of DOWN drukken om de polstest opnieuw te starten.

**6. ALARM**

De monitor piept wanneer je op de knoppen "MODE", "RECOVERY/UP", "DOWN", "RESET/GO" of "BODYFAT" drukt.

**7. AUTOMATISCH AAN/UIT & AUTOMATISCH STARTEN/UITZETTEN**

- Als er 8 minuten geen signaal is voor beweging of gebruik, schakelt de monitor automatisch uit en worden alle gegevens gewist, behalve de vetmassa- en temperatuurinstellingen.
- Zodra een oefensignaal of -activiteit wordt gedetecteerd, schakelt de monitor automatisch in.

**Opmerking:**

Wanneer de vetmassatetestmodus niet actief is, komt het BMR-display overeen met de ACCOUNT-functie.

## **HOE HET WERKT**

### **1. SETTING**

Druk op de MODE-knop om het viewport te selecteren dat geconfigureerd moet worden; De waarde in het betreffende venster zal knipperen. Druk vervolgens op OMHOOG of OMLAAG om de waarde te verhogen of te verlagen om de alarmtijd, het aantal oefeningen of calorieën in te stellen die je wilt. Druk en houd OMHOOG of OMLAAG ingedrukt om de waarde snel aan te passen. Druk op RESET om de waarde van het getroffen knipperende venster te resetten.

### **2. HARTSLAG (HARTSLAG)**

Voordat je je hartslag meet, druk je op een willekeurige knop om de "P"-aanduiding in het venster naar "0" te zetten en ga je vervolgens in de pulsmodus. Plaats beide handpalmen op de contactsensoren; de monitor toont je huidige hartslag in slagen per minuut (BPM) op het LCD-scherm na 3 tot 4 seconden.

#### **Opmerking:**

Tijdens pulsmeting kan de weergegeven waarde door contactinterferentie tijdelijk hoger zijn dan de werkelijke frequentie gedurende de eerste 2 tot 3 seconden en daarna weer normaal worden. De gemeten waarde kan niet als basis worden gebruikt voor medische doeleinden.

### **3. POLSHERSTEL**

Buiten de instelling of een oefening kun je beginnen met het testen van je pols zoals hierboven beschreven. Druk dan op de RECOVERY/UP-knop om in pulse recovery-modus te gaan. Het scherm toont een aftelling van één minuut en je hartslag. Houd je handen op de sensoren of draag de zenderriem (ALS BESCHIKBAAR) totdat de aftelling voltooid is. Vervolgens wordt het pulsherstelniveau weergegeven van F1 tot F6, van snelste herstel (F1) tot langzaamste (F6). F1 is het beste herstel. Druk opnieuw op RECOVERY/UP om de herstelmodus te verlaten.

### **4. LICHAAMSVET, BMI & BMR**

Als je niet sport, druk dan op de LICHAAMSVET-knop om de vetmassa-instellingen te openen. Je kunt het volgende in volgorde configureren: gebruikersnummer (1 tot 8), gewicht (KG), lengte (CM), leeftijd (JAREN), geslacht. Als de monitor echter "M" aangeeft, zal het gewicht in "KG" zijn en de hoogte in "CM". Druk op MODE om naar de volgende instelling te gaan. Druk op RECOVERY/UP om de waarde te verhogen, en DOWN om deze te verlagen.

Als de installatie klaar is, leg je je handen op de pulssensoren en druk je op RESET/GO. Het scherm toont na 6 seconden je vetpercentage. Druk opnieuw op LICHAAMSVET om de test te beëindigen.

#### **Notities:**

- Tijdens de opstelling wordt de fat mass test automatisch geannuleerd als er langer dan 10 seconden geen gebruikssignaal is.
- Tijdens de vettest toont het display "Er.1" als er binnen 10 seconden geen contact wordt gedetecteerd.

## **VERGELIJKING VAN VETMASSA**

Geslacht / Leeftijd	Ondergewicht	Normaal	Iets te zwaar	Te zwaar	Obesitas
Man ≤ 30 jaar oud	<14%	14%~20%	20,1%~25%	25,1%~35%	>35%
Man > 30 jaar oud	<17%	17%~23%	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Vrouw ≤ 30 jaar oud	<17%	17%~24%	24,1%~30%	30,1%~40%	>40%
Vrouw > 30 jaar oud	<20%	20%~27%	27,1%~33%	33,1%~43%	>43%

## **BATTERIJVERVANGING**

Wanneer het scherm zwak of onleesbaar wordt, verwijder dan de batterij en vervang deze door een AA-achtig model.

## **FITNESSRICHTLIJNEN**

Hoe je een fitnessprogramma start, hangt af van je fysieke conditie. Als je al jaren niet hebt gesport of te zwaar bent, is het verstandig om telkens een paar minuten te trainen.

In het begin kun je misschien maar een paar minuten binnen het ingestelde lensbereik blijven. Echter, in de komende 6 tot 8 weken zal je prestatie verbeteren. Laat je niet ontmoedigen als je meer tijd nodig hebt om je doelen te bereiken. Het is belangrijk om in je eigen tempo te bewegen, en na verloop van tijd kun je 30 minuten zonder onderbreking sporten.

Hoe meer je aerobe conditie verbetert, hoe moeilijker het wordt om de intensiteit binnen het streefbereik te houden. Houd deze principes in gedachten:

- Vraag je arts om je oefen- en gewichtsverliesprogramma te evalueren en te meten, en geef je advies over de regels die je moet volgen.
- Werk samen met je arts om een geschikt en haalbaar fitnessplan op te stellen.
- Houd je hartslag in de gaten en stel een streefhartslag in op basis van je leeftijd en fitnessniveau.
- Plaats het apparaat op een vlak oppervlak, minstens 1 meter van de muur of meubels vandaan.

## **INTENSITEIT VAN BEWEGING**

Om de beste resultaten te behalen, is het essentieel om op een geschikte intensiteit te trainen. Je kunt deze intensiteit aanpassen aan je hartslag. Voor effectieve aerobe oefening moet je hartslag tussen 70% en 85% van je maximale hartslag worden gehouden, wat bekend staat als de streefhartslag.

De onderstaande tabel geeft het streefhartslagbereik weer aan, voornamelijk gebaseerd op leeftijd (zonder andere speciale voorwaarden).

Âge	Streefhartslagbereik (55%–90%)	Maximale hartslag (100%)
20	110–180 bpm	200 bpm
25	107–175 bpm	195 bpm
30	105–171 bpm	190 bpm
35	102–166 bpm	185 slagen per minuut
40	99–162 bpm	180 bpm
45	97–157 bpm	175 bpm
50	94–153 bpm	170 bpm
55	91–148 bpm	165 bpm
60	88–144 bpm	160 bpm
65	85–139 bpm	155 bpm
70	83–135 bpm	150 bpm

Houd je hartslag de eerste paar maanden van je programma aan de lage kant van het streefgebied. Na een paar maanden verhoog je het geleidelijk naar het midden van het bereik.

Om je hartslag handmatig te meten:

- Stop met sporten, maar blijf een beetje bewegen (bijvoorbeeld lopen of met je voeten zwaaien), en plaats dan twee vingers op je pols.
- Tel het aantal slagen gedurende 6 seconden en vermenigvuldig dat getal dan met 10 om je hartslag te bepalen. Als je **bijvoorbeeld 14 tellen telt in 6 seconden**, komt dit neer op **140 slagen per minuut**.
- Pas de intensiteit van je oefening aan totdat je hartslag op een passend niveau is.

## RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

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

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

**C.A.R.E. Klantendienst**

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

## **WARNUNGEN:**

### **Sicherheit**

- Lesen und bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig auf. Verwenden Sie dieses Produkt nur wie vorgeschrieben.
- Dieses Gerät sollte von Erwachsenen zusammengebaut und benutzt werden.
- Ihr Gerät entspricht **EN-957 Klasse HB** für den Gebrauch zu Hause, zu Hause und im Fitnessstudio.
- Für den sicheren Gebrauch ist eine stabile, flache Oberfläche erforderlich. Schützen Sie Ihren Boden mit einer Matte. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät spielen. CARE lehnt jegliche Verantwortung für etwaige Schäden ab. Lassen Sie Kinder während des Trainings nicht in der Nähe des Geräts.
- CARE übernimmt keine Verantwortung für technische Änderungen, die der Nutzer an einem unserer Produkte vornimmt.
- **Maximales Nutzergewicht: 150 kg.**
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, ist es wichtig, Ihren Arzt zu konsultieren, um das Intensitätsniveau Ihres Programms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht getimtes Training kann gesundheitsschädlich sein.
- Halte deinen Rücken während der Übungen gerade.
- Es wird dringend empfohlen, angemessene Kleidung und Schuhe zu tragen.
- Berücksichtigen Sie die maximalen Positionen der verstellbaren Teile.

### **Wartung**

- Überprüfen Sie regelmäßig die Festigkeit der Befestigungselemente mit Schrauben und Muttern. Um sein Sicherheitsniveau aufrechtzuerhalten, muss Ihr Gerät regelmäßig überprüft werden. Es ist unerlässlich, jedes defekte Teil zu ersetzen und es erst wieder zu verwenden, wenn es vollständig repariert ist. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung beweglicher Teile.
- Schweiß ist sehr korrosiv, daher sollten Sie nicht zulassen, dass er mit den emaillierten oder chromigen Teilen des Geräts, insbesondere dem Computer, in Kontakt kommt – löschen Sie Ihr Gerät sofort nach dem Training ab. Die emaillierten Teile werden mit einem in Wasser getränkten Schwamm gereinigt. Alle aggressiven oder korrosiven Produkte sollten vermieden werden.

*Garantie: Das Fahrgestell ist für 5 Jahre garantiert. Verschleißteile sind für 2 Jahre garantiert. Die Garantie gilt bei normaler Nutzung durch Privatpersonen zu Hause. Aktivieren Sie Ihre Produktgarantie online unter: [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

### **Recycling**

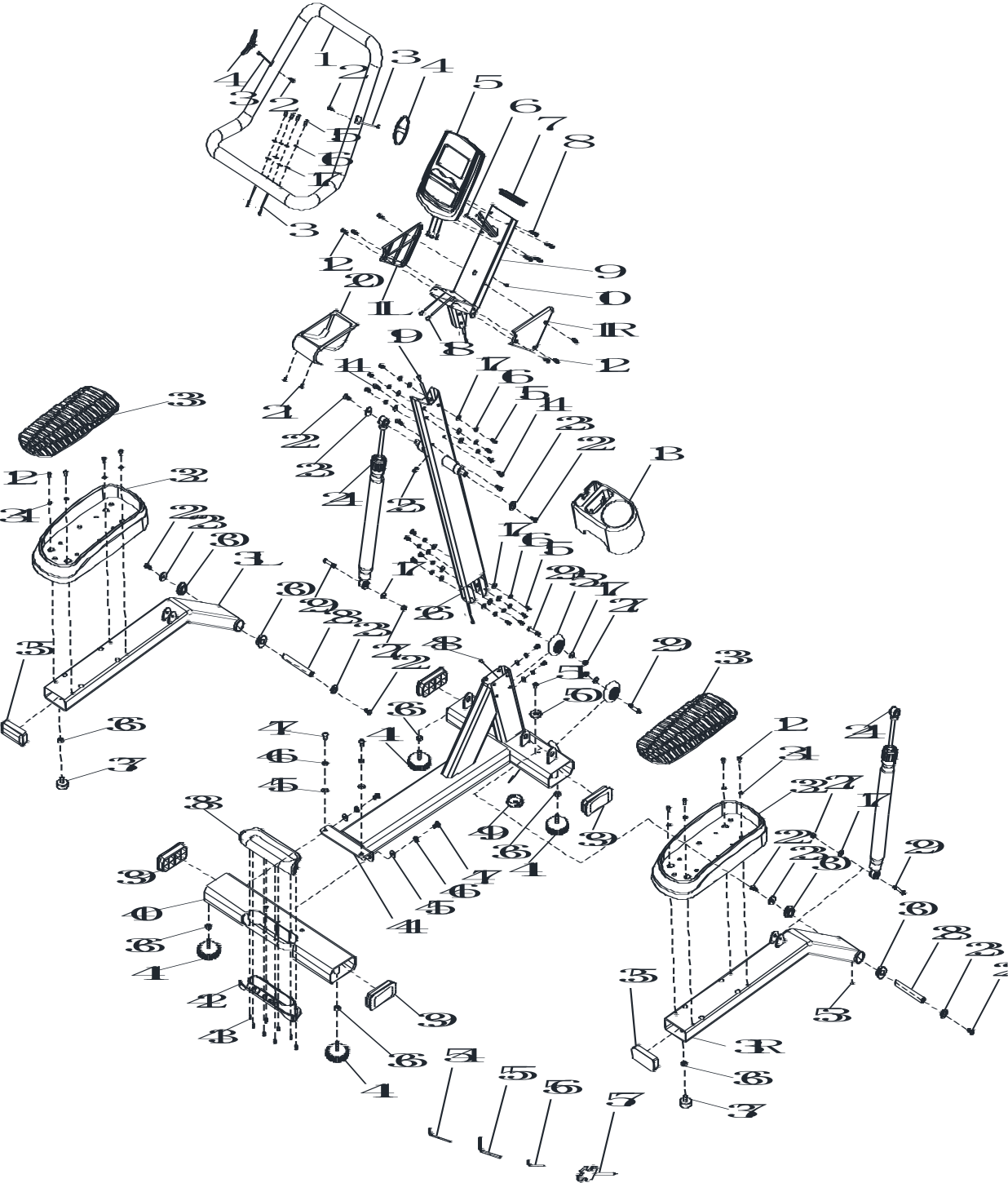


Das "durchgestrichene Behälter"-Symbol bedeutet, dass dieses Produkt und die möglicherweise enthaltenen Batterien nicht mit Haushaltsabfällen entsorgt werden können. Sie unterliegen einer bestimmten selektiven Sortierung. Geben Sie Batterien und Ihre ausgedienten Elektronikgegenstände in einem autorisierten Sammelbereich zum Recycling ab. Diese Rückgewinnung Ihres Elektroschrotts schützt die Umwelt und Ihre Gesundheit.

**WICHTIG: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahre dieses Benutzerhandbuch für die Zukunft auf.**

Die Spezifikationen dieses Produkts können von denen auf diesem Foto abweichen und können ohne Vorankündigung **geändert werden**.

EXPLODIERTE SICHT



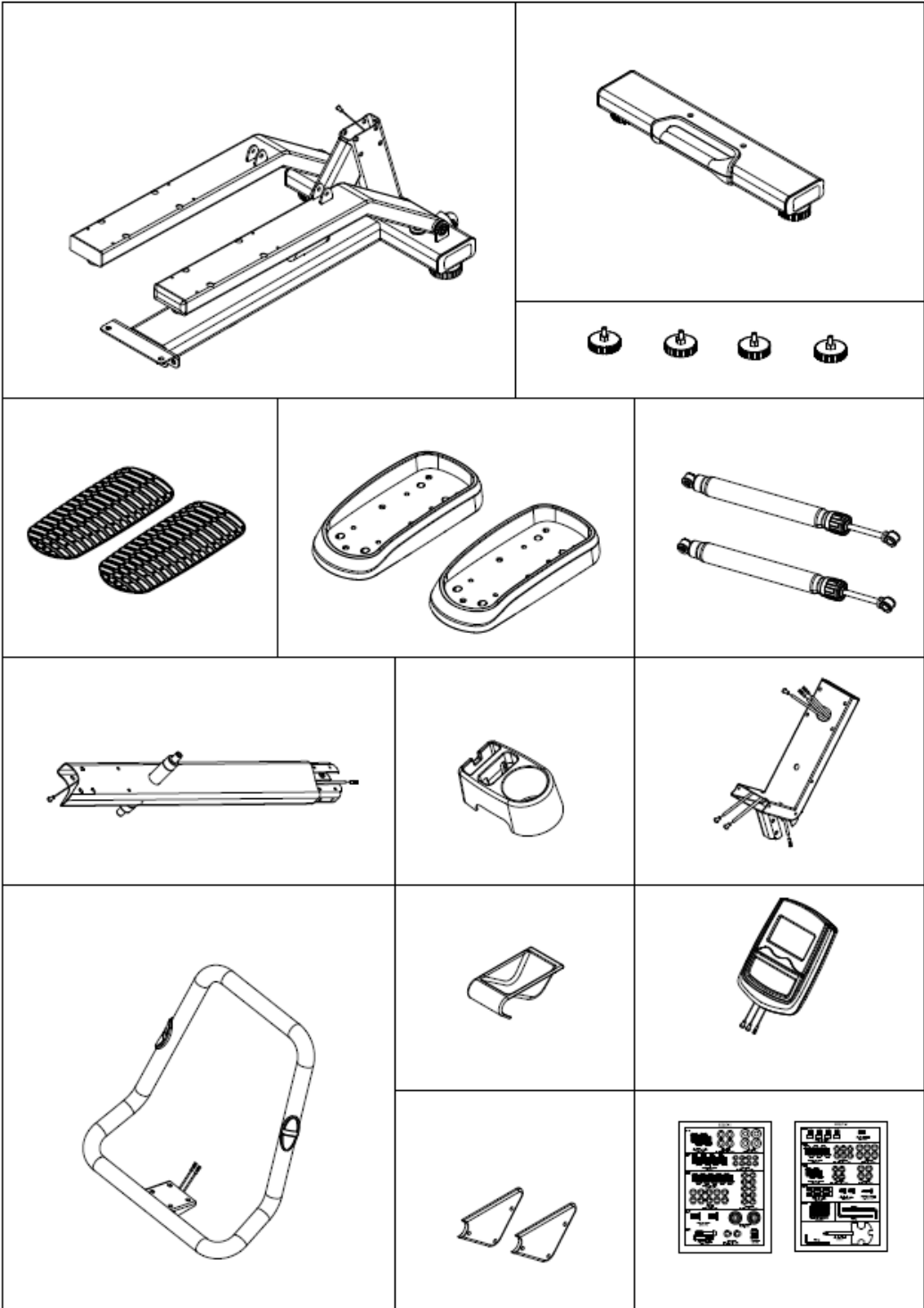
## TEILELISTE


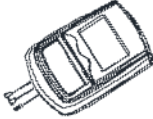

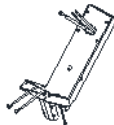

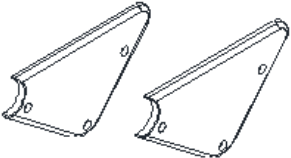
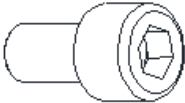




















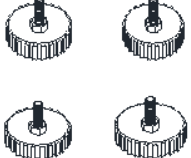
Nein.	Name	Technische Daten	Menge
1	Armlehnen-Set	-	1
2	Schrauben	ST4.0*25	2
3	Unteres Kabel	700 mm	2
4	Handle	H02 für Ø29/38-Röhren	2
5	Zähler	JS-10412	1
6	Oberes Induktionskabel	480 mm	1
7	Adapterröhrenkappe	Für 30×100×T1.5 Tube	1
8	Schrauben	M4*40	4
9	Instrumenteninstallationsrohrgruppe	-	1
10	Schrauben	ST4.0*12 Pleine Prothese	1
11L	Gehäuse mit linkem Griff	T9×164×134 Kunststoffplatte	1
11R	Gehäuse mit geradem Griff	T9×164×134 Kunststoffplatte	1
12	Schrauben	M6*12	14
13	Flaschenkäfig	T3.0×241×139.9×100	1
14	Schrauben	M8*15	4
15	Schrauben	M8*15	20
16	Federwäscher	φ8.1×φ12.3×t2.1	20
17	Flache Unterscheibe	φ9×φ16×t1.6	24
18	Kabeldeckel	450 mm	2
19	Zentrales Induktionskabel	1070 mm	1
20	Lagerregal	T3.0×210.3×108×63.3	1
21	Schrauben	M5*10	2
22	Schrauben	M8*20	6
23	Schraubabdeckungen	φ28×4.5	6
24	Verstellbarer Zylinder	YZB-450FD Verstellbares Öl	2
25	Schrauben	M5*12	1
26	Säulengruppe	-	1
27	Sicherungsmutter	M8	4
28	Rotationsachse	-	2
29	Schrauben	M8*40	4
30	Buchse Nr. 2	φ38×φ17×13	4
31L	Linke Pedalgruppe	-	1
31R	Gerade Pedalgruppe	-	1
32	Pedal	-	2
33	Rutschfestpolster	-	2
34	Flache Unterscheibe	φ6.6×φ11.8×t1.6	8
35	Adapterröhrenkappe	Für 40×100 Röhren	2
36	Sechskantmutter	M10*8H	6
37	Verstellmatte	M10*20	2
38	Dekorativer Griffdeckel	-	1
39	Rohrverschluss	120×49,8	4

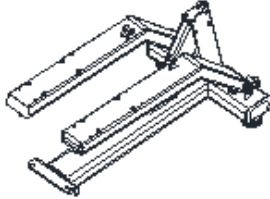


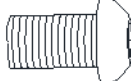


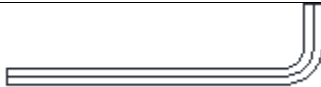

40	Basisrohr	-	1
41	Einstellpolster	M10	4
42	Anbringen des Griffdeckels	-	1
43	Schrauben	ST3.0*15	8
44	Einheitsgruppe	-	1
45	Flache Unterscheibe	ϕ11×ϕ20×t2.0	4
46	Federwäscher	ϕ10.1×ϕ15.3×t2.9	4
47	Schrauben	M10*16	4
48	Unteres Kabel	600 mm	1
49	Clip de fixation	ϕ49,5 int. / ϕ54,7 ext. / H 11,8	1
50	Linke innere Unterlegscheibe	ϕ37.5	1
51	Geneigte Sechskantschraube	M8*15 volle Zähne	1
52	Laufgrad	68,8×23,5H	2
53	Induktionsmagnet	Leistungsstarkes magnetisches ϕ6×5	1
54	L-förmiger Sechseckschlüssel	6# / 30×80	1
55	L-förmiger Sechseckschlüssel	5# / 25×80	1
56	L-förmiger Sechseckschlüssel	3# / 20×55	1
57	Kreuzschlüssel	13 / 14 / 17	1

MONTAGETEILE



4. Armlehnen-Set	
8. Zähler	
38. M4*40 / 4-teilige Schrauben	
39. Instrumenteninstallationsrohrgruppe	
40. ST4.0*12 Schrauben / 1 Stück	
41. IIL/IIR-Griffgehäuse	
42. M6*12 / 14 Stück Schrauben	
43. Flaschenhalter	
44. M8*15 / 4-teilige Schrauben	
45. M8*15 / 20 Stück Schrauben	
46. Flache Unterlegscheibe $\phi 8,1 * \phi 12,3 * T2,1$ / 20 Stücke	
47. Flache Unterlegscheibe $\phi 9 * \phi 16 * T1,6$ / 22 Stück	
20. Lagerregal	
21. M5*10 Schraube / 2 Teile	

<p>22. M8*20 Schrauben / 2 Stück</p>	
<p>23. Schraubenabdeckungen <math>\phi 28*4,5</math> / 2 Stücke</p>	
<p>24. Verstellbarer Zylinder / 2 Teile</p>	
<p>25. M5*12 Schraube / 1 Stück</p>	
<p>26. Spaltengruppe</p>	
<p>27. M8 Sattel / 2 Stücke</p>	
<p>29. M8*40 Schrauben / 2 Stücke</p>	
<p>32. Pedale / 2 Stücke</p>	
<p>33. Rutschfeste Polster</p>	
<p>34. Flache Unterlegscheibe <math>\phi 6,6*\phi 11,8*T1,6</math> / 8 Stücke</p>	
<p>40. Grundrohr</p>	
<p>41. Einstellpad / 4 Teile</p>	

<p>44. Einheitsgruppe</p>	
<p>45. Flache Waschmaschine <math>\phi 11 * \phi 20 * t 2,0</math> / 4 Stück</p>	
<p>46. Flache Waschmaschine <math>\phi 10,1 * \phi 15,3 * T 2,9 / 4</math> Stück</p>	
<p>47. M10*16 Schrauben / 4 Teile</p>	
<p>54. Schlüssel Nr. 6</p>	
<p>55. Schlüssel Nr. 5</p>	
<p>56. Schlüssel Nr. 3</p>	
<p>57. Cross Key 14.13.17</p>	

## MONTAGEANLEITUNG

DE



**Montagezeit**  
60 Minuten



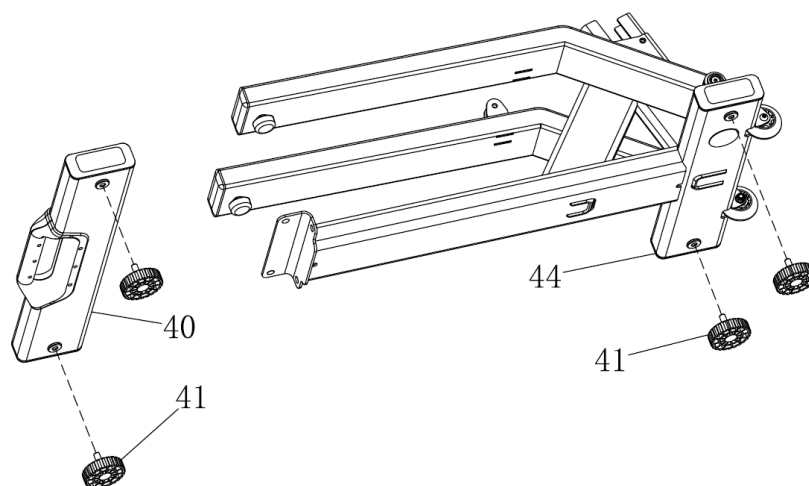
**Enthaltene  
Werkzeuge**



**Einfache  
Schwierigkeiten**

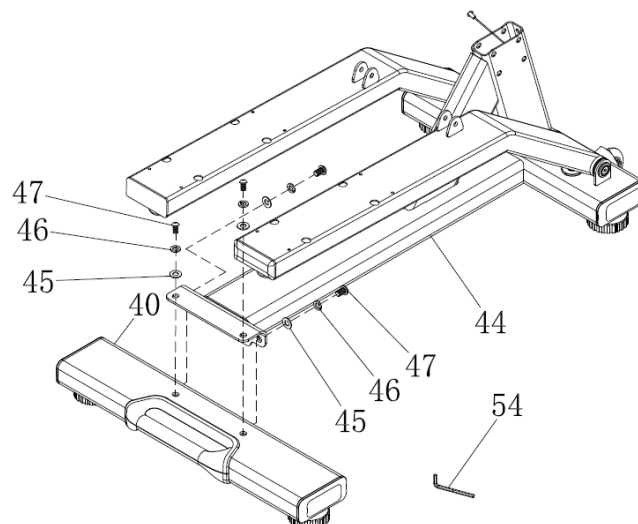
### SCHRITT 1

1. **Befestigen Sie das Einstellpad (41) fest am hinteren Basisrohr (40).**
2. **Befestigen Sie außerdem das Verstellpad (41) fest an der Basisgruppe (44).**



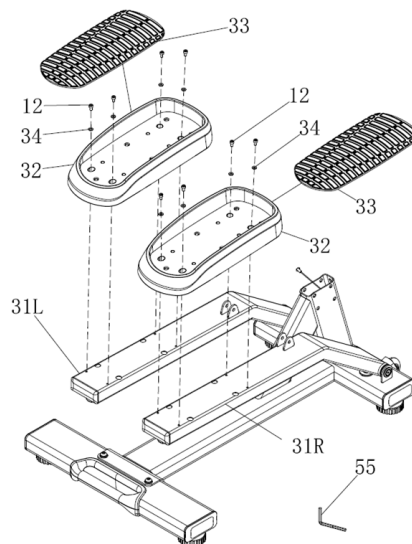
### SCHRITT 2

1. **Befestigen Sie das hintere Basisrohr (40) mit dem Schraubenschlüssel Nr. 6 (54) an der Basisgruppe (44).**
2. **Ziehe vier Sätze M10\*16-Schrauben (47) mit Federscheiben (46) und flachen Unterlegscheiben (45) fest.**



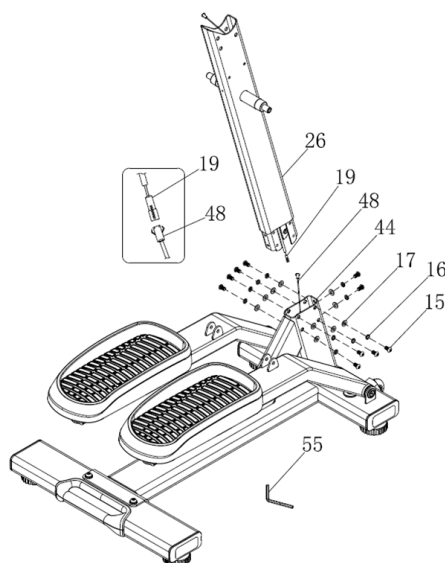
### **SCHRITT 3**

1. **Befestigen Sie das** Pedal (32) mit der M6\*12-Schraube (12) und der flachen Unterlegscheiben (34) an der linken Pedalröhregruppe (31L) und ziehen Sie dann mit dem Schraubenschlüssel Nr. 5 (55) fest.
2. **Wiederhole dieselbe Operation auf der rechten Seite.** Als Nächstes wird das rutschfeste Pad (33) auf die Pedale (32) montiert.



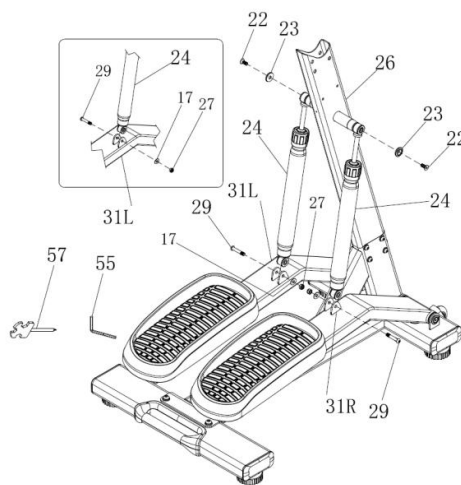
### **SCHRITT 4**

1. **Beginnen Sie damit, den mittleren Teil (19)** des Induktionskabels in den unteren Teil (48) des Induktionskabels einzuführen.
2. **Fügen Sie anschließend die Spaltengruppe (26)** in die Basisgruppe (44) ein. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel Nr. 5 (55), um die M8\*15-Schraube (15), die Federscheibe (16) und die flache Unterlegscheibe (17) zu befestigen.



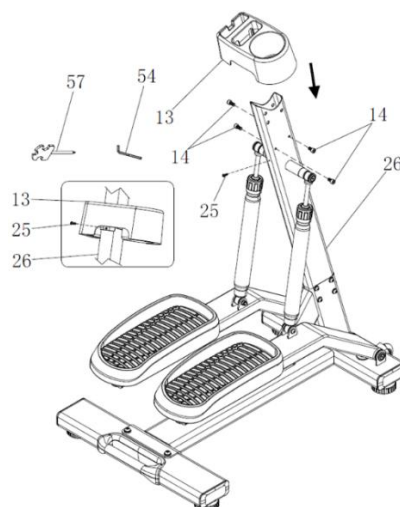
## SCHRITT 5

1. **Installieren Sie den verstellbaren Zylinder (24)** an der Säulengruppe (26), ziehen Sie dann die M8\*20-Schraube (22) und die Schraubenabdeckung (23) mit dem Schraubenschlüssel Nr. 5 (55) fest und befestigen.
2. **Verbinden Sie das untere Ende des verstellbaren Zylinders (24)** mit der linken Pedalrohrgruppe (31L). Führen Sie die M8\*40-Schraube (29) durch die linke Pedalrohrgruppe (31L) und in das untere Loch des verstellbaren Zylinders (24). Befestigen Sie die flache Unterlegscheibe (17) und die Sicherungsmutter (27) mit dem Schraubenschlüssel Nr. 5 (55) und dem Querschlüssel (57). Wiederhole dieselben Schritte auf der rechten Seite.



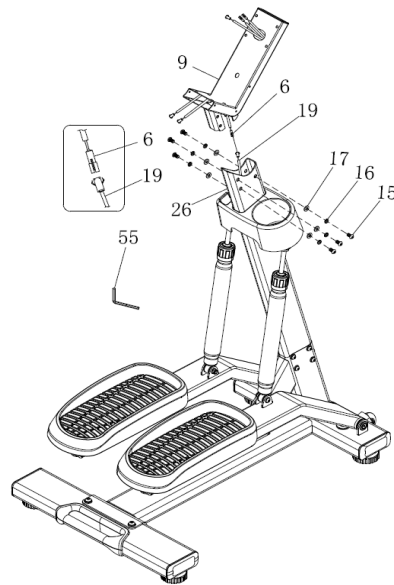
## SCHRITT 6

1. **Schrauben Sie die M815-Schraube (14)** mit dem Schraubenschlüssel Nr. 6 (54) in den Kopf der Säulengruppe (26) ein.
2. **Setzen Sie den Flaschenhalter (13)** in die Säulengruppe (26) ein und schieben Sie ihn nach unten, bis er mit dem Schraubenloch ausgerichtet ist. Dann zieht man die M512-Schraube (25) mit dem Querschlüssel (57) fest.



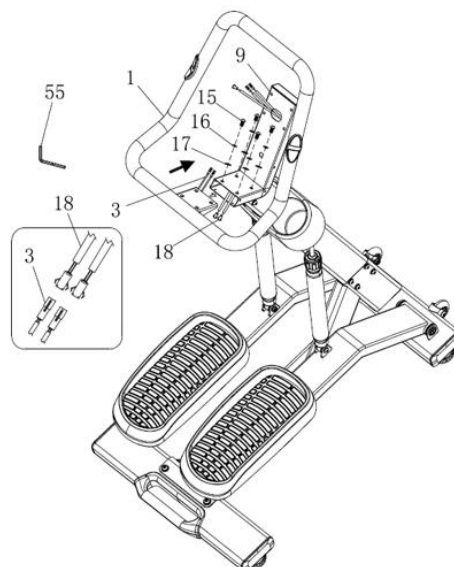
## SCHRITT 7

1. **Beginnen Sie damit, die Oberseite (6)** des Induktionskabels mit dem mittleren Teil (19) zu verbinden.
2. **Anschließend wird der Instrumentenschaft (9)** in die Säulengruppe (26) eingesetzt und dann mit der M8\*15-Schraube (15), der Federscheibe (16) und der Flachscheibe (17) mit dem Schraubenschlüssel Nr. 5 (55) gesichert.



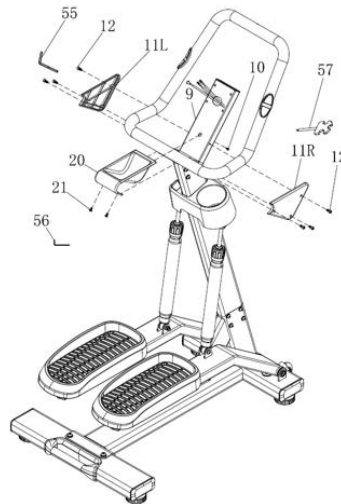
## SCHRITT 8

1. **Beginnen Sie damit, das untere Griffkabel (3)** mit dem oberen Teil des Griffseils (18) zu verbinden und dann die Armlehnennguppe (1) in den Instrumentenschaft einzuführen (9).
2. **Sichern Sie alles mit der M8\*15-Schraube (15),** der Federscheiben (16) und der flachen Unterlegscheibe (17) mit dem Schraubenschlüssel Nr. 5 (55).



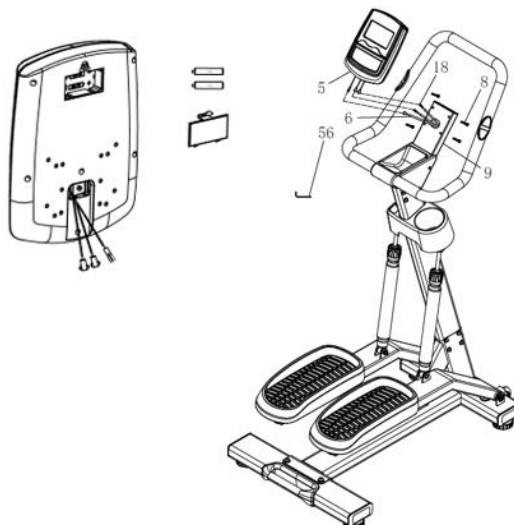
## SCHRITT 9

1. **Installieren Sie die Griffgehäuse** (11L/11R) von links nach rechts an der Instrumenteninstallationsrohrgruppe (9) und ziehen Sie dann die M612-Schrauben (12) mit Schraubenschlüssel Nr. 5 (55) fest.
2. **Setzen Sie die Aufbewahrungshalterung** (20) auf die Rohrgruppe der Instrumenteninstallation (9) und sichern Sie sie mit der M510-Schraube (21) und dem Schraubenschlüssel Nr. 3 (56). Als Nächstes zieht man die ST4.0\*12-Schraube (10) mit dem Querschlüssel (57) fest.



## SCHRITT 10

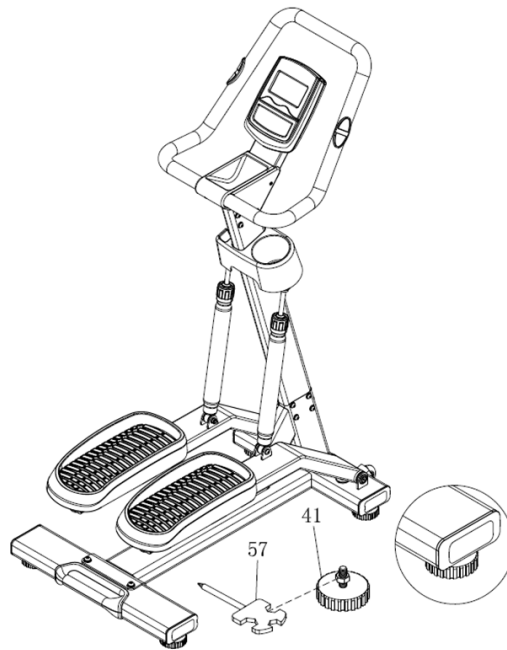
1. **Öffne die Batteriefachabdeckung auf der Rückseite der R-Box** und setze dann die Batterien ein.
2. **Schließ den Deckel.** Beginnen Sie damit, die Induktionskabel-Schnittstelle (5) mit dem Induktionskabelabschnitt (6) anzuschließen, dann verbinden Sie die Drehgriff-Kabelschnittstelle mit dem entsprechenden Abschnitt (18). Installieren Sie den elektronischen Zähler (5) an der Instrumenteninstallationsrohrgruppe (9) und ziehen Sie dann die Schraube (8) mit dem Querschlüssel (57) fest.



## MASCHINENAUFÜSTUNG

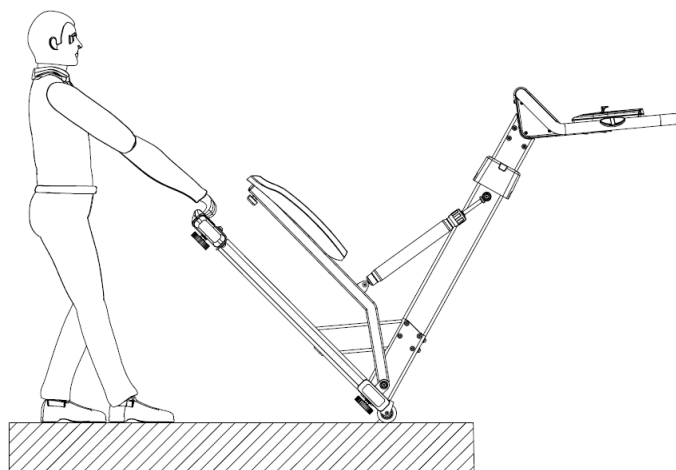
Drehen Sie das Einstellpad (41), um die horizontale Höhe der Maschine anzupassen, und verriegeln Sie sie dann mit dem Querschlüssel (75).

DE



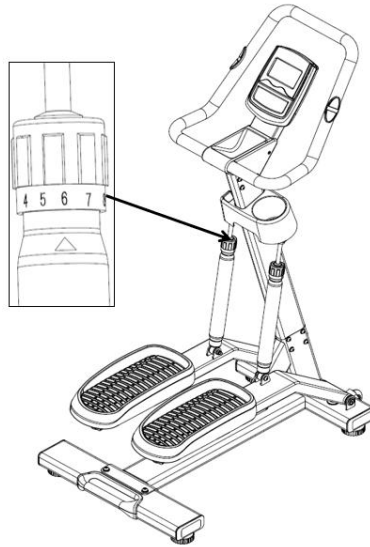
## DIE MASCHINE BEWEGEN

Greifen Sie den Lenker mit beiden Händen und heben Sie die Maschine an, sodass die beiden Laufräder den Boden berühren. Man kann die Maschine dann vor- oder rückwärts schieben oder ziehen.



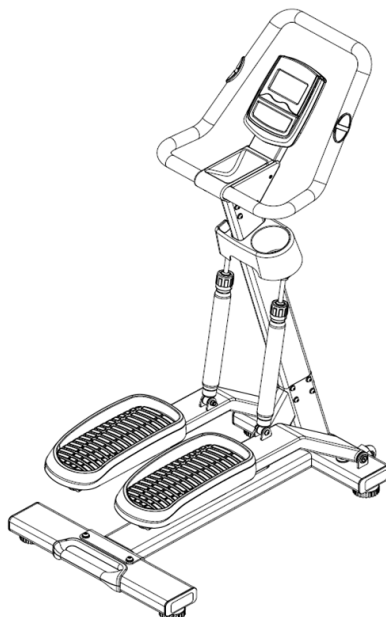
## WIDERSTANDSANPASSUNG

Der Zylinder verfügt über 12 Widerstandsstufen, die je nach gewünschter Trainingsintensität eingestellt werden können.



## ALLGEMEINE MASCHINENINSPEKTION

Die vollständige Installation der Maschine ist unten dargestellt. Bitte führen Sie vor der Nutzung eine Funktionsprüfung durch: Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben an jedem Element festgezogen sind, dass Lenker und Pedale richtig eingebaut sind und dass die elektronische Tachoanzeige nach der Zündung normal funktioniert. Nachdem das gesamte Gerät überprüft wurde, lesen Sie bitte die Anleitungen für die Verwendung des Produkts sowie die empfohlenen Übungsbewegungen, um die Anwendung zu standardisieren. Dann können Sie Ihr Training sicher beginnen.



## EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

**Rücken- und Oberschenkeldehnung:** Beugen Sie die Knie leicht und lehnen Sie sich langsam nach vorne, sodass Rücken und Schultern sich entspannen. Versuche, deine Zehen mit den Händen zu berühren. **10 bis 15 Sekunden halten** und dann loslassen. Wiederhole **das dreimal**. (Bild 1 →)



**Sitzende Hamstring-Dehnung:** Setzen Sie sich auf eine saubere Matte und strecken Sie ein Bein aus. Bring das andere Bein so, dass der Fuß die Innenseite des geraden Beins berührt. Beuge dich mit den Händen nach vorne und versuche, deine Zehen zu berühren. **10 bis 15 Sekunden halten** und dann loslassen. Wiederhole **das dreimal für jedes Bein**. (siehe Bild 2 →)



**Waden- und Achillessehne-Dehne:** Beide Hände an eine Wand oder einen Baum legen, einen Fuß zurücktreten. Halte dein hinteres Bein gerade, die Ferse auf dem Boden und lehne dich dann sanft zur Wand oder zum Baum. **10 bis 15 Sekunden halten** und dann loslassen. Wiederhole **das dreimal für jedes Bein**. (siehe Bild 3 →)



**Knöcheldehnung (Quadrizeps):** Halten Sie Ihre linke Hand an eine Wand oder einen Tisch, um das Gleichgewicht zu halten, bringen Sie die rechte Hand zurück und greifen Sie Ihren rechten Fuß. Ziehe den Fuß langsam in Richtung Gesäß, bis du die Dehnung an der Vorderseite des Oberschenkels spürst. **10 bis 15 Sekunden halten** und dann loslassen. Wiederhole **das dreimal für jedes Bein**. (siehe Bild 4 →)



### **Sartorius-Dehnung (Innenseite des Oberschenkels):**

Sitzen Sie mit den Fußsohlen zusammen, die Knie nach außen gerichtet. Greifen Sie Ihre Füße mit den Händen und ziehen Sie sie sanft zum Bauch. **10 bis 15 Sekunden halten** und dann loslassen. Wiederhole **das dreimal**. (siehe Bild 5 →)





## ZÄHLERHANDBUCH

### KNÖPFE

#### 1. **MODE**

Supple diese Taste, um die Anzeige zu ändern oder das Fenster zum Einrichten auszuwählen.

#### 2. **RECOVERY/UP**

- Im Einstellungsmodus drücken Sie diese Taste, um den Wert im entsprechenden blinkenden Fenster für ZEIT, ANZAHL (BMR), KALORIEN und TEMPERATUR (°C oder °F) zu erhöhen.
- Außerhalb des Trainings- oder Einstellungsmodus drücken Sie diesen Knopf, um die Pulswiederherstellungsfunktion ein- oder auszuschalten.

#### 3. **DOWN**

Im Einstellungsmodus drücken Sie diese Taste, um den Wert im entsprechenden blinkenden Fenster für ZEIT, ANZAHL (BMR), KALORIEN und TEMPERATUR (°C oder °F) zu verringern.

#### 4. **RESET/GO**

- Im Einstellungsmodus drücken Sie diese Taste, um den Wert im entsprechenden blinkenden Fenster für TIME, COUNT (BMR) und KALORIEN zurückzusetzen.
- Im Einstellungsmodus für den Fettmassenparameter drücken Sie diese Taste, um den Fettmasstest zu starten.
- Im Monitormodus drücken und halten Sie diese Taste 3 Sekunden lang, um alle Werte auf null zurückzusetzen.

#### 5. **BODYFATE**

Außen einer Übung drücken Sie diesen Knopf, um den Fetteinstellungsmodus zu betreten oder zu verlassen.

**ANZEIGEFUNKTIONEN:****1. SCHRITT-/FETTMASSE-RATE**

- Zeigt die Anzahl der Schritte pro Minute (Schritt) während der Übung an. Der Bereich liegt zwischen 0 und 999 Wiederholungen pro Minute.
- Zeigt den Fettanteil an.

**2. ZEIT**

- Zählt die gesamte Dauer des Haushaltsjahres von Anfang bis Ende. Messbereich: 0 bis 99 Minuten und 59 Sekunden.
- Bewegungszeiten können im Voraus geplant werden. Wenn die Zeit sich dem voreingestellten Wert nähert, piept der Monitor 10 Sekunden lang. Die maximal eingestellte Zeit beträgt 9 Minuten.

**3. KONTO / SCHRITT**

- Zählt die Gesamtzahl der Replikat seit Beginn des Haushaltsjahres. Messbereich: 0 bis 999.
- Die Anzahl der Wiederholungen kann im Voraus festgelegt werden. Wenn der Wert den eingestellten Schwellenwert erreicht, piept der Monitor 10 Sekunden lang. Die maximal eingestellte Zahl beträgt 990.

**4. KALORIEN / TEMPERATUR**

- Zählt die seit Beginn der Übung aufgenommenen Gesamtkalorien. Messbereich: 0,0 bis 99,9, dann bis zu 999 KCAL.
- Der Kalorienwert kann im Voraus festgelegt werden. Wenn der Wert den eingestellten Schwellenwert erreicht, piept der Monitor 10 Sekunden lang.
- Zeigt die Umgebungstemperatur (SPECT) an.

**5. FLÜGEL**

- Misst deine Herzfrequenz in Schlägen pro Minute. Messbereich: 40 bis 240 Schläge pro Minute.
- Das "P"-Symbol wird angezeigt, um den Test zu pausieren, wenn länger als 60 Sekunden kein Impulssignal erkannt wird. Du kannst UP oder DOWN drücken, um den Pulstest neu zu starten.

**6. ALARM**

Der Monitor piept, wenn du die Tasten "MODE", "RECOVERY/UP", "DOWN", "RESET/GO" oder "BODYFAT" drückst.

**7. AUTOMATISCHES AN/AUS & AUTOMATISCHES STARTEN/AUSSCHALTEN**

- Wenn es 8 Minuten lang kein Bewegungs- oder Nutzungssignal gibt, schaltet sich der Monitor automatisch aus und alle Daten werden gelöscht, außer den Einstellungen für Fettmasse und Temperatur.
- Sobald ein Übungssignal oder eine Operation erkannt wird, schaltet sich der Monitor automatisch ein.

**Hinweis:**

Wenn der Fettmassentestmodus nicht aktiv ist, entspricht die BMR-Anzeige der ACCOUNT-Funktion.

## **WIE ES FUNKTIONIERT**

### **5. SCHAUPLATZ**

Drücken Sie die MODE-Taste, um das zu konfigurierende Ansichtsfenster auszuwählen; Der Wert im entsprechenden Fenster blinkt. Drücke dann HOCH oder RUNTER, um den Wert zu erhöhen oder zu verringern, um die Weckerzeit, die Anzahl der Übungen oder die gewünschten Kalorien einzustellen. Drücke und halte OBEN oder UNTEN gedrückt, um den Wert schnell anzupassen. Drücke RESET, um den Wert des betroffenen blinkenden Fensters zurückzusetzen.

### **6. HERZFREQUENZ (PULS)**

Bevor Sie Ihre Herzfrequenz messen, drücken Sie eine beliebige Taste, um die "P"-Anzeige im Fenster auf "0" zu ändern, und schalten Sie dann in den Pulsmodus. Legen Sie beide Handflächen auf die Kontaktsensoren; der Monitor zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD-Bildschirm nach 3 bis 4 Sekunden an.

#### **Hinweis:**

Während der Pulsmessung kann aufgrund von Kontaktstörungen der angezeigte Wert vorübergehend über der tatsächlichen Frequenz für die ersten 2 bis 3 Sekunden liegen und dann wieder zum Normalwert zurückkehren. Der gemessene Wert kann nicht als Grundlage für medizinische Zwecke verwendet werden.

### **7. PULS-WIEDERHERSTELLUNG**

Außerhalb des Einstellungsmodus oder einer Übung beginnen Sie damit, Ihren Puls wie oben beschrieben zu testen. Dann drückt man den RECOVERY/UP-Knopf, um in den Puls-Recovery-Modus zu wechseln. Der Bildschirm zeigt einen einminütigen Countdown sowie deine Herzfrequenz an. Behalten Sie die Hände an den Sensoren oder tragen Sie den Sendergurt (FALLS VERFÜGBAR), bis der Countdown abgeschlossen ist. Anschließend wird das Pulserholungsniveau von F1 bis F6 angezeigt, von schnellster Erholung (F1) bis langsamster (F6). F1 ist die beste Erholung. Drücke nochmal RECOVERY/UP, um den Recovery-Modus zu verlassen.

### **8. KÖRPERFETT, BMI & BMR**

Wenn du nicht trainierst, drücke die BODYFAT-Taste, um auf die Fettmasseneinstellungen zuzugreifen. Sie können Folgendes der Reihe nach konfigurieren: Benutzernummer (1 bis 8), Gewicht (KG), Größe (CM), Alter (JAHRE), Geschlecht. Zeigt der Monitor jedoch "M" an, liegt das Gewicht in "KG" und die Höhe in "CM". Drücke MODE, um zur nächsten Einstellung zu wechseln. Drücke RECOVERY/UP, um den Wert zu erhöhen, und DOWN, um ihn zu verringern.

Sobald das Setup abgeschlossen ist, legen Sie Ihre Hände auf die Pulssensoren und drücken Sie RESET/GO. Der Bildschirm zeigt nach 6 Sekunden deinen Körperfettanteil an. Drücke erneut BODYFAT, um den Test zu beenden.

#### **Anmerkungen:**

- Während des Aufbaus wird der Fettmasstest automatisch abgebrochen, wenn länger als 10 Sekunden kein Nutzungssignal vorhanden ist.
- Während des Fetttests zeigt das Display "Er.1" an, wenn innerhalb von 10 Sekunden kein Kontakt erkannt wird.

**VERGLICHEN FETTMASSE**

Geschlecht / Alter	Untergewichtig	Normal	Leicht übergewichtig	Übergewichtig	Fettleibig
Männlicher ≤ 30 Jahre alt	<14 %	14%~20%	20,1%~25%	25,1%~35 %	>35 %
Männlicher > 30 Jahre alt	<17 %	17%~23%	23,1 %~28 %	28,1 %~38 %	>38 %
Frau ≤ 30 Jahre alt	<17 %	17%~24%	24,1%~30%	30,1%~40%	>40 %
Frau > 30 Jahre alt	<20 %	20%~27%	27,1 %~33 %	33,1%~43%	>43 %

**BATTERIEWECHSEL**

Wenn das Display schwach oder unlesbar wird, entferne die Batterie und ersetze sie durch ein AA-ähnliches Modell.

**FITNESSRICHTLINIEN**

Wie Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen, hängt von Ihrem körperlichen Zustand ab. Wenn du seit mehreren Jahren nicht trainiert hast oder übergewichtig bist, ist es ratsam, jeweils ein paar Minuten Training einzubauen.

Anfangs kannst du vielleicht nur wenige Minuten im eingestellten Objektivbereich bleiben. In den nächsten 6 bis 8 Wochen wird sich deine Leistung jedoch verbessern. Lass dich nicht entmutigen, wenn du mehr Zeit brauchst, um deine Ziele zu erreichen. Es ist wichtig, sich in deinem eigenen Tempo zu bewegen, und mit der Zeit kannst du 30 Minuten ohne Unterbrechung trainieren.

Je mehr sich deine aerobe Fitness verbessert, desto schwieriger wird es, die Intensität im Zielbereich zu halten. Behalten Sie diese Prinzipien im Hinterkopf:

- Bitten Sie Ihren Arzt, Ihr Trainings- und Abnehmprogramm zu bewerten und zu messen und Sie zu den zu befolgenden Regeln zu beraten.
- Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt zusammen, um einen geeigneten und umsetzbaren Fitnessplan zu entwickeln.
- Überwachen Sie Ihre Herzfrequenz und legen Sie eine Zielpulsfrequenz basierend auf Ihrem Alter und Ihrer Fitness fest.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Oberfläche, mindestens einen Meter von der Wand oder Möbeln entfernt.

**TRAININGSINTENSITÄT**

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, ist es wichtig, mit angemessener Intensität zu trainieren. Sie können diese Intensität an Ihre Herzfrequenz anpassen. Für effektives aerobes Training sollte Ihre Herzfrequenz zwischen 70 % und 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz gehalten werden, die als Zielherzfrequenz bekannt ist.

Die folgende Tabelle gibt den Ziel-Herzfrequenzbereich an, hauptsächlich basierend auf dem Alter (ohne weitere besondere Bedingungen).

Alter	Ziel-Herzfrequenzbereich (55%–90%)	Maximale Herzfrequenz (100 %)
20	110–180 bpm	200 bpm
25	107–175 bpm	195 bpm
30	105–171 bpm	190 bpm
35	102–166 bpm	185 bpm
40	99–162 bpm	180 bpm
45	97–157 bpm	175 bpm
50	94–153 bpm	170 bpm
55	91–148 bpm	165 bpm
60	88–144 bpm	160 bpm
65	85–139 bpm	155 bpm
70	83–135 bpm	150 bpm

Halten Sie Ihre Herzfrequenz in den ersten Monaten Ihres Programms am unteren Ende des Zielbereichs. Nach ein paar Monaten erhöhen Sie die Dosis schrittweise auf die Mitte des Bereichs.

Um Ihre Herzfrequenz manuell zu messen:

- Hören Sie auf zu trainieren, aber bewegen Sie sich leicht (z. B. gehen oder mit den Füßen schwingen), dann legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk.
- Zähle die Anzahl der Schläge 6 Sekunden lang und multipliziere diese dann mit 10, um deine Herzfrequenz zu ermitteln. Wenn man zum Beispiel **14 Schläge in 6 Sekunden zählt**, entspricht das **140 Schlägen pro Minute**.
- Passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz auf einem angemessenen Niveau ist.

## ERSATZTEILE BESTELLEN

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

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

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

## **ADVERTENCIAS:**

### **Seguridad**

- Lee y guarda este manual de usuario con cuidado. Utiliza este producto solo según se indique.
- Este aparato debe ser montado y utilizado por adultos.
- Tu dispositivo cumple con **la norma EN-957 Clase HB** para uso doméstico, doméstico y en el gimnasio.
- Para un uso seguro, se requiere una superficie estable y plana. Protege tu suelo con una alfombrilla. No uses este aparato en un lugar húmedo (piscina, sauna, etc.).
- No permitas que los niños jueguen con el electrodoméstico. CARE declina toda responsabilidad por cualquier daño que puedan sufrir. No dejes a los niños cerca de la máquina durante tu entrenamiento.
- CARE no se hace responsable de ningún cambio técnico realizado por el usuario en ninguno de nuestros productos.
- **Peso máximo del usuario: 150 kg.**
- Antes de comenzar tu entrenamiento, es importante consultar con tu médico para determinar el nivel de intensidad de tu programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede ser perjudicial para la salud.
- Mantén la espalda recta durante los ejercicios.
- Se recomienda encarecidamente llevar ropa y calzado adecuados.
- Ten en cuenta las posiciones máximas de las piezas ajustables.

### **Mantenimiento**

- Comprueba regularmente la firmeza de los sujetadores con tornillos y tuercas. Para mantener su nivel de seguridad, tu dispositivo debe ser examinado regularmente. Es imprescindible reemplazar cualquier pieza defectuosa y no volver a usarla hasta que esté completamente reparada. Piensa en la lubricación regular de las piezas móviles.
- El sudor es muy corrosivo, así que no dejes que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del dispositivo, y especialmente con el ordenador; borra tu dispositivo inmediatamente después de entrenar. Las partes esmaltadas se limpian con una esponja empapada en agua. Se deben evitar todos los productos agresivos o corrosivos.

*Garantía: El chasis está garantizado por 5 años. Las piezas de desgaste están garantizadas durante 2 años. La garantía se aplica en el uso normal de un particular en casa. Activa la garantía de tu producto online en: [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

### **Reciclaje**



El símbolo de "contenedor tachado" significa que este producto y las baterías que pueda contener no pueden desecharse junto con residuos domésticos. Están sujetos a una clasificación selectiva específica. Deja las baterías y tus aparatos electrónicos en fin de vida útil en un área autorizada para su reciclaje. Esta recuperación de tus residuos electrónicos protegerá el medio ambiente y tu salud.

**IMPORTANTE: Lee todas las instrucciones detenidamente antes de usar este producto. Guarda este manual de usuario para futuras referencias.**

Las especificaciones de este producto pueden diferir de las que se muestran en esta foto y pueden cambiar **sin previo aviso**.



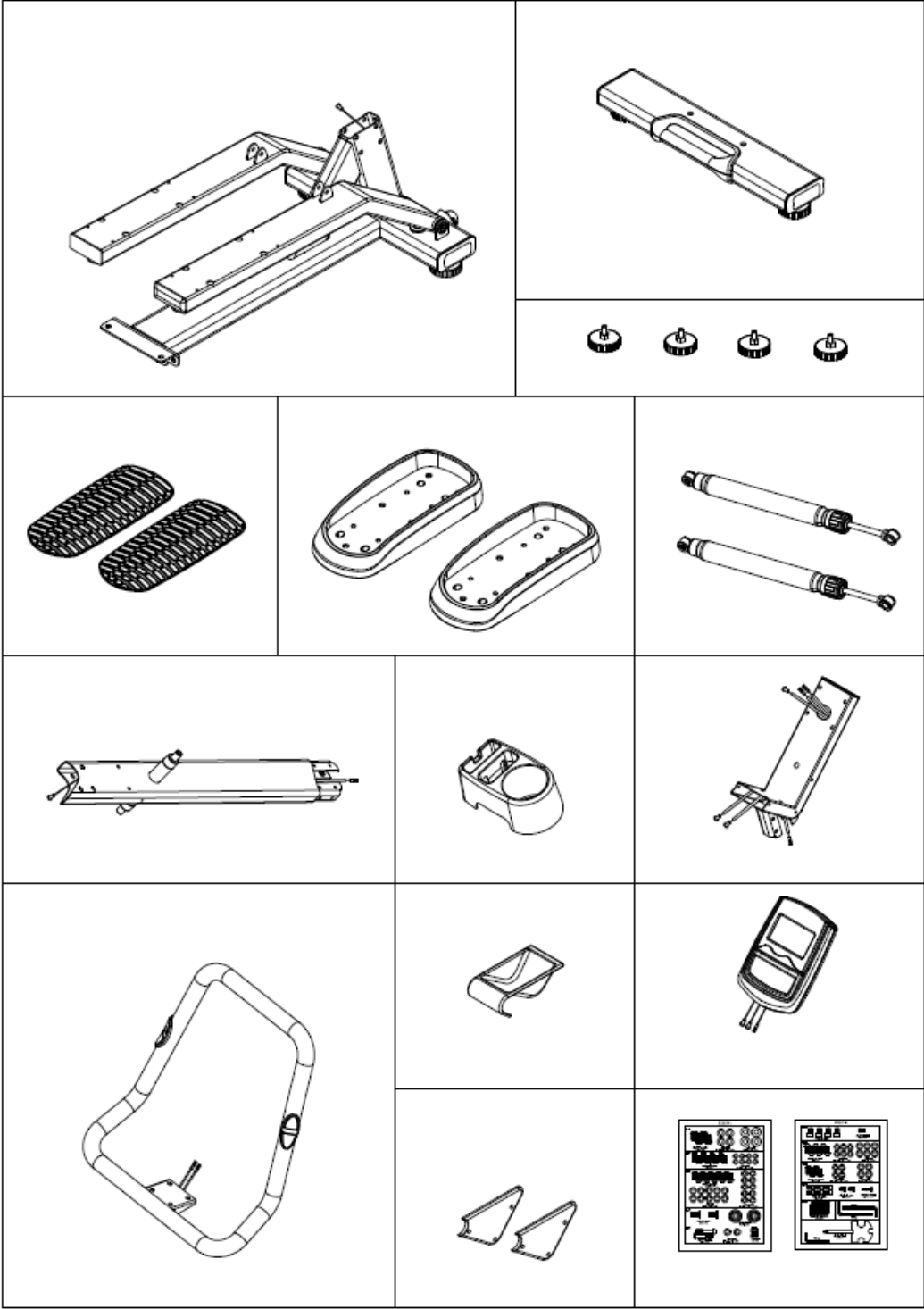
## LISTA DE PIEZAS


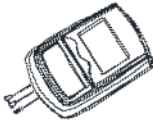

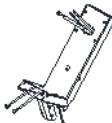

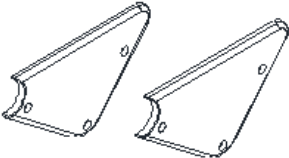
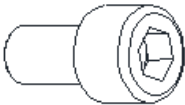







ES












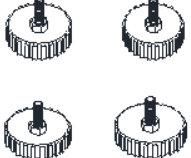
No.	Nombre	Especificaciones	Cantidad
1	Juego de reposabrazos	-	1
2	Tornillos	ST4.0*25	2
3	Cable inferior	700 mm	2
4	Empuñadura	H02 para tubos $\Phi 29/38$	2
5	Contraataque	JS-10412	1
6	Cable de inducción superior	480 mm	1
7	Tapa adaptadora del tubo	Para tubo 30×100×T1.5	1
8	Tornillos	M4*40	4
9	Grupo de Tuberías de Instalación de Instrumentos	-	1
10	Tornillos	Dentadura ST4.0*12 pleine	1
11L	Carcasa del mango izquierdo	Placa de plástico T9×164×134	1
11R	Carcasa de mango recto	Placa de plástico T9×164×134	1
12	Tornillos	M6*12	14
13	Jaula para botellas	T3.0×241×139.9×100	1
14	Tornillos	M8*15	4
15	Tornillos	M8*15	20
16	Arandela de muelles	$\phi 8.1 \times \phi 12.3 \times t 2.1$	20
17	Arandela plana	$\phi 9 \times \phi 16 \times t 1.6$	24
18	Techo de cable	450 mm	2
19	Cable de inducción central	1070 mm	1
20	Estante de almacenamiento	T3.0×210.3×108×63.3	1
21	Tornillos	M5*10	2
22	Tornillos	M8*20	6
23	Cubiertas de tornillos	$\phi 28 \times 4,5$	6
24	Cilindro ajustable	Aceite ajustable YZB-450FD	2
25	Tornillos	M5*12	1
26	Grupo de columnas	-	1
27	Tuerca de bloqueo	M8	4
28	Eje de rotación	-	2
29	Tornillos	M8*40	4
30	Toma n°2	$\phi 38 \times \phi 17 \times 13$	4
31L	Grupo de pedales izquierdos	-	1
31R	Grupo de pedales rectos	-	1
32	Pedal	-	2
33	Almohadilla antideslizante	-	2
34	Arandela plana	$\phi 6,6 \times \phi 11,8 \times t 1,6$	8
35	Tapa adaptadora del tubo	Para tubo 40×100	2
36	Tuerca hexagonal	M10*8H	6
37	Alfombra de ajuste	M10*20	2
38	Cubierta decorativa del asa	-	1
39	Cierre de tubo	120×49,8	4

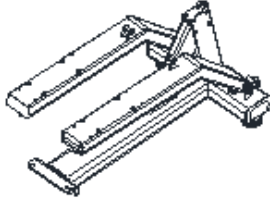


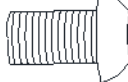



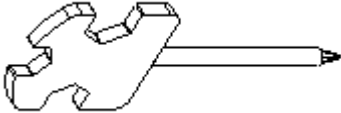
40	Tubo de base	-	1
41	Almohadilla de ajuste	M10	4
42	Fijación de la tapa del mango	-	1
43	Tornillos	ST3.0*15	8
44	Grupo de unidad	-	1
45	Arandela plana	ϕ11×ϕ20×t2.0	4
46	Arandela de muelles	ϕ10.1×ϕ15.3×t2.9	4
47	Tornillos	M10*16	4
48	Cable inferior	600 mm	1
49	Fijación de clip	∅49.5 int. / ∅54.7 ext. / H 11.8	1
50	Arandela interna izquierda	∅37.5	1
51	Husillo hexagonal inclinado	Dientes completos M8*15	1
52	Rueda de desplazamiento	68.8×23.5H	2
53	Imán de inducción	Potente ∅6×5 Magnético	1
54	Llave hexagonal en forma de L	6# / 30×80	1
55	Llave hexagonal en forma de L	5# / 25×80	1
56	Llave hexagonal en forma de L	3# / 20×55	1
57	Tecla cruzada	13 / 14 / 17	1

PIEZAS DE MONTAJE



<p>5. Juego de reposabrazos</p>	
<p>9. Contraataque</p>	
<p>48. M4*40 / tornillos de 4 piezas</p>	
<p>49. Grupo de Tuberías de Instalación de Instrumentos</p>	
<p>50. ST4.0*12 tornillos / 1 pieza</p>	
<p>51. Carcasa de mango 11L/11R</p>	
<p>52. Tornillos M6*12 / 14 piezas</p>	
<p>53. Portabotellas</p>	
<p>54. tornillos M8*15 / 4 piezas</p>	
<p>55. Tornillos M8*15 / 20 piezas</p>	
<p>56. Arandela plana <math>\phi 8,1 * \phi 12,3 * T2,1</math> / 20 piezas</p>	
<p>57. Arandela plana <math>\phi 9 * \phi 16 * T1.6</math> / 22 piezas</p>	
<p>20. Estante de almacenamiento</p>	
<p>21. tornillo M5*10 / 2 piezas</p>	

<p>22. tornillos M8*20 / 2 piezas</p>	
<p>23. Cubiertas de tornillos <math>\phi 28*4,5</math> / 2 piezas</p>	
<p>24. Cilindro ajustable / 2 piezas</p>	
<p>25. tornillo M5*12 / 1 pieza</p>	
<p>26. Grupo de columnas</p>	
<p>27. Tuerca M8 / 2 piezas</p>	
<p>29. tornillos M8*40 / 2 piezas</p>	
<p>32. Pedales / 2 piezas</p>	
<p>33. Almohadillas antideslizantes</p>	
<p>34. Arandela plana <math>\phi 6,6*\phi 11,8*T1,6</math> / 8 piezas</p>	
<p>40. Tubo de base</p>	
<p>41. Almohadilla de ajuste / 4 piezas</p>	

<p>44. Grupo de Unidad</p>	
<p>45. Arandela plana <math>\phi 11 * \phi 20 * t 2.0</math> / 4 piezas</p>	
<p>46. Arandela plana <math>\phi 10,1 * \phi 15,3 * T 2,9</math> / 4 piezas</p>	
<p>47. tornillos M10*16 / 4 piezas</p>	
<p>54. Llave n° 6</p>	
<p>55. Llave n° 5</p>	
<p>56. Llave n° 3</p>	
<p>57. Llave de Cruz 14/13/17</p>	

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES



**Hora de montaje:**  
60 min



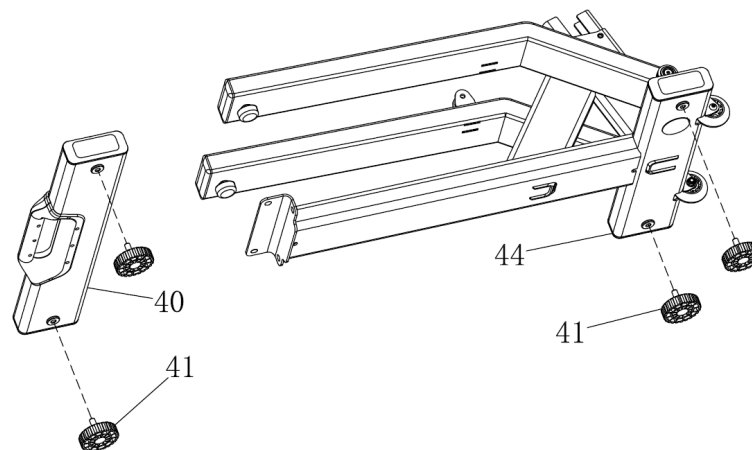
**Herramientas**  
incluidas



**Dificultades**  
simples

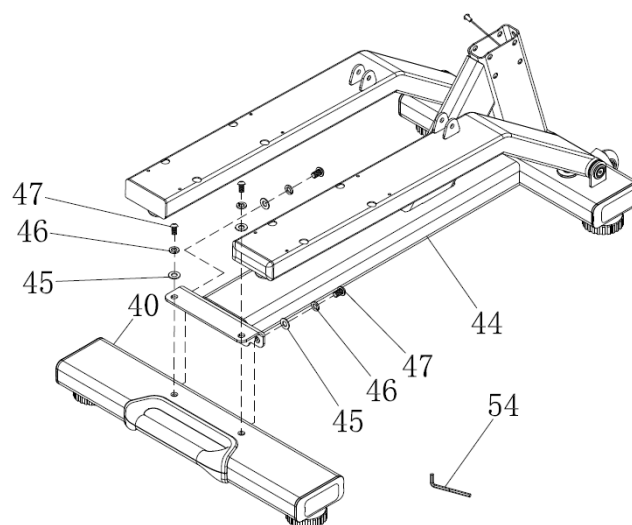
### **PASO 1**

1. **Sujeta firmemente la almohadilla de ajuste (41) al tubo de base trasero (40).**
2. **También fija firmemente la almohadilla de ajuste (41) al grupo base (44).**



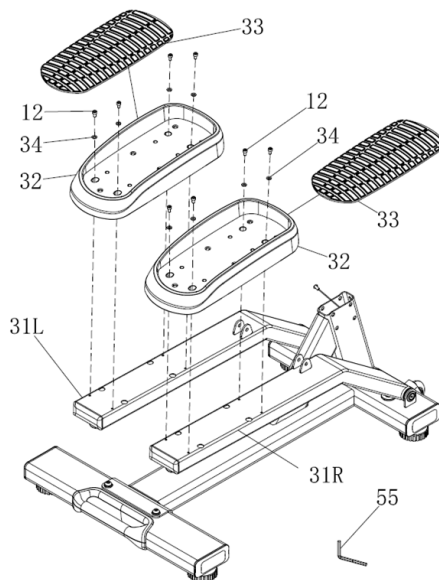
### **PASO 2**

1. **Acopla el tubo de base trasero (40) al grupo base (44) usando la llave nº 6 (54).**
2. **Aprieta cuatro juegos de tornillos M10\*16 (47) con arandelas de muelle (46) y arandelas planas (45).**



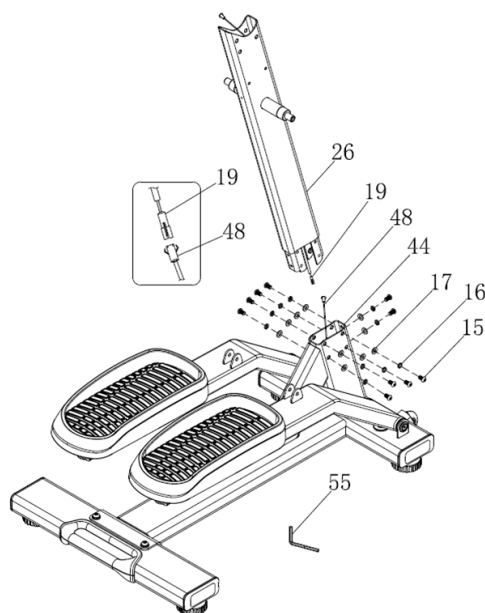
### **PASO 3**

1. **Conecta el pedal (32)** al grupo izquierdo del tubo del pedal (31L) usando el tornillo M6\*12 (12) y la arandela plana (34), luego aprieta con la llave nº 5 (55).
2. **Repite la misma operación en el lado derecho.** Después, instala la almohadilla antideslizante (33) en los pedales (32).



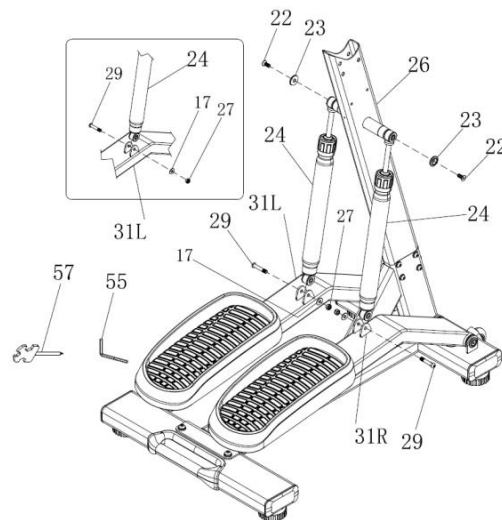
### **PASO 4**

1. **Empieza insertando la parte central (19)** del cable de inducción en la parte inferior (48) del cable de inducción.
2. **A continuación, inserta el grupo de columnas (26)** en el grupo base (44). Usa la llave nº 5 (55) para fijar el tornillo M8\*15 (15), la arandela de muelle (16) y la arandela plana (17).



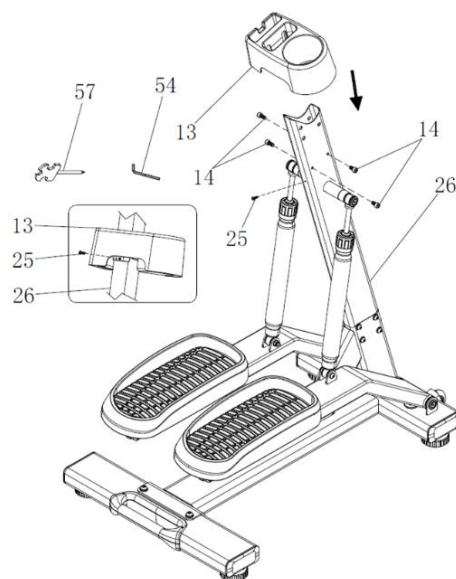
## PASO 5

1. **Instala el cilindro ajustable** (24) en el grupo de columna (26), luego aprieta y fija el tornillo M8\*20 (22) y la tapa del tornillo (23) usando la llave nº 5 (55).
2. **Conecta el extremo inferior del cilindro ajustable** (24) al grupo del tubo pedal izquierdo (31L). Pasa el tornillo M8\*40 (29) a través del grupo izquierdo del tubo de pedal (31L) y por el orificio inferior del cilindro ajustable (24). Acopla la arandela plana (17) y la tuerca de bloqueo (27) usando la llave nº 5 (55) y la llave transversal (57). Repite los mismos pasos en el lado derecho.



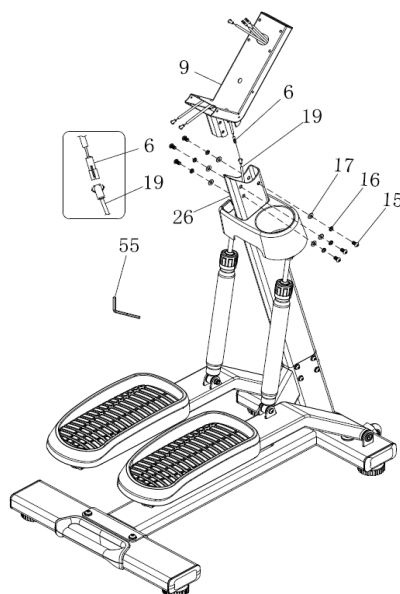
## PASO 6

1. **Atornille el tornillo M815** (14) en la cabeza de la bandeja del grupo de columna (26) usando la llave nº 6 (54).
2. **Inserta la jaula** (13) en el grupo de columnas (26) y deslízala hacia abajo hasta que se alinee con el agujero del tornillo. Luego aprieta el tornillo M512 (25) usando la llave transversal (57).



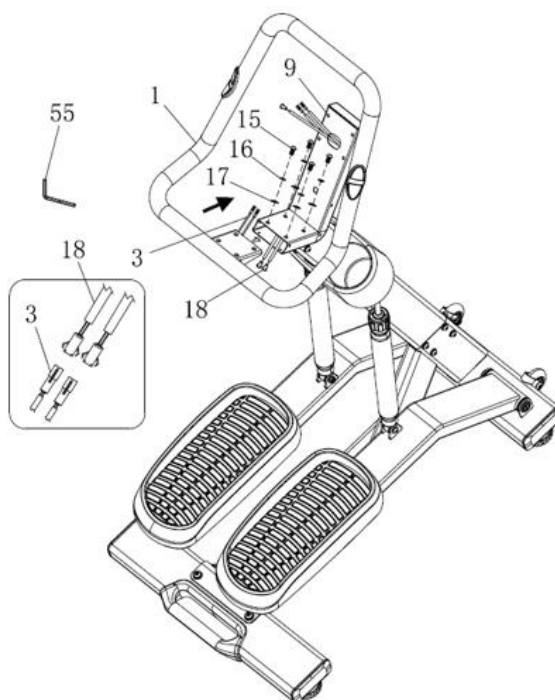
## **PASO 7**

1. **Empieza conectando la parte superior ( 6 )** del cable de inducción a la parte central (19).
2. **A continuación, inserta el vástago del instrumento (9)** en el grupo de columnas (26), después asegura con el tornillo M8\*15 (15), la arandela de muelle (16) y la arandela plana (17) usando la llave nº5 (55).



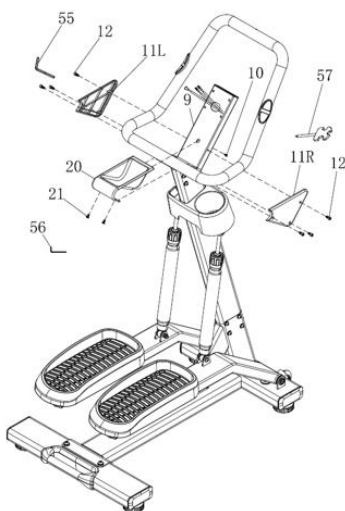
## **PASO 8**

1. **Comienza conectando el cable inferior del mango (3)** con la parte superior del cable del mango (18), luego inserta el grupo del reposabrazos (1) en el vástago del instrumento (9).
2. **Asegura todo con el tornillo M8\*15 (15), la arandela de muelle (16) y la arandela plana (17),** usando la llave nº5 (55).



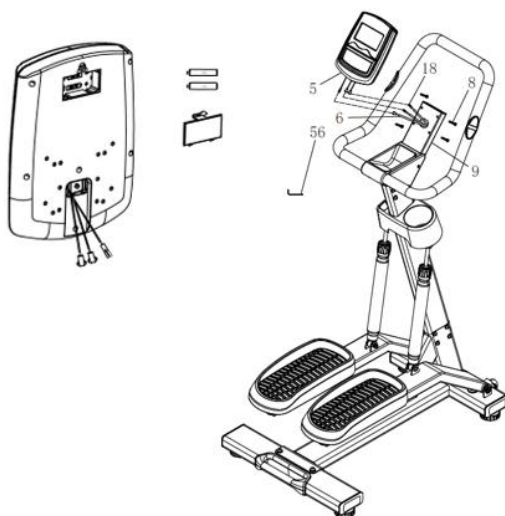
## **PASO 9**

1. **Instala las carcasas de las manillas (11L/11R)** de izquierda a derecha en el grupo de tubería de instalación de instrumentos (9), luego aprieta los tornillos M612 (12) usando la llave nº 5 (55).
2. **Coloque el soporte de almacenamiento (20)** en el grupo de tubería de instalación de instrumentos (9) y fíjelo usando el tornillo M510 (21) con la llave inglesa nº 3 (56). A continuación, aprieta el tornillo ST4.0\*12 (10) usando la llave transversal (57).



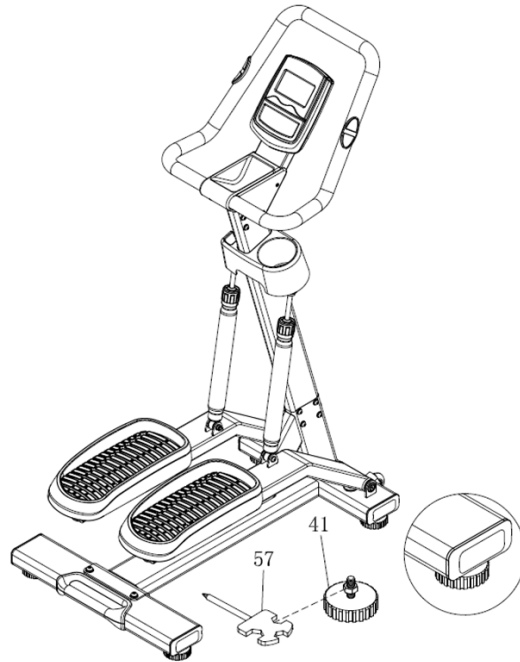
## **PASO 10**

1. **Abre la tapa del compartimento de la batería en la parte trasera de la caja R** y luego instala las pilas.
2. **Cierra la tapa.** Comienza conectando la interfaz del cable de inducción (5) a la sección del cable de inducción (6), luego conecta la interfaz del cable de la asa de giro a la sección correspondiente (18). Instala el contador electrónico (5) en el grupo de tubería de instalación de instrumentos (9), luego aprieta el tornillo (8) usando la llave transversal (57).



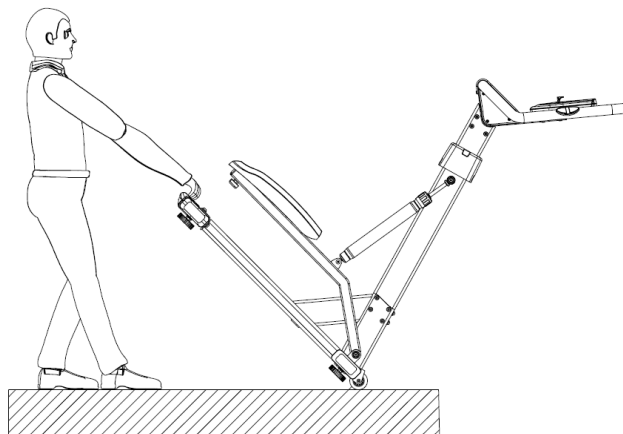
## ACTUALIZACIÓN DE LA MÁQUINA

Gira la almohadilla de ajuste (41) para ajustar el nivel horizontal de la máquina, luego bloquéala usando la llave transversal (75).



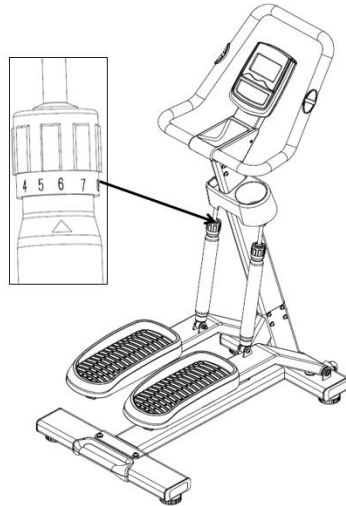
## MOVIENDO LA MÁQUINA

Agarra el manillar con ambas manos y levanta la máquina para que las dos ruedas de movimiento toquen el suelo. Luego puedes empujar o tirar de la máquina hacia adelante o hacia atrás.



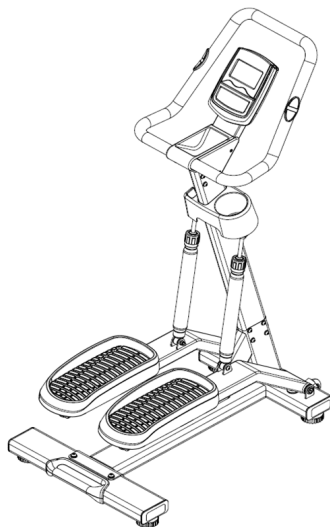
## AJUSTE DE RESISTENCIA

El cilindro tiene 12 niveles de resistencia, que pueden ajustarse según la intensidad de entrenamiento deseada.



## INSPECTION GÉNÉRALE DE LA MACHINE

La instalación completa de la máquina se muestra a continuación. Antes de usar, realiza una comprobación funcional: asegúrate de que todos los tornillos de cada elemento estén bien apretados, que el manillar y los pedales estén correctamente instalados y que la pantalla del velocímetro electrónico funcione normalmente tras el encendido. Una vez que se haya revisado toda la máquina, por favor lee las instrucciones de uso del producto así como los movimientos de ejercicio recomendados para estandarizar su uso. Así podrás empezar tu entrenamiento de forma segura.



## ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

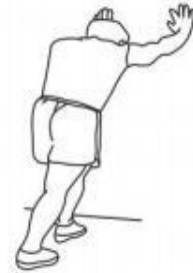
**Estiramiento de la espalda y isquiotibiales:** Flexiona ligeramente las rodillas e inclina lentamente el cuerpo hacia adelante, dejando que la espalda y los hombros se relajen. Prueba a tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante **10 a 15** segundos y luego suelta. Repite **3 veces**. (imagen 1 →)



**Estiramiento de isquiotibiales sentado:** Siéntate sobre una esterilla limpia y extiende una pierna. Lleva la otra pierna de modo que el pie toque el interior de la pierna recta. Inclínate hacia adelante con las manos e intenta tocar los dedos de los pies. Mantén la posición durante **10 a 15** segundos y luego suelta. Repite **3 veces en cada etapa**. (ver imagen 2 →)



**Estiramiento del tendón de Aquiles y pantorrilla:** Coloca ambas manos contra una pared o árbol, mueve un pie hacia atrás. Mantén la pierna trasera recta, el talón en el suelo, y luego inclínate suavemente hacia la pared o el árbol. Mantén la posición durante **10 a 15** segundos y luego suelta. Repite **3 veces en cada etapa**. (ver imagen 3 →)



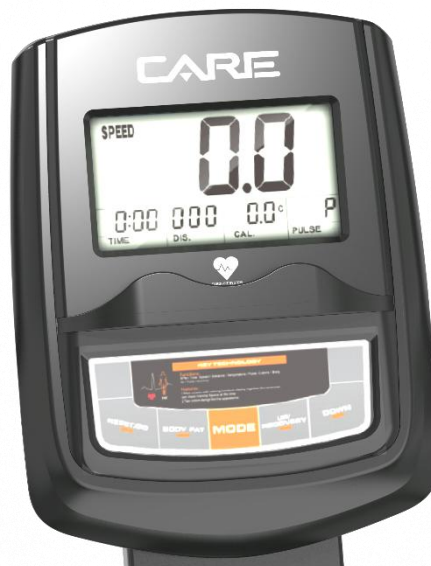
**Estiramiento de tobillo (cuádriceps):** Sujetando la mano izquierda contra una pared o mesa para mantener el equilibrio, retira la mano derecha y agarra el pie derecho. Tira lentamente del pie hacia los glúteos hasta que notes el estiramiento en la parte delantera del muslo. Mantén la posición durante **10 a 15** segundos y luego suelta. Repite **3 veces en cada etapa**. (ver imagen 4 →)



### **Estiramiento Sartorius (músculo interno del muslo):**

Siéntate con las plantas de los pies juntas, las rodillas mirando hacia fuera. Agarra tus pies con las manos y tira suavemente de ellos hacia el abdomen. Mantén la posición durante **10 a 15** segundos y luego suelta. Repite **3 veces**. (ver imagen 5 →)





## MANUAL DE INSTRUCCIONES DEL CONTADOR

### **BOTONES**

#### **1. MODE**

Presiona este botón para cambiar la pantalla o seleccionar la ventana para configurar.

#### **2. RECUPERACIÓN/UP**

- En modo de ajuste, pulsa este botón para aumentar el valor en la ventana intermitente correspondiente de TIEMPO, CUENTA (BMR), CALORÍAS y TEMPERATURA (°C o °F).
- Fuera del modo ejercicio o de configuración, pulsa este botón para activar/desactivar la función de recuperación de pulso.

#### **3. DOWN**

En modo de ajuste, pulsa este botón para disminuir el valor en la ventana intermitente correspondiente de TIEMPO, CUENTA (BMR), CALORÍAS y TEMPERATURA (°C o °F).

#### **4. RESET/GO**

- En modo de ajuste, pulsa este botón para restablecer el valor en la ventana intermitente correspondiente de TIEMPO, CUENTA (BMR) y CALORÍAS.
- En el modo de ajuste del parámetro de masa de grasa, pulsa este botón para iniciar la prueba de masa de grasa.
- En modo monitor, mantén pulsado este botón durante 3 segundos para restablecer todos los valores a cero.

#### **5. BODYFAT**

En el exterior de un ejercicio, pulsa este botón para entrar o salir del modo de ajuste de grasa.

## **FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN:**

### **1. TASA DE MASA ESCALONADA / GRASA**

- Muestra el número de pasos por minuto (paso) durante el ejercicio. El rango va de 0 a 999 repeticiones por minuto.
- Muestra el porcentaje de masa grasa.

### **2. HORA**

- Cuenta la duración total del año fiscal, desde su inicio hasta su final. Rango de medición: de 0 a 99 minutos y 59 segundos.
- Se puede programar tiempo de ejercicio con antelación. Cuando el tiempo se acerca al valor preestablecido, el monitor pita durante 10 segundos. El tiempo máximo que se puede establecer es de 9 minutos.

### **3. CUENTA / PASO**

- Cuenta el número total de réplicas desde el inicio del año fiscal. Rango de medición: 0 a 999.
- El número de repeticiones puede programarse con antelación. Cuando el valor se acerca al umbral establecido, el monitor emitirá un pitido durante 10 segundos. El número máximo que se puede establecer es 990.

### **4. CALORÍAS / TEMPERATURA**

- Cuenta las calorías totales consumidas desde el inicio del ejercicio. Rango de medición: 0,0 a 99,9 y luego hasta 999 KCAL.
- El valor calórico se puede establecer con antelación. Cuando el valor se acerca al umbral establecido, el monitor emitirá un pitido durante 10 segundos.
- Muestra la temperatura ambiente (SPECT).

### **5. PUÑOS**

- Mide tu ritmo cardíaco en latidos por minuto. Rango de medición: 40 a 240 lpm.
- El símbolo "P" se mostrará para pausar la prueba si no se detecta ninguna señal de pulso durante más de 60 segundos. Puedes pulsar ARRIBA o ABAJO para reiniciar la prueba de pulso.

### **6. ALARMA**

El monitor pitará cuando pulses los botones "MODO", "RECUPERACIÓN/ARRIBA", "ABAJO", "REINICIAR/IR" o "GRASA CORPORAL".

### **7. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICOS Y ARRANQUE/APAGADO AUTOMÁTICOS**

- Si no hay señal de ejercicio o uso durante 8 minutos, el monitor se apagará automáticamente y todos los datos se borrarán, excepto los ajustes de masa grasa y temperatura.
- En cuanto se detecta una señal de ejercicio u operación, el monitor se enciende automáticamente.

#### **Nota:**

Cuando el modo de prueba de masa de grasa no está activo, la pantalla del BMR corresponde a la función ACCOUNT.

## **CÓMO FUNCIONA**

### **1. AMBIENTACIÓN**

Pulsa el botón MODE para seleccionar el viewport y configurar;

El valor en la ventana correspondiente parpadeará. Luego pulsa ARRIBA o ABAJO para aumentar o disminuir el valor y así poner la hora de alarma, el número de ejercicios o las calorías que quieras.

Pulsa y mantén pulsado ARRIBA o ABAJO para ajustar rápidamente el valor.

Pulsa RESET para restablecer el valor de la ventana intermitente afectada.

### **2. FRECUENCIA CARDÍACA (FRECUENCIA CARDÍACA)**

Antes de medir tu frecuencia cardíaca, pulsa cualquier botón para cambiar la indicación "P" a "0" en la ventana y luego entra en modo pulso. Coloca ambas palmas

sobre los sensores de contacto; el monitor mostrará tu frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM) en la pantalla LCD tras 3 a 4 segundos.

#### **Nota:**

Durante la medición de pulsos, debido a interferencias de contacto, el valor mostrado puede ser temporalmente mayor que la frecuencia real durante los primeros 2 a 3 segundos y luego volver a la normalidad. El valor medido no puede utilizarse como base para fines médicos.

### **3. RECUPERACIÓN DEL PULSO**

Fuera del modo de ajuste o de un ejercicio, empieza probando tu pulso como se ha explicado antes. Luego pulsa el botón RECUPERACIÓN/SUBIDA para entrar en modo de recuperación de pulsos. La pantalla mostrará una cuenta atrás de un minuto así como tu ritmo cardíaco. Mantén las manos en los sensores o lleva la cinta transmisora (SI DISPONIBLE) hasta que termine la cuenta atrás. Luego, el nivel de recuperación del pulso se mostrará de F1 a F6, de la recuperación más rápida (F1) a la más lenta (F6). La F1 es la mejor recuperación. Pulsa RECOVERY/UP otra vez para salir del modo recovery.

### **4. GRASA CORPORAL, IMC Y BMR**

Cuando no estés haciendo ejercicio, pulsa el botón GRASA CORPORAL para acceder a los ajustes de masa grasa. Puedes configurar lo siguiente en orden: número de usuario (del 1 al 8), peso (KG), altura (CM), edad (AÑOS), género. Sin embargo, si el monitor muestra "M", el peso estará en "KG" y la altura en "CM". Pulsa MODE para pasar a la siguiente configuración. Pulsa RECOVERY/UP para aumentar el valor, y DOWN para disminuirlo.

Cuando termines la configuración, coloca las manos sobre los sensores de pulsos y pulsa RESET/GO. La pantalla mostrará tu porcentaje de grasa corporal después de 6 segundos. Pulsa GRASA CORPORAL otra vez para salir del examen.

#### **Notas:**

- Durante la configuración, la prueba de masa de grasa se cancelará automáticamente si no hay señal de uso durante más de 10 segundos.
- Durante la prueba de grasa, la pantalla mostrará "Er.1" si no detecta ningún contacto en 10 segundos.

## **COMPARACIÓN DE LA MASA GRASA**

Género / Edad	Bajo peso	Normal	Un poco con sobrepeso	Sobrepeso	Obeso
Hombre ≤ 30 años	<14%	14%~20%	20,1%~25%	25,1%~35%	>35%
Hombre > 30 años	<17%	17%~23%	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Mujer ≤ 30 años	<17%	17%~24%	24,1%~30%	30,1%~40%	>40%
Mujer > 30 años	<20%	20%~27%	27,1%~33%	33,1%~43%	>43%

### **REEMPLAZO DE BATERÍA**

Cuando la pantalla se vuelva débil o ilegible, retira la batería y cámbiala por un modelo tipo AA.

### **DIRECTRICES DE FITNESS**

Cómo empieces un programa de fitness dependerá de tu condición física. Si no has hecho ejercicio en varios años o tienes sobrepeso, es buena idea añadir unos minutos de ejercicio cada vez.

Al principio, puede que solo puedas mantenerte dentro del rango de objetivos fijos unos minutos. Sin embargo, en las próximas 6 a 8 semanas, tu rendimiento mejorará. No te desanimes si necesitas más tiempo para alcanzar tus objetivos. Es importante avanzar a tu propio ritmo y, con el tiempo, podrás hacer ejercicio durante 30 minutos sin interrupciones.

Cuanto más mejore tu forma aeróbica, más difícil será mantener la intensidad dentro del rango objetivo. Ten en cuenta estos principios:

- Pide a tu médico que evalúe y mida tu programa de ejercicio y pérdida de peso, y te aconsejará sobre las normas a seguir.
- Trabaja con tu médico para desarrollar un plan de fitness adecuado y alcanzable.
- Controla tu frecuencia cardíaca y establece un objetivo de frecuencia cardíaca basado en tu edad y nivel de forma física.
- Coloca el electrodoméstico sobre una superficie plana, al menos a 1 metro de la pared o de cualquier mueble.

### **INTENSIDAD DEL EJERCICIO**

Para obtener los mejores resultados, es esencial hacer ejercicio a una intensidad adecuada. Puedes ajustar esta intensidad según tu ritmo cardíaco. Para un ejercicio aeróbico efectivo, tu frecuencia cardíaca debe mantenerse entre el 70% y el 85% de tu frecuencia cardíaca máxima, conocida como frecuencia cardíaca objetivo.

La tabla siguiente muestra el rango objetivo de frecuencia cardíaca, principalmente basado en la edad (sin otras condiciones especiales).

Edad	Rango objetivo de frecuencia cardíaca (55%–90%)	Frecuencia cardíaca máxima (100%)
20	110–180 bpm	200 bpm
25	107–175 bpm	195 bpm
30	105–171 bpm	190 bpm
35	102–166 bpm	185 bpm
40	99–162 bpm	180 bpm
45	97–157 bpm	175 bpm
50	94–153 bpm	170 bpm
55	91–148 bpm	165 bpm
60	88–144 bpm	160 bpm
65	85–139 bpm	155 bpm
70	83–135 bpm	150 bpm

Durante los primeros meses de tu programa, mantén tu frecuencia cardíaca en el extremo bajo del rango objetivo. Después de unos meses, ir aumentando gradualmente hasta la mitad del rango.

Para medir manualmente tu frecuencia cardíaca:

- Deja de hacer ejercicio, pero sigue moviéndote ligeramente (por ejemplo, caminando o balanceando los pies), y luego coloca dos dedos en la muñeca.
- Cuenta el número de latidos durante 6 segundos y luego multiplica ese número por 10 para obtener tu ritmo cardíaco. Por ejemplo, si cuentas **14 latidos en 6 segundos**, esto equivale a **140 latidos por minuto**.
- Ajusta la intensidad de tu ejercicio hasta que tu ritmo cardíaco esté en un nivel adecuado.

## PARA PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

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

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

### Servicio Posventa

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

## **AVVERTENZE:**

### **Sicurezza**

- Leggi e conserva con attenzione questo manuale utente. Usa questo prodotto solo come indicato.
- Questo elettrodomestico dovrebbe essere assemblato e utilizzato da adulti.
- Il tuo dispositivo è conforme alla **norma EN-957 Classe HB** per uso domestico, domestico e in palestra.
- Per un uso sicuro, è necessaria una superficie stabile e piana. Proteggi il pavimento con un tappetino. Non usare questo apparecchio in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non permettere ai bambini di giocare con l'elettrodomestico. CARE si rifiuta di ogni responsabilità per eventuali danni che potrebbero subire. Non lasciare i bambini vicino alla macchina durante l'allenamento.
- CARE non è responsabile per eventuali modifiche tecniche apportate dall'utente a uno qualsiasi dei nostri prodotti.
- **Peso massimo utente: 150 kg.**
- Prima di iniziare l'allenamento, è importante consultare il medico per determinare il livello di intensità del programma. Un allenamento eccessivo o scadente può essere dannoso per la salute.
- Tieni la schiena dritta durante gli esercizi.
- Si raccomanda vivamente di indossare abbigliamento e calzature adeguati.
- Considera le posizioni massime per le parti regolabili.

### **Manutenzione**

- Controlla regolarmente la tenuta dei fissaggi con viti e dadi (screw and nuts). Per mantenere il livello di sicurezza, il tuo dispositivo deve essere controllato regolarmente. È fondamentale sostituire qualsiasi componente difettoso e non usarlo più finché non sarà completamente riparato. Pensa alla lubrificazione regolare delle parti mobili.
- Il sudore è molto corrosivo, quindi non lasciarlo entrare in contatto con le parti smaltate o cromate del dispositivo, e soprattutto con il computer, pulisci subito dopo l'allenamento. Le parti smaltate vengono pulite con una spugna imbevuta d'acqua. Tutti i prodotti aggressivi o corrosivi dovrebbero essere evitati.

*Garanzia: Il telaio è garantito per 5 anni. Le parti di usura sono garantite per 2 anni. La garanzia si applica in caso di uso normale da parte di un privato a casa. Attiva la garanzia del prodotto online su: [www.carefitness.com](http://www.carefitness.com)*

### **Riciclo**

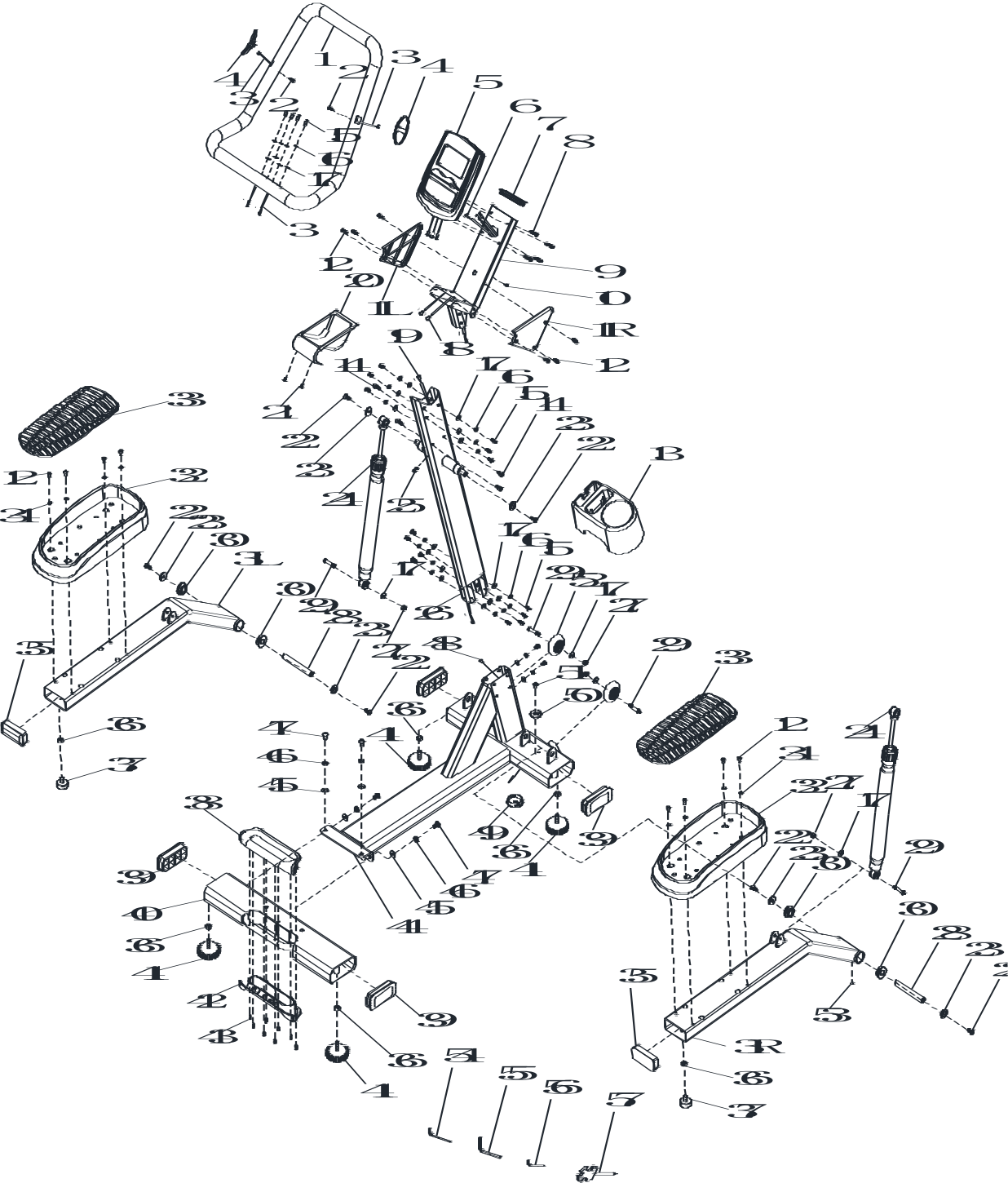


Il simbolo del "bidone cancellato" significa che questo prodotto e le batterie che può contenere non possono essere smaltiti insieme ai rifiuti domestici. Sono soggetti a uno specifico smistamento selettivo. Lascia batterie e i tuoi dispositivi elettronici in fine vita in un'area autorizzata per il riciclo. Questo recupero dei tuoi rifiuti elettronici proteggerà l'ambiente e la tua salute.

**IMPORTANTE: Leggi attentamente tutte le istruzioni prima di usare questo prodotto. Conserva questo manuale utente per riferimento futuro.**

Le specifiche di questo prodotto possono differire da quelle mostrate in questa foto e possono essere modificate **senza preavviso**.

VISTA ESPLOSA



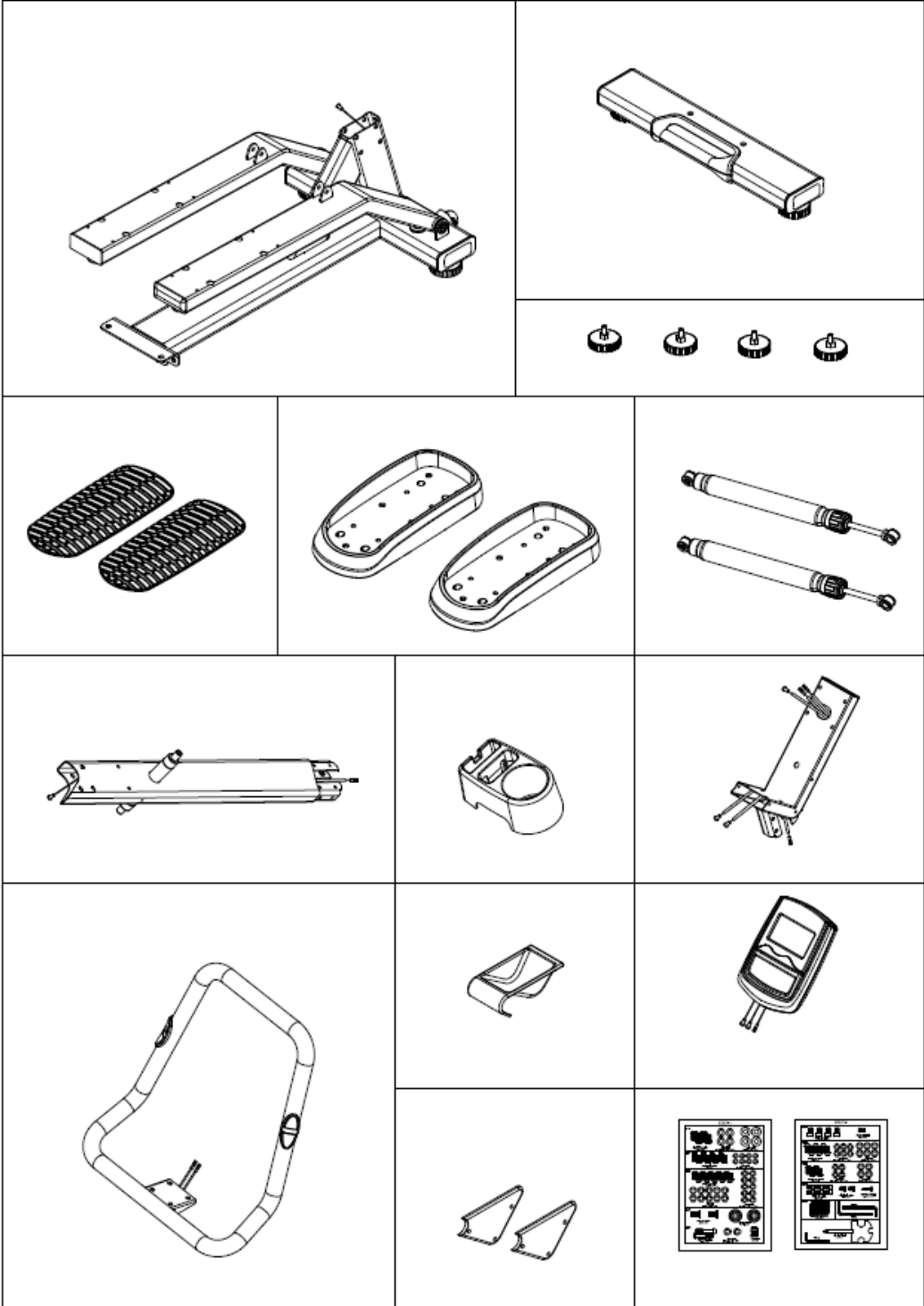
## ELENCO COMPONENTI


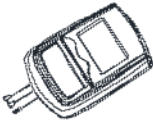

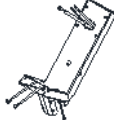

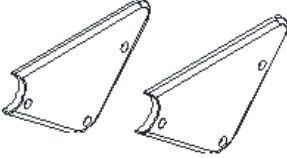
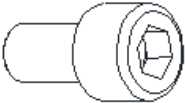











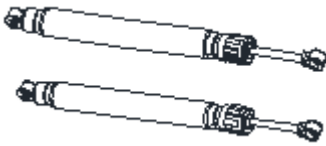







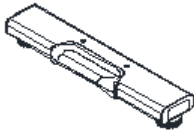
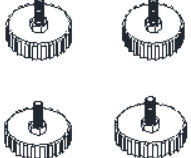
No.	Nome	Specifiche	Quantità
1	Set braccioli	-	1
2	Viti	ST4.0*25	2
3	Cavo inferiore	700 mm	2
4	Manico	H02 per valvole Ø29/38	2
5	Contropartita	JS-10412	1
6	Cavo a induzione superiore	480 mm	1
7	Cappuccio adattatore	Per tubo 30×100×T1.5	1
8	Viti	M4*40	4
9	Gruppo di tubi per l'installazione degli strumenti	-	1
10	Viti	ST4.0*12 dentiera piena	1
11L	Alloggiamento della maniglia sinistra	Piastra di plastica T9×164×134	1
11R	Alloggiamento a manico dritto	Piastra di plastica T9×164×134	1
12	Viti	M6*12	14
13	Gabbia per bottiglie	T3.0×241×139.9×100	1
14	Viti	M8*15	4
15	Viti	M8*15	20
16	Rondella a molla	φ8.1×φ12.3×t2.1	20
17	Rondelle piatte	φ9×φ16×t1.6	24
18	Toppa a cavo	450 mm	2
19	Cavo a induzione centrale	1070 mm	1
20	Rack di stoccaggio	T3.0×210.3×108×63.3	1
21	Viti	M5*10	2
22	Viti	M8*20	6
23	Copriviti	φ28×4,5	6
24	Cilindro regolabile	Olio regolabile YZB-450FD	2
25	Viti	M5*12	1
26	Gruppo di colonne	-	1
27	Dado di blocco	M8	4
28	Asse di rotazione	-	2
29	Viti	M8*40	4
30	Presca n°2	φ38×φ17×13	4
31L	Gruppo a pedale sinistro	-	1
31R	Gruppo a pedali dritti	-	1
32	Pedale	-	2
33	Pad antiscivolo	-	2
34	Rondelle piatte	φ6,6×φ11,8×t1,6	8
35	Cappuccio adattatore	Per tubo 40×100	2
36	Dado esagonale	M10*8H	6
37	Tappetino di regolazione	M10*20	2
38	Coprimancino decorativo	-	1
39	Chiusura del tubo	120×49,8	4

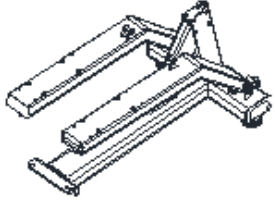


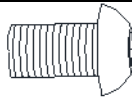



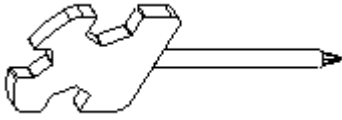
40	Tubo di base	-	1
41	Pad di regolazione	M10	4
42	Fissare il coperchio del manico	-	1
43	Viti	ST3.0*15	8
44	Gruppo di unità	-	1
45	Rondelle piatte	ϕ11×ϕ20×t2.0	4
46	Rondella a molla	ϕ10.1×ϕ15.3×t2.9	4
47	Viti	M10*16	4
48	Cavo inferiore	600 mm	1
49	Fissazione a clip	ϕ49.5 int. / ϕ54.7 ext. / H 11.8	1
50	Rondella interna sinistra	ϕ37.5	1
51	Vite esagonale inclinata	M8*15 denti completi	1
52	Ruota di marcia	68.8×23.5H	2
53	Calamita a induzione	Potente ϕ6×5 Magnetico	1
54	Tasto esagonale a forma di L	6# / 30×80	1
55	Tasto esagonale a forma di L	5# / 25×80	1
56	Tasto esagonale a forma di L	3# / 20×55	1
57	Cross key	13 / 14 / 17	1

PARTI DI MONTAGGIO



6. Set braccioli	
10. Contropartita	
58. M4*40 / Viti a 4 pezzi	
59. Gruppo di tubi per l'installazione degli strumenti	
60. ST4.0*12 Viti / 1 Pezzo	
61. Involucro manico 11L/11R	
62. Viti M6*12 / 14 pezzi	
63. Portabottiglie	
64. M8*15 / Viti a 4 pezzi	
65. Viti M8*15 / 20 pezzi	
66. Rondella piatta $\phi 8,1 * \phi 12,3 * T2,1$ / 20 pezzi	
67. Rondella piatta $\phi 9 * \phi 16 * T1.6$ / 22 pezzi	
20. Rastrelliera di stoccaggio	
21. Vite M5*10 / 2 pezzi	

22. Viti M8*20 / 2 pezzi	
23. Copriviti $\phi 28*4,5$ / 2 pezzi	
24. Cilindro regolabile / 2 pezzi	
25. M5*12 Vite / 1 Pezzo	
26. Gruppo di colonne	
27. Dado M8 / 2 pezzi	
29. M8*40 Viti / 2 Pezzi	
32. Pedali / 2 pezzi	
33. Cuscinetti antiscivolo	
34. Rondella piatta $\phi 6,6*\phi 11,8*T1,6$ / 8 pezzi	
40. Tubo di base	
41. Pad di regolazione / 4 pezzi	

44° Gruppo Unità	
45. Rondella piatta $\phi 11 * \phi 20 * t 2.0$ / 4 pezzi	
46. Rondella piatta $\phi 10,1 * \phi 15,3 * T 2,9 / 4$ pezzi	
47. M10*16 Viti / 4 Pezzi	
54. Chiave n. 6	
55. Chiave n. 5	
56. Chiave n. 3	
57. Cross Key 14/13/17	

## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



**Tempo di  
assemblaggio**  
: 60 min



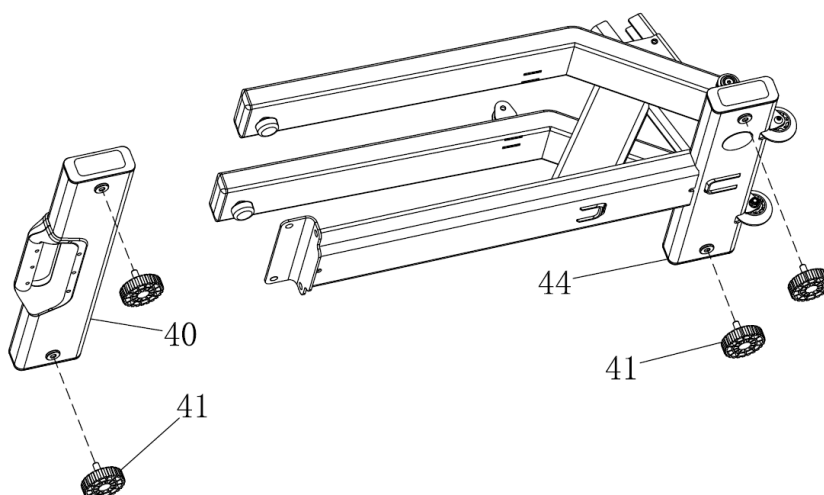
**Strumenti  
inclusi**



**Difficoltà  
semplici**

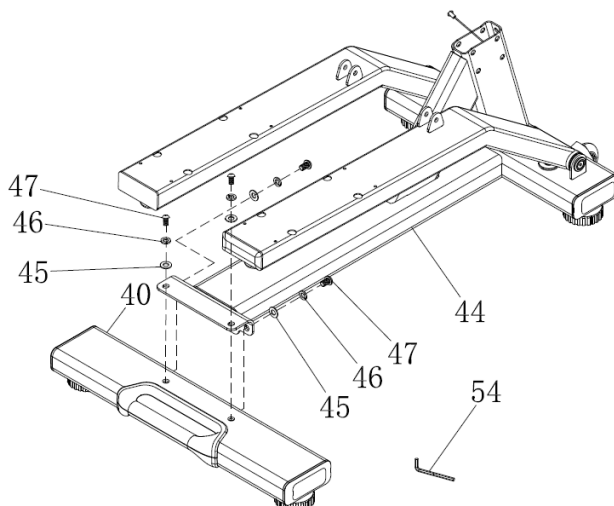
### **PASSO 1**

1. **Fissa saldamente il pad di regolazione (41) al tubo di base posteriore (40).**
2. **Fissa inoltre saldamente il pad di regolazione (41) al gruppo base (44).**



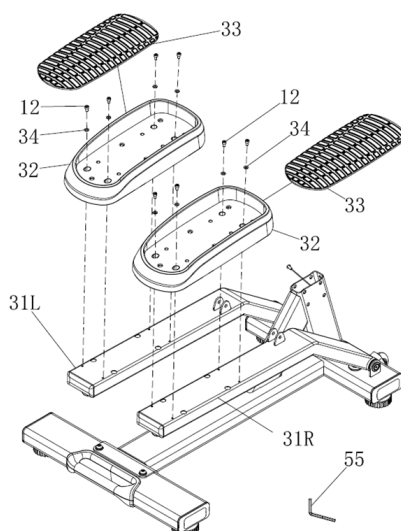
### **PASSO 2**

1. **Collega il tubo di base posteriore (40) al gruppo base (44) usando la chiave n. 6 (54).**
2. **Stringi quattro set di viti M10\*16 (47) con rondelle a molla (46) e rondelle piatte (45).**



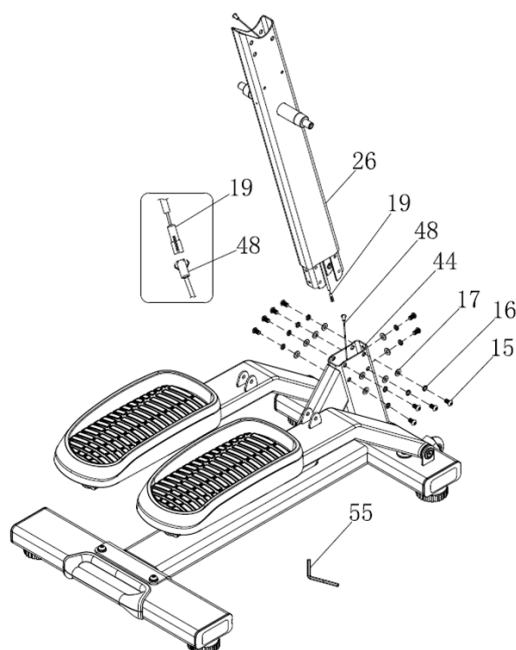
### **PASSO 3**

1. **Fissa il pedale (32)** al gruppo del tubo sinistro (31L) usando la vite M6\*12 (12) e la rondella piatta (34), poi stringi con la chiave n. 5 (55).
2. **Ripeti la stessa operazione sul lato destro.** Poi, installa il pad antiscivolo (33) sui pedali (32).



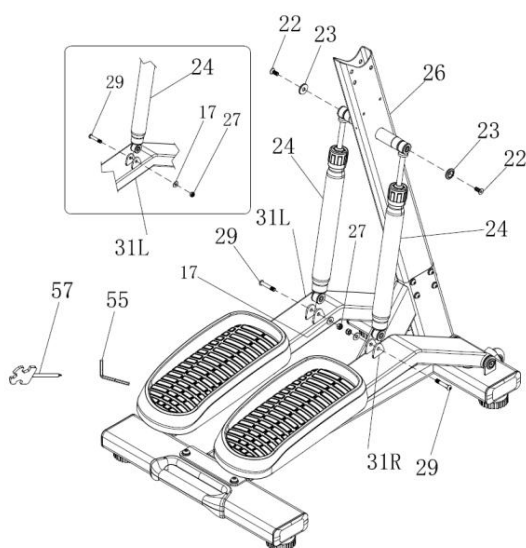
### **PASSO 4**

1. **Inizia inserendo la parte centrale (19)** del cavo a induzione nella parte inferiore (48) del cavo a induzione.
2. **Successivamente, inserire il gruppo di colonne (26)** nel gruppo base (44). Usa la chiave n. 5 (55) per fissare la vite M8\*15 (15), la rondella a molla (16) e la rondella piatta (17).



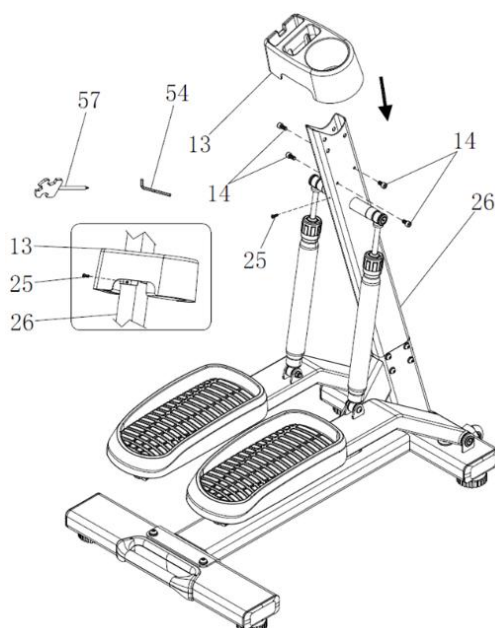
## **PASSO 5**

1. **Installa il cilindro regolabile (24)** sul gruppo della colonna (26), poi stringi e fissa la vite M8\*20 (22) e il coperchio della vite (23) usando la chiave n. 5 (55).
2. **Collega l'estremità inferiore del cilindro regolabile (24)** al gruppo del tubo pedale sinistro (31L). Fai passare la vite M8\*40 (29) attraverso il gruppo del tubo pedale sinistro (31L) e nel foro inferiore del cilindro regolabile (24). Fissa la rondella piatta (17) e il dado di bloccaggio (27) usando la chiave n. 5 (55) e la chiave trasversale (57). Ripeti gli stessi passaggi sul lato destro.



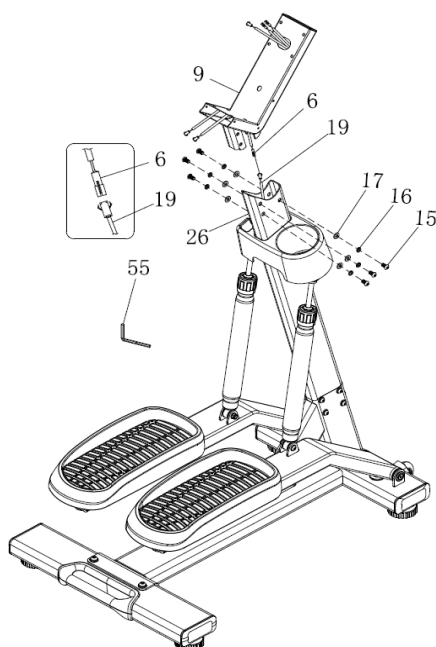
## **PASSO 6**

1. **Avvita la vite M815 (14)** nella testa del gruppo colonna (26) usando la chiave n. 6 (54).
2. **Inserisci il portabottiglie (13)** nel gruppo di colonne (26) e scorri giù finché non si allinea con il foro della vite. Poi stringi la vite M512 (25) usando la chiave trasversale (57).



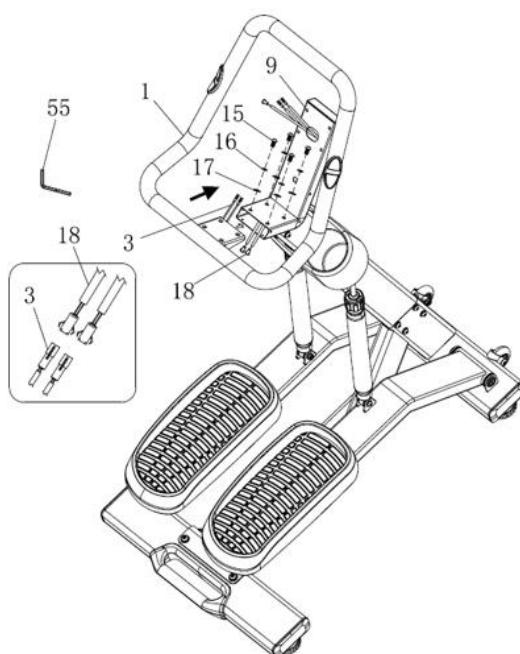
## **PASSO 7**

1. **Inizia collegando la parte superiore ( 6 ) del cavo a induzione alla parte centrale (19).**
2. **Successivamente, inserire lo stelo dello strumento (9) nel gruppo colonna (26), quindi fissare con la vite M8\*15 (15), la rondella a molla (16) e la rondella piatta (17) usando la chiave n° 5 (55).**



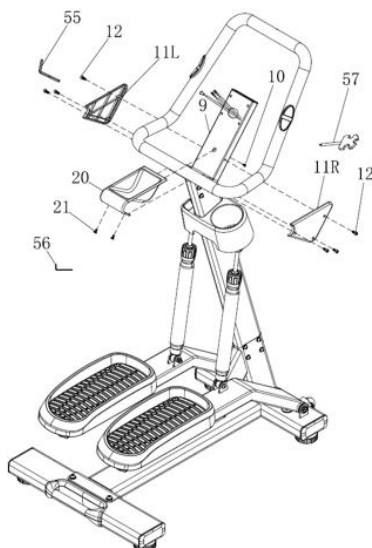
## **PASSO 8**

1. **Inizia collegando il cavo inferiore della maniglia (3) con la parte superiore del cavo della maniglia (18), poi inserisci il gruppo bracciolo (1) nello stelo dello strumento (9).**
2. **Fissa tutto con la vite M8\*15 (15), la rondella a molla (16) e la rondella piatta (17), usando la chiave n° 5 (55).**



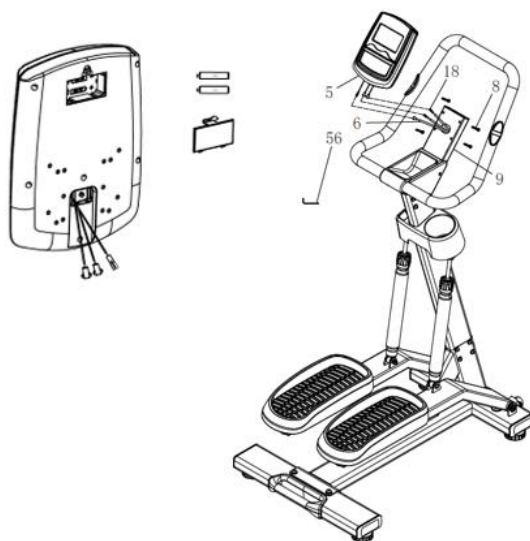
## **PASSO 9**

1. **Installare le alloggiare delle manette** (11L/11R) da sinistra a destra sul gruppo di tubi di installazione strumenti (9), poi stringere le viti M612 (12) usando la chiave n. 5 (55).
2. **Posiziona la staffa di stoccaggio** (20) sul gruppo di tubi di installazione strumenti (9) e fissala usando la vite M510 (21) con la chiave n. 3 (56). Successivamente, stringi la vite ST4.0\*12 (10) usando la chiave trasversale (57).



## **PASSO 10**

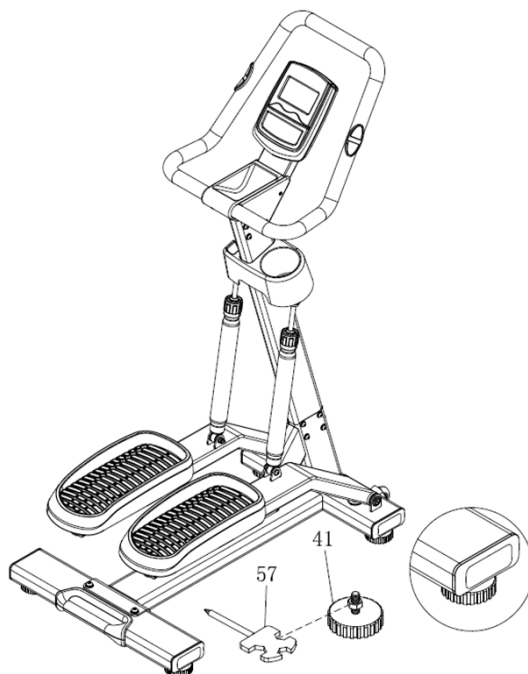
1. **Apri il coperchio del vano batteria sul retro della scatola R**, poi installa le batterie.
2. **Chiudi il coperchio.** Inizia collegando l'interfaccia del cavo a induzione (5) alla sezione del cavo a induzione (6), poi collega l'interfaccia del cavo a maniglia a rotazione alla sezione corrispondente (18). Installare il contatore elettronico (5) sul gruppo di tubi di installazione strumenti (9), poi stringere la vite (8) usando la chiave trasversale (57).



## AGGIORNAMENTO MACCHINA

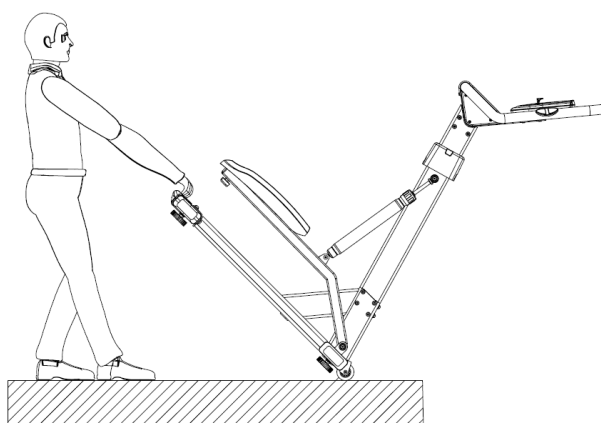
Ruota il pad di regolazione (41) per regolare il livello orizzontale della macchina, poi bloccala usando la chiave trasversale (75).

IT



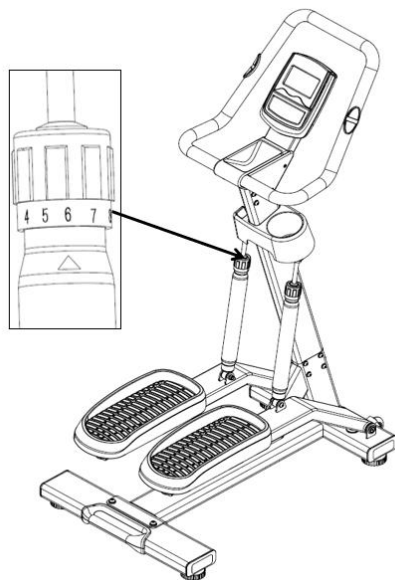
## SPOSTARE LA MACCHINA

Afferra il manubrio con entrambe le mani e solleva la macchina in modo che le due ruote di movimento tocchino il terreno. Puoi poi spingere o tirare la macchina avanti o indietro.



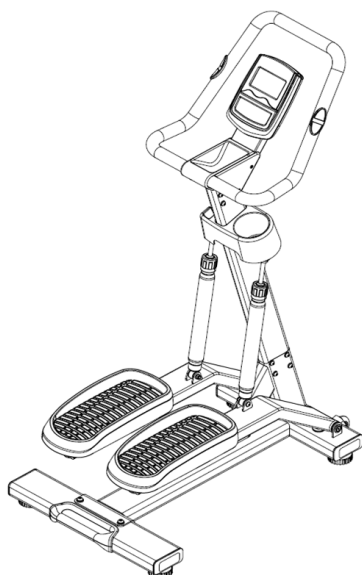
## REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Il cilindro ha 12 livelli di resistenza, che possono essere regolati in base all'intensità di allenamento desiderata.



## INSPECTION GÉNÉRALE DE LA MACHINE

L'installazione completa della macchina è mostrata di seguito. Prima dell'uso, esegui un controllo funzionale: assicurati che tutte le viti di ogni elemento siano ben serrate, che manubri e pedali siano installati correttamente e che il display elettronico del tachimetro funzioni normalmente dopo l'accensione. Una volta che l'intera macchina è stata controllata, si prega di leggere le istruzioni d'uso del prodotto così come i movimenti di esercizio consigliati, per standardizzare l'utilizzo. Potrai quindi iniziare l'allenamento in sicurezza.



## ALLUNGAMENTI CONSIGLIATI

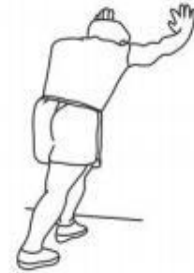
**Allungamento della schiena e dei muscoli femorale: piega leggermente** le ginocchia e inclina lentamente il corpo in avanti, lasciando che schiena e spalle si rilassino. Prova a toccare le dita dei piedi con le mani. Tieni per **10-15 secondi**, poi rilascia. Ripeti **3 volte**. (immagine 1 →)



**Allungamento dei muscoli femeni seduti:** Siediti su un tappetino pulito e allunga una gamba. Porta l'altra gamba in modo che il piede tocchi l'interno della gamba dritta. Piegati in avanti con le mani e cerca di toccare le dita dei piedi. Tieni per **10-15 secondi**, poi rilascia. Ripeti **3 volte per ogni gamba**. (vedi immagine 2 →)



**Allungamento del tendine di polpaccio e tendine d'Achille:** Appoggia entrambe le mani a un muro o a un albero, sposta un piede indietro. Mantieni la gamba posteriore dritta, il tallone sul pavimento, e poi inclinati delicatamente verso il muro o l'albero. Tieni per **10-15 secondi**, poi rilascia. Ripeti **3 volte per ogni gamba**. (vedi immagine 3 →)



**Allungamento della caviglia (quadricipiti):** Tenere la mano sinistra contro un muro o un tavolo per mantenere l'equilibrio, riporta la mano destra e afferra il piede destro. Tira lentamente il piede verso i glutei finché non senti l'allungamento nella parte anteriore della coscia. Tieni per **10-15 secondi**, poi rilascia. Ripeti **3 volte per ogni gamba**. (vedi immagine 4 →)



**Allungamento Sartorius (muscolo interno della coscia):** Siediti con le piante dei piedi unite, ginocchia rivolte verso l'esterno. Prendi i piedi con le mani e tirali delicatamente verso l'addome. Tieni per **10-15 secondi**, poi rilascia. Ripeti **3 volte**. (vedi immagine 5 →)





## MANUALE DI ISTRUZIONI DEL MISURATORE

### PULSANTI

#### **1. MODE**

Questo pulsante per cambiare il display o selezionare la finestra per configurare.

#### **2. RECOVERY/UP**

- In modalità impostazione, premi questo pulsante per aumentare il valore nella finestra lampeggiante corrispondente per TEMPO, CONTEGGIO (BMR), CALORIE e TEMPERATURA (°C o °F).
- Al di fuori della modalità esercizio o impostazione, premi questo pulsante per attivare/disattivare la funzione di recupero del polso.

#### **3. DOWN**

In modalità impostazione, premi questo pulsante per diminuire il valore nella finestra lampeggiante corrispondente per TEMPO, CONTEGGIO (BMR), CALORIE e TEMPERATURA (°C o °F).

#### **4. RESET/GO**

- In modalità impostazione, premi questo pulsante per reimpostare il valore nella finestra lampeggiante corrispondente per TEMPO, CONTEGGIO (BMR) e CALORIE.
- Nella modalità impostazione del parametro di massa grassa, premi questo pulsante per avviare il test della massa grassa.
- In modalità monitor, premi e tieni premuto questo pulsante per 3 secondi per resettare tutti i valori a zero.

#### **5. BODYFAT**

Esto all'esterno di un esercizio, premi questo pulsante per entrare o uscire dalla modalità di impostazione grassa.

**FUNZIONI DI VISUALIZZAZIONE:****1. TASSO DI MASSA A PASSO / GRASSO**

- Mostra il numero di passi per minuto (passo) durante l'esercizio. L'intervallo va da 0 a 999 ripetizioni al minuto.
- Mostra la percentuale di massa grassa.

**2. TEMPO**

- Conta la durata totale dell'anno fiscale, dall'inizio alla fine. Intervallo di misurazione: da 0 a 99 minuti e 59 secondi.
- Il tempo di esercizio può essere programmato in anticipo. Quando il tempo si avvicina al valore predefinito, il monitor emette un segnale acustico per 10 secondi. Il tempo massimo che può essere impostato è di 9 minuti.

**3. ACCOUNT / STEP**

- Conta il numero totale di repliche dall'inizio dell'anno fiscale. Intervallo di misurazione: 0 a 999.
- Il numero di ripetizioni può essere programmato in anticipo. Quando il valore si avvicina alla soglia impostata, il monitor emette un segnale acustico per 10 secondi. Il numero massimo che può essere impostato è 990.

**4. CALORIE / TEMPERATURA**

- Conta le calorie totali consumate dall'inizio dell'esercizio. Intervallo di misurazione: 0,0 a 99,9 e poi fino a 999 KCAL.
- Il valore calorico può essere fissato in anticipo. Quando il valore si avvicina alla soglia impostata, il monitor emette un segnale acustico per 10 secondi.
- Visualizza la temperatura ambiente (SPECT).

**5. POLLE**

- Misura la frequenza cardiaca in battiti al minuto. Intervallo di misurazione: 40-240 bpm.
- Il simbolo "P" verrà visualizzato per mettere in pausa il test se non viene rilevato alcun segnale di impulso per più di 60 secondi. Puoi premere SU o GIÙ per riavviare il test del polso.

**6. ALLARME**

Il monitor emetterà un segnale acustico quando premi i pulsanti "MODALITÀ", "RECUPERO/SU", "GIÙ", "RESET/GO" o "GRASSO CORPOREO".

**7. ACCESO/SPEGNIMENTO AUTOMATICO E AVVIO/SPEGNIMENTO AUTOMATICO**

- Se non c'è segnale di esercizio o uso per 8 minuti, il monitor si spegnerà automaticamente e tutti i dati verranno cancellati, tranne le impostazioni di massa grassa e temperatura.
- Non appena viene rilevato un segnale di esercizio o un'operazione, il monitor si accende automaticamente.

**Nota:**

Quando la modalità test della massa grassa non è attiva, il display BMR corrisponde alla funzione ACCOUNT.

## **COME FUNZIONA**

### **1. AMBIENTAZIONE**

Premi il pulsante MODE per selezionare la viewport da configurare; Il valore nella finestra rilevante lamperà. Poi premi SU o GIÙ per aumentare o diminuire il valore e impostare l'orario della sveglia, il numero di esercizi o le calorie desiderate. Premi e tieni premuto SU o GIÙ per regolare rapidamente il valore. Premi RESET per resettare il valore della finestra lampeggiante interessata.

### **2. FREQUENZA CARDIACA (FREQUENZA CARDIACA)**

Prima di misurare la frequenza cardiaca, premi un pulsante per cambiare l'indicazione "P" in "0" nella finestra, poi entra in modalità pulsazione. Posiziona entrambe le mani sui sensori di contatto; il monitor mostrerà la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (BPM) sullo schermo LCD dopo 3-4 secondi.

#### **Nota:**

Durante la misurazione degli impulsi, a causa di interferenze di contatto, il valore visualizzato può essere temporaneamente superiore alla frequenza reale per i primi 2-3 secondi e poi tornare alla normalità. Il valore misurato non può essere utilizzato come base per scopi medici.

### **3. RECUPERO DEL POLSO**

Al di fuori della modalità impostata o di un esercizio, inizia testando il polso come detto sopra. Poi premi il pulsante RECOVERY/UP per entrare in modalità di recupero a impulsi. Lo schermo mostrerà un conto alla rovescia di un minuto oltre alla frequenza cardiaca. Tieni le mani sui sensori o indossa la cintura trasmettitore (SE disponibile) fino al termine del conto alla rovescia. Poi, il livello di recupero dell'impulso sarà visualizzato da F1 a F6, dal recupero più veloce (F1) al più lento (F6). La F1 è la migliore recupero. Premi di nuovo RECOVERY/UP per uscire dalla modalità recovery.

### **4. GRASSO CORPOREO, BMI E BMR**

Quando non fai esercizio, premi il pulsante GRASSO CORPOREO per accedere alle impostazioni della massa grassa. Puoi configurare i seguenti in ordine: numero utente (da 1 a 8), peso (KG), altezza (CM), età (ANNI), genere. Tuttavia, se il monitor mostra "M", il peso sarà in "KG" e l'altezza in "CM". Premi MODE per passare alla successiva impostazione. Premi RECOVERY/UP per aumentare il valore, e DOWN per diminuirlo.

Una volta completata la configurazione, metti le mani sui sensori a impulsi e premi RESET/GO. Lo schermo mostrerà la percentuale di grasso corporeo dopo 6 secondi. Premi di nuovo GRASSO CORPOREO per uscire dal test.

#### **Note:**

- Durante la configurazione, il test della massa grassa verrà automaticamente annullato se non c'è segnale di utilizzo per più di 10 secondi.
- Durante il test del grasso, il display mostrerà "Er.1" se non rileva alcun contatto entro 10 secondi.

## **CONFRONTO DELLA MASSA GRASSA**

Genere / Età	Sottopeso	Normale	Leggermente sovrappeso	Sovrappeso	Obeso
Maschio ≤ 30 anni	<14%	14%~20%	20,1%~25%	25,1%~35%	>35%
Maschio > 30 anni	<17%	17%~23%	23,1%~28%	28,1%~38%	>38%
Donna ≤ 30 anni	<17%	17%~24%	24,1%~30%	30,1%~40%	>40%
Donna > 30 anni	<20%	20%~27%	27,1%~33%	33,1%~43%	>43%

## **SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA**

Quando il display diventa debole o illeggibile, rimuovi la batteria e sostituisci con un modello AA.

## **LINEE GUIDA PER LA FORMA FISICA**

Come inizi un programma di fitness dipenderà dalla tua condizione fisica. Se non ti alleni da diversi anni o sei in sovrappeso, è una buona idea aggiungere qualche minuto di allenamento alla volta.

All'inizio, potresti riuscire a rimanere nell'intervallo dell'obiettivo fisso solo per pochi minuti. Tuttavia, nelle prossime 6-8 settimane, le tue prestazioni miglioreranno. Non scoraggiarti se hai bisogno di più tempo per raggiungere i tuoi obiettivi. È importante muoversi al proprio ritmo e, col tempo, potrai allenarti per 30 minuti senza interruzioni.

Più migliora la tua forma aerobica, più sarà difficile mantenere l'intensità entro il range target. Tieni a mente questi principi:

- Chiedi al tuo medico di valutare e misurare il tuo programma di esercizio fisico e perdita di peso, e di consigliarti sulle regole da seguire.
- Lavora con il tuo medico per sviluppare un piano di fitness adatto e realizzabile.
- Monitora la frequenza cardiaca e imposta un obiettivo in base alla tua età e al tuo livello di forma fisica.
- Posiziona l'elettrodomestico su una superficie piana, almeno a 1 metro dal muro o da qualsiasi mobile.

## **INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO**

Per ottenere i migliori risultati, è essenziale allenarsi a un'intensità adeguata. Puoi regolare questa intensità in base alla frequenza cardiaca. Per un esercizio aerobico efficace, la frequenza cardiaca dovrebbe essere mantenuta tra il 70% e il 85% della frequenza cardiaca massima, nota come frequenza cardiaca target.

La tabella sottostante indica l'intervallo target di frequenza cardiaca, principalmente basato sull'età (senza altre condizioni particolari).

IT

Età	Intervallo target della frequenza cardiaca (55%-90%)	Frequenza cardiaca massima (100%)
20	110-180 bpm	200 bpm
25	107-175 bpm	195 bpm
30	105-171 bpm	190 bpm
35	102-166 bpm	185 bpm
40	99-162 bpm	180 bpm
45	97-157 bpm	175 bpm
50	94-153 bpm	170 bpm
55	91-148 bpm	165 bpm
60	88-144 bpm	160 bpm
65	85-139 bpm	155 bpm
70	83-135 bpm	150 bpm

Per i primi mesi del programma, mantieni la frequenza cardiaca nella fascia bassa dell'intervallo target. Dopo qualche mese, aumentalo gradualmente fino a raggiungere la fascia media.

Per misurare manualmente la frequenza cardiaca:

- Smetti di allenarti, ma continua a muoverti leggermente (ad esempio, camminando o dondolando i piedi), poi metti due dita sul polso.
- Conta il numero di battiti per 6 secondi, poi moltiplica quel numero per 10 per ottenere la frequenza cardiaca. Ad esempio, se conti **14 battiti in 6 secondi**, questo equivale a **140 battiti al minuto**.
- Regola l'intensità dell'esercizio finché la frequenza cardiaca non raggiunge il livello appropriato.

## PER ORDINARE RICAMBI

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

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

### Servizio post-vendita

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



FR

Cet appareil  
se recycle

A DEPOSER  
EN MAGASIN



OU

A DEPOSER  
EN DÉCHÈTRE



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

03/2026