

CARE

F

TOUCHE DE FONCTION

MODE	Appuyez sur la touche "Mode" pour sélectionner année, mois, date, heures et minutes pour le réglage. Appuyez sur la touche "Mode" pour prérégler TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE. Appuyez sur la touche "Mode" pour la sélection, ou sur entrée après le réglage.
UP (HAUT)	Réglage vers le haut des valeurs TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE
DOWN (BAS)	Réglage vers le bas des valeurs TIME, DISTANCE, CALORIES et PULSE
RECOVERY	Pour démarrer la fonction de retour au calme de la fréquence cardiaque après l'entraînement.
BODY FAT	Pour démarrer la fonction de test de la masse graisseuse.

FONCTIONS

SCAN	Indique toutes les fonctions : SPEED - DISTANCE - CALORIES - PULSE.
TIME	Accumule la durée d'entraînement de 00:00 à 99:59. L'utilisateur peut prérégler une durée ciblée en appuyant sur la touche SET. Chaque augmentation est d'1 minute.
SPEED	Indique la vitesse d'entraînement. La vitesse maximale est de 99.9 KM/H ou MILE/H.
DISTANCE	Accumule la distance totale de 0.00 à 99.99 KM ou MILE. L'utilisateur peut prérégler une distance ciblée en appuyant sur la touche SET. Chaque augmentation est de 0.1KM ou MILE.
CALORIES	Accumule les calories consommées pendant l'entraînement de 0 à 9999 calories. (Cette donnée est un guide approximatif pour comparer les différentes sessions d'exercice et ne peut pas être utilisée dans le cadre d'un suivi médical)
PULSE	automatiquement. Quand vous vous entraînez un certain moment, l'écran indique le pourcentage de pouls : 55%, 75% ou 95% avec un symbole clignotant, si vous atteignez ce pourcentage de pouls. L'écran émet des bips pendant 8 secondes pour vous rappeler quand la cible est atteinte ou dépassée.
TEMPERATURE	Indique la température de la pièce de 0? à 60? .
CALENDRIER	Vous pouvez régler l'année, le mois et la date.
HORLOGE	Indique les heures et les minutes de 00:00 à 23:59 (mode 24 heures) * température, calendrier, et horloge sont indiqués quand l'écran est en mode veille
BODY FAT	Quand l'exercice est arrêté ou que vous ne touchez aucune touche pendant plus de 4 minutes. 1. Appuyez sur UP et DOWN pour sélectionner de U1 à U9 sur l'écran principal. 2. Appuyez sur MODE et UP et DOWN pour entrer vos données personnelles. 3. Une fois les données personnelles entrées, vous pouvez appuyer sur la fonction BODY FAT et tenir les capteurs de pouls pour commencer le test de masse graisseuse. 4. Le test BODY FAT dure 8 secondes. Pendant le test, vous pouvez voir le symbole 5. Quand le test est terminé, vous pouvez voir le conseil de masse graisseuse affiché en % et l'IMC Affichés sur l'écran principal en alternance dans le mode scan.
RECOVERY	(1) En appuyant sur la touche "RECOVERY", la fonction retour au calme se met en marche. A partir de ce moment, seules les fonctions PULSE et TIME fonctionnent, toutes les autres fonctions ne sont pas affichées, et le signal du capteur n'est pas disponible. Le temps commence le décompte à partir de "00:60". Le signal de pouls clignote selon le pouls de l'utilisateur. Quand le décompte arrive à "0", F1~F6 est indiqué.

(2) L'écran affiche : (RECOVERY start condition & end condition) (retour au calme: conditions de début et de fin)

(3) Si le décompte n'arrive pas à 00:00 et qu'il n'y a pas de signal de pouls, le décompte doit être fait et F6 s'affiche.

(4) Si vous appuyez sur RECOVERY avant le décompte jusqu'à 00:00, la fonction s'arrête et tout affichage s'efface.

NOTES

1. Si vous arrêtez l'entraînement pendant 4 minutes, l'écran s'éteint et indique la température ambiante et le calendrier automatiquement, toute autre fonction est éteinte.
2. Si l'ordinateur fonctionne mal, veuillez réinstaller les piles et réessayer.
3. Piles : 1.5V UM-3 ou AA (2 piles).

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Attention :

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

L'entraînement Cardio – Training :

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

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

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

Définition de votre Zone de travail :

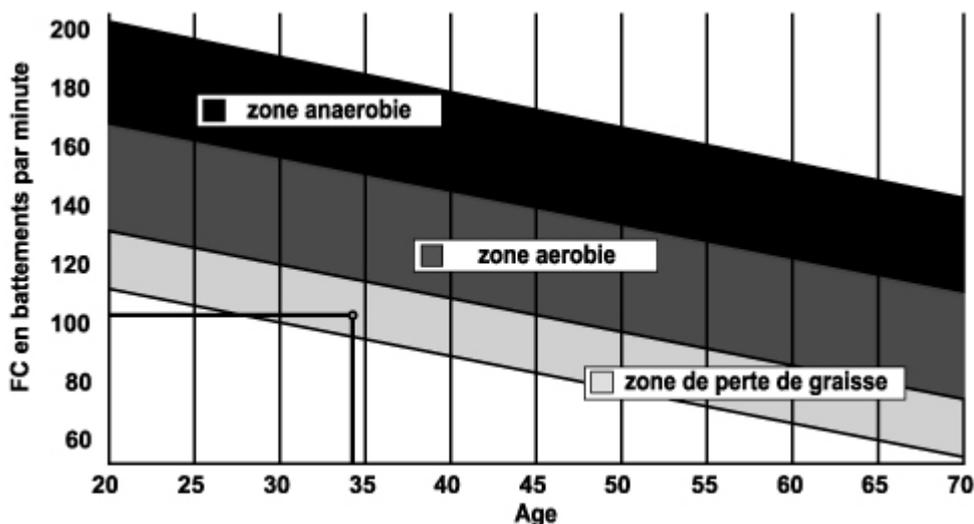
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

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

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

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

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



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

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

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

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

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

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

La Zone de Perte de Graisse. 55 - 65%

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

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

La Zone Aérobie. 65-85%

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

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

La Zone Anaérobic. 85%-FCM

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

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

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort (**10 à 20 mn**). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (**55% de la FCM**) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

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

Contrôlez votre progrès

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

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

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

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

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

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

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

Contactez du lundi au vendredi de **9H00 à 12H00** et de **13H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

C.A.R.E
Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167
Fax : 00 33 1 48 43 51 03



FUNCTION BUTTON

MODE	Press "Mode" button to select year, month, date, hour and minute for setting Press "Mode" button to preset TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE. Press "Mode" button for selection, or enter after setting up. Hold on "Mode" button for 2 seconds for total reset.
UP	Set upward for the value of TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE
DOWN	Set downward for the value of TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE
RECOVERY	To act the heart rate recovery function after training.
BODY FAT	To start body fat function testing.

FUNCTIONS

SCAN	Display all function from SPEED - DISTANCE - CALORIES - PULSE.
TIME	Accumulates workout time from 00:00 up to 99:59. The user may preset target time by pressing SET button. Each increasement is 1 minute.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or MILE/H.
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM or MILE. The user may preset target distance data by pressing SET button. Each increasement is 0.1KM or MILE.
CALORIES	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)
PULSE	After you hold two hands to the handgrip sensors, or install the earclip cable, or install The plug-in receiver to start heart rate detection, the monitor will display your current heart rate figures. You may set target figure before training. Once your heart rate is exceed to the target, the monitor will alarm to remind you.
TEMPERATURE	Displays current room temperature from 0? to 60? .
CALENDAR	You can set up current calendar including year, month, and date.
CLOCK	Displays current hour and minute from 00:00 to 23:59 (24 hours mode * Room temperature, calendar, and clock will show out when the monitor is in sleep mode while the training has been stop for 4 minutes or pressing any button.
BODY FAT	1. Press UP and DOWN button to select from U1 to U9 on the main LCD.

2. Press MODE and UP and DOWN button to input your personal data .
3. After all personal data have been inputted, you can press BODY fat function and hold on grips conductors to start BODY FAT testing.
4. It takes 8 seconds to test the BODY FAT. During testing you will see the symbol
5. After the testing is finished, you will see FAT advice in percentage and BMI figure. display on Main LCD in sequence by scan mode.

RECOVERY

- (1) When press "RECOVERY" button, the RECOVERY function will work. At this time only PULSE and TIME is working, other function will not be displayed, and the Sensor Input is not available. TIME start to count down from "00:60". Pulse signal will be blinking according to user's pulse. When count down to "0", it will show F1~F6.
- (2) LCD display as follows: (RECOVERY start condition & end condition)
- (3) If the count down action to 00:00 is not completed and there is no pulse signal. The count down action have to be done and shown F6.
- (4) If you press the RECOVERY button prior to count down to 00:00, it will be end the function and there will be no display at all.

NOTE

1. Stop training for 4 minutes, the main screen will be off and display the room temperature clock, and calendar automatically, other function display will be off.
2. If the computer displays abnormally, please re-install batteries and try again.
3. Battery Spec: 1.5V UM-3 or AA (2PCS).

Cardio – Training:

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

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

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

Definition of your work Zone:

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

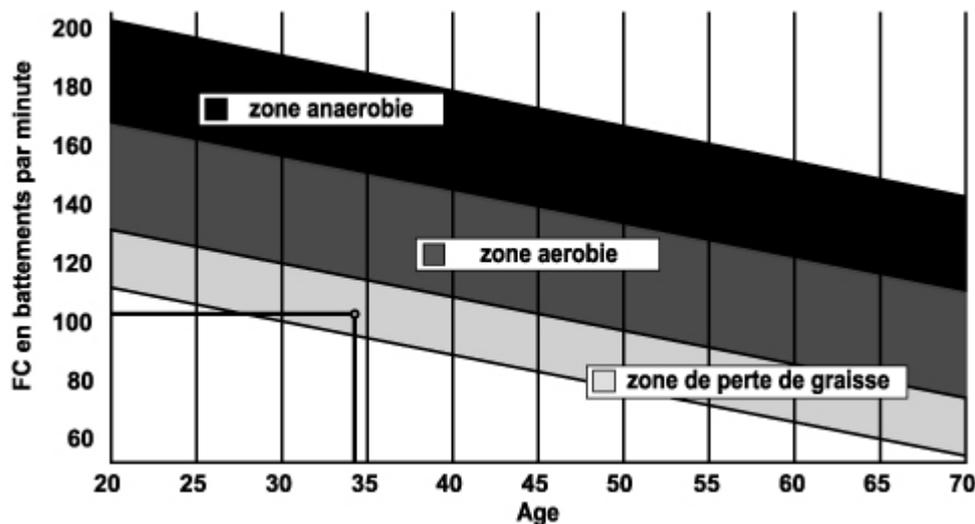
The Warming Up Zone and **Cooling Down Zone** are equal to **55%** of your MHR.

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

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

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

Make a diagram of the target zones



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

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

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

2) A work phase:

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

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

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

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

The Aerobic Zone, 65-85%

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

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

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

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

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

3) A cooling down phase:

This entails a reduction of exertion (**10 to 20 min**). It enables you to return your cardiovascular system to normal (**55% of your MHR**) and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints

are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

Check your progress

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

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

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

To order spare parts

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

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

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

Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 17h00 (except for public holidays).

C.A.R.E. After Sales Service
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com