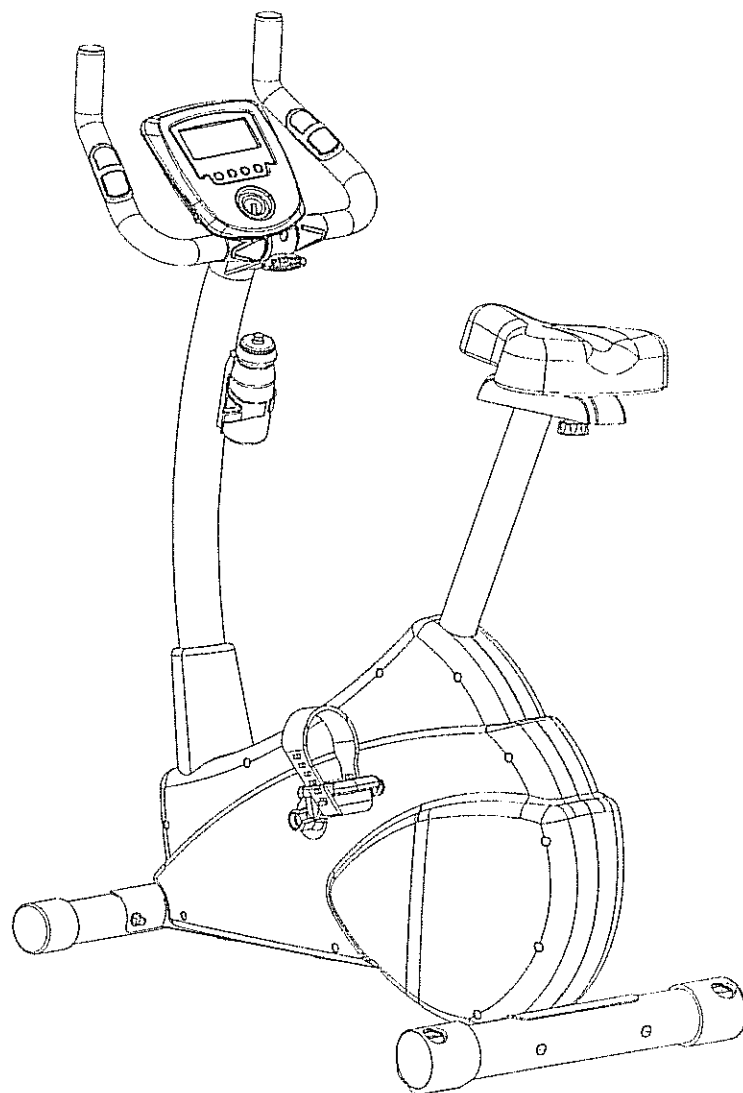
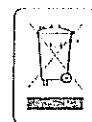
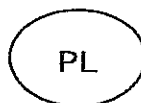
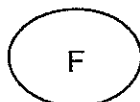


CARE



Manuel
CARDIO LINER III
Réf. 55500-3



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 H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 130 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.

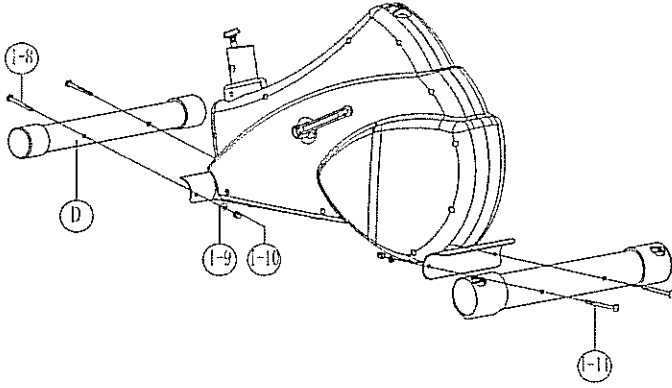
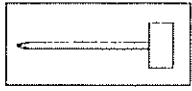
Entretien

- 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.

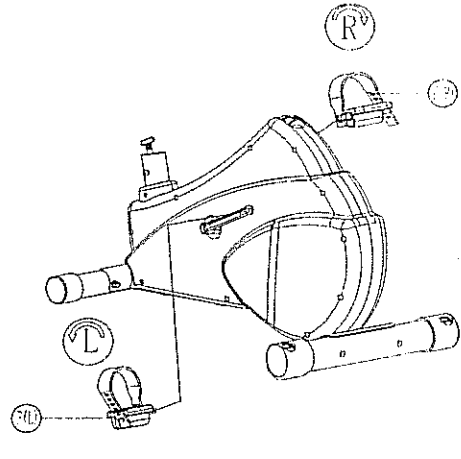
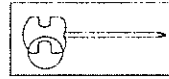
Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

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.

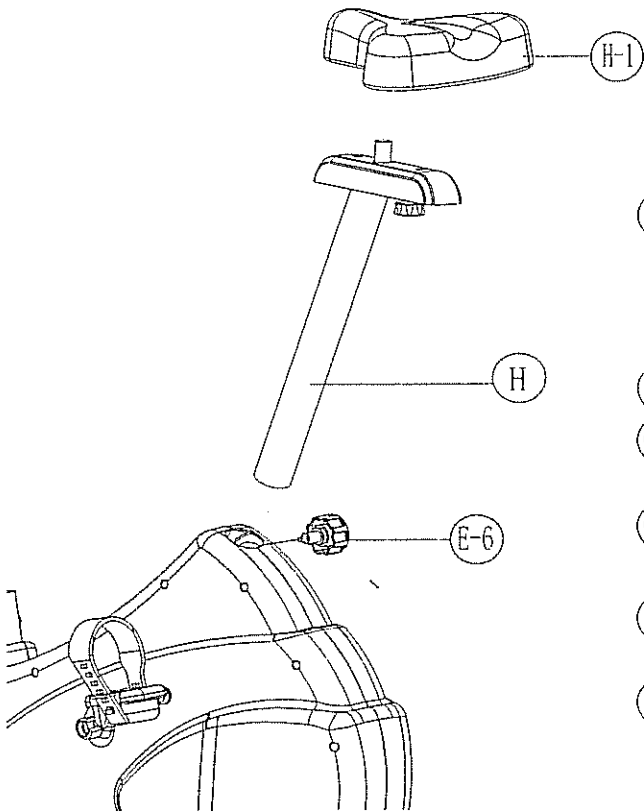
1



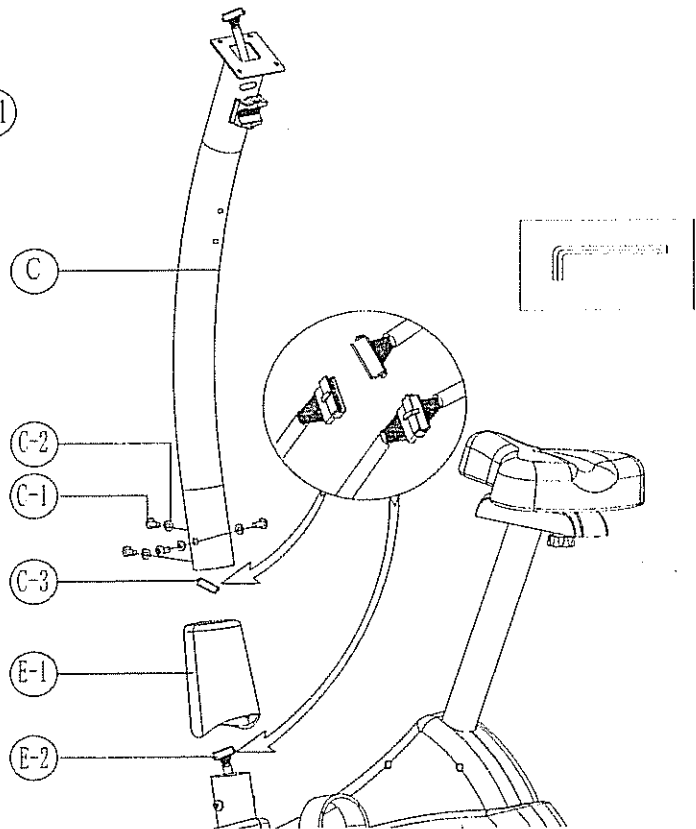
2



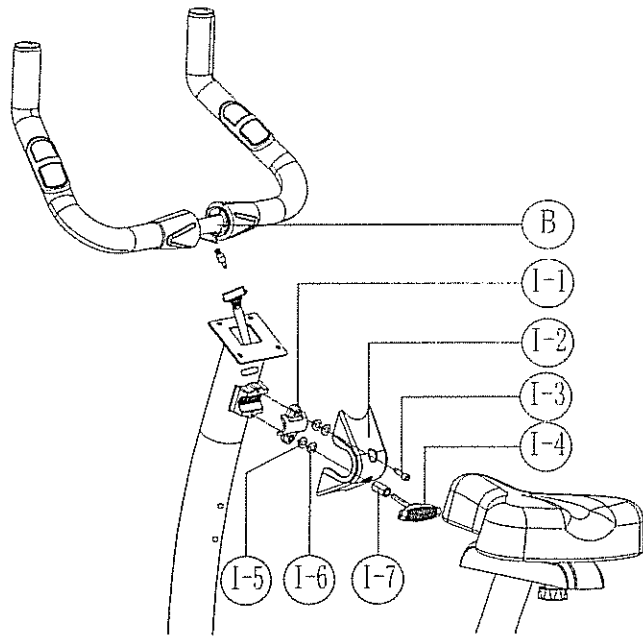
3



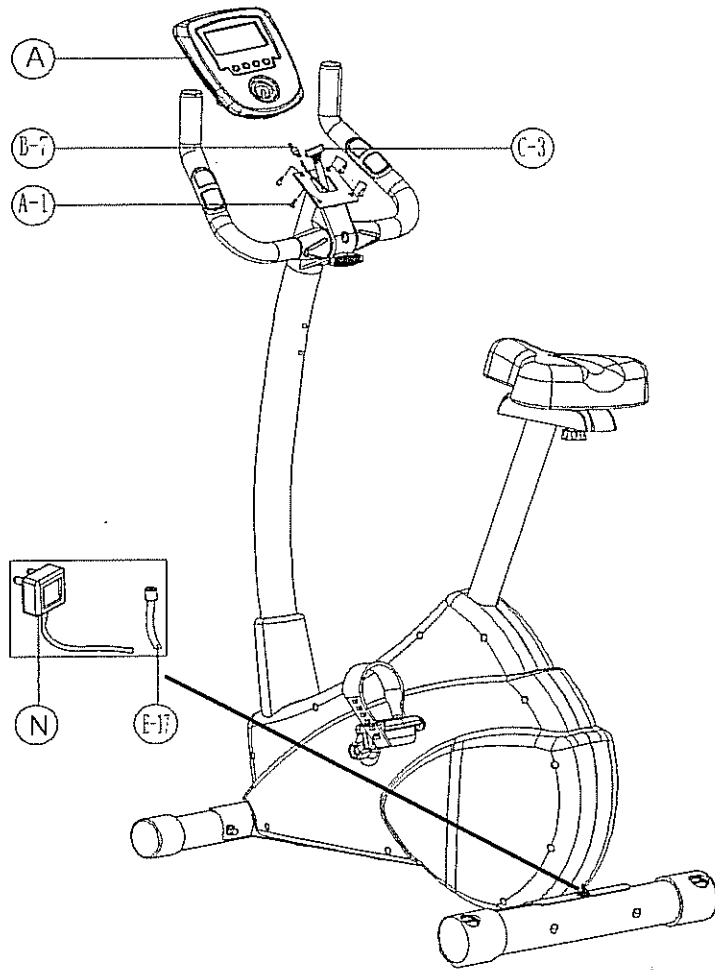
4



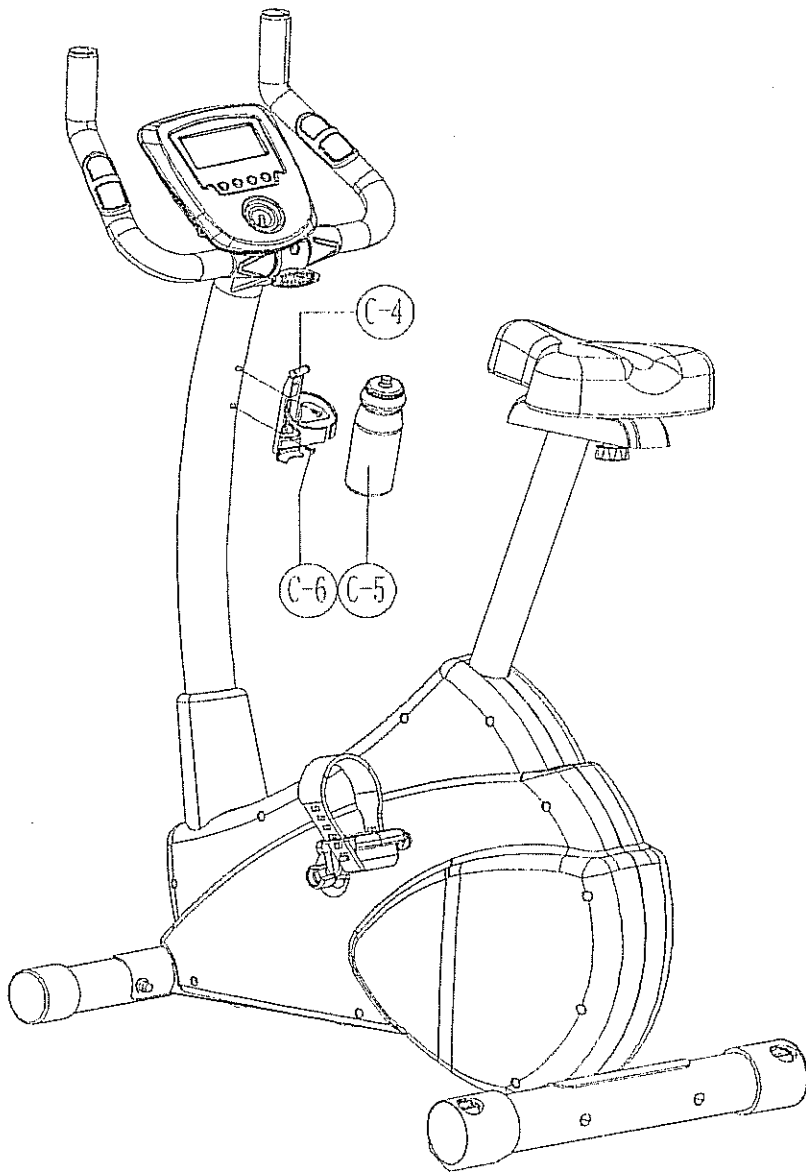
5



6



7



A. Connecter le moniteur.

A-1. Vous pouvez sélectionner l'utilisateur de U1 à U4.

A-2. Et sélectionner différents mode d'entraînement de MANUAL, PROGRAM, USER ou TARGET H.R. en pressant sur les boutons UP, DOWN. Pressez sur ENTER pour confirmer.

(a1). Ou vous pouvez presser sur ST/STOP pour commencer l'entraînement directement. Le mode entraînement direct est automatiquement dans MANUAL. S'il n'y a rien sur le moniteur, quand vous commencez dans ce mode, toutes les données de fonction commencent dans MANUAL. Toutes les données de fonction sont comptées à partir de zéro quand l'entraînement commence. Si vous avez préréglé une valeur ciblée, une fois que vous commencez l'entraînement, le moniteur décomptera à partir de votre valeur ciblée.

A-3. Pendant l'entraînement, vous pouvez ajuster la résistance en pressant sur les boutons UP, DOWN.

B. Entraînement dans le mode MANUAL – pressez sur UP pour sélectionner MANUAL sur la ligne du haut, pressez sur ENTER pour confirmer.

B-1 Vous pouvez presser sur ST/STOP pour commencer l'entraînement directement, ou vous pouvez presser sur les boutons UP, DOWN pour ajuster le niveau de résistance. Pendant l'ajustement, vous voyez les changements indiqués quand vous tournez la roulette. Vous pouvez aussi ajuster la résistance pendant l'entraînement.

B-2 Après l'ajustement de la résistance, vous pouvez régler chaque valeur ciblée de fonction en pressant sur UP, DOWN, et ENTER. Les préréglages de fonctions possibles sont : durée, distance, Calories, et Pouls dans le mode MANUAL.

B-3 Après tous les réglages, pressez sur ST/STOP pour commencer l'entraînement. Vous voyez le décompte de chaque préréglage à partir de la valeur ciblée dès le début de l'entraînement.

B-4 Quand toutes les valeurs ciblées sont atteintes (compte à zéro), le moniteur arrête toutes les fonctions (P apparaît dans le coin en haut à gauche) et bipé 8 fois pour vous le rappeler.

B-5 Vous pouvez presser sur ST/STOP pour recommencer l'entraînement. La fonction arrivée à zéro recommencera le décompte à partir de la valeur préréglée, et les autres données préréglées continueront à être comptées ou décomptées.

B-6 Pendant l'entraînement, vous pouvez presser ST/STOP pour arrêter le compte du moniteur à tout moment.

C. Entraînement dans le mode PROGRAM - pressez sur UP pour sélectionner PROGRAM sur la ligne du haut, pressez sur ENTER pour confirmer.

C-1 Le profil de programme initialement réglé est P1. Il y a 12 profils (P1-P12) d'entraînement. Vous pouvez presser sur UP/DOWN pour sélectionner le profil d'entraînement.

C-2 Vous pouvez presser sur ST/STOP pour commencer l'entraînement directement, ou vous pouvez presser sur les boutons UP, DOWN pour ajuster le niveau de résistance. Pendant l'ajustement, vous voyez les changements indiqués quand vous pressez sur UP ou DOWN deux fois.

C-3 Après l'ajustement de la résistance, vous pouvez régler chaque valeur ciblée de fonction en pressant sur UP, DOWN, et ENTER. Les préréglages de fonctions possibles sont : durée, distance, Calories, et Pouls dans le mode PROGRAM.

C-4 Après tous les réglages, pressez sur ST/STOP pour commencer l'entraînement. Vous voyez le décompte de chaque préréglage à partir de la valeur ciblée dès le début de l'entraînement.

C-5 Quand toutes les cibles sont atteintes (compte à zéro), le moniteur arrête toutes les fonctions (P apparaît dans le coin en haut à gauche) et bipé 8 fois pour vous le rappeler.

C-6 Vous pouvez presser sur ST/STOP pour recommencer l'entraînement. La fonction arrivée à zéro recommencera le décompte à partir de la valeur préréglée, et les autres données préréglées continueront à être comptées ou décomptées.

C-7 Pendant l'entraînement, vous pouvez presser ST/STOP pour arrêter le compte du moniteur à tout moment.

D. Entraînement dans le mode USER - pressez sur UP pour sélectionner USER sur la ligne du haut, pressez sur ENTER pour confirmer.

D-1 Vous pouvez presser sur ST/STOP pour commencer l'entraînement directement, ou vous pouvez presser sur les boutons UP, DOWN pour ajuster le niveau de résistance. Pendant l'ajustement, vous voyez les changements indiqués quand vous pressez sur UP ou DOWN deux fois. Vous pouvez aussi ajuster la résistance pendant l'entraînement.

D-2 Après l'ajustement de la résistance, vous pouvez régler chaque valeur ciblée de fonction en pressant sur UP, DOWN, et ENTER. Les préréglages de fonctions possibles sont : durée, distance, Calories, et Pouls dans le mode USER.

D-3 Après tous les réglages, pressez sur ST/STOP pour commencer l'entraînement. Vous voyez le décompte de chaque préréglage à partir de la valeur ciblée dès le début de l'entraînement.

D-4 Quand toutes les cibles sont atteintes (compte à zéro), le moniteur arrête toutes les fonctions (P apparaît dans le coin en haut à gauche) et bipe 8 fois pour vous le rappeler.

D-5 Vous pouvez presser sur ST/STOP pour recommencer l'entraînement. La fonction arrivée à zéro recommencera le décompte à partir de la valeur préréglée, et les autres données préréglées continueront à être comptées ou décomptées.

D-6 Pendant l'entraînement, vous pouvez presser ST/STOP pour arrêter le compte du moniteur à tout moment.

E. Entraînement dans le mode TARGET H.R. - pressez sur UP pour sélectionner TARGET H.R. sur la ligne du haut, pressez sur ENTER pour confirmer (le moniteur indique d'abord le réglage initial AGE 20). Veuillez entrer votre âge en pressant sur UP, DOWN, et ENTER. Le moniteur indique le taux de fréquence cardiaque initial réglé de 55%. Vous pouvez presser sur UP pour sélectionner 75%, 90% ou THR. Le champ en bas à droite de l'écran indique un chiffre de fréquence cardiaque ciblée, calculée selon votre âge, et le pourcentage de fréquence cardiaque sélectionné par le moniteur automatiquement. Vous pouvez suivre ce taux ciblé pour connaître le statut de votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Si vous sélectionnez THR, le chiffre de fréquence cardiaque ciblée est 100, indiqué dans le champ en bas à droite de l'écran. Vous pouvez presser sur ENTER et utiliser les boutons UP, DOWN pour régler votre cible, la gamme de réglage possible est entre 30 et 240 bpm.

E-1 Vous pouvez presser sur ST/STOP pour commencer l'entraînement directement. Ou vous pouvez régler chaque cible de fonction en pressant sur UP, DOWN, et ENTER. Les préréglages de fonctions possibles sont : durée, distance, Calories dans le mode TARGET H.R.

E-2 Après tous les réglages, pressez sur ST/STOP pour commencer l'entraînement. Vous voyez le décompte de chaque préréglage à partir de la valeur ciblée dès le début de l'entraînement. Quand vous vous entraînez dans le mode TARGET H.R., la résistance automatiquement ajustée dépend de votre pouls actuel. Si votre pouls est très élevé comparé à la cible préréglée, la résistance diminuera immédiatement d'un niveau, et continuera de diminuer d'un niveau toutes les 15 secondes en mesurant votre changement de pouls. Si la résistance est arrivée au niveau 1 mais que votre pouls est toujours élevé, le moniteur arrêtera toutes les fonctions automatiquement comme mesure de protection. Si votre pouls est très bas comparé à la cible préréglée, la résistance augmentera d'un niveau toutes les 30 secondes jusqu'au niveau 16. Vous ne pouvez pas ajuster la résistance vous-même quand vous êtes dans le mode Target H.R.

E-3 Quand toutes les cibles sont atteintes (compte à zéro), le moniteur arrête toutes les fonctions (P apparaît dans le coin en haut à gauche) et bipe 8 fois pour vous le rappeler.

E-4 Vous pouvez presser sur ST/STOP pour recommencer l'entraînement. La fonction arrivée à zéro recommencera le décompte à partir de la valeur préréglée, et les autres données préréglées continueront à être comptées ou décomptées.

E-5 Pendant l'entraînement, vous pouvez presser ST/STOP pour arrêter le compte du moniteur à tout moment.

II. Fonctions des boutons

UP Pour ajuster vers le haut toute donnée ou augmenter la résistance ou sélectionner les réglages de données personnelles.

DOWN Pour ajuster vers le bas toute donnée ou diminuer la résistance ou sélectionner les réglages de données personnelles.

MODE Pour entrer dans les fonctions ou entrer des données.

RECOVERY Pour activer la fonction retour au calme.

RESET Pour remettre à zéro un réglage et faire retourner le moniteur au mode d'entraînement initial pour sélection.

START/STOP Pour commencer ou arrêter l'entraînement.

BODY FAT Pour mesurer le taux de graisse

III. Fonctions

SCAN Quand vous commencez l'entraînement, RPM et SPEED se scannent sur l'écran dans le champ en bas.

SPEED Indique la vitesse d'entraînement de 0.0 à maximum 99.9 km ou ml.

RPM Indique les rotations par minute.

TIME Compte à partir de zéro – pas de cible préréglée. La durée se compte de 00:00 à maximum 99:59 par étape de 1 seconde.

Décompte – si entraînement avec durée préréglée, la durée se décompte de la cible jusqu'à 00:00.

Chaque étape est de 1 minute entre 1:00 et 99:00.

DISTANCE Compte à partir de zéro – pas de cible préréglée. La distance se compte de 0.00 à maximum 99.90 par étape de 0.1 KM.

Décompte – si entraînement avec cible préréglée. La distance se décompte de la cible à 0.00. Chaque étape est de 0.1 KM (or ML) entre 0.00 et 99.90.

CALORIES Compte à partir de zéro – pas de cible préréglée. Les calories se comptent de 0 à maximum 999 par étape de 1 cal.

Décompte – si entraînement avec cible préréglée. Les calories se décomptent de la cible à 0. Chaque étape est de 10 cal de 0 à 990 cal.

PULSE Pour indiquer votre pouls dès que le capteur est touché. Le moniteur détecte votre pouls à travers les capteurs mains dès que vous tenez les poignées ou que vous portez la ceinture de poitrine. Si vous avez une cible préréglée dans les modes Manual, Program, User, le moniteur commence à bipper quand votre pouls a atteint la cible préréglée. Vous pouvez aussi sélectionner la mode Target Heart Rate. Veuillez vous référer alors ci-dessus à "Entraînement dans le mode Target Heart Rate". Pour assurer une bonne lecture du pouls, veuillez tenir les poignées avec les deux mains ou porter la ceinture de poitrine pendant l'entraînement.

RECOVERY Après vous être entraîné un moment, gardez vos mains sur les poignées et pressez sur "RECOVERY". Toutes les indications de fonction s'arrêtent sauf "Time" qui commence à décompter de 00:60-- 00:59 - 00:58 - à 00:00. Quand 00:00 est atteint, la zone d'affichage en bas indique le statut de retour au calme de votre pouls avec une note F1, F2,... F6.

F1 est la meilleure note, et F6 la moins bonne. Vous pouvez continuer à vous entraîner pour améliorer votre statut de retour au calme jour après jour de F6 à F1.

** Pressez sur le bouton RECOVERY à nouveau pour retourner à l'écran principal.

BODY FAT Vous pouvez tester et avoir des conseils sur votre masse grasseuse quand l'ordinateur est en mode STOP. Veuillez suivre les étapes suivantes :

Étape I – Assurez-vous que vos données personnelles ont été entrées correctement.

Étape II – Pressez sur le bouton BODY FAT et tenez les poignées pour commencer le test de masse grasseuse.

Étape III - Le symbole "- - - - -" est indiqué pendant la période de test de 8 secondes.

Après 8 secondes, vous verrez le taux de masse grasseuse en pourcentage et BMI (index de masse grasseuse) et le conseil en différents symboles.

Les indications d'erreur suivantes peuvent aussi apparaître dans certaines situations :

1. "E-1" - Votre pouce n'est pas correctement placé sur le capteur. Veuillez réessayer.

2. "E-4" - Le taux de masse grasseuse excède la zone possible fixée dans le programme.

Après le test de masse grasseuse, pressez sur BODYFAT pour retourner à l'écran d'avant le test. Le taux et le BMI disparaissent.

L'ordinateur peut aussi permettre à d'autres personnes de tester leur masse grasseuse dans le mode STOP. L'utilisateur peut presser sur le bouton RESET pendant 4 secondes pour sélectionner l'identification d'un nouvel utilisateur et entrer de nouvelles données personnelles. Puis suivez chaque étape ci-dessus pour faire un nouveau test.

* 1 - BODY FAT – Ce chiffre provient de toutes les données personnelles que vous avez entrées et le signal est transféré par le capteur quand vous apposez le pouce.

L'ordinateur calcule le pourcentage de graisse dans votre corps avec le signal et vos données personnelles.

* 2 - BMI - Body Mass Index : ce chiffre est calculé à partir de votre taille et votre poids et peut montrer si vous avez trop de masse grasseuse ou pas.

Tous les chiffres conseils de BMI & BODY FAT sont pour vous des guides pour prendre soin de votre santé, mais ne sont pas destinés à des fins de traitement médical.

IV. Note

1. Le moniteur s'éteint automatiquement si vous arrêtez l'entraînement ou de toucher les boutons pendant 4 - 5 minutes. Toutes les données sont gardées et réapparaissent quand vous pressez à nouveau tout bouton.

2. Le moniteur peut être alimenté avec un adaptateur AC (DC 9V, 500mA)

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 :

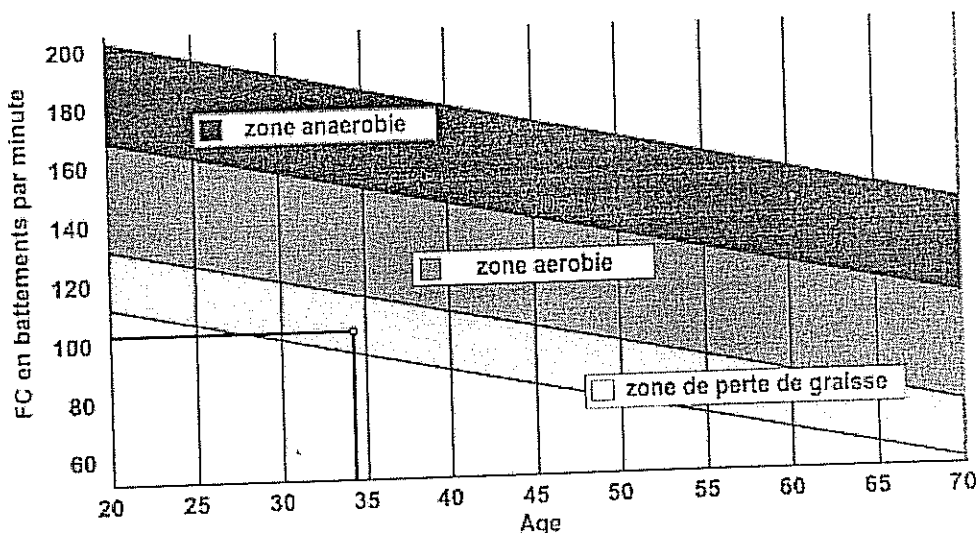
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

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 5 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.

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

Contrôlez votre progrès

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

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

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

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.

Contactez du lundi au vendredi de 9H00 à 12H00 et de 13H00 à 17H00 (sauf jours 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
E mail : sav@carefitness.com