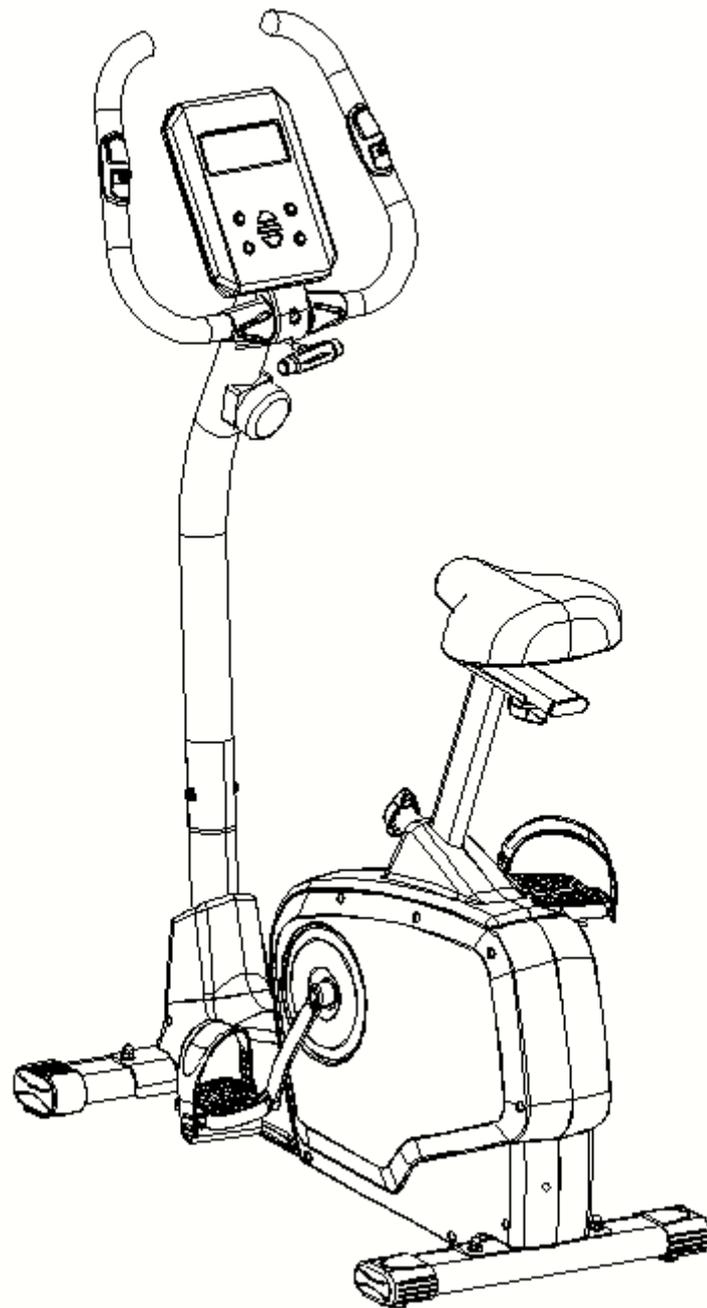


MED-516

Réf : 57516



Importante: Leia estas instruções antes de utilizar o equipamento!

Segurança

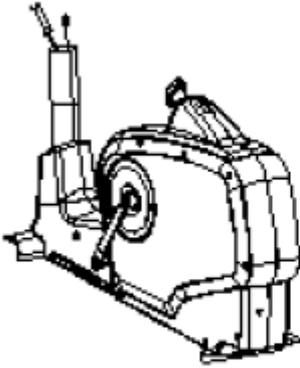
- Leia este manual do utilizador e guarde-o num local seguro. Utilize este produto exclusivamente da forma indicada.
- Este equipamento deve ser montado e utilizado por adultos.
- O equipamento está em conformidade com a norma EN-957, classificação H para uso em casa. Não deve ser utilizado num centro desportivo ou em qualquer outro espaço público, associativo ou alugado.
- Para uma utilização totalmente segura, é necessária uma superfície estável e nivelada. Proteja o revestimento do seu pavimento com um tapete.
Não utilize o equipamento em zonas húmidas (piscina, sauna, etc.).
- Não permita que as crianças brinquem com este equipamento. A CARE declina qualquer responsabilidade por quaisquer lesões em que possa incorrer. Não permita que crianças se aproximem deste equipamento quando estiver a treinar.
- A CARE declina qualquer responsabilidade caso sejam feitas modificações técnicas a qualquer um dos seus produtos pelo utilizador.
- Peso máximo do utilizador: 150 kg.
- **Antes de começar a treinar, é essencial que consulte o seu médico para determinar o nível de intensidade do programa que utiliza.**
- Um treino excessivo ou mal programado pode prejudicar a sua saúde.
- Mantenha as costas direitas durante o exercício.
- Recomenda-se vivamente que use vestuário e calçado adequados.

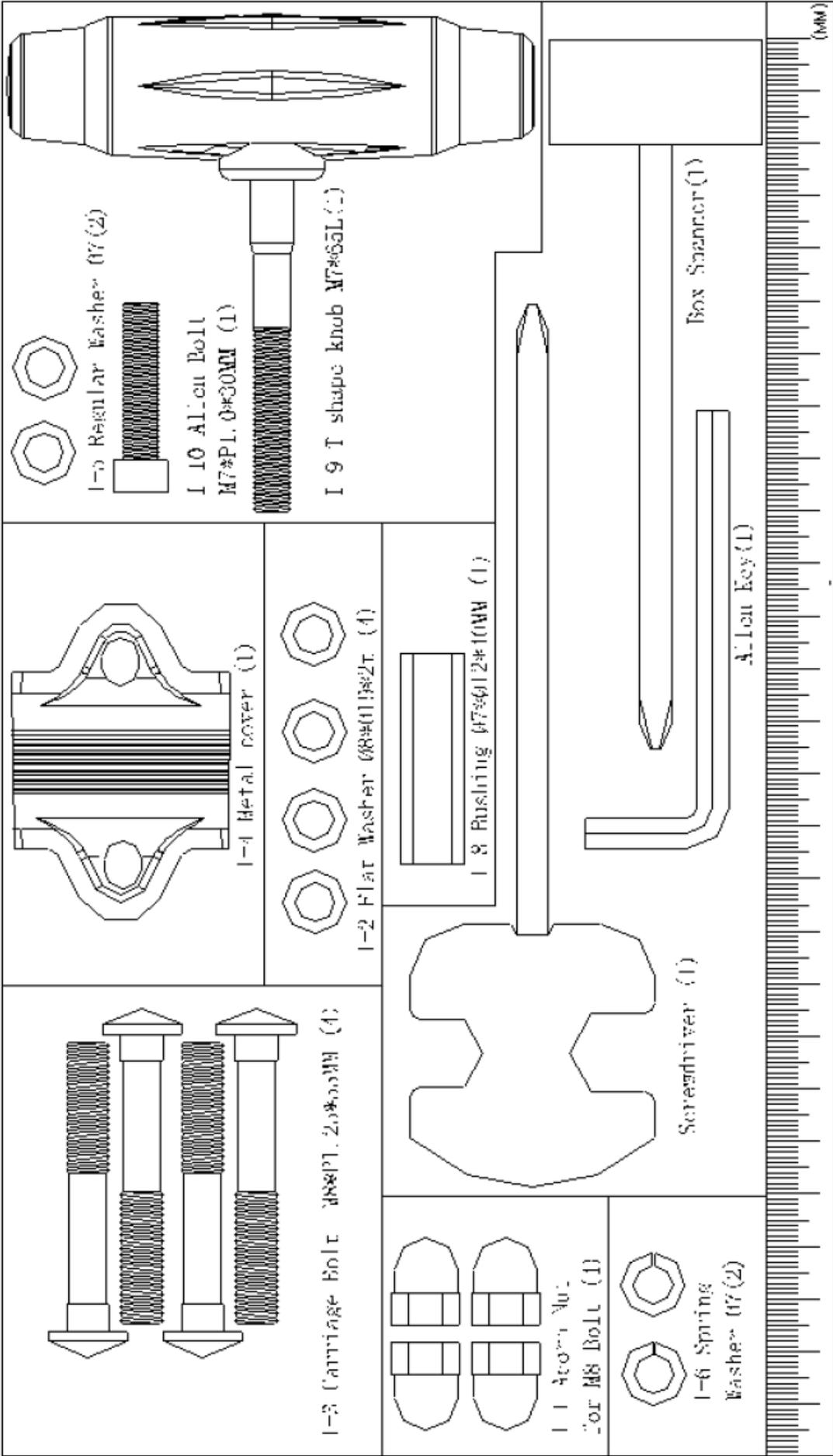
Manutenção

- Verifique regularmente se os elementos fixados com porcas e parafusos estão corretamente apertados.
- Para manter o nível de segurança, o equipamento deve ser verificado regularmente. É vital que quaisquer peças defeituosas sejam substituídas e que não sejam utilizadas até serem completamente reparadas. Lembre-se regularmente de lubrificar as peças móveis.
- Como o suor é muito corrosivo, não permita que entre em contacto com as partes esmaltadas ou cromadas do equipamento, nomeadamente o computador. Limpe imediatamente o equipamento após o treino. As peças esmaltadas podem ser limpas usando uma esponja úmida. Todos os produtos agressivos ou corrosivos devem ser evitados.

Garantia: o chassis é garantido por 5 anos. As peças móveis têm garantia de 2 anos. A garantia aplica-se à utilização normal por um particular no seu domicílio. Valide a garantia do seu produto on-line www.carefitness.com

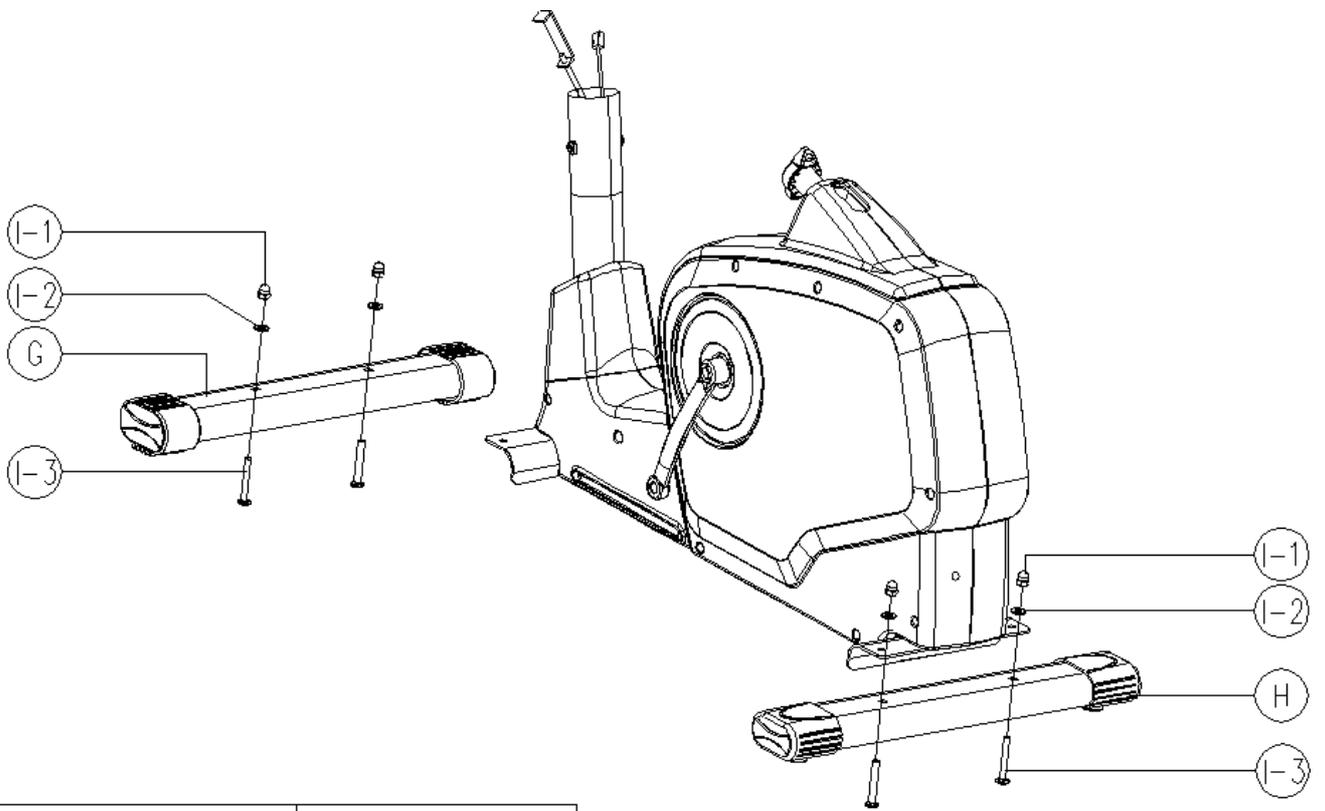
Reciclagem : O sinal «caixote do lixo riscado» significa que este produto e as suas baterias não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Devem ser tratados à parte. Quando terminar de os utilizar, deixe-os num ponto de recolha autorizado para que possam ser reciclados. Este gesto irá no sentido de proteger o ambiente e a sua saúde.

	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1/1
	1
	1



(0000)

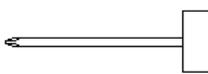
1



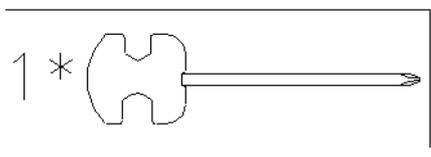
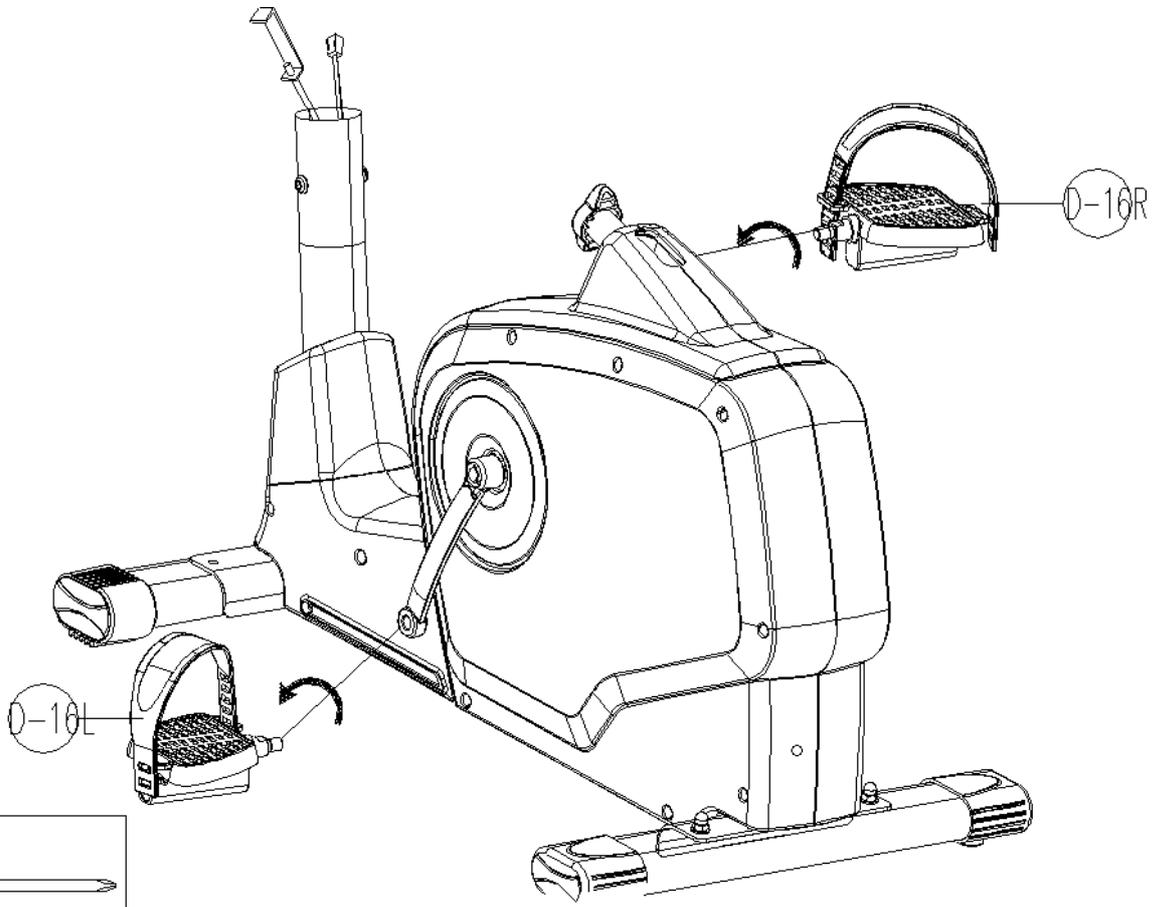
4*  Carriage Bolt
MS-P1, 27452MM

 Acorn Nut for
MS Bolt

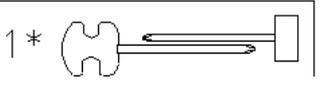
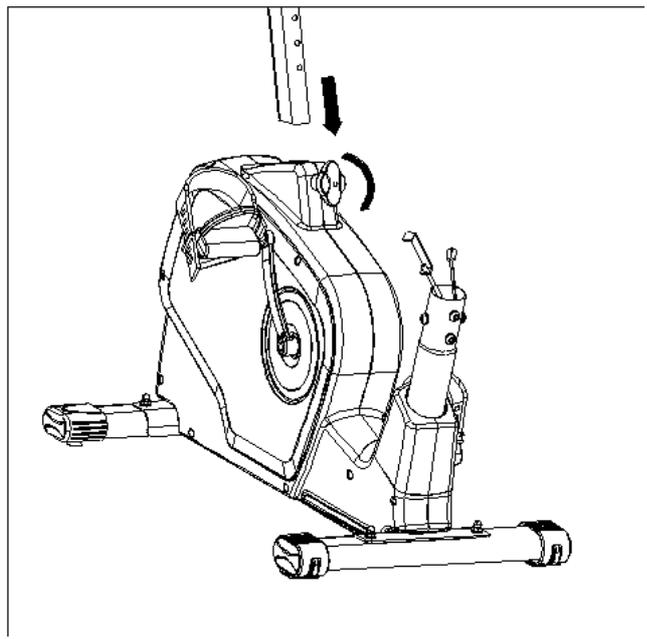
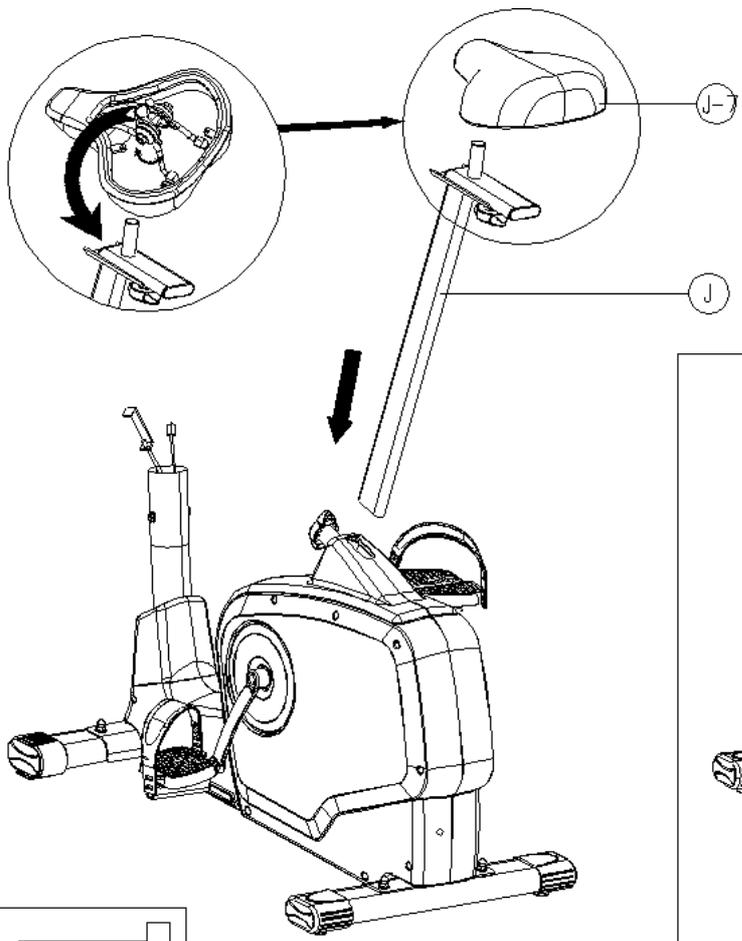
 Flat Washer
069015-2

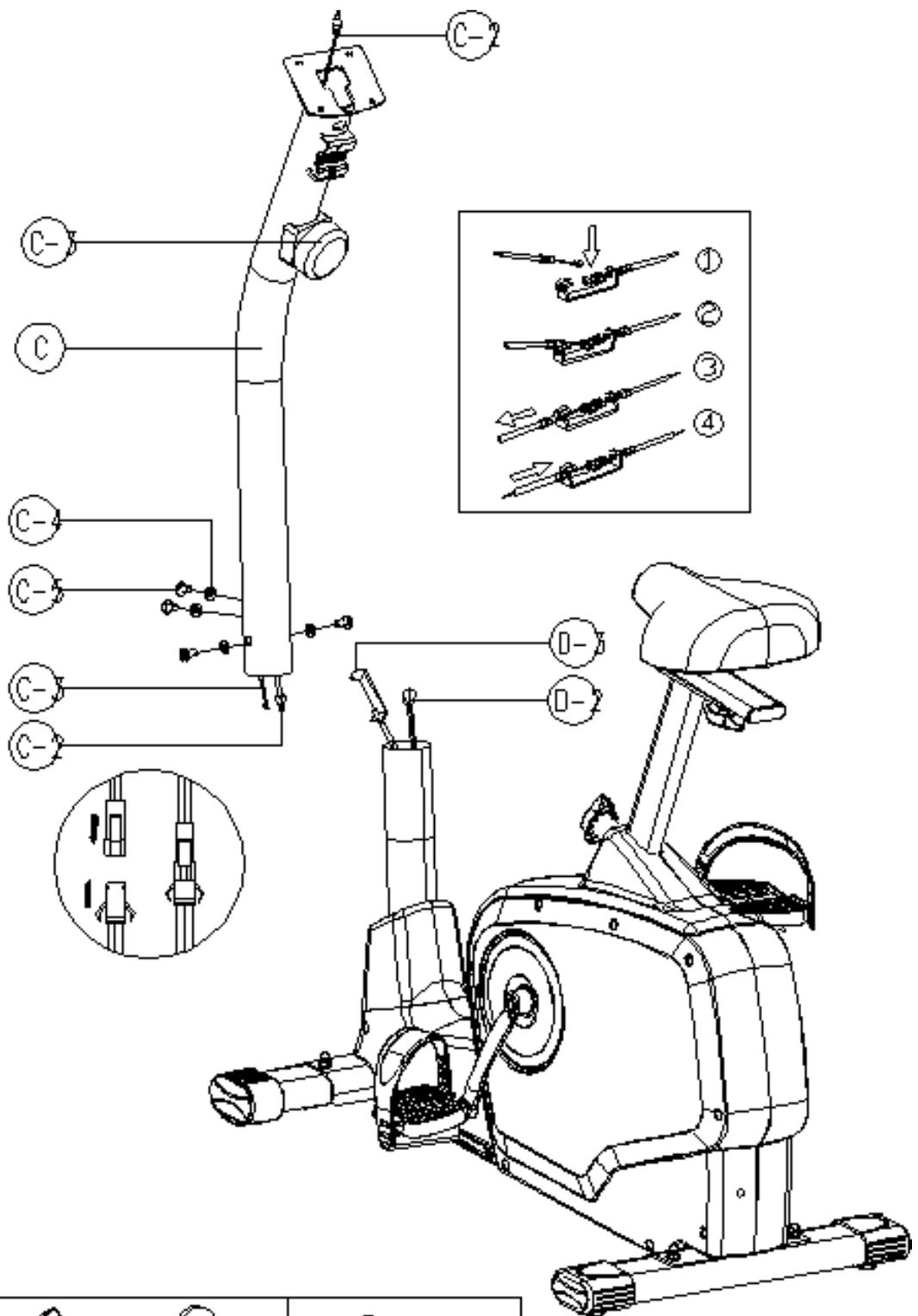
1* 

2



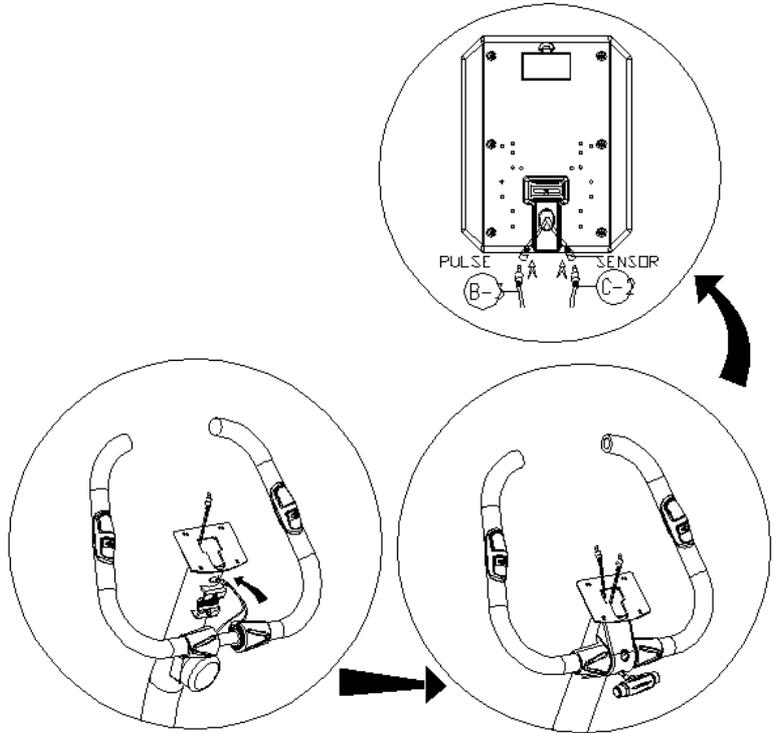
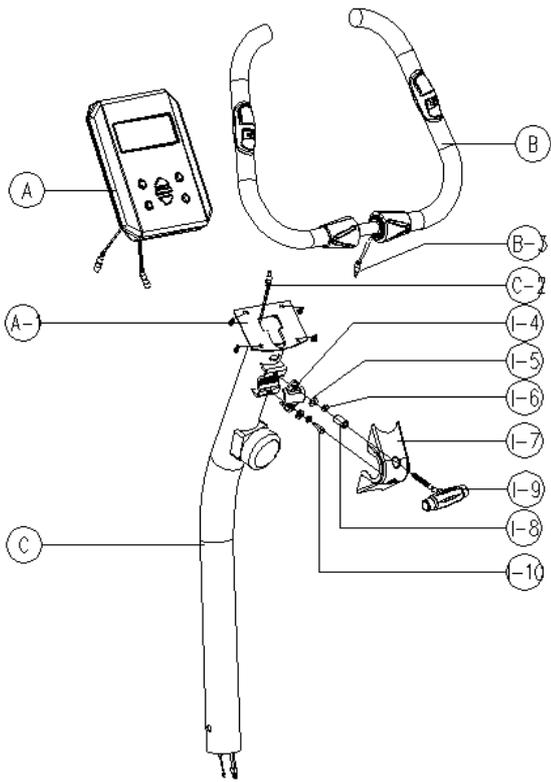
3





- | | | | | |
|----|---|---|----|---|
| 4* |  |  | 1* |  |
| | M8*16L | ø8*2T | | |

5



4 *	N5*10L	1 *	4*12*10L	4.5*2.5"	M7*30L	4*20*10
1 *						

Contacte-nos de segunda a sexta-feira das 10h00 às 12h00 e das 14h00 às 17h00 (exceto feriados).

Serviço CARE Pós-Venda

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03

Correio eletrónico : sav@carefitness.com

PT



BOTÕES:

- MODO** Para confirmar todas as configurações.
- ATÉ** Para seleccionar o modo de treinamento e ajustar o valor da função para cima.
- PARA BAIXO** Para seleccionar o modo de treinamento e ajustar o valor da função para baixo.
- REPOR** Para limpar o valor de configuração. Pressione a tecla RESET e mantenha pressionada por 2 segundos para redefinir todas as figuras de função.
- REPOSIÇÃO TOTAL** Para ligar o computador novamente.
- RECUPERAÇÃO** Para testar o estado de recuperação da frequência cardíaca

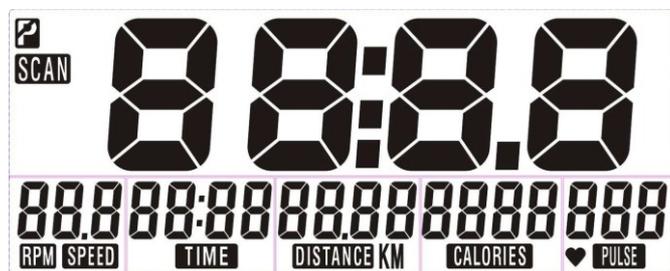
FUNÇÕES:

- SCAN (EXAMINAR):** Exibe todas as funções TEMPO→DISTÂNCIA→CALORIAS→PULSO→ RPM/VELOCIDADE em sequência.
- RPM:** Exibe a rotação de pedalada por minuto. O RPM e o SPEED mudarão para outro monitor a cada 6 segundos após o início do exercício.
- SPEED(VELOCIDADE):** Exibe a velocidade de exercício do usuário.
- TIME (HORA):** 1.Você pode pressionar o botão Up / Down para definir o tempo alvo entre 0:00 a 99:00 para a função de contagem regressiva.
2. Pode ser configurado pelo usuário ou acumulado automaticamente para a função de contagem regressiva.
- DISTANCE (DISTÂNCIA):** 1.You pode pressionar o botão UP / Down para definir a distância alvo entre 0:00 a 99:50 para a função de contagem regressiva.
2. Pode ser configurado pelo usuário ou acumulado automaticamente para a função de contagem regressiva.
- CALORIAS:** 1.Você pode pressionar o botão Up / Down para definir calorías alvo entre 0 a 9990 para a função de contagem regressiva.
2. Pode ser configurado pelo usuário ou acumulado automaticamente para a função de contagem regressiva.
- PULSE (PULSO):**Exibe o pulso do usuário. O usuário pode definir o pulso alvo. Quando o valor do pulso atinge o alvo, o

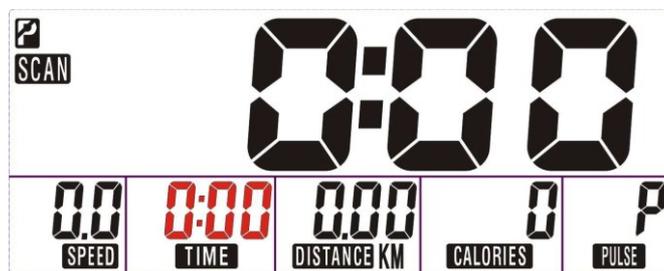
computador irá alarme com som "Bi".

PROCEDIMENTO DE FUNCIONAMENTO:

1. Instale 2 peças de 1.5V #3 baterias, em seguida, a tela será exibida como seguinte "Desenho A" e ter som "Bi" ao mesmo tempo,
Depois disso, ele vai para o próximo passo para o menu principal como "Desenho B".



Desenho A



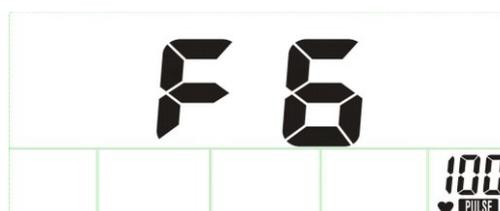
Desenho B

2. Tenha acesso ao modo de configuração de TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS/PULSO. Quando você está em cada modo de configuração, por exemplo, no modo de configuração de tempo, o valor do tempo está piscando, você pode pressionar o botão "UP and DOWN" para ajustar o valor e pressionar "MODE" para confirmação. A configuração de DISTÂNCIA, CALORIAS E PULSO é a mesma que TEMPO.
3. Com qualquer sinal transmitido para o monitor, o valor de TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS começa a contar como Desenho C. Quando houver alguma função pré-definida o alvo (TEMPO ou DISTÂNCIA ou CALORIAS), a função estará em contagem regressiva da predefinição para zero enquanto o treinamento começa. Uma vez que a meta é atingida a zero, o monitor começa a apitar por 8 segundos, e a função estará contando a partir de zero diretamente se o treinamento estiver indo. Pressione o botão "MODE" para confirmação e pule para a próxima configuração.
4. No modo SCAN mostrado como "Desenho C". RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE saltará para exibição a cada 6 segundos. A ordem é a seguinte.



Desenho C

5. Você também pode pressionar o botão "MODE" para selecionar a exibição de uma única função, exceto RPM ou função SPEED. A função RPM & SPEED irá mudar de ecrã.
6. RECUPERAÇÃO:
 - (1) Quando o usuário pressiona o botão "RECOVERY", a função RECOVERY está ativa. Neste momento, apenas PULSE e TIME estão funcionando, outras funções não serão exibidas e a entrada do sensor não está disponível. TIME começa a contagem regressiva a partir de "0:60", o sinal de pulso estará piscando de acordo com a frequência cardíaca BPM do usuário. Quando o tempo contar para "0", ele mostrará F1~F6. (F1 é o melhor, F6 é o pior)
 - (2) Display LCD da seguinte forma: (RECOVERY start condition & end condition)。



- (3) Se a ação de contagem regressiva para **0:00** não for concluída e não houver sinal de pulso, a ação de contagem regressiva deve ser feita e mostrada F6.
- (4) Se você pressionar o botão RECOVERY antes da contagem regressiva para **0:00**, ele será encerrado e retornará ao menu principal.

Observação:

1. Pare o treino por 4 minutos, o computador estará desligado. Você pode pressionar qualquer botão para que o computador reinicie o trabalho.
2. Se o computador apresentar anomalias, reinstale as baterias e tente novamente.
3. Especificação da bateria: 1.5V UM-3 ou AA (2PCS).

Cardio – Treino:

Antes de programar o seu treino, é essencial ter em conta a sua idade, particularmente para pessoas com **mais de 35 anos de idade**, bem como a sua condição física. Se tem um estilo de vida sedentário sem atividade física regular, **é vital que consulte o seu médico** para determinar o nível de intensidade do seu treino. Uma vez determinado, **não tente atingir o seu máximo durante as primeiras sessões de treino**. Seja paciente, seu desempenho melhorará rapidamente.

Isto permite-lhe desenvolver o seu sistema cardiovascular (aptidão do coração / vasos sanguíneos). Durante o Cardio-Training, os músculos precisam de um fornecimento de oxigênio e substâncias nutritivas. Eles também precisam liminar os resíduos. O nosso coração aumenta o seu ritmo e envia uma maior quantidade de oxigênio para o corpo através do sistema cardiovascular. Quanto mais vezes você se exercitar regularmente e repetitivamente, mais seu coração se desenvolverá, assim como qualquer outro músculo. Na vida diária, isso se traduz na capacidade de suportar maior esforço físico e melhorar suas faculdades intelectuais.

Definição da sua Zona de trabalho:

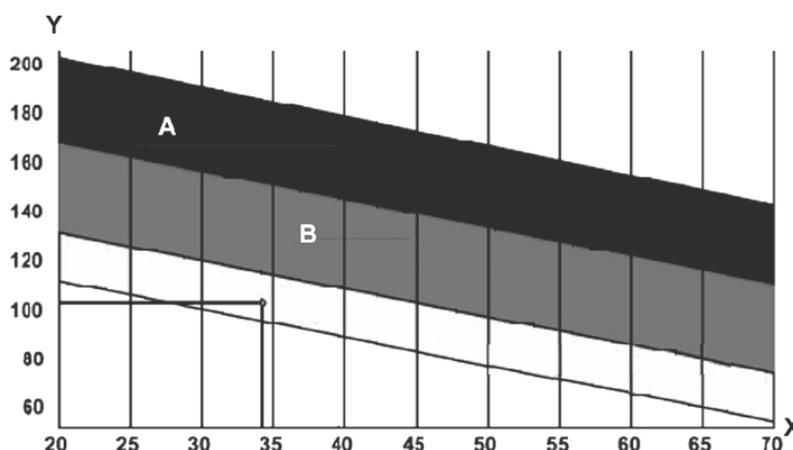
A Frequência Cardíaca Máxima (MHR) = 220 - idade (180 – idade para pessoas sedentárias).

A Zona de Aquecimento e a Zona de Arrefecimento são iguais a **55%** do seu MHR.

A Zona de Perda de Gordura está entre **55 / 65%** do seu MHR.

A Zona Aeróbica está entre **65 / 85%** do seu MHR.

A Zona Anaeróbia está entre **85%** do seu MHR e do seu MHR.



As etapas de formação progressiva:

1) Uma fase de aquecimento:

Comece cada sessão de treino aquecendo progressivamente (**10-20 min, mais se tiver mais de 50 anos**), o que colocará os seus músculos em alerta e aumentará suavemente a sua frequência cardíaca. Aumente suavemente o seu pulso para **55% da sua MHR** (Frequência Cardíaca Máxima).

Mantenha a sua frequência cardíaca a este nível durante o tempo de aquecimento. Se você

Comece seu treinamento muito rapidamente, você corre o risco de aumentar o risco de lesão tendinosa ou muscular.

2) Uma fase de trabalho:

Esta é a parte principal da sessão de treino. Dependendo dos seus objetivos específicos e da sua condição física inicial, perda de peso, melhoria da resistência cardiovascular (trabalho aeróbico), desenvolvimento de resistência (trabalho anaeróbico), é possível escolher a zona alvo adequada.

A Zona de Perda de Gordura, 55 – 65%

A frequência cardíaca deve ser baixa e a duração do exercício bastante longa. Esta zona é aconselhada para pessoas **que retomam a atividade física** após um longo período de ociosidade, que estão **a tentar eliminar o excesso de peso** ou são **suscetíveis a problemas cardíacos**. Não se esqueça que para este tipo de treino a duração do exercício deve ser de pelo menos 30 minutos e a Frequência Cardíaca (FC) entre 55 e 65% da TRM. - Aumentar gradualmente **de 30 para 60 minutos por sessão**.

- Exercício **3 ou 4 vezes por semana**.

A Zona Aeróbia, 65-85%

Esta zona é recomendada para **quem está em boas condições físicas e treina regularmente**. Ao treinar nesta zona, irá melhorar a sua condição física, mas evitar o excesso de trabalho.

- Duração: **20 a 30 minutos por sessão**.
- Frequência: **Pelo menos 3 ou 4 vezes por semana**.

A Zona Aeróbica, 85% - MHR

Esta zona é exclusiva para atletas experientes e nunca é recomendada

sem aprovação e supervisão médica. Esta zona é projetada apenas para pessoas muito aptas. É utilizado para treino intervalado (ou para sprints curtos) para o ajudar a melhorar ou medir o seu nível de resistência.

O tempo passado nesta zona deve ser breve para evitar o risco de acidente.

3) Uma fase de arrefecimento:

Isto implica uma redução do esforço (**10 a 20 min**). **Permite-lhe devolver o seu sistema cardiovascular ao normal (55% da sua MHR)** e prevenir ou reduzir dores musculares como câibras e rigidez. Você deve seguir o treinamento com uma sessão de exercícios de alongamento enquanto suas articulações

ainda estão quentes. Isto relaxa os músculos e ajuda a prevenir a rigidez. Estique devagar e suavemente. Nunca deve esticar-se até atingir o limiar da dor. Segure cada alongamento por 30 a 60 segundos enquanto expira.

Verifique o seu progresso

À medida que melhora, o seu sistema cardiovascular terá uma **FC que será mais baixa** quando estiver em repouso. Você levará mais tempo para chegar à sua zona alvo e **será mais fácil para você mantê-la**. As sessões parecerão cada vez mais fáceis e você terá mais vigor em sua vida diária.

Se, por outro lado, a sua **FC estiver mais alta do que o habitual quando em repouso**, terá **de descansar ou reduzir a intensidade do seu treino**.

CARE

FITNESS