

# NOTICE D'UTILISATION DU VÉLO D'APPARTEMENT

# CARE

F



## TOUCHES :

MODE

Pour la confirmation de tous les paramètres.

UP (HAUT)

Pour sélectionner le mode d'entraînement et augmenter la valeur d'une fonction.

DOWN (BAS)

Pour sélectionner le mode d'entraînement et diminuer la valeur d'une fonction.

RESET

Pour remettre une valeur à zéro. Maintenez la touche RESET enfoncée pendant 2 secondes pour remettre toutes les fonctions à zéro.

TOTAL RESET

Pour rallumer le compteur.

RECOVERY

(RÉCUPÉRATION)

Pour contrôler le statut de retour au calme de la fréquence cardiaque.

## FONCTIONS :

SCAN :

Affiche toutes les fonctions TIME (TEMPS)→DISTANCE→CALORIES→PULSE (PULSATIONS)→ RPM/SPEED (TR/MIN/VITESSE) les unes après les autres.

RPM (TR/MIN) :

Affiche le nombre de tours/minute du pédalier. RPM (TR/MIN) et SPEED (VITESSE) sont affichés en premier puis la donnée affichée changera toutes les 6 secondes après le début de l'exercice.

SPEED (VITESSE) :

Affiche la vitesse de l'utilisateur pendant l'exercice.

TIME (TEMPS) :

1. Appuyez sur les touches Up (Haut)/Down (Bas) pour régler le temps désiré entre 0:00 et 99:00 en mode décompte.
2. Il peut être défini par l'utilisateur ou accumulé automatiquement et fonctionner comme un chronomètre.

DISTANCE :

1. Appuyez sur les touches UP (Haut)/Down (Bas) pour régler la distance désirée entre 0:00 et 99:50 en mode décompte.
2. Il peut être défini par l'utilisateur ou accumulé automatiquement et fonctionner comme un chronomètre.

**CALORIES :**

1. Appuyez sur les touches Up (Haut)/Down (Bas) pour régler le nombre de calories désiré entre 0 et 9990 en mode décompte.
2. Il peut être défini par l'utilisateur ou accumulé automatiquement et fonctionner comme un chronomètre.

**PULSE (PULSATIONS) :** Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur. L'utilisateur peut définir une fréquence cible. Le compteur émettra le son « Bi » lorsque la fréquence cible aura été atteinte.

**MODE D'EMPLOI :**

1. Mettez en place 2 piles 1,5 V UM-3. L'écran affiche l'image A ci-dessous et émet le son « Bi » en même temps. Il affiche ensuite le menu principal (image B).

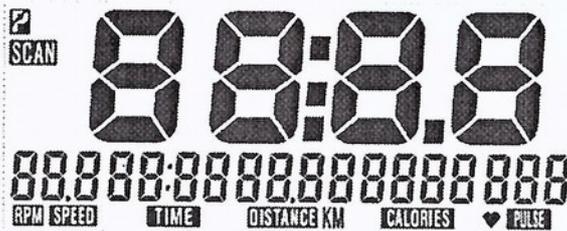


Image A

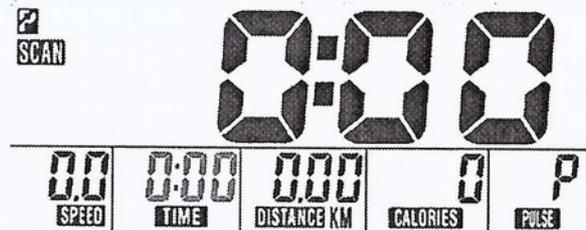


Image B

2. Accédez au mode de réglage du TIME (TEMPS)/DISTANCE/CALORIES/PULSE (PULSATIONS). Lorsque vous êtes dans le mode de réglage et que vous allez par exemple régler le temps, celui-ci clignote. Vous pouvez appuyer sur les touches « UP (HAUT) » et « DOWN (BAS) » pour ajuster la valeur et sur « MODE » pour la valider. Le réglage de la DISTANCE, du nombre de CALORIES et de PULSE (PULSATIONS) se fait de la même manière que pour TIME (TEMPS).
3. Dès qu'un signal a été transmis au moniteur, les valeurs enregistrées pour TIME (TEMPS), la DISTANCE, les CALORIES commencent à être affichées comme le montre l'image C. Si une valeur cible a été prédéfinie (pour TIME (TEMPS), DISTANCE ou CALORIES), le décompte jusqu'à zéro commencera avec le début de l'entraînement. Une fois que le décompte sera arrivé à zéro, le moniteur émettra un bip pendant 8 secondes puis la fonction commencera à enregistrer la valeur accumulée en partant de zéro automatiquement si l'entraînement se poursuit. Appuyez sur la touche « MODE » pour confirmer et passer au réglage suivant.
4. En mode SCAN (voir Image C), RPM/SPEED (TR/MIN/VITESSE)/TIME (TEMPS)/DISTANCE/CALORIES/PULSE (PULSATIONS) seront affichées dans cet ordre. La fonction affichée changera toutes les 6 secondes.

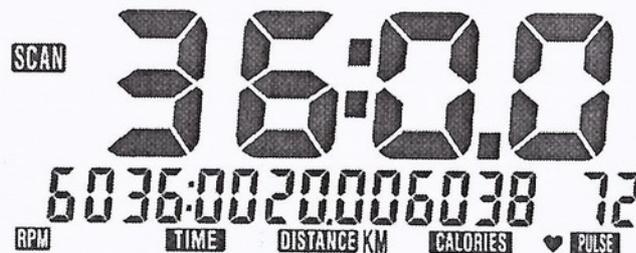


Image C

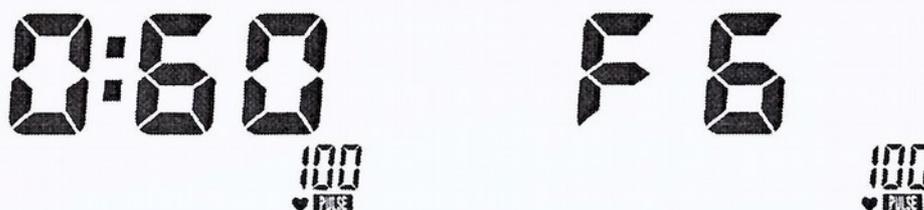
5. Vous pouvez également appuyer sur la touche « MODE » pour sélectionner l'affichage d'une seule fonction à l'exception des fonctions RPM (TR/MIN) et SPEED (VITESSE). Les fonctions RPM (TR/MIN) et SPEED (VITESSE) s'affichent alternativement.

6. RECOVERY (RÉCUPÉRATION) :

(1) Lorsque l'utilisateur appuie sur la touche « RECOVERY (RÉCUPÉRATION) », la fonction RECOVERY (RÉCUPÉRATION) devient active. À partir de ce moment-là, seules les fonctions PULSE (PULSATIONS) et TIME (TEMPS) fonctionnent, les autres fonctions ne sont plus affichées et le capteur d'enregistrement n'est plus disponible. TIME (TEMPS) commence un décompte à partir de 0:60 et le signal Pulse (Pulsations) clignotera en indiquant la fréquence cardiaque de l'utilisateur. Quand le Time (Temps) sera arrivé à 0, il affichera F1-F6.

(F1 étant le mieux, F6 étant le moins bon)

(2) L'écran LCD affiche ce qui suit : (condition de départ et de fin de RECOVERY (RÉCUPÉRATION))



(3) Si le décompte jusqu'à 0:00 n'est pas terminé et que les pulsations ne sont plus enregistrées, le décompte doit être fait et F6 s'affiche.

(4) Si vous appuyez sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION) avant que le décompte jusqu'à 0:00 ne soit terminé, il sera annulé et vous retournerez au menu principal.

Note :

1. Si vous arrêtez l'entraînement pendant 4 minutes, le compteur s'éteindra. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour rallumer le compteur.
2. Si l'affichage du compteur ne se fait pas correctement, remettez les piles en place et essayez à nouveau.
3. Spéc. piles : 1,5 V 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 :

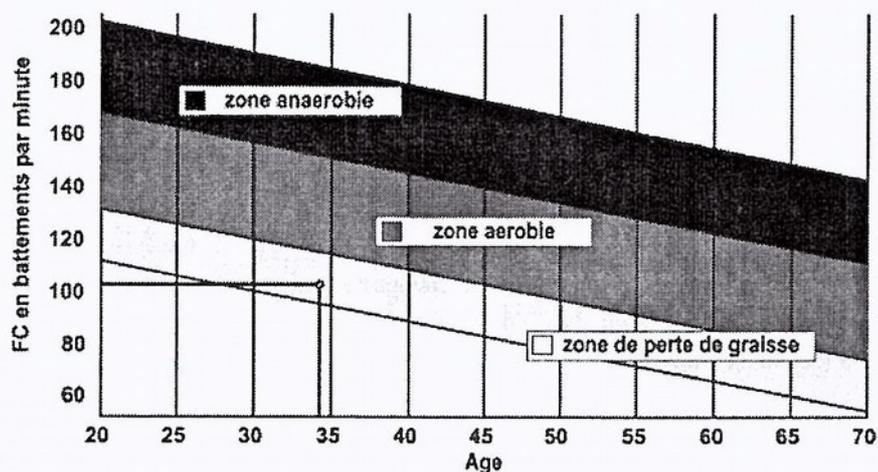
La fréquence cardiaque maximale (FCM) =  $220 - \text{âge}$  ( $180 - \text{âge}$  pour les personnes sédentaires).

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 aérobie), développement de la résistance (travail anaérobie) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

#### La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les personnes reprenant une activité physique depuis longtemps oubliée, recherchant à éliminer un surcroît pondérale, ou exposées à des problèmes cardiaques. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de

l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

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

#### La Zone Aérobic, 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.

##### *a. Contrôlez votre progrès*

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

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

#### Fréquence d'entraînement :

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

**Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.**

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

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

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