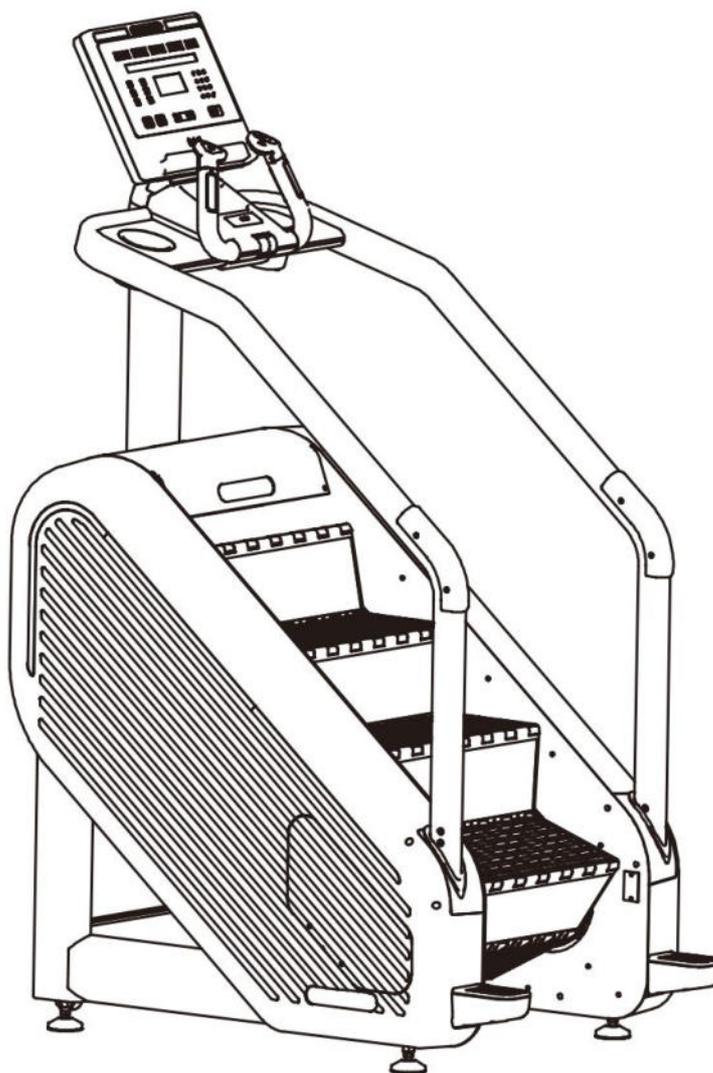


STAIR CLIMBER

Réf : 460440

F

GB



FR
Cet appareil se recycle

À DÉPOSER EN MAGASIN

OU

À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE

Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

www.carefitness.com

CARE

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 classes S 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 : 160 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

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.

WARNINGS:

Security

- Read and keep this user manual carefully. Use this product only as directed.
- This appliance must be assembled and used by adults.
- Your device complies with EN-957 class S for use at home and in the gym.
- For safe use a stable and flat surface is necessary. Protect your floor covering with a carpet. Do not use this device in a damp place (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not let children play with the device. CARE declines all responsibility for any damage they may suffer. Do not leave children near the device during your training.
- CARE declines all responsibility in the event of technical modifications made by the user to one of our products.
- Maximum user weight: 160 kg.
- Before starting your training it is essential to consult your doctor to determine the intensity level of your program. Excessive or poorly programmed training can be harmful to your health.
- Keep your back straight during exercises.
- Appropriate clothing and shoes are strongly recommended.
- Take into account the maximum positions for adjustable parts.

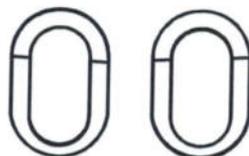
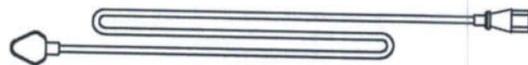
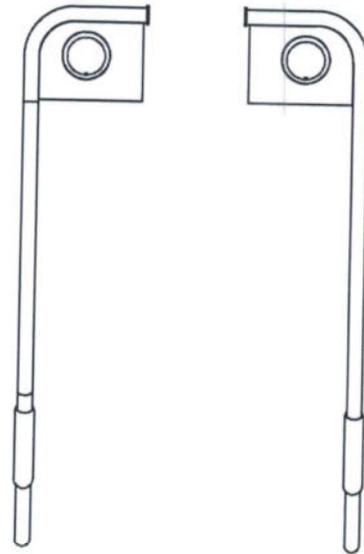
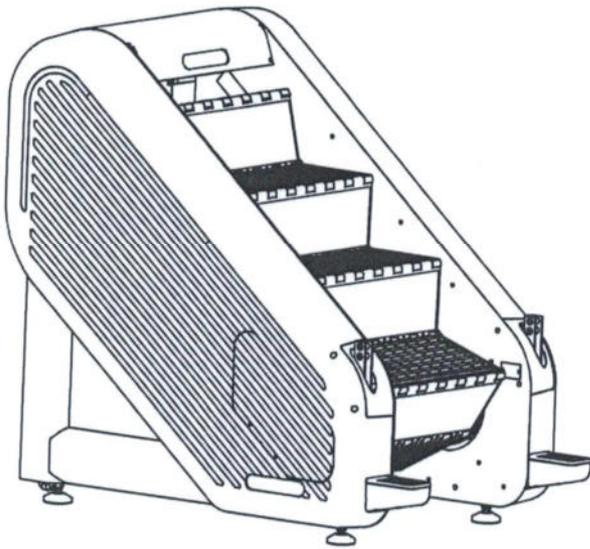
Interview

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

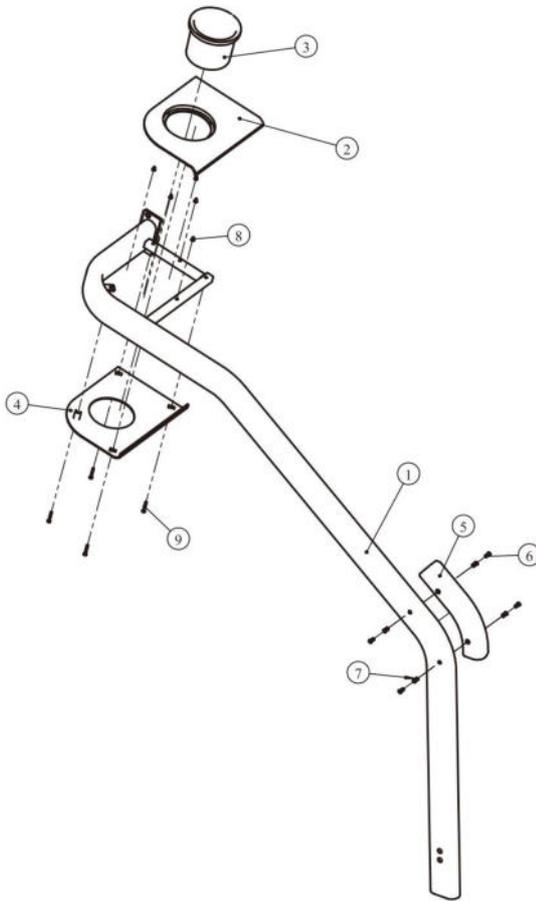
Warranty: The chassis is guaranteed for 5 years. Wear parts are guaranteed for 2 years. The warranty applies to normal use by an individual at home. Activate your product warranty online at www.carefitness.com

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 specific selective sorting. Drop off the batteries and your end-of-life electronic product at an authorized collection point in order to recycle them. This recovery of your electronic waste will protect the environment and your health.

Elements dans le carton
Elements in the box



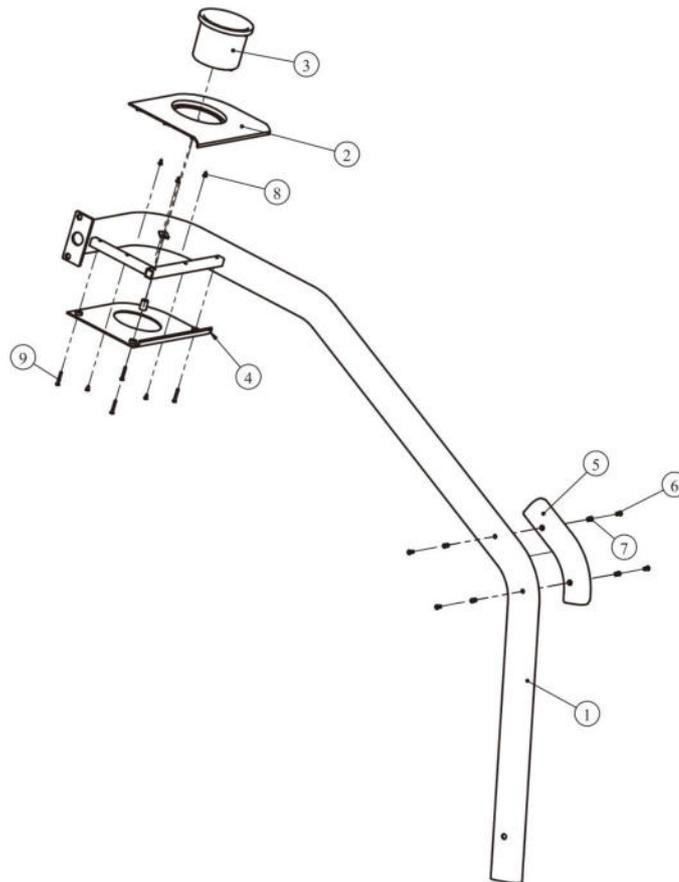
Ensemble de support de poignée gauche
Left Handle Bracket Assembly



N°	Description	Qté
1	Support de poignée gauche	1
2	Support porte-gobelet	1
3	Porte-gobelet	1
4	Support porte-gobelet	1
5	Poignée	1
6	Vis M15	4
7	Vis ST4.2*32	4
8	Vis M5*13	4
9	ST4.2*9.5	5

No.	Description	Qty
1	Left handle bracket	1
2	Cup holder support	1
3	Cup holder	1
4	Cup holder support	1
5	Handle	1
6	M15 screw	4
7	Screw ST4.2*32	4
8	M5*13 screw	4
9	ST4.2*9.5	5

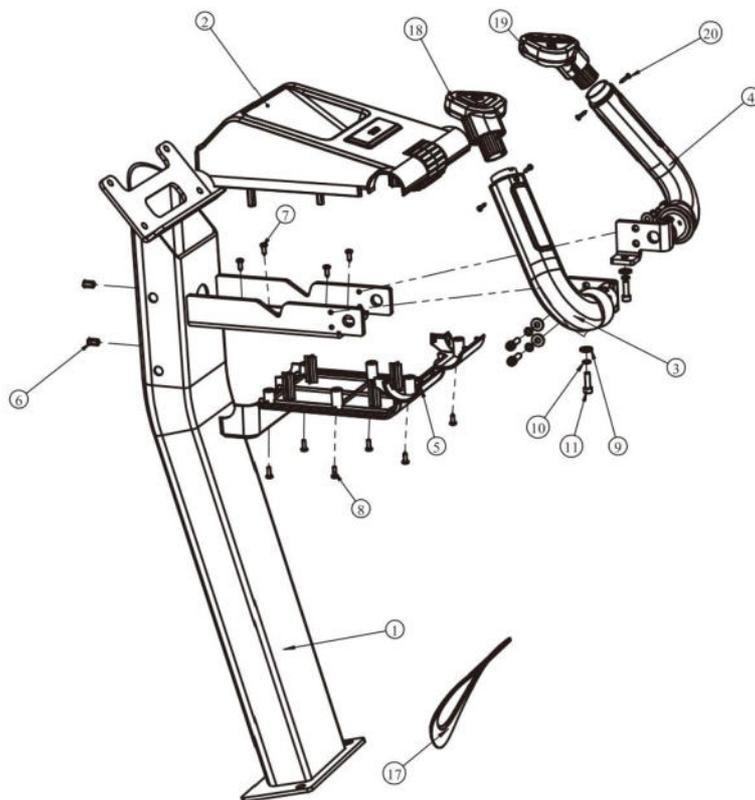
Ensemble de support de poignée droite
Right Handle Bracket Assembly



N°	Description	Qté
1	Support de poignée droit	1
2	Support porte-gobelet	1
3	Porte-gobelet	1
4	Support porte-gobelet	1
5	Poignée	1
6	Vis M15	4
7	Vis ST4.2*32	4
8	Vis M5*13	4
9	ST4.2*9.5	5

No.	Description	Qty
1	Right handle bracket	1
2	Cup holder support	1
3	Cup holder	1
4	Cup holder support	1
5	Handle	1
6	M15 screw	4
7	Screw ST4.2*32	4
8	M5*13 screw	4
9	ST4.2*9.5	5

Ensemble de contrôle central
Central control unit



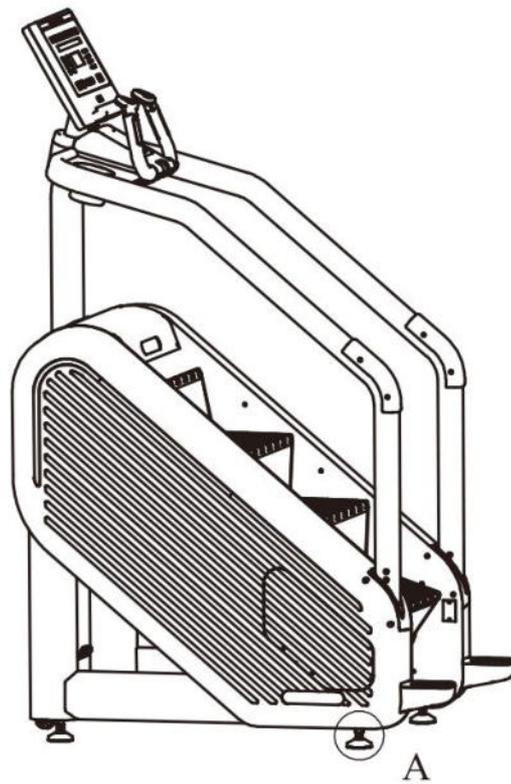
N°	Description	Qté
1	Cadre vertical	1
2	Ensemble de couverture	1
3	Ensemble guidon gauche	1
4	Ensemble guidon droit	1
5	Sous la couverture	1
6	Vis M5*13 Vis	2
7	ST4.2*13 Vis M4*12	6
8	Rondelle	4
9	élastique	6
10	Vis M6*20 Câble	6
11	Vis	6
18	Bouton	1
19	Bouton	1
20	Vis	4

No.	Description	Qty
1	Vertical frame	1
2	Cover set	1
3	Left handlebar assembly	1
4	Right handlebar assembly	1

5	Under the covers	1
6	Screw M5*13 Screw	2
7	ST4.2*13 Screw M4*12	6
8	Washer	4
9	elastic	6
10	M6*20 Cable Screw	6
11	Screw	6
18	Button	1
19	Button	1
20	Screw	4

Si le sol de la maison de l'utilisateur n'est pas plat, veuillez régler correctement le support de réglage marqué A sur la figure ci-dessous pour placer la machine à un endroit plat. Après le réglage, serrez l'écrou hexagonal à l'aide de la clé à double extrémité.

If the floor of the user's home is not flat, please adjust properly the adjustment bracket marked A in the figure below to place the machine at a flat place. After adjustment, tighten the hex nut using the double-ended wrench.



Attention ! Afin de protéger votre appareil, il est interdit d'éclabousser l'appareil avec de l'eau. Pour éviter tout risque de blessure, n'essayez jamais de déplacer l'appareil pendant qu'il est en marche. Pour réduire les risques de blessure lors du levage, pliez les jambes et gardez le dos droit. Lorsque vous soulevez l'appareil, soulevez-le en utilisant vos jambes et non votre dos. Pour soulever ou abaisser l'appareil en toute sécurité, vous devez être capable de soulever 100 kg. Il est conseillé de toujours utiliser l'aide d'une deuxième

personne pour déplacer l'appareil.

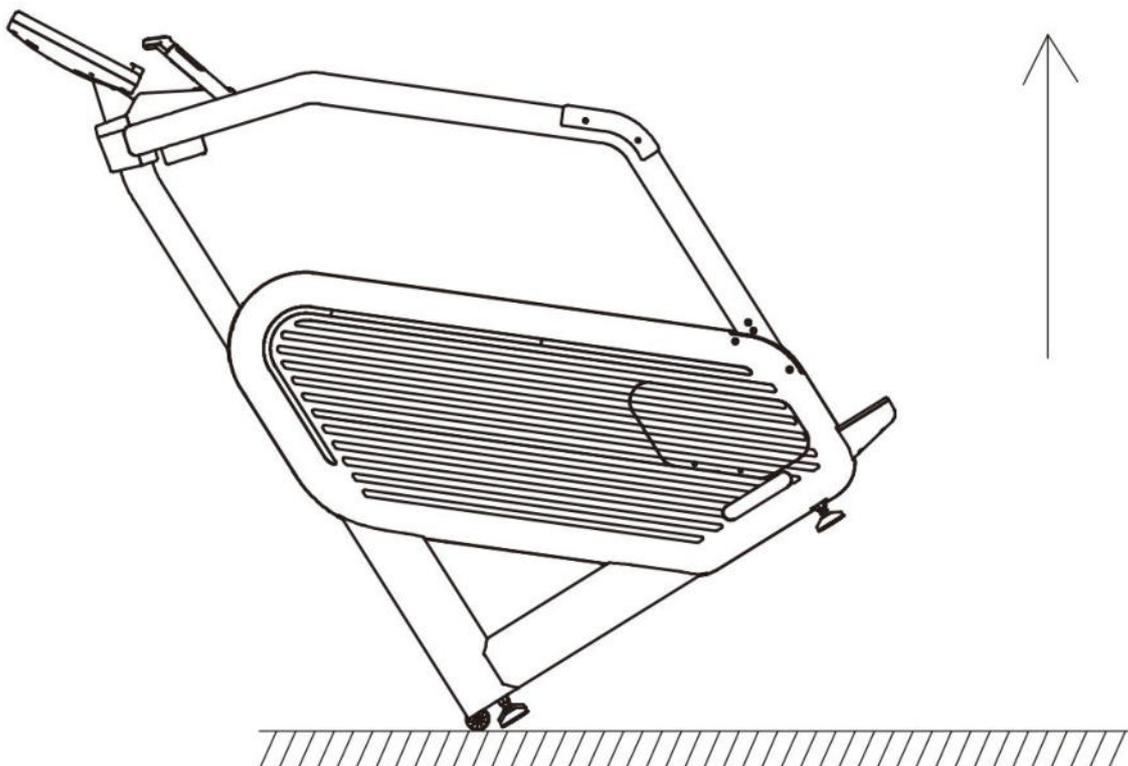
Soulevez l'appareil et déplacez-le à l'endroit souhaité. Posez-le avec précaution sur la position souhaitée. N'essayez pas de déplacer l'appareil sur une surface irrégulière ou rugueuse
Remarque : l'angle ne peut dépasser 25° lorsqu'il est soulevé

Warning! In order to protect your device, it is forbidden to splash the device with water.

To avoid the risk of injury, never attempt to move the appliance while it is walking. To reduce the risk of injury when lifting, bend your legs and keep your back straight. When lifting the appliance, lift it using your legs and not your back. To safely lift or lower the appliance, you must be able to lift 100 kg. It is advisable to always use the help of a second person to move the device.

Lift the appliance and move it to the desired location. Place it carefully on the desired position. Do not attempt to move the appliance over an uneven or rough surface

Note: The angle cannot exceed 25° when lifted



F



1. La première ligne en haut est le temps, les NB de pas, les calories, la vitesse et la fréquence cardiaque
2. La deuxième ligne est la fenêtre qui est utilisée pour afficher des informations de l'utilisateur
3. La partie la plus à gauche au milieu est la zone des touches des programmes, avec 6 touches de programme prédéfinies.
4. Fenêtre
5. La partie la plus à droite au milieu est la zone des touches numériques, qui est composée de touches numériques, de la touche OK et de la touche retour.
6. Le côté droit du bas est composé du bouton d'arrêt et du bouton de refroidissement.
7. La position centrale en bas est un engrenage numérique et un bouton + / -, qui peut être utilisé pour régler.
8. Sur le côté droit en bas se trouve le bouton de démarrage (start), sur lequel on clique pour commencer.

Fonction

Temps / time : Appuyer sur ce bouton pour sélectionner le programme

Distance : Appuyer sur ce bouton pour sélectionner le programme

Calories : Appuyer sur ce bouton pour sélectionner le programme

Hills : Appuyer sur ce bouton pour sélectionner le programme

Intervals : Appuyer sur ce bouton pour sélectionner le programme

Fréquence cardiaque : Appuyer sur ce bouton pour sélectionner le programme

0 à 9 : Touches numériques

Retour / black : Pendant la saisie des données de configuration, cette touche ramène l'utilisateur à la fonction précédente. Cette touche peut être pressée plusieurs fois et ramène finalement à l'écran initial.

Entré / enter : utilisé pour confirmer les sélections des paramètres de programme pendant la configuration du programme.

Augmenter le niveau de résistance : +

Diminuer le niveau de résistance : -

Stop : ce bouton est utilisé pour arrêter la séance d'entraînement en cours.

Cool down : Ce bouton peut être utilisé pendant l'entraînement pour redescendre lentement jusqu'à s'arrêter

1. Mode Veille

Le système attend que l'utilisateur sélectionne l'entraînement souhaité

Pendant ce temps, les messages suivants s'afficheront à l'utilisateur :

Message à afficher
Selectionne le prog. ou appuyer sur démarrer
Durée afficher
Continuez à faire défiler jusqu'à ce que l'utilisateur sélectionne un programme

Pendant que le message ci-dessus s'affiche dans la fenêtre de message, le profil d'entraînement doit défiler « IMPULSE FITNESS » dans la fenêtre de profil.

Si l'utilisateur n'a pas sélectionné de programme spécifique dans les 30 secondes suivant son entrée en MODE RALENTI, le système lance automatiquement le programme de démarrage rapide

2. PROGRAMME DE DÉMARRAGE RAPIDE

Le PROGRAMME DE DÉMARRAGE RAPIDE est un programme avec les paramètres suivants :

Temps 99min
Niveau 1
Poids 70 kg

Pour lancer ce programme, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton DÉMARRAGE RAPIDE pendant que le mode veille ou en mode de configuration du programme, puis passe en mode programme et l'entraînement commence.

3. SÉLECTION ET CONFIGURATION DU PROGRAMME

Programme temps

PROGRAMME Temps est un entraînement avec une limite de temps spécifiée par l'utilisateur.

Pour lancer ce programme, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton TIME pendant le mode veille ou en mode de configuration du programme

Une fois que l'utilisateur a sélectionné ce programme, le message suivant s'affiche dans la fenêtre de messages

Message à afficher	Durée affichée
Programme Temps	3 secondes

Pendant que le message ci-dessus s'affiche dans la fenêtre de message, le profil d'entraînement affiché ci-dessous doit être affiché dans la fenêtre de profil

Une fois le nom et le profil du programme affichés pendant la durée spécifiée dans le tableau ci-dessus, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages.

Message à afficher	Méthode
Entrer l'heure	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, la durée de l'entraînement s'affiche dans la fenêtre Profil. La durée d'entraînement par défaut est de 30 minutes. Pour augmenter ou diminuer la durée de l'entraînement, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou –.

Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner la durée d'entraînement souhaitée, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK

Message à afficher	Méthode
Entrer le poids	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffres	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre Profil. Le poids par défaut est de 70 kg. Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou – respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le poids utilisateur souhaité, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer niveau 1 à 20	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le niveau d'intensité doit être affiché dans la fenêtre Profil. Pour augmenter ou diminuer la valeur du niveau, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + ou -. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur. Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le niveau d'intensité, le système passe en mode programme et l'entraînement commence.

PROGRAMMES À DISTANCE

Le système doit fournir trois (3) options associées à la distance comme objectif du programme

Pour accéder au menu de sélection du programme de distance, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton DISTANCE lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration du programme.

Le menu de sélection du programme à distance comprendra les options suivantes

- PROGRAMME 200m
- PROGRAMME 500m
- DISTANCE PERSONNALISÉE

Pour naviguer parmi les choix ci-dessus, l'utilisateur doit appuyer plusieurs fois sur le bouton DISTANCE et le menu sera parcouru de manière circulaire. À chaque pression sur le bouton DISPLAY, les options s'afficheront dans la fenêtre de messages dans l'ordre suivant : PROGRAMME 200 m → PROGRAMME 500 m DISTANCE PERSONNALISÉE, puis retour au menu précédent (c'est-à-dire PROGRAMME 200 m) où la séquence ci-dessus se répète à chaque pression sur le bouton DISTANCE.

Pour sélectionner une option spécifique, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton OK pour sélectionner le programme affiché. Lorsque l'un des messages ci-dessus s'affiche dans la fenêtre de messages, le profil d'entraînement indiqué ci-dessous s'affiche dans la fenêtre de profil.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner l'entraînement souhaité, les étapes de configuration du programme d'entraînement applicables ci-dessous doivent être suivies.

Programme 200 m

Ce programme a un objectif de distance fixe de 200 m.

Les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages une fois ce programme sélectionné dans le menu Distance. Les messages sont affichés en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer poids	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre Profil. Le poids par défaut est de 70 kg. Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou - respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le poids utilisateur souhaité, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer niveau 1 à 20	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le niveau d'intensité doit être affiché dans la fenêtre Profil. Pour augmenter ou diminuer la valeur du niveau, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + ou -. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le niveau d'intensité, le système passe en mode programme et l'entraînement commence

Programme 500 m

Ce programme a un objectif de distance fixe de 500 m.

Les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages une fois ce programme sélectionné dans le menu Distance. Les messages sont affichés en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK

Message à afficher	Méthode
Entrer poids	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre Profil. Le poids par défaut est de 70 kg. Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou – respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le poids utilisateur souhaité, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer niveau 1 a 20	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le niveau d'intensité doit être affiché dans la fenêtre Profil. Le niveau de départ par défaut doit être 5. Pour augmenter ou diminuer la valeur du niveau, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + ou –. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur. Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le niveau d'intensité, le système passe en mode programme et l'entraînement commence.

Programme de distance personnalisé

Les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages une fois ce programme sélectionné dans le menu Distance. Les messages sont affichés en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer la distance	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, la distance d'entraînement s'affiche dans la fenêtre Profil. La distance d'entraînement par défaut est de 30 minutes. Pour augmenter ou diminuer la distance d'entraînement, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou – respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner la distance d'entraînement souhaitée, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer le poids	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre Profil. Le poids par défaut est de 70 kg. Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou – respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur. Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le poids utilisateur souhaité, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer niveau 1 à 20	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le niveau d'intensité doit être

affiché dans la fenêtre Profil. Pour augmenter ou diminuer la valeur du niveau, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + ou -. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur. Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le niveau d'intensité, le système passe en mode programme et l'entraînement commence.

PROGRAMME CALORIES

Le PROGRAMME CALORIQUE est un entraînement avec un objectif calorique spécifié par l'utilisateur. Pour lancer ce programme, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton CALORIE pendant que le système est en mode veille ou en mode de configuration du programme.

Une fois que l'utilisateur a sélectionné ce programme, le message suivant s'affiche dans la fenêtre de messages :

Message à afficher	Méthode
Programme calorie	3 secondes

Pendant que le message ci-dessus s'affiche dans la fenêtre de message, le profil d'entraînement affiché ci-dessous doit être affiché dans la fenêtre de profil.

Une fois le nom et le profil du programme affichés pendant la durée spécifiée dans le tableau ci-dessus, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages.

Message à afficher	Méthode
Entrer l'objectif calorie de 1 à 999	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, la valeur de l'objectif calorique doit être affichée dans la fenêtre Profil. L'objectif calorique par défaut doit être de 100 kcal. Pour augmenter ou diminuer la valeur de l'objectif calorique, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou - respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner la valeur de l'objectif calorique souhaité, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer le poids	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre Profil. Le poids par défaut est de 70 kg. Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou - respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le poids utilisateur souhaité, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer niveau de 1 à 20	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le niveau d'intensité doit être affiché dans la fenêtre Profil. Pour augmenter ou diminuer la valeur du niveau, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + ou -. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur. Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le niveau d'intensité, le système passe en mode programme et l'entraînement commence.

PROGRAMMES DE COLLINE

Le système fournira (5) programmes basés sur les collines.

Pour accéder au menu de sélection du programme Hill, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton HILLS lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration du programme.

Le menu de sélection du programme de côte comprendra les options suivantes

- PROGRAMME COLLINE 1

- PROGRAMME COLLINE 2
- PROGRAMME COLLINE 3
- PROGRAMME COLLINE 4
- PROGRAMME COLLINE 5

Pour naviguer parmi les choix ci-dessus, l'utilisateur doit appuyer plusieurs fois sur le bouton HILLS et le menu sera parcouru de manière circulaire. À chaque pression sur le bouton HILLS, les options s'afficheront dans la fenêtre de message dans l'ordre suivant
PROGRAMME COLLINE 1→PROGRAMME COLLINE 2→PROGRAMME COLLINE 3→PROGRAMME COLLINE 4→PROGRAMME HILL 5 puis retour au début (c'est-à-dire PROGRAMME HILL 1) où la séquence cidessus se répète à chaque pression sur le bouton HILLS.

Pour sélectionner une option spécifique, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton OK pour sélectionner le programme affiché.

Lorsque l'un des messages ci-dessus s'affiche dans la fenêtre de messages, le profil d'entraînement associé affiché cidessous s'affiche dans la fenêtre de profil.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner l'entraînement souhaité, les étapes de configuration du programme d'entraînement applicables ci-dessous doivent être suivies.

Programmes HILL 1 – 5

Les messages suivants doivent s'afficher dans la fenêtre de messages après avoir sélectionné l'un des cinq (5) programmes de pente prédéfinis dans le menu des programmes de pente. Les messages doivent être affichés en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer l'heure	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, la durée de l'entraînement s'affiche dans la fenêtre Profil. La durée d'entraînement par défaut est de 30 minutes. Pour augmenter ou diminuer la durée de l'entraînement, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + ou -. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner la durée d'entraînement souhaitée, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer poids	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre Profil. Le poids par défaut est de 70 kg. Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou – respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le poids utilisateur souhaité, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer niveau de 1 à 20	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le niveau d'intensité doit être affiché dans la fenêtre Profil. Pour augmenter ou diminuer la valeur du niveau, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + ou –. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur. Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le niveau d'intensité, le système passe en mode programme et l'entraînement commence.

PROGRAMMES D'INTERVALLES

Le système doit fournir (5) programmes basés sur des intervalles.

Pour accéder au menu de sélection du programme d'intervalle, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton INTERVALLES lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration du programme.

Le menu de sélection du programme d'intervalle doit comprendre les options suivantes :

PROGRAMME INTERVALLE 1
PROGRAMME INTERVALLE 2
PROGRAMME INTERVALLE 3
PROGRAMME INTERVALLE 4
PROGRAMME INTERVALLE 5

Pour naviguer dans les choix ci-dessus, l'utilisateur doit appuyer plusieurs fois sur le bouton INTERVALLES et le menu sera parcouru de manière circulaire. Pour chaque pression sur le bouton INTERVALLES, les options s'afficheront dans la fenêtre de message dans l'ordre suivant INTERVALLE 1 PROGRAMME INTERVALLE 2 PROGRAMME INTERVALLE 3 PROGRAMME INTERVALLE 4 PROGRAMME INTERVALLE 5 PROGRAMME puis retour au début (c'est-à-dire INTERVALLE 1 PROGRAMME) où la séquence ci-dessus se répète à chaque pression sur le bouton.

Pour sélectionner une option spécifique, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton OK pour sélectionner le programme affiché. Lorsque l'un des messages ci-dessus s'affiche dans la fenêtre de messages, le profil d'entraînement associé affiché ci-dessous s'affiche dans la fenêtre de profil.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner l'entraînement souhaité, les étapes de configuration du programme d'entraînement applicables ci-dessous doivent être suivies.

INTERVALLE 1 - 5 Programmes

Les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages après la sélection de l'un des cinq (5) programmes d'intervalles prédéfinis dans le menu Programme d'intervalles.

Les messages seront diffusés en boucle jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer l'heure	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, la durée de l'entraînement s'affiche dans la fenêtre Profil. La durée d'entraînement par défaut est de 30 minutes. Pour augmenter ou diminuer la durée de l'entraînement, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + ou -. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner la durée d'entraînement souhaitée, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer le poids	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre Profil. Le poids par défaut est de 70 kg. Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou - respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

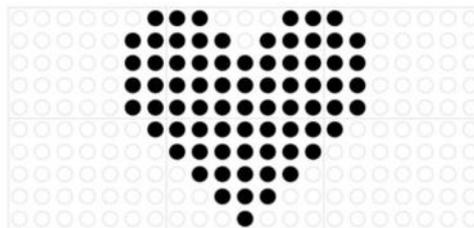
Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le poids utilisateur souhaité, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer niveau de 1 à 20	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le niveau d'intensité maximum doit être affiché dans la fenêtre Profil. Pour augmenter ou diminuer la valeur du niveau, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur les boutons + ou -. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur. Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le niveau d'intensité, le système passe en mode programme et l'entraînement commence.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour accéder au menu de sélection du programme de fréquence cardiaque, l'utilisateur doit appuyer sur le bouton FRÉQUENCE CARDIAQUE lorsque le système est en mode veille ou en mode de configuration du programme.



Affiche le profils

Le PROGRAMME TARGET HR consiste en un entraînement de durée variable visant à amener la fréquence cardiaque de l'utilisateur à une valeur cible, puis à la maintenir pendant toute la durée de l'entraînement. L'entraînement commencera par une période d'échauffement, suivie d'une période d'entraînement. L'entraînement se terminera par une phase de récupération.

Une fois que l'utilisateur a sélectionné ce programme, le message suivant s'affiche dans la fenêtre de messages :

Message à afficher	Méthode
Cible RH	Afficher un message statique pendant 3 secondes

Pendant que le message ci-dessus s'affiche dans la fenêtre de message, le profil d'entraînement affiché ci-dessous doit être affiché dans la fenêtre de profil. Une fois le nom et le profil du programme affichés pendant la durée spécifiée dans le tableau cidessus, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages.

Message à afficher	Méthode
Entrer l'âge de 10 à 99	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, l'âge de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre Profil. L'âge par défaut est de 40 ans. La plage d'âge valide est de 10 à 99 ans. Pour augmenter ou diminuer l'âge de l'utilisateur, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou – respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour accepter l'âge souhaité, les invites suivantes s'affichent dans la fenêtre de messages. Les invites se répètent jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer la cible HR	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour accepter la fréquence cardiaque cible souhaitée, les invites suivantes s'affichent dans la fenêtre de messages. Les invites se répètent jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher	Méthode
Entrer l'heure	Faire défiler le message
Utiliser les touches + / - ou les chiffre	Faire défiler le message
Appuyer sur ok pour accepter	Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, la durée de l'entraînement s'affiche dans la fenêtre Profil. La durée d'entraînement par défaut est de 30 minutes. La plage valide pour la durée de l'entraînement est comprise entre 5 et 99 minutes. Pour augmenter ou diminuer la durée de l'entraînement, l'utilisateur doit appuyer respectivement sur l'un des boutons + ou –.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner la durée d'entraînement souhaitée, les messages suivants s'affichent dans la fenêtre de messages. Les messages sont répétés jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur le bouton OK.

Message à afficher
 Entrer le poids
 Utiliser les touches + / - ou les chiffre
 Appuyer sur ok pour accepter

Méthode
 Faire défiler le message
 Faire défiler le message
 Faire défiler le message

Pendant que les messages ci-dessus s'affichent dans la fenêtre Message, le poids de l'utilisateur s'affiche dans la fenêtre Profil. Le poids par défaut est de 70 kg. Pour augmenter ou diminuer le poids, l'utilisateur doit appuyer sur l'un des boutons + ou – respectivement. Les touches numériques peuvent également être utilisées pour spécifier une nouvelle valeur.

Une fois que l'utilisateur a appuyé sur le bouton OK pour sélectionner le poids utilisateur souhaité, le système passe en mode programme et l'entraînement commence.

Mauvais fonctionnement	Mesures correctives
ER01 Erreur de communication	1. Vérifiez la console et la connexion du câble de communication principal.
	2. Vérifiez le contrôleur et la connexion du câble de communication principal.
	3. Remplacez le contrôleur.
	4. Remplacez la console.
Contrôleur ER02 ou Contrôle magnétique Erreur	1. Remplacez le contrôleur.
	2. Remplacez la commande magnétique.
ER04 Surintensité	1. Vérifiez s'il y a une surcharge.
	2. Vérification du pont en cours d'exécution.
	3. Remplacez le contrôleur.
	4. Remplacez la commande magnétique.
ER05 Surintensité	1. Vérifiez s'il y a une surcharge.
	2. Vérification du pont en cours d'exécution.
	3. Remplacez le contrôleur.
	4. Remplacez la commande magnétique.
ER06 Erreur DC 24V	1. Vérifiez l'alimentation CA 110-220 V.
	2. Vérifiez l'adaptateur.
	3. Vérifiez s'il y a une surcharge.
ER07 Protection infrarouge	1. Vérifiez que les réflecteurs infrarouges et les têtes sensibles ne présentent pas de poussière.
	2. Vérifiez le capteur infrarouge.
Erreur du contrôleur ER08	Remplacer le contrôleur.
ER09 Erreur de touche STOP	1. Vérification de la connexion.
	2. Vérifiez la structure mécanique.
	3. Interrupteur STOP, vérifier ou remplacer.
	4. contrôleur.
La console n'a pas d'alimentation	1. Vérifiez la tension d'alimentation à l'aide d'un voltmètre pour voir si elle est comprise entre 110 et 220 V CA.
	2. Vérifiez le câble d'alimentation.
	3. Vérifiez l'adaptateur.
	4. Vérifiez le câble de communication.

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.

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 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>

GB



1. The first line at the top is time, steps, calories, speed and heart rate
2. The second line is the window which is used to display user information
3. The leftmost part in the middle is the program key area, with 6 predefined program keys.
4. Window
5. The rightmost part in the middle is the number key area, which is made up of number keys, of the OK key and the return key.
6. The bottom right side is composed of the stop button and the cooling button.
7. The bottom middle position is a digital gear and a +/- button, which can be used to adjust.
8. On the right side at the bottom is the start button, which you click to begin.

Function

Time: Press this button to select the program

Distance: Press this button to select the program

Calories: Press this button to select the program

Hills: Press this button to select the program

Intervals: Press this button to select the program

Heart rate: Press this button to select the program

0 to 9: Numeric keys

Back / black: While entering configuration data, this key takes the user back to the previous function. This key can be pressed multiple times and eventually returns to the initial screen.

Enter: Used to confirm program parameter selections during program setup.

Increase resistance level: +

Decrease the resistance level: -

Stop: This button is used to stop the current training session.

Cool down: This button can be used during training to slowly cool down until stopping.

1. Sleep Mode

The system waits for the user to select the desired workout

During this time, the following messages will be displayed to the user:

Message to display

Select the program or press start

Duration display

Continue scrolling until the user selects a program

While the above message is displayed in the message window, the training profile should scroll "IMPULSE FITNESS" in the profile window.

If the user has not selected a specific program within 30 seconds of entering MODE IDLE, the system automatically launches the quick start program

2. QUICK START PROGRAM

The QUICK START PROGRAM is a program with the following parameters:

Time 99min

Level 1

Weight 70 kg

To start this program, user must press QUICK START button while in standby mode or program setup mode, then enter program mode and workout begin.

3. PROGRAM SELECTION AND CONFIGURATION

Time schedule

PROGRAM TIME is a workout with a user-specified time limit.

To start this program, user must press TIME button during standby mode or in program configuration mode

Once the user selects this program, the following message is displayed in the message window

Message to display

Program Time

Duration displayed

3 seconds

While the above message is displayed in the message window, the training profile displayed below should be displayed in the profile window

After the program name and profile are displayed for the duration specified in the table above, the following messages are displayed in the message window.

Message to display

Enter time

Use the + / - or number keys

Press ok to accept

Method

Scroll message

To scroll through the message

Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the workout duration is displayed in the Profile window. The default workout duration is 30 minutes. To increase or decrease the workout duration, the user must press one of the + or – buttons.

Numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired workout duration, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button

Message to display	Method
Enter weight	Scroll message
Use the + / - keys or the numbers	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the user's weight is displayed in the Profile window. The default weight is 70 kg. To increase or decrease the weight, the user must press one of the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired user weight, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter level 1 to 20	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the intensity level should be displayed in the Profile window. To increase or decrease the level value, the user should press the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value. Once the user presses the OK button to select the intensity level, the system enters the program mode and the workout begins.

REMOTE PROGRAMS

The system shall provide three (3) options associated with distance as the program objective

To access the distance program selection menu, the user must press the DISTANCE button when the system is in standby mode or program setup mode.

The remote program selection menu will include the following options

- PROGRAM 200m
- PROGRAM 500m
- CUSTOM DISTANCE

To navigate through the above choices, the user must press the DISTANCE button multiple times and the menu will cycle through in a circular fashion. Each time the DISPLAY button is pressed, the options will be displayed in the message window in the following order: PROGRAM 200m→ PROGRAM 500m CUSTOM DISTANCE, then back to the previous menu (i.e. PROGRAM 200m) where the above sequence is repeated each time the DISTANCE button is pressed.

To select a specific option, the user must press the OK button to select the displayed program. When one of the above messages is displayed in the message window, the training profile shown below is displayed in the profile window. Once the user has pressed the OK button to select the desired workout, the applicable workout program setup steps below should be followed.

200m program

This program has a fixed distance goal of 200m.

The following messages are displayed in the message window after this program is selected in the Distance menu. The messages are displayed in a loop until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter weight	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the user's weight is displayed in the Profile window. The default weight is 70 kg. To increase or decrease the weight, the user must press one of the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired user weight, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter level 1 to 20	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the intensity level should be displayed in the Profile window. To increase or decrease the level value, the user should press the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

Once the user presses the OK button to select the intensity level, the system enters program mode and the workout begins

500m program

This program has a fixed distance goal of 500m.

The following messages are displayed in the message window after this program is selected in the Distance menu.

The messages are displayed in a loop until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter weight	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the user's weight is displayed in the Profile window. The default weight is 70 kg. To increase or decrease the weight, the user must press one of the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired user weight, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter level 1 to 20	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the intensity level should be displayed in the Profile window. The default starting level should be 5. To increase or decrease the level value, the user should press the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value. Once the user presses the OK button to select the intensity level, the system enters the program mode and the workout begins.

Personalized distance program

The following messages are displayed in the message window after this program is selected in the Distance menu.

The messages are displayed in a loop until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter distance	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the training distance is displayed in the Profile window. The default training distance is 30 minutes. To increase or decrease the training distance, the user must press one of the + or – buttons respectively.

Numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired training distance, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter weight	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the user's weight is displayed in the Profile window. The default weight is 70 kg. To increase or decrease the weight, the user must press one of the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value. Once the user has pressed the OK button to select the desired user weight, the

The following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter level 1 to 20	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the intensity level should be displayed in the Profile window. To increase or decrease the level value, the user must press the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value. Once the user presses the OK button to select the intensity level, the system enters program mode and the workout begins.

CALORIES PROGRAM

CALORIC PROGRAM is a workout with a user-specified calorie goal.

To start this program, the user must press the CALORIE button while the system is in standby mode or program setup mode.

Once the user selects this program, the following message is displayed in the window messages:

Message to display	Method
3 second calorie program	

While the above message is displayed in the message window, the displayed training profile below should be displayed in the profile window.

After the program name and profile are displayed for the duration specified in the table above, the following messages are displayed in the message window.

Message to display	Method
Enter calorie goal from 1 to 999	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the calorie goal value should be displayed in the Profile window. The default calorie goal should be 100 kcal. To increase or decrease the calorie goal value, the user must press one of the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired calorie goal value, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter weight	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the user's weight is displayed in the Profile window. The default weight is 70 kg. To increase or decrease the weight, the user must press one of the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired user weight, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter level 1 to 20	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the intensity level should be displayed in the Profile window. To increase or decrease the level value, the user should press the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value. Once the user presses the OK button to select the intensity level, the system enters the program mode and the workout begins.

HILL PROGRAMS

The system will provide (5) hill based programs.

To access the Hill program selection menu, the user must press the HILLS button when the system is in standby mode or program setup mode.

The hill program selection menu will include the following options

- HILL 1 PROGRAM
- HILL 2 PROGRAM
- HILL 3 PROGRAM
- HILL 4 PROGRAM
- HILL 5 PROGRAM

To navigate through the above choices, the user must press the HILLS button multiple times and the menu will be cycled through in a circular fashion. Each time the HILLS button is pressed, the options will be displayed in the message window in the following order

HILL PROGRAM 1→HILL PROGRAM 2→HILL PROGRAM 3→HILL PROGRAM 4→ PROGRAM HILL 5 then return to the beginning (i.e. PROGRAM HILL 1) where the above sequence repeats each time the HILLS button is pressed.

To select a specific option, the user must press the OK button to select the displayed program.

When one of the above messages is displayed in the message window, the associated training profile shown below is displayed in the profile window.

Once the user has pressed the OK button to select the desired workout, the applicable workout program setup steps below should be followed.

HILL Programs 1 – 5

The following messages should be displayed in the message window after selecting one of the five (5) predefined slope programs from the slope programs menu. The messages should be displayed in a loop until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter time	Scroll message
Use the + / - or number keys	to scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the workout duration is displayed in the Profile window. The default workout duration is 30 minutes. To increase or decrease the workout duration, the user must press the + or - buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired workout duration, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter weight	Scroll message
Use the + / - or number keys	to scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the user's weight is displayed in the Profile window. The default weight is 70 kg. To increase or decrease the weight, the user must press one of the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired user weight, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter level 1 to 20	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the intensity level should be displayed in the Profile window. To increase or decrease the level value, the user should press the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value. Once the user presses the OK button to select the intensity level, the system enters the program mode and the workout begins.

INTERVAL PROGRAMS

The system shall provide (5) interval based programs.

To access the interval program selection menu, the user must press the INTERVALS button when the system is in standby mode or program setup mode.

The interval program selection menu should include the following options:

PROGRAM INTERVAL 1
PROGRAM INTERVAL 2
PROGRAM INTERVAL 3
PROGRAM INTERVAL 4
PROGRAM INTERVAL 5

To navigate through the above choices, the user must press the INTERVALS button multiple times and the menu will be cycled through in a circular fashion. For each press of the INTERVALS button, the options will be displayed in the message window in the following order INTERVAL 1 PROGRAM INTERVAL 2 PROGRAM INTERVAL 3 PROGRAM INTERVAL 4 PROGRAM INTERVAL 5 PROGRAM and then back to the beginning (i.e. INTERVAL 1 PROGRAM) where the above sequence repeats with each press of the button.

To select a specific option, the user must press the OK button to select the displayed program. When one of the above messages is displayed in the message window, the associated training profile shown below is displayed in the profile window.

Once the user has pressed the OK button to select the desired workout, the applicable workout program setup steps below should be followed.

INTERVAL 1 - 5 Programs

The following messages are displayed in the Message Window after selecting one of the five (5) predefined interval programs from the Interval Program menu.

The messages will loop until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter time	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the workout duration is displayed in the Profile window. The default workout duration is 30 minutes. To increase or decrease the workout duration, the user must press the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired workout duration, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter weight	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the user's weight is displayed in the Profile window. The default weight is 70 kg. To increase or decrease the weight, the user must press one of the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to select the desired user weight, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

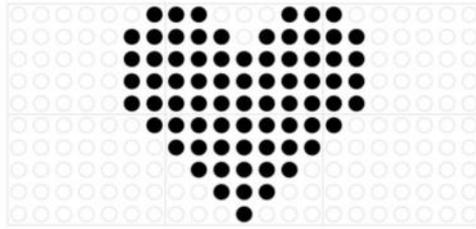
Message to display	Method
Enter level 1 to 20	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the maximum intensity level should be displayed in the Profile window. To increase or decrease the level value, the user should press the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

Once the user presses the OK button to select the intensity level, the system enters program mode and the workout begins.

HEART RATE PROGRAMS

To access the heart rate program selection menu, the user must press the HEART RATE button when the system is in standby mode or program setup mode.



Show profiles

The TARGET HR PROGRAM consists of a variable duration workout aimed at bringing the user's heart rate to a target value and then maintaining it for the duration of the workout. The workout will begin with a warm-up period, followed by a training period. The workout will end with a cool-down phase.

Once the user selects this program, the following message is displayed in the message window:

Message to display	Method
HR Target	Display a static message for 3 seconds

While the above message is displayed in the message window, the workout profile displayed below should be displayed in the profile window. After the program name and profile are displayed for the duration specified in the table above, the following messages will be displayed in the message window.

Message to display	Method
Enter age from 10 to 99	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the user's age is displayed in the Profile window. The default age is 40 years. The valid age range is 10 to 99 years. To increase or decrease the user's age, the user must press one of the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value.

After the user presses the OK button to accept the desired age, the following prompts appear in the message window. The prompts repeat until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter HR target	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

After the user presses the OK button to accept the desired target heart rate, the following prompts appear in the message window. The prompts repeat until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter time	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the workout duration is displayed in the Profile window. The default workout duration is 30 minutes. The valid range for workout duration is 5 to 99 minutes. To increase or decrease the workout duration, the user should press one of the + or – buttons respectively. After the user presses the OK button to select the desired workout duration, the following messages are displayed in the message window. The messages are repeated until the user presses the OK button.

Message to display	Method
Enter weight	Scroll message
Use the + / - or number keys	To scroll through the message
Press ok to accept	Scroll through the message

While the above messages are displayed in the Message window, the user's weight is displayed in the Profile window. The default weight is 70 kg. To increase or decrease the weight, the user must press one of the + or – buttons respectively. The numeric keys can also be used to specify a new value. Once the user presses the OK button to select the desired user weight, the system enters program mode and the workout begins.

Malfunction	Corrective Action
ER01 Communication Error	1. Check console and the main communication cable connection.
	2. Check controller and the main communication cable connection.
	3. Replace controller.
	4. Replace console.
ER02 controller or Magnetic control Error	1. Replace controller.
	2. Replace Magnetic control.
ER04 Over current	1. Check if overload.
	2. Running deck check.
	3. Replace controller.
	4. Replace Magnetic control.
ER05 Over current	1. Check if overload.
	2. Running deck check.
	3. Replace controller.
	4. Replace Magnetic control.
ER06 DC 24V Error	1. Check power AC 110-220V.
	2. Check the Adaptor.
	3. Check if overload.
ER07 Infrared protection	1. Check infrared reflectors and sensitive heads for dust.
	2. Check infrared sensor.
ER08 Controller Error	Replace controller.
ER09 STOP KEY Error	1. Connection check.
	2. Check the mechanical structure.
	3. STOP switch check or replace.
	4. controller.
The console no power	1. Check the power voltage by using voltage-meter to see if it is within AC 110-220V.
	2. Check the power cable.
	3. Check the adaptor.
	4. Check the communication cable.

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.**

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com