

10009110

Ellifit FX 250

Crosstrainer

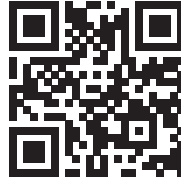
Vélo elliptique

Bicicleta elíptica

Bicicletta ellittica

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|-----------------------------------|----|
| Technische Daten | 3 |
| Sicherheitshinweise | 4 |
| Einzelteile | 6 |
| Zusammenbau | 7 |
| Funktionen des Trainingscomputers | 15 |
| Cardiotraining im Überblick | 17 |
| Aufwärmung vor dem Training | 20 |
| Hinweise zur Entsorgung | 22 |
| Hersteller & Importeur (UK) | 22 |

| | |
|-----------------|-----------|
| English | 23 |
| Español | 43 |
| Français | 63 |
| Italiano | 83 |

TECHNISCHE DATEN

| | |
|----------------------------|----------------|
| Artikelnummer | 10009110 |
| Stromversorgung (Computer) | 2 AA-Batterien |

SICHERHEITSHINWEISE

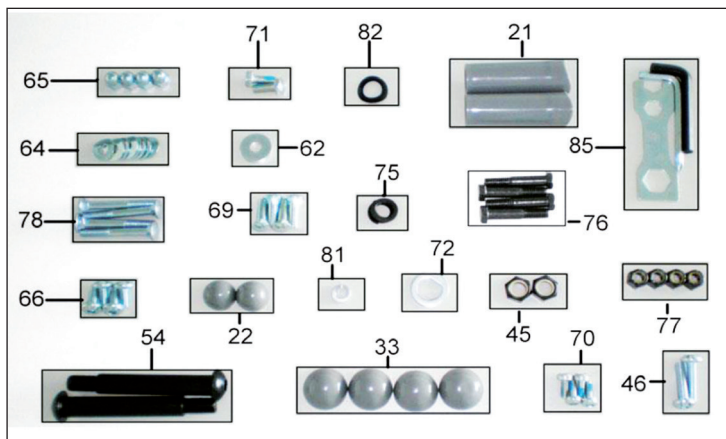
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen werden.

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengesetzt wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,6 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten, müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengesetzt werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder Verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetechniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Halten Sie das Netzkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch und körperlich eingeschränkte Menschen dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer für Sie verantwortlichen Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die Spannung auf dem Typenschild. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 110 kg.

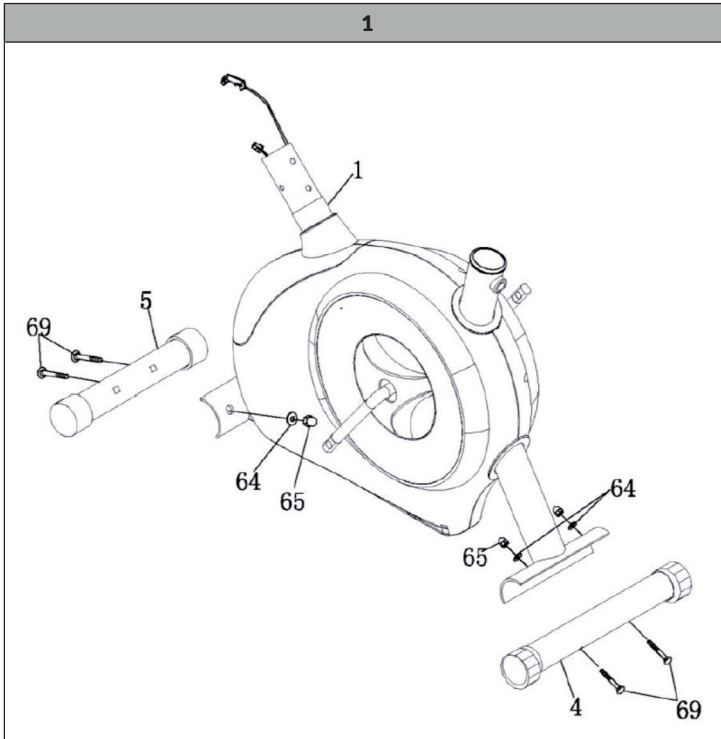
EINZELTEILE



| Nr. | Bezeichnung | Stk. |
|-----|--------------------------------|------|
| 65 | Hutmutter M8 | 4 |
| 64 | Scheibe gebogen ID8.2 x OD22.2 | 10 |
| 78 | Halteschraube M8 x 60 | 4 |
| 71 | Inbusschraube M8 x 20 | 2 |
| 66 | Inbusschraube M8*15 | 4 |
| 62 | Scheibe Flach ID8.2*OD27 | 2 |
| 69 | Halteschraube M6 | 4 |
| 22 | PVC-Abdeckkappe S13 | 2 |
| 72 | D-Scheibe ID19.3*OD28.6*2.0T | 2 |
| 21 | Lager | 2 |
| 76 | Inbusschraube 3/8"*48L | 4 |
| 54 | Inbusschraube 5/8"*112L | 2 |
| 45 | Sicherheitsmutter 1/2" | 2 |
| 77 | Sicherheitsmutter 3/8" | 4 |
| 33 | PVC-Abdeckkappe S17 | 4 |
| 70 | Inbusschraube M6*15 | 4 |
| 75 | Federscheibe 1/2" | 2 |

| | | |
|----|---------------------------|---|
| 46 | Schraube M8*25 | 2 |
| 81 | Federscheibe Ø8.2" | 2 |
| 82 | Scheibe gebogen ID16*OD26 | 2 |
| 85 | Schlüssel | 3 |

ZUSAMMENBAU

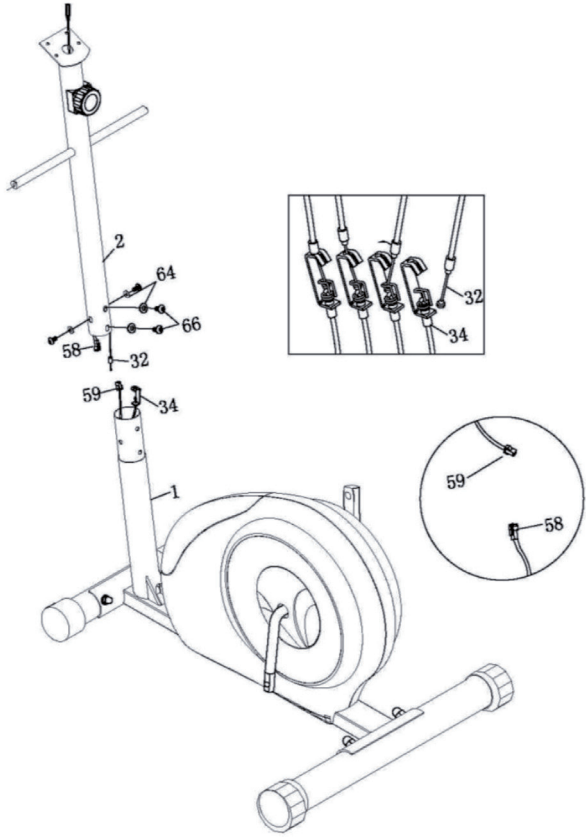


Hinweis: Stellen Sie die Widerstandsspannung vor dem Zusammenbau auf Stufe 8.

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (5) mit dem Hauptteil (1), nehmen Sie hierzu Halteschrauben (78) mit gebogenen Scheiben (64) und Hutmuttern M8 (65).

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (4) mit dem Hauptteil (1), nehmen Sie hierzu Halteschrauben (78) mit gebogenen Scheiben (64) und Hutmuttern M8 (65).

2



Nehmen Sie die vordere Stütze (2) und verbinden Sie das mittlere Computerkabel (58) mit dem unteren Computerkabel (59).

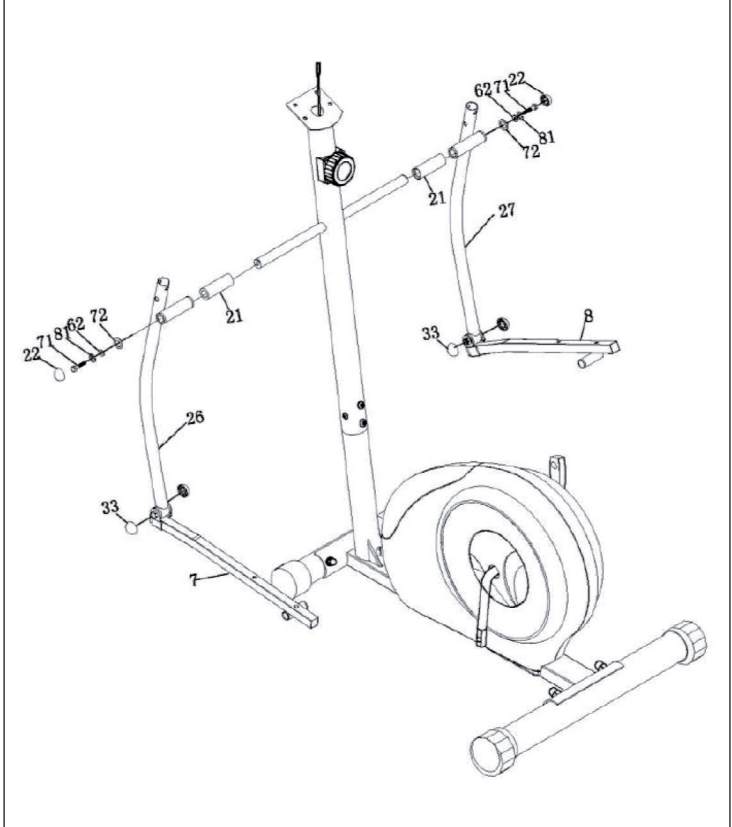
Zusammenbau des Widerstandskabels: Drehen Sie den Regler an der vorderen Stütze (2) auf Stufe 8. Stecken Sie nun das Ende (Schleppe) des Kabels (32) in die Halteklammer des unteren Verlängerungskabels (34). Ziehen Sie am Widerstandskabel (32) und führen es durch den Ausschnitt der Klammer des unteren Kabels (34). Stecken Sie nun das Kabel (32) in die Klammer des unteren Kabels (34).

Stecken Sie die Stütze (2) in das Hauptteil (1) und befestigen Sie es mit 4 gebogen Scheiben (64) und 4 Inbusschrauben (66) handfest.

Zusammenbau des Widerstandskabels



3

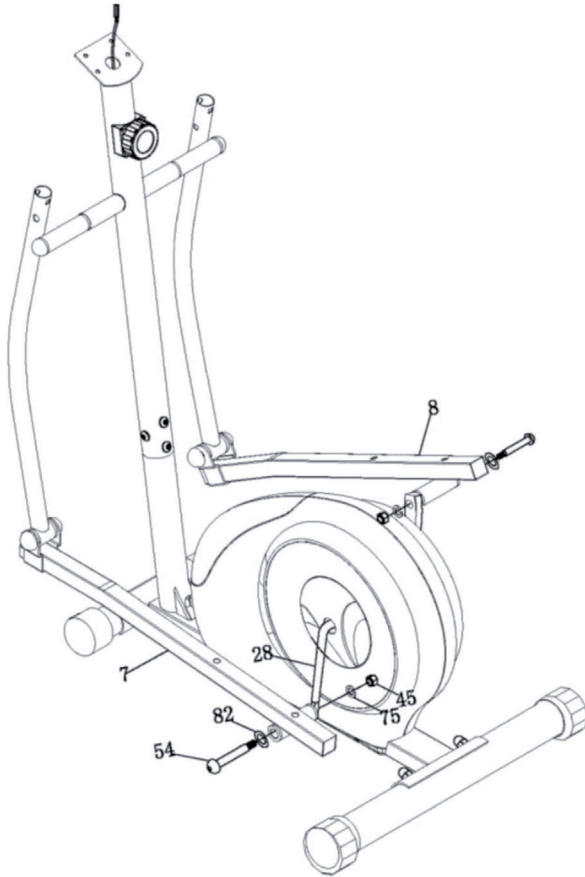


Schieben Sie das Lager (21) auf die Achse der Handgriffe, stecken Sie dann die untere Handgriffschiene (26) auf die Achse und befestigen diese D-Scheibe (72), flacher Scheibe (62), Federscheibe (81) und Inbusschraube (71). Wiederholen Sie diese Schritte auf der rechten Seite.

Stecken Sie auf jede Inbusschraube (71) je eine PVC-Abdeckkappe (22).

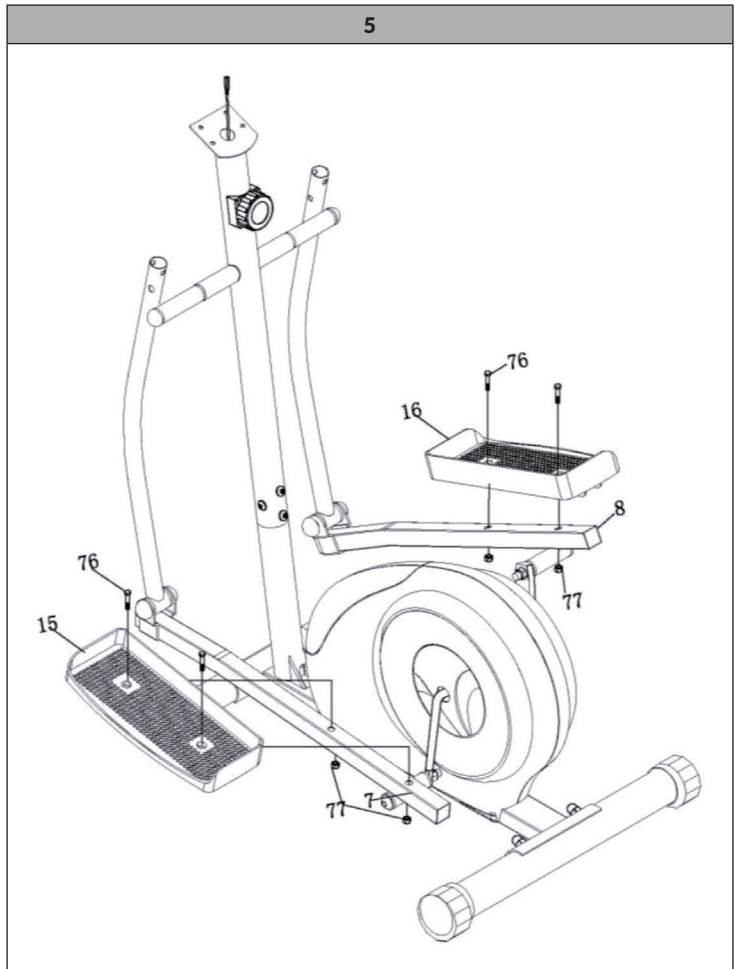
Stecken Sie eine PVC-Abdeckkappe (33) auf die Verbindung von unterer Hand- und Pedalschiene.

4



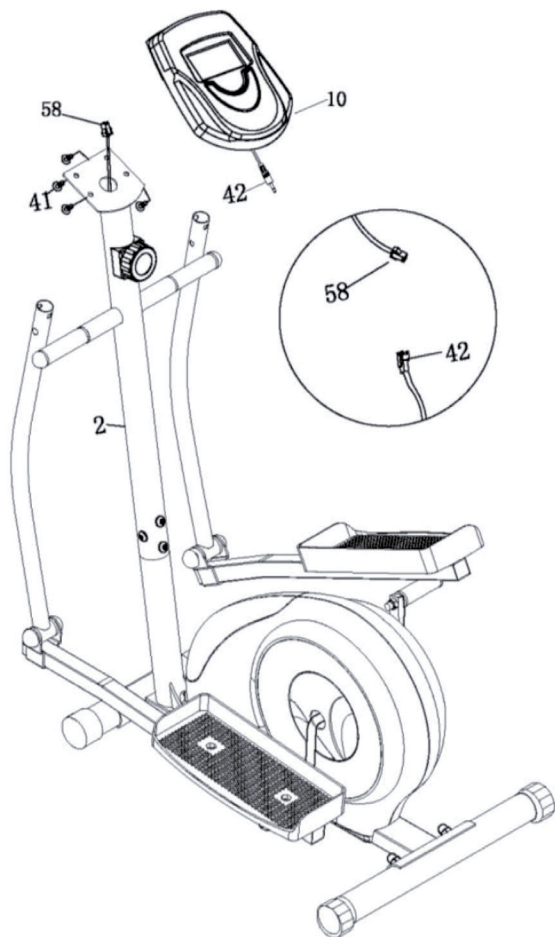
Legen Sie die linke Fußschiene (7) auf die linke Seite des Hebels (20) und befestigen diese mit Inbusschraube (54), gebogener Scheibe (82), Federscheibe (75) und Sicherheitsmutter (45).

Führen Sie diesen Schritt auf der rechten Seite durch. Ziehen Sie nun Sie die Inbusschrauben (54) am vorne Hauptteil fest.



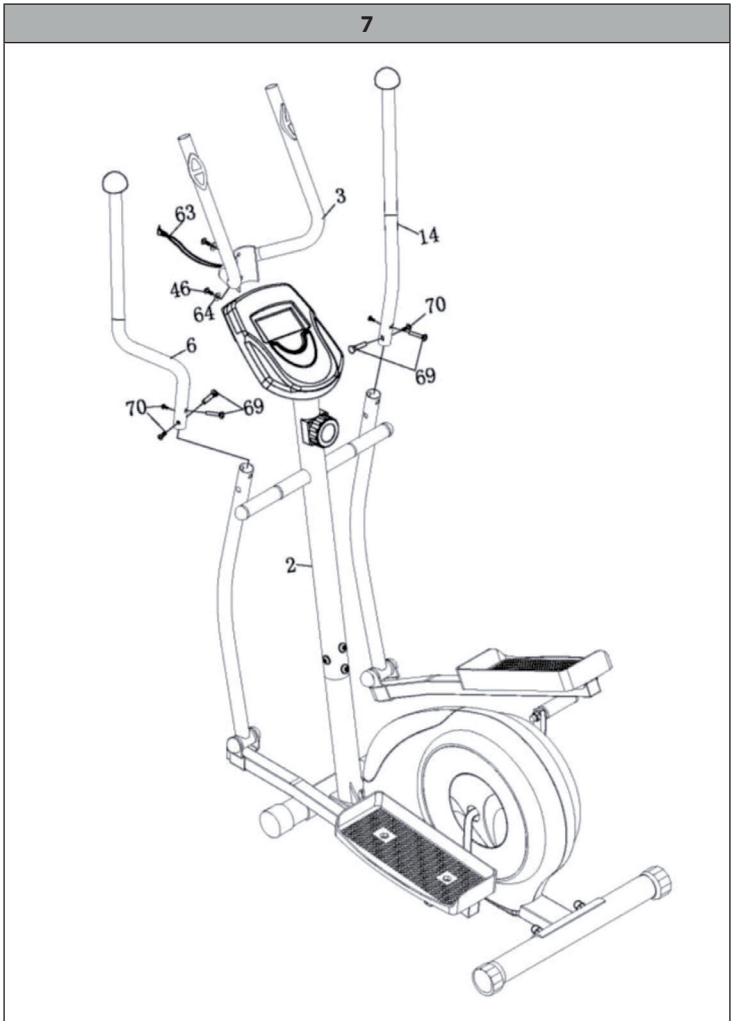
Legen Sie das linke Pedal (15) auf die linke Fußschiene (7) und fixieren dieses mit 2 Inbusschraube (76) und 2 Sicherungsmuttern (77). Wiederholen Sie dieses auf der anderen Seite.

6



Verbinden Sie den Computerkabel (42) mit dem mittleren Computerkabel (58).

Schieben Sie den Computer (10) auf die vordere Stütze (2) und befestigen diesen dann mit 4 Schrauben (41).



Fixieren Sie die Handgriffe (3) mit 2 Schrauben (46) und gebogenen Scheiben (64) an der vorderen Stütze (2).

Setzen Sie die oberen Handgriffe (L&R) in die unteren Handgriffe. Achten Sie hierbei auf die Kennzeichnung „L“ & „R“. Befestigen Sie diese mit 2 Inbusschrauben (70) und 2 Halteschrauben (69).

Schließen Sie das Pulshandsensorkabel (63) an der Rückseite des Computers an.

FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Funktionstasten

| | |
|-------------------|--|
| MODE | <ul style="list-style-type: none"> • Drücken, um Voreinstellungen zu Zeit, Entfernung und Kalorien vorzunehmen. • Drücken, um den eingestellten Wert anzuzeigen oder nach der Eingabe des Werts. • Drücken und für 2 Sek. halten, um alle Werte außer dem Kilometerzähler auf 0 zurückzusetzen. |
| SET | <ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie hiermit den Zielwert von Zeit, Entfernung und Kalorien ein. Drücken und für 2 Sek. halten, um die Einstellung zu verschnellern. |
| RESET | <ul style="list-style-type: none"> • Drücken, um die Funktionswerte zurückzusetzen. • Drücken und für 2 Sek. halten, um alle Werte außer dem Kilometerzähler auf 0 zurückzusetzen. (Wenn Sie die Batterie ersetzen werden alle Werte auf 0 zurückgesetzt.) |
| START/STOP | <ul style="list-style-type: none"> • Zum Starten/Stoppen des Trainings |

Funktionen

| | |
|---------------------|---|
| Batterien | Legen Sie 2 AA 1.5 V Batterien in das Batteriefach auf der Rückseite des Computers ein. (Wenn Sie die Batterie ersetzen werden alle Werte auf 0 zurückgesetzt.) |
| Auto Ein/Aus | Sobald Sie Ihr Training beginnen, zeigt die Anzeige automatisch die Trainingswerte an. Sollten Sie das Training für 256 Sek. unterbrechen, schaltet sich die Anzeige ab. Die Trainingswerte werden jedoch gespeichert. Setzen Sie Ihr Training fort, werden die Werte zu den vorherigen Werten hinzugefügt. |
| Auto-Scanner | Nachdem sich die Anzeige eingeschaltet oder die Mode-Taste gedrückt wurde, zeigt die Anzeige alle Werte Zeit-Kalorien-Kilometer-Puls-Geschwindigkeit-Entfernung an. Jeder Wert wird für 6 Sek. angezeigt. |

| | |
|------------------------|---|
| Geschwindigkeit | Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit von 0.0 bis 99.9 KM/H oder MPH an. |
| Entfernung | Addiert die zurückgelegte Entfernung von 0.0 bis 999.9 an. Sie können eine voreingestellte Zielentfernung mittels SET & MODE einstellen. Jeder Tastendruck erhöht den Wert bei einer Entfernung unter 100 um 0.1 KM oder 0.2 M. Jeder Tastendruck erhöht den Wert bei einer Entfernung über 100 um 1 KM oder 1 M. Während des Trainings wird dann von der voreingestellten Distanz zurückgezählt. |
| Zeit | Zählt die Gesamtzeit von 00:00 bis zu 99:59. Sie können eine voreingestellte Zielzeit mittels SET & MODE einstellen. Jeder Tastendruck erhöht die Zeit um 1 Minute. Während des Trainings wird dann von der voreingestellten Zeit zurück- gezählt. |
| Kalorien | Zählt den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis max. 9999 Kalorien. Sie können eine voreingestellte Kalorienziel mittels SET & MODE einstellen Jeder Tastendruck erhöht den Wert um 1 kcal bis 1000, Jeder Tastendruck erhöht den Wert bei Kalorien über 1000 um 10 kcal. Während des Trainings wird dann von den voreingestellten Kalorien zurückgezählt. Hinweis: Diese Daten sind nur eine grobe Richtlinie und sollten nicht für medizinische |
| Kilometer | Zeigt die gesamte zurückgelegte Distanz von 0.0 bis 999.9 an. Drücken Sie die Mode-Taste, um sich diesen Wert anzeigen zu lassen. |
| Puls | Diese Anzeige zeigt Ihnen während des Trainings ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an. |
| Zurücksetzen | Drücken und für 2 Sek. halten, um alle Werte außer dem Kilometerzähler auf 0 zurückzusetzen. |

Hinweis: Falls die Anzeige fehlerhaft ist, entfernen Sie die Batterien, setzen diese wieder ein. Falls die Anzeige dann immer noch fehlerhaft ist, ersetzen sie die Batterien durch neue Batterien des selben Typs.

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

Regelmäßiges Cardiotraining regt das Herz-Kreislauf-System (Herz und Atmung) an. Man verbessert seine Kondition, verliert an Gewicht und verbrennt Fett. Dies ist also das empfohlene Training, wenn man abnehmen möchte. Während des Trainings wird zuerst Glukose verbrannt, anschließend werden durch die Übungen die im Körper eingelagerten Fette verbrannt.

Anspruchsvolles Cardiotraining (z. B. Intervalltraining, Training mit hohem Widerstand und über längere Dauer) erfordert einen höheren Kraftaufwand und trainiert neben der Ausdauer ebenfalls die Muskulatur. In der Regel gilt: je regelmäßiger das Training, desto effizienter (auch bei kurzen Einheiten von 20 Minuten).

Während des Trainings

Der Widerstand während der Cardio-Trainingsphase entscheidet maßgeblich über die Trainingsintensität und die damit in Verbindung stehenden Trainingsergebnisse.

Ein optimales Training beinhaltet eine Aufwärmphase (1), eine intensivere Cardio-Trainingsphase (2) sowie die abschließende Erholungsphase (3). Wenn Sie Fortschritte machen oder Kalorien verbrennen wollen, sollten Sie diese 3 Phasen durchlaufen und so mindestens 20 - 30 Minuten auf dem Ergometer trainieren.

1. Aufwärmphase

Beginnen Sie Ihr Training immer mit einem geringen Widerstand. Eine Aufwärmphase von 5-10 Minuten ist wichtig, weil Ihre Muskeln aufgewärmt werden müssen. Insbesondere während der Aufwärmphase sollten Sie Kreislauf und Muskelgruppen Zeit geben, sich auf das anschließende Workout einzustellen. Als Anfänger können Sie die ersten 3 Minuten auf der einfachsten Stufe trainieren und sich entsprechend ihrem persönlichen Wohlbefinden stückweise steigern.

2. Cardio-Trainingsphase

Nach ca. 10 Minuten können Sie dann in die Cardio-Trainingsphase wechseln. Sollten Sie Intervalltrainingsprogramme verwenden, steuert der Trainingscomputer den Widerstand je nach Intervallart und simuliert so wechselnde Anforderungen.

Die Cardio-Trainingsphase ist je nach Energieaufwand dem aeroben bzw. anaeroben Trainingsbereich zugeordnet. Diese Bereiche definieren sich wie folgt:

Aerober Trainingsbereich

In dieser Zone verbessern Sie Ihr Herz- und Kreislaufsystem und verbrennen Fett.

Trotz der leichten Anstrengung mit erhöhter Herzfrequenz, tieferer Atmung, Warmwerden und leichtem Schwitzen fühlen Sie sich aber nicht sehr angestrengt, die Atmung ist nicht wesentlich beschleunigt, so dass Sie sich noch gut mit jemandem unterhalten könnten ohne außer Atem zu kommen, und Sie haben das Gefühl, dass Sie diese Belastung längere Zeit durchhalten könnten, ohne dass sie sich verausgaben würden. Es ist, wie wenn Sie flott leicht bergauf marschieren.

Die Muskeln und das Herz arbeiten intensiver und können den Großteil ihres Energiebedarfs unter Verwendung von Sauerstoff aus der aeroben Energieproduktion gewinnen. Die anaerobe Energiegewinnung ist zwar in kleinem Umfang auch aktiv, aber nur so weit, als alle dadurch produzierte Milchsäure gleichzeitig wieder abgebaut werden kann. In diesem aeroben Trainingsbereich sollten Sie den Großteil Ihres Trainings absolvieren.

Wenn Sie die Belastung weiter steigern, dann kommen Sie irgendwann an eine Grenze, an der die auf Sauerstoff basierte Energiegewinnung nicht mehr in der Lage ist, die Energieproduktion zu steigern, so dass sich die anaerobe Energiegewinnung in verstärktem Ausmaß dazu schalten muss. Sie treten jetzt über in den anaeroben Trainingsbereich.

Anaerober Trainingsbereich

In dieser Zone verbessern Sie Ihre Leistung und Ihre Geschwindigkeit. Sobald Sie Ihr Training in diese Phase nochmals steigern, wird die Bewegungsarbeit wegen des ansteigenden Laktatspiegels wesentlich anstrengender, man beginnt stärker zu schwitzen, die Atmung wird schneller, und nach mehr oder weniger langer Zeit, das hängt vom Trainingszustand ab, ermüden die Muskeln, man fühlt sich insgesamt erschöpft und kann nicht mehr auf diesem Niveau weitermachen.

3. Erholungsphase

Zum Abschluss verbleiben Sie mindestens 5 Minuten in der Erholungsphase und nutzen auch hier wieder geringe Widerstandsstufen ohne hohen Kraftaufwand. Die Erholungs- oder Rekuperationsphase ist außerdem hilfreich, um einen möglichen Muskelkater nach dem Training vorzubeugen. Sehr ratsam ist nach einer intensiven Trainingseinheit ebenfalls eine aktive Regeneration, wie zum Beispiel ein heißes Bad, ein Gang in die Sauna oder eine Massage.

Trainingsfortschritte

Ihr Training kann auf diese Weise monatlich gesteigert werden, indem Sie vor allem die Cardio-Trainingsphase verlängern bzw. eine höhere Widerstandsstufe (bzw. ein anspruchsvolleres Intervalltraining) durchführen.

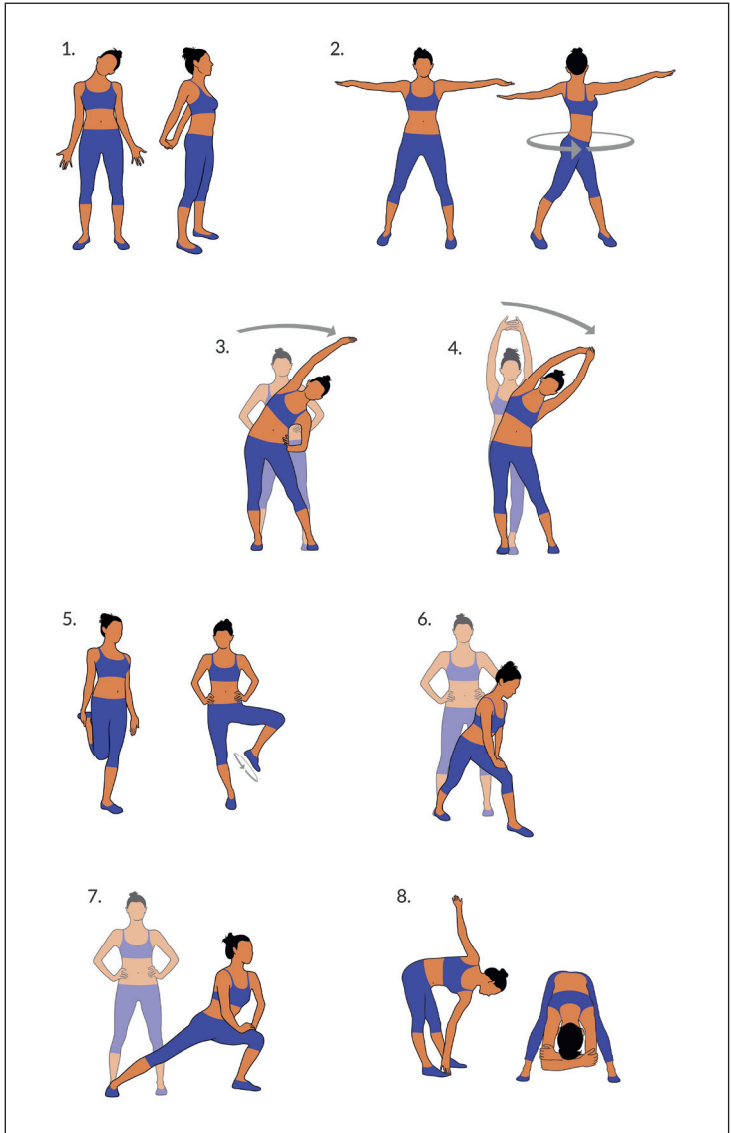
Essen und Trinken

- Trinken Sie vor, während und nach dem Training.
- Trinken Sie während des Trainings mindestens 2 Schluck Wasser (10 bis 20 cl) alle 10-15 Minuten.
- Wenn Ihr Training länger als 1 Stunde dauert, sollten Sie ein Sportgetränk trinken, um dem Körper vor dem Dehydrieren beim Sport zu schützen.
- Für ein optimales Cardio-Training ist eine angepasste Ernährung sowohl vor als auch nach einer körperlichen Aktivität sehr wichtig.

Vor dem Training sollten Sie vorzugsweise Kohlenhydrate essen, die beispielsweise im Reis und in den Nudeln zu finden sind, da sie dem Körper eine wichtige Menge an Energie zur Verfügung stellen.

Nach dem Training müssen Sie «auftanken» mit Proteinen, die Sie in den Eiern, im Joghurt und in getrockneten Früchten finden. Selbst wenn Sie abnehmen wollen, ist es absolut notwendig, nach dem Training zu essen, damit sich Ihr Körper regeneriert.

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



Führen Sie die Aufwärmbewegungen vor jeder Trainingseinheit durch. So mobilisieren Sie Ihre Gelenke und aktivieren die Muskulatur.

Sollten Sie sich bei einzelnen Bewegungen unwohl fühlen oder Schmerz empfinden, so überspringen Sie diese Übung und stimmen sich über ein spezifisches Aufwärmtraining mit Ihrem Arzt bzw. Fitnesstrainer ab.

Jede Bewegung sollte einige Wiederholungen erfahren (rechts und links) sodass Sie entspannt ins Cardiotraining starten können.

Nehmen Sie sich für die folgende Klarfit-Trainingsroutine etwa 5 Minuten Zeit:

1. Kopf seitlich neigen, langsam abwechselnd von rechts nach links. Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen und Schulterzucken).
2. Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).
3. Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.
4. Hüfte beugen, beide Arme oben geschlossen. Auch hier verbleiben Sie auf jeder Seite, die Übung ist nun etwas intensiver, da der zweite Arm mitzieht.
5. Stellen sie sich auf ein Bein und halten den Spann mit der Hand. Hier mobilisieren Sie ihr Fußgelenk und strecken den Oberschenkel leicht. Stützen Sie sich gegebenenfalls ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Verbleiben Sie auf einem Bein und drehen das Fußgelenk nun kreisförmig in beide Richtungen.
6. Stellen Sie ein Bein nach vorne und stützen sich mit dem Oberkörper auf dem Oberschenkel ab. Hierbei mobilisieren Sie neben den Knie- und Fußgelenken auch die hintere Wadenmuskulatur.
7. Wiederholen Sie die Übung aus Punkt 6. mit dem Unterschied, dass Sie nun einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Die Bewegung wird jetzt intensiver.
8. Beugen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vorne und berühren Sie abwechselnd mit der Hand den gegenüberliegenden Fuß. Zum Schluss lassen Sie sich entspannt und locker nach unten hängen.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



Wenn es in Ihrem Land eine gesetzliche Regelung zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten gibt, weist dieses Symbol auf dem Produkt oder auf der Verpackung darauf hin, dass dieses Produkt nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Stattdessen muss es zu einer Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten gebracht werden. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen. Informationen zum Recycling und zur Entsorgung dieses Produkts, erhalten Sie von Ihrer örtlichen Verwaltung oder Ihrem Hausmüllentsorgungsdienst.

Dieses Produkt enthält Batterien. Wenn es in Ihrem Land eine gesetzliche Regelung zur Entsorgung von Batterien gibt, dürfen die Batterien nicht im Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zur Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

Importeur für Großbritannien:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

Dear customer,

Congratulations on the purchase of your device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent potential damage. We accept no liability for damage caused by disregarding the instructions and improper use. Please scan the QR code to access the latest operating instructions and further information about the product.



CONTENTS

| | |
|------------------------------------|----|
| Safety Instructions | 24 |
| Individual parts | 26 |
| Assembly | 27 |
| Functions of the training computer | 35 |
| Overview of cardio training | 37 |
| Warm-up before the training | 40 |
| Disposal Considerations | 42 |
| Manufacturer & Importer (UK) | 42 |

TECHNICAL DATA

| | |
|-------------------------|----------------|
| Product code | 10009110 |
| Power supply (Computer) | 2 AA batteries |

SAFETY INSTRUCTIONS

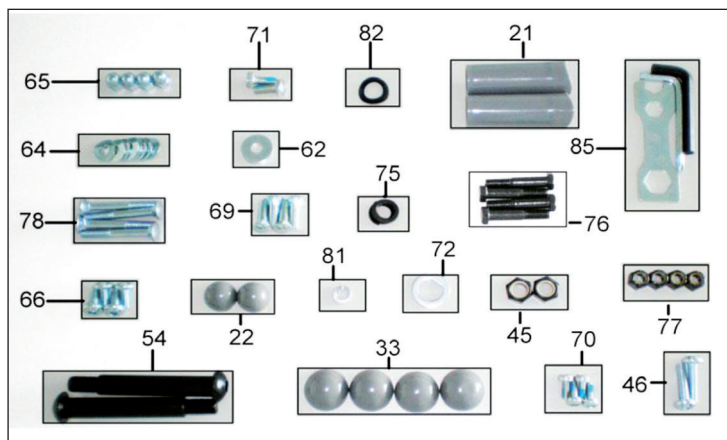
Read the operating instructions carefully before using the appliance and keep them for future use. Product features may differ slightly from those shown in the illustrations. Changes can be made by the manufacturer without notification.

- Keep the operating instructions in a safe place so that you can access them at any time.
- Do not assemble the appliance until you have read the operating instructions completely. The safety and efficiency of the appliance can only be guaranteed if the appliance has been correctly assembled and is properly maintained and used. It is your own responsibility to ensure that all users of the appliance are informed of warnings and precautions.
- The appliance must be placed on a stable and straight surface to be used safely. Protect the floor with a mat. Do not use the appliance in humid environments, such as pools, etc. The safety distance around the appliance must be at least 0.6 metres.
- Before using the exercise programmes, it is essential that you consult a doctor to determine whether you have any physical or health problems that could pose a risk to your health and safety by using the machine or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is vital if you are taking medication that affects your pulse, blood pressure or cholesterol levels.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can be detrimental to your health. Stop exercising if any of the following symptoms occur: pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, you must consult a doctor before continuing your training.
- Do not exercise directly after meals.
- The appliance may only be assembled by adults. Keep children and pets away from the appliance.
- The appliance may only be used in domestic areas.
- The device is not suitable for therapeutic use. It can only be used for the exercises shown in the instructions.
- Wear adequate exercise clothing and exercise shoes when using the machine. Avoid loose clothing as it may get caught in the appliance or clothing that may restrict your movement.
- Keep your back straight during exercise.

- Before each use of the unit, always check that the handles, saddle, nuts and bolts have been properly tightened.
- Observe the maximum position for adjustable parts of the appliance and never go beyond the "Stop" mark as this would pose a risk.
- Only use the appliance as shown. If you notice any defective parts during assembly or inspection, or if you hear strange noises coming from the appliance during use, stop use immediately. Do not use the machine again until the problem has been corrected.
- Take care when lifting or moving the unit so that you do not injure your back. Always use back-friendly lifting techniques and seek help from another person if necessary.
- All moving parts of the device (e.g. pedals, handles, saddle... etc.) must be serviced weekly. Check these before each use. If something is broken or loose, repair or fix the relevant part immediately. Do not continue using the appliance until you have restored it to a good initial condition.
- Keep the power cord away from heat sources.
- Do not insert any objects into the machine openings.
- Switch off and unplug the appliance before moving or cleaning the appliance. To clean, rub the surfaces with a mild detergent and a damp cloth. Do not use solvents under any circumstances.
- Do not use the appliance in places that are not temperature-controlled, such as garages, verandas, bathrooms, carports or outdoors.
- Only use the appliance as described in the operating instructions.
- Incorrect repair and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may put the user of the appliance at risk.
- The flywheel becomes very hot during use.
- Activate the key lock when you are not using the machine.
- Children from the age of 8, mentally and physically impaired persons may only use the device if they have been familiarised in detail with the functions and safety precautions by a supervisor responsible for them beforehand.
- Make sure that children do not play with the appliance.
- Bearing Ensure that you only connect the appliance to sockets with the appropriate voltage.

Note: Maximum weight of the user: 110 kg.

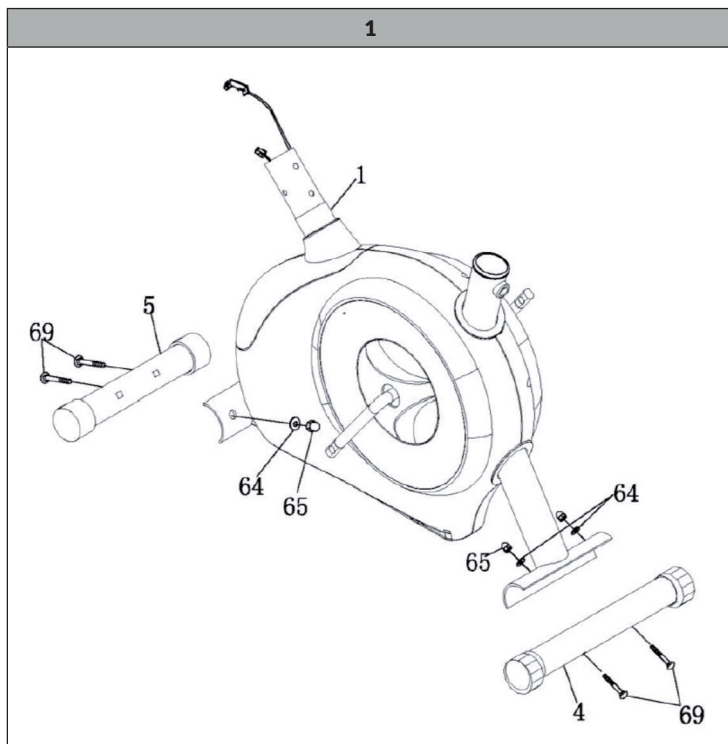
INDIVIDUAL PARTS



| No. | Designation | Pc. |
|-----|------------------------------|-----|
| 65 | Cap nut M8 | 4 |
| 64 | Washer curved ID8.2 x OD22.2 | 10 |
| 78 | Retaining screw M8 x 60 | 4 |
| 71 | Allen screw M8 x 20 | 2 |
| 66 | Allen screw M8 x 15 | 4 |
| 62 | Flat washer ID8.2*OD27 | 2 |
| 69 | Retaining screw M6 | 4 |
| 22 | PVC cover cap S13 | 2 |
| 72 | D-disc ID19.3*OD28.6*2.0T | 2 |
| 21 | Stock | 2 |
| 76 | Allen screw 3/8"*48L | 4 |
| 54 | Allen screw 5/8" * 112L | 2 |
| 45 | Safety nut 1/2" | 2 |
| 77 | Safety nut 3/8" | 4 |
| 33 | PVC cover cap S17 | 4 |
| 70 | Allen screw M6 x 15 | 4 |
| 75 | Spring washer 1/2" | 2 |

| | | |
|----|-----------------------|---|
| 46 | Screw M8 x 25 | 2 |
| 81 | Spring washer Ø8.2" | 2 |
| 82 | Curved disc ID16*OD26 | 2 |
| 85 | Key | 3 |

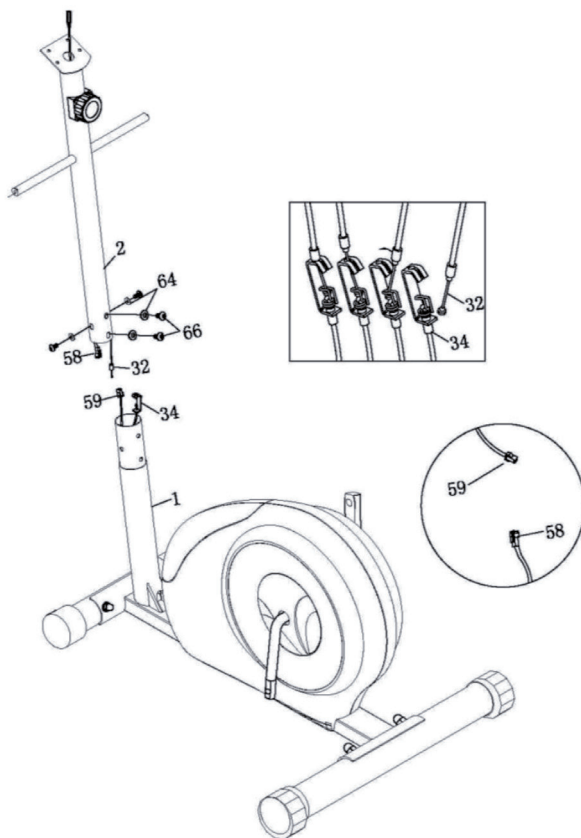
ASSEMBLY



Note: Set the resistor voltage to level 8 before assembly.

Attach the front stand (5) to the main part(1) using retaining screws (78) with curved washers (64) and cap nuts M8 (65).

Attach the rear stand (4) to the main part (1), using retaining screws (78) with curved washers (64) and cap nuts M8 (65).



Take the front support (2) and connect the middle computer cable (58) to the lower computer cable (59).

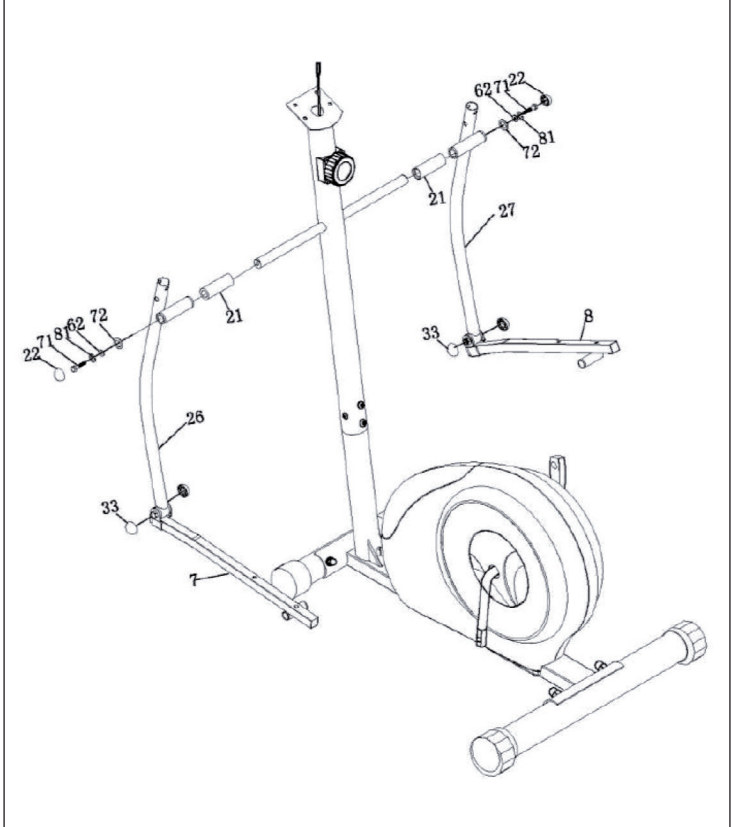
Assembling the resistance cable: Turn the control on the front support (2) to level 8. Now insert the end (tow) of the cable (32) into the retaining clip of the lower extension cable (34). Pull the resistor cable (32) and pass it through the cut-out in the clip of the lower cable (34). Insert the cable (32) into the clip of the lower cable (34).

Insert the support (2) into the main part (1) and fix it hand-tight with 4 curved washers (64) and 4 Allen screws (66).

Assembling the resistance cable



3

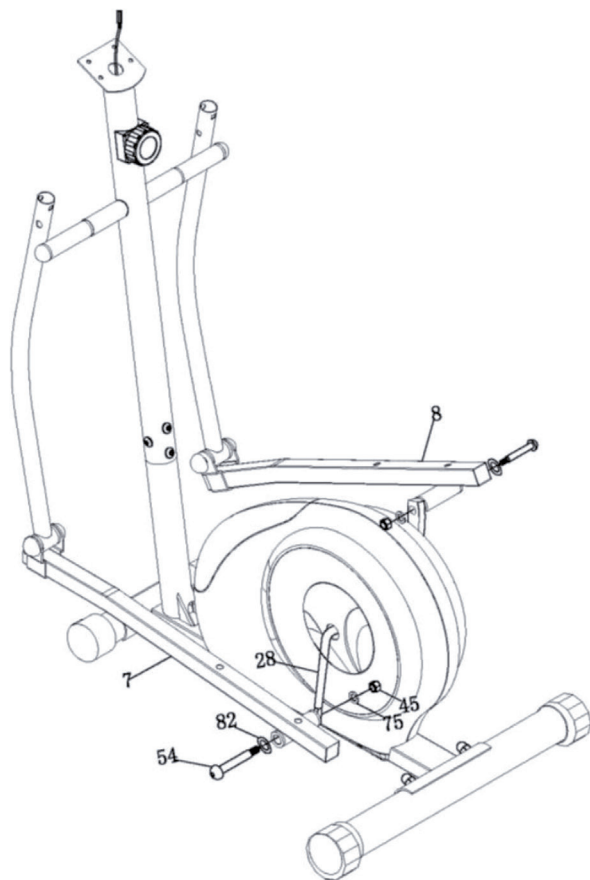


Slide the bearing (21) onto the axle of the handles, then put the lower handle rail (26) onto the axle and fix it with D-washer (72), flat washer (62), spring washer (81) and Allen screw (71). Repeat these steps on the right side.

Place one PVC cover cap (22) on each Allen screw (71).

Place a PVC cover cap (33) on the connection of the lower hand rail and pedal rail.

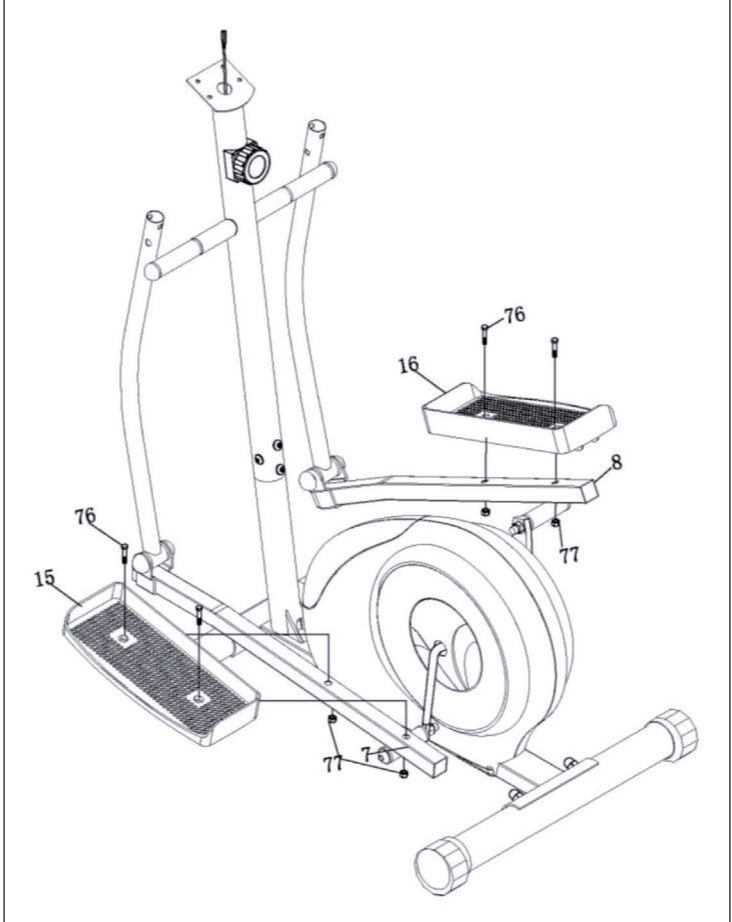
4



Place the left foot rail (7) on the left side of the lever (20) and fasten it with Allen screw (54), bent washer (82), spring washer (75) and safety nut (45).

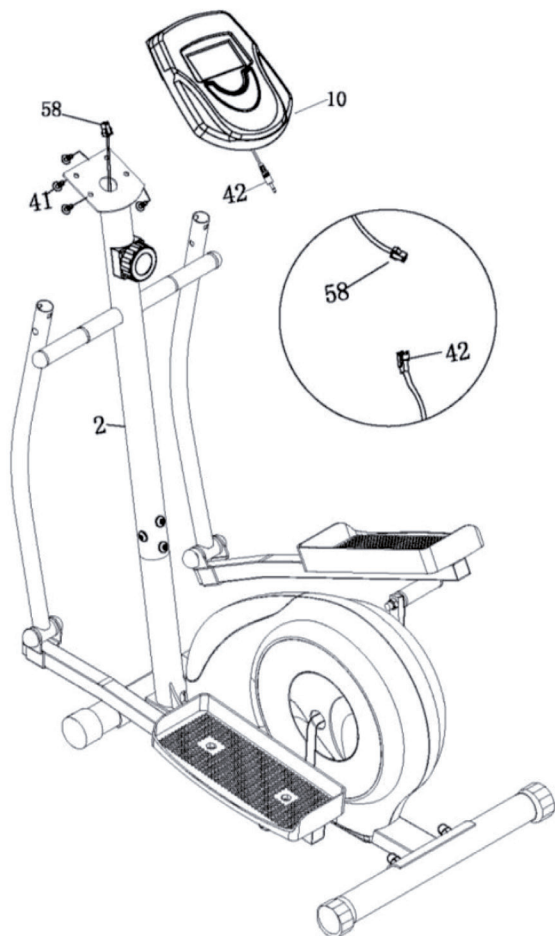
Perform this step on the right side. Now tighten the Allen screws (54) on the front main part.

5



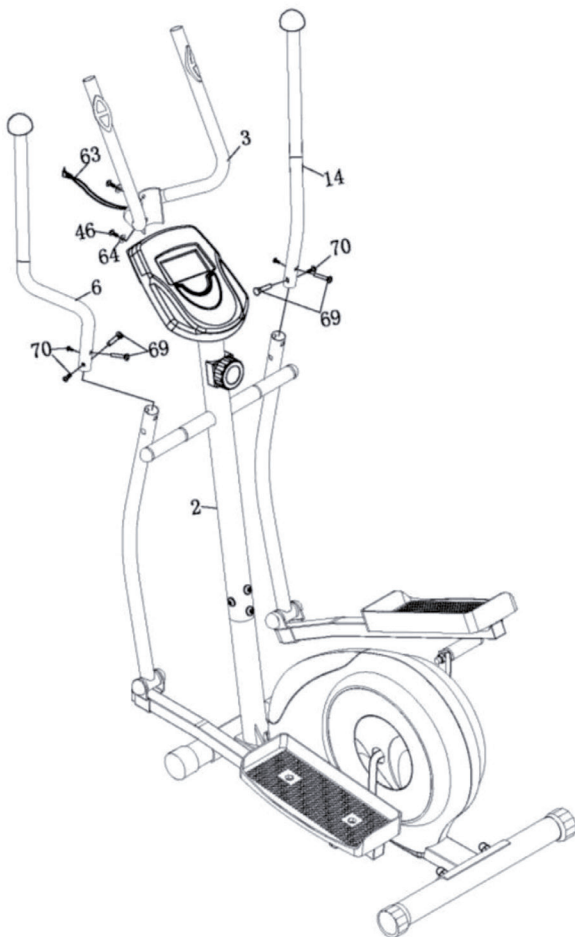
Place the left pedal (15) on the left foot rail (7) and fix it with 2 Allen screws (76) and 2 lock nuts (77). Repeat it on the other side.

6



Connect the computer cable (42) to the middle computer cable (58).

Slide the computer (10) onto the front support (2) and then secure it with 4 screws (41).



Fix the handles (3) to the front support (2) with 2 screws (46) and bent washers (64).

Place the upper handles (L&R) in the lower handles. Pay attention to the marking "L" & "R". Secure them with 2 Allen screws (70) and 2 retaining screws (69).

Connect the pulse hand sensor cable (63) to the back of the computer.

FUNCTIONS OF THE TRAINING COMPUTER

Function keys

| | |
|-------------------|--|
| MODE | <ul style="list-style-type: none"> • Press to select presets for time, distance and calories. • Press to display the set value or after entering the value. • Press and hold for 2 sec. to reset all values except the odometer to 0. |
| SET | <ul style="list-style-type: none"> • Use this to set the target time, distance and calories. Press and hold for 2 sec. to speed up the setting. |
| RESET | <ul style="list-style-type: none"> • Press to reset the functional values. • Press and hold for 2 sec. to reset all values except the odometer to 0. (When you replace the battery, all values are reset to 0) |
| START/STOP | <ul style="list-style-type: none"> • To start/stop the training |

Functions

| | |
|--------------------|--|
| Batteries | Insert 2 AA 1.5 V batteries into the battery compartment on the back of the computer. (When you replace the battery, all values are reset to 0.) |
| Auto On/Off | As soon as you start your training, the display automatically shows the training values. If you interrupt the training for 256 sec. the display switches off. But the exercise values are saved. If you continue your training, the values are added to the previous values. |
| Car scanner | After the display turns on or the Mode button is pressed, the display shows all the values Time-Calories-Kilometres-Pulse-Speed-Distance. Each value is displayed for 6 sec. |

| | |
|-------------------|---|
| Speed | Displays the current training speed from 0.0 to 99.9 KM/H or MPH. |
| Distance | Displays the distance that you have covered from 0.0 to 999.9. You can set a preset target distance using SET & MODE. Each press of the button increases the value by 0.1 KM or 0.2 M if the distance is less than 100. Each press of the button increases the value by 1 KM or 1 M if the distance is more than 100. During the training, the distance is counted down from the preset distance. |
| Time | Counts the total time from 00:00 up to 99:59. You can set a preset target time using SET & MODE. Each press of the button increases the time by 1 minute. During the training, the time is counted down from the preset time. |
| Calories | Counts calories burned during exercise from 0 to max. 9999 calories. You can set a preset calorie target using SET & MODE. Each press of the button increases the value by 1 kcal up to 1000, each press of the button increases the value by 10 kcal for calories over 1000. During the workout, it then counts down from the preset calories. |
| | Note: These data are only a rough guide and should not be used for medical |
| Kilometres | Displays the total distance travelled from 0.0 to 999.9. Press the Mode button to display this value. |
| Pulse | This display shows you your heart rate in beats per minute during exercise. |
| Reset | Press and hold for 2 sec. to reset all values except the odometer to 0. |

Note: If the display is defective, remove the batteries, insert them again. If the display is still defective, replace the batteries with new ones of the same type.

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

Regular cardio training stimulates the cardiovascular system (heart and respiration). You improve your fitness, lose weight and burn fat. So this is the recommended workout if you want to lose weight. During exercise, glucose is burnt first, then the fats stored in the body are burnt through the exercises.

Demanding cardio training (e.g. interval training, training with high resistance and over a longer period of time) requires more effort and also trains the muscles in addition to endurance. As a rule, the more regular the training, the more efficient it is (even for short 20-minute sessions).

During the training

The resistance during the cardio training phase decisively determines the training intensity and the related training results.

Optimal training includes a warm-up phase (1), a more intense cardio training phase (2) and the final recovery phase (3). If you want to make progress or burn calories, you should go through these 3 phases and train on the ergometer for at least 20 - 30 minutes.

1. Warm-up phase

Always start your workout with a low resistance. A warm-up of 5-10 minutes is important because your muscles need to be warmed up. Especially during the warm-up phase, you should give the circulation and muscle groups time to adjust to the subsequent workout. As a beginner, you can train for the first 3 minutes at the easiest level and increase gradually according to your personal well-being.

2. Cardio training phase

After about 10 minutes you can then switch to the cardio training phase. If you are using interval training programmes, the training computer controls the resistance according to the type of interval, simulating changing demands.

The cardio training phase is assigned to the aerobic or anaerobic training range depending on the energy consumption. These areas are defined as follows:

Aerobic training area

In this zone you improve your cardiovascular system and burn fat.

Despite the slight exertion with increased heart rate, deeper breathing, getting warm and light sweating, you do not feel very exerted, however, breathing is not significantly accelerated so that you could still have a good conversation with someone without getting out of breath, and you feel that you could sustain this exertion for a longer time without getting exhausted. It is like walking uphill at a leisurely pace.

The muscles and heart work more intensively and can obtain the majority of their energy requirements from aerobic energy production using oxygen. Anaerobic energy production is activated to a small amount, but only to the extent that all the lactic acid produced can be broken down again at the same time. You should do the majority of your training in this aerobic training zone.

If you continue to increase the load, then at some point you will reach a limit where oxygen-based energy production is no longer able to increase energy production, so anaerobic energy production has to join in to a greater extent. You are now entering the anaerobic training zone.

Anaerobic training area

In this zone you improve your performance and speed.

Once you increase your training again in this phase, the physical activity becomes much more strenuous because of the rising lactate level, you start to sweat more, your breathing speeds up, and after more or less time, depending on the training condition, the muscles get tired, you feel exhausted overall and can no longer continue at this level.

3. Recovery phase

Finally, remain in the recovery phase for at least 5 minutes and again use low resistance levels without high effort. The recovery or recuperation phase is also helpful in preventing possible muscle soreness after training. After an intensive training session, active regeneration is also highly advisable, such as a hot bath, a visit to the sauna or a massage.

Training progress

Your training can be increased in this way on a monthly basis, especially by extending the cardio training phase or performing a higher resistance level (or more challenging interval training).

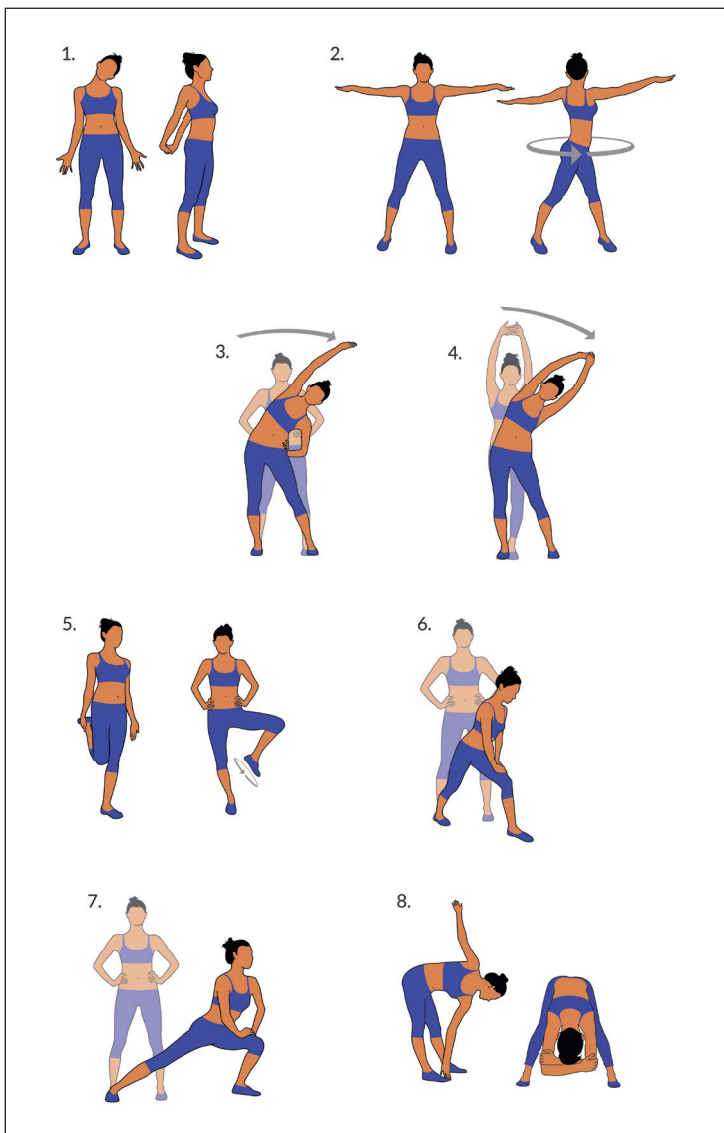
Food and drink

- Drink before, during and after exercise.
- Drink at least 2 sips of water (10 to 20 cl) every 10-15 minutes during exercise.
- If your workout lasts longer than 1 hour, you should drink a sports drink to prevent the body from becoming dehydrated during exercise.
- For optimal cardio training, it is very important to have an aligned diet both before and after physical activity.

Before training, you should preferably eat carbohydrates, which can be found in rice and pasta, for example, as they provide the body with an important amount of energy.

After training, you need to "refuel" with proteins, which you can find in eggs, yoghurt and dried fruits. Even if you want to lose weight, it is absolutely necessary to eat after training so that your body regenerates.

WARM-UP BEFORE THE TRAINING



Perform the warm-up movements before each training session. In this way you mobilise your joints and activate the muscles.

If you feel discomfort or pain during individual movements, skip this exercise and consult your doctor or fitness trainer about specific warm-up training.

Each movement should have a few repetitions (right and left) allowing you to start your cardio workout feeling relaxed.

Take about 5 minutes for the following Klarfit workout routine

:

1. Tilt head sideways, slowly alternating from right to left. Then mobilise the shoulders (circular movements and shoulder shrug).
2. Rotate the hips while the arms are extended. The feet are not firmly fixed to the floor (the ankles accompany the body rotation).
3. Bend hips, one arm stretched upwards. Remain in this position for a few seconds on each side.
4. Bend hips, both arms closed at the top. Again, remain on each side, the exercise is now slightly more intense as the second arm pulls along.
5. Stand on one leg and hold the instep with your hand. Here you mobilise your ankle and stretch your thigh slightly. Support yourself if necessary to keep your balance. Remain on one leg and now rotate the ankle in a circular motion in both directions.
6. Place one leg forward and rest your upper body on the thigh. In doing so, you mobilise not only the knee and ankle joints but also the rear calf muscles.
7. Repeat the exercise from point 6. with the difference that you now do a big lunge forward. The movement is getting more intense now.
8. Bend forward with legs straight and alternately touch the opposite foot with your hand. Finally, allow yourself to relax and let yourself hang casually downwards.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



If there is a legal regulation in your country regarding the disposal of electrical and electronic equipment, this symbol on the product or on the packaging indicates that this product must not be disposed of with household waste. Instead, it must be taken to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By disposing of this product in accordance with the regulations, you protect the environment and the health of those around you from negative consequences. For information on recycling and disposal of this product, contact your local government or household waste disposal service.

This product contains batteries. If there is a legal regulation in your country regarding the disposal of batteries, the batteries must not be disposed of in household waste. Consult your local regulations for the disposal of batteries. By disposing of this product in accordance with the regulations, you protect the environment and the health of those around you from negative consequences.

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

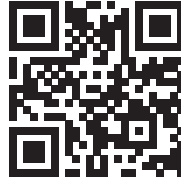
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.

Importer for Great Britain:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el siguiente código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto.



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Indicaciones de seguridad | 44 |
| Componentes | 46 |
| Montaje | 47 |
| Funciones del ordenador de entrenamiento | 55 |
| El entrenamiento cardiovascular en un vistazo | 57 |
| Calentamiento antes del entrenamiento | 60 |
| Indicaciones sobre la retirada del aparato | 62 |
| Fabricante e importador (RU) | 62 |

DATOS TÉCNICOS

| | |
|----------------------------------|------------|
| Número de artículo | 10009110 |
| Suministro eléctrico (Ordenador) | 2 pilas AA |

INDICACIONES DE SEGURIDAD

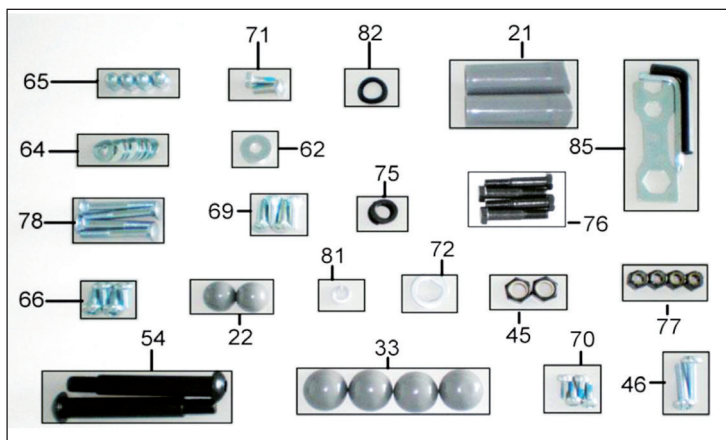
Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar el aparato y guárdelo para un futuro uso. Las características del producto pueden diferir ligeramente de las mostradas en las ilustraciones. El fabricante puede realizar cambios sin previo aviso.

- Guarde las instrucciones de uso en un lugar seguro para poder acceder a ellas en cualquier momento.
- No monte el aparato hasta haber leído completamente las instrucciones de uso. La seguridad y la eficacia del aparato sólo pueden garantizarse si el aparato ha sido montado correctamente y se mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato estén informados de las advertencias y precauciones.
- La unidad debe ser colocada en una superficie estable y lisa para ser utilizada con seguridad. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice la unidad en ambientes húmedos, como piscinas, etc. La distancia de seguridad alrededor de la unidad debe ser de al menos 0,6 metros.
- Antes de utilizar los programas de ejercicios, es esencial que consulte a un médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad al utilizar la máquina que le impida utilizarla correctamente. El consejo de su médico es vital si está tomando medicamentos que afectan a su pulso, su presión arterial o sus niveles de colesterol.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Deje de hacer ejercicio si se presenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, mareos o náuseas. Si padece alguna de estas afecciones, debes consultar a un médico antes de continuar con tu entrenamiento.
- No haga ejercicio directamente después de las comidas.
- El aparato sólo puede ser montado por adultos. Mantenga a los niños y mascotas lejos del dispositivo.
- El aparato sólo puede utilizarse en áreas domésticas.
- El dispositivo no es adecuado para uso terapéutico. Sólo puede utilizarse para los ejercicios indicados en las instrucciones.
- Lleve ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice la máquina. Evite la ropa suelta, ya que puede quedar atrapada en la unidad, o la ropa que pueda restringir su movimiento.
- Mantenga la espalda recta durante el ejercicio.

- Antes de cada uso de la máquina, compruebe que las asas, el sillín, las tuercas y los tornillos están bien apretados.
- Observe la posición máxima de las partes ajustables de la unidad y no sobrepase la marca de "Stop", ya que esto crearía un riesgo.
- Utilice la unidad sólo como se muestra. Si observa alguna pieza defectuosa durante el montaje o la inspección, o si oye ruidos extraños procedentes del aparato durante su uso, deje de utilizarlo inmediatamente. No vuelva a utilizar la unidad hasta que se haya corregido el problema.
- Tenga cuidado al levantar o mover la unidad para no lesionarse la espalda. Utiliza siempre técnicas de levantamiento respetuosas con la espalda y busca la ayuda de otra persona si es necesario.
- Todas las partes móviles del aparato (por ejemplo, los pedales, las empuñaduras, el sillín... etc.) deben ser revisadas semanalmente. Compruébelo antes de cada uso. Si algo se rompe o se afloja, repare o arregle la parte correspondiente inmediatamente. No continúe utilizando la unidad hasta que la haya restaurado a un buen estado inicial.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de fuentes de calor.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas de la unidad.
- Apague el aparato completamente antes de conectar o desconectar el enchufe de la toma de corriente. Para limpiarlo, frote las superficies con un detergente suave y un paño húmedo. No utilice disolventes en ningún caso.
- No utilice la unidad en lugares que no tengan la temperatura controlada, como garajes, galerías, baños, cocheras o al aire libre.
- Utilice el aparato exclusivamente como se describe en este manual de instrucciones.
- Las reparaciones incorrectas y las modificaciones estructurales (por ejemplo, la retirada o la sustitución de piezas originales) pueden poner en peligro al usuario de la unidad.
- El volante se calienta mucho durante el uso.
- Active el bloqueo de teclas cuando no utilice el aparato.
- Los niños mayores de 8 años y las personas con discapacidad física o psíquica, o con falta de experiencia y conocimientos pueden utilizar el aparato si han sido previamente instruidos por su tutor o supervisor sobre el funcionamiento del mismo y conocen las funciones y las indicaciones de seguridad.
- No permita que los niños jueguen con el aparato.
- Compruebe el voltaje en la placa de características antes de utilizarlo. Conecte el aparato a tomas de corriente que se adecuen a su tensión.

Nota: Peso máximo del usuario: 110 kg.

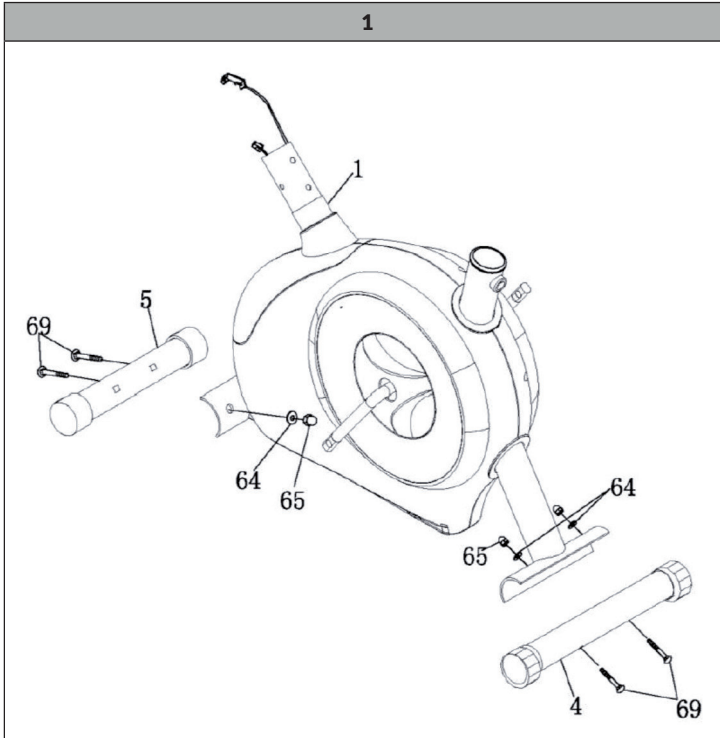
COMPONENTES



| Núm. | Descripción | Uds. |
|------|-------------------------------|------|
| 65 | Tuerca de sombrerete M8 | 4 |
| 64 | Arandela curva ID8.2 x OD22.2 | 10 |
| 78 | Tornillo de sujeción M8 x 60 | 4 |
| 71 | Tornillo Allen M8 x 20 | 2 |
| 66 | Tornillo Allen M8*15 | 4 |
| 62 | Arandela plana ID8.2*OD27 | 2 |
| 69 | Tornillo de sujeción M6 | 4 |
| 22 | Tapa de PVC S13 | 2 |
| 72 | Disco D ID19.3*OD28.6*2.0T | 2 |
| 21 | Cojinete | 2 |
| 76 | Tornillo Allen 3/8" * 48L | 4 |
| 54 | Tornillo Allen 5/8" * 112L | 2 |
| 45 | Tuerca de seguridad de 1/2" | 2 |
| 77 | Tuerca de seguridad de 3/8" | 4 |
| 33 | Tapa de PVC S17 | 4 |
| 70 | Tornillo Allen M8*15 | 4 |
| 75 | Arandela elástica 1/2" | 2 |

| | | |
|----|-------------------------|---|
| 46 | Tornillo M8*25 | 2 |
| 81 | Arandela elástica Ø8.2" | 2 |
| 82 | Disco curvo ID16*OD26 | 2 |
| 85 | Llaves | 3 |

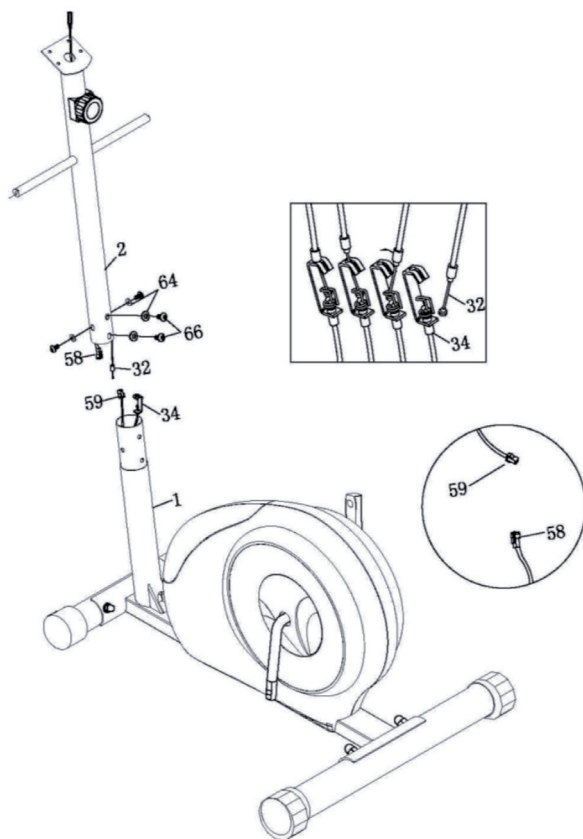
MONTAJE



Nota: Ajuste la tensión de la resistencia al nivel 8 antes del montaje.

Fije el caballete delantero (5) al cuerpo principal (1) mediante tornillos de sujeción (78) con arandelas curvas (64) y tuercas de sombrerete M8 (65).

Fije el caballete delantero (4) al cuerpo principal (1) mediante tornillos de sujeción (78) con arandelas curvas (64) y tuercas de sombrerete M8 (65).



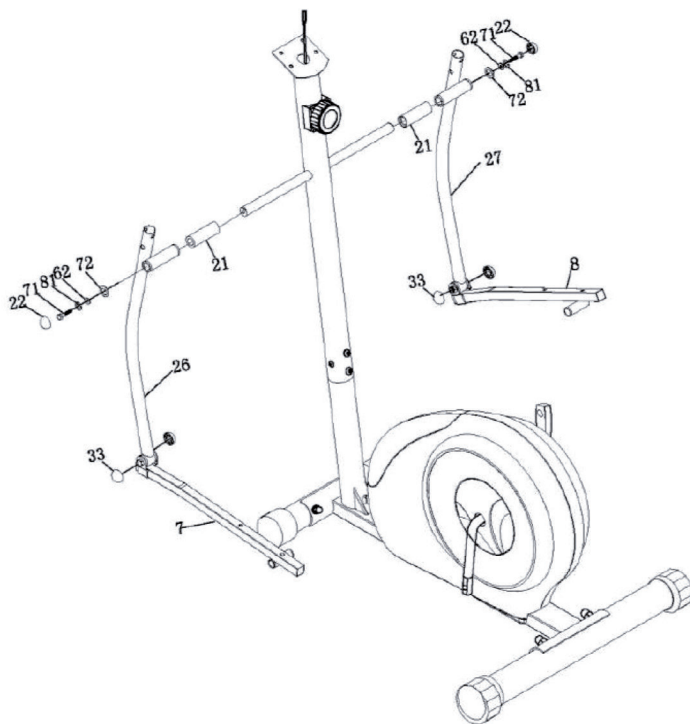
Tome el soporte frontal (2) y conecte el cable del ordenador central (58) al cable del ordenador inferior (59).

Montaje del cable de resistencia: Gire el pomo del soporte frontal (2) hasta el nivel 8. Ahora introduzca el extremo (remolque) del cable (32) en el clip de sujeción del cable de extensión inferior (34). Tire del cable de la resistencia (32) y páselo por el recorte del clip del cable inferior (34). Ahora enchufe el cable (32) en el clip del cable inferior (34).

Inserte el soporte (2) en la parte principal (1) y fíjelo a mano con 4 arandelas curvas (64) y 4 tornillos Allen (66).

Montaje del cable de resistencia



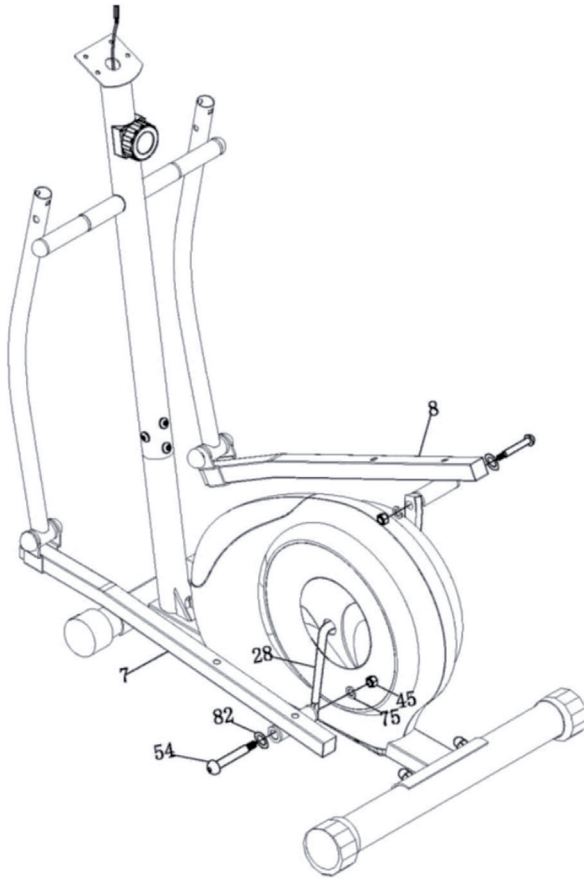


Deslice el cojinete (21) en el eje de las asas, luego coloque el riel inferior de las asas (26) en el eje y fíjelo con la arandela D (72), la arandela plana (62), la arandela de presión (81) y el tornillo Allen (71). Repite estos pasos en el lado derecho.

Coloque un tapón de PVC (22) en cada tornillo Allen (71).

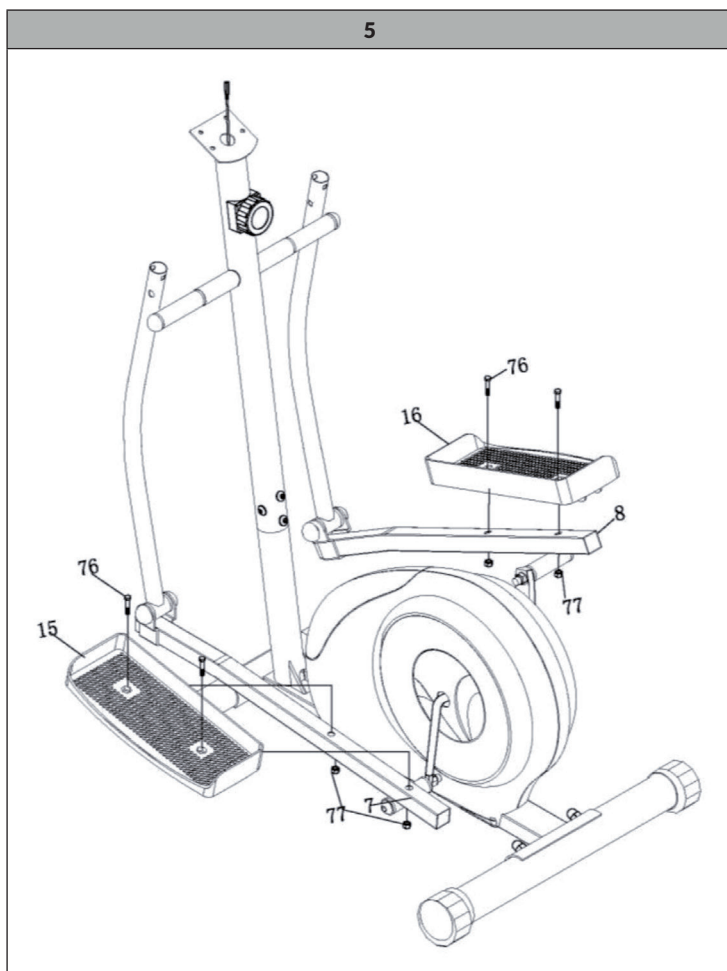
Coloque un tapón de PVC (33) en la conexión del pasamanos inferior y el carril de los pedales.

4



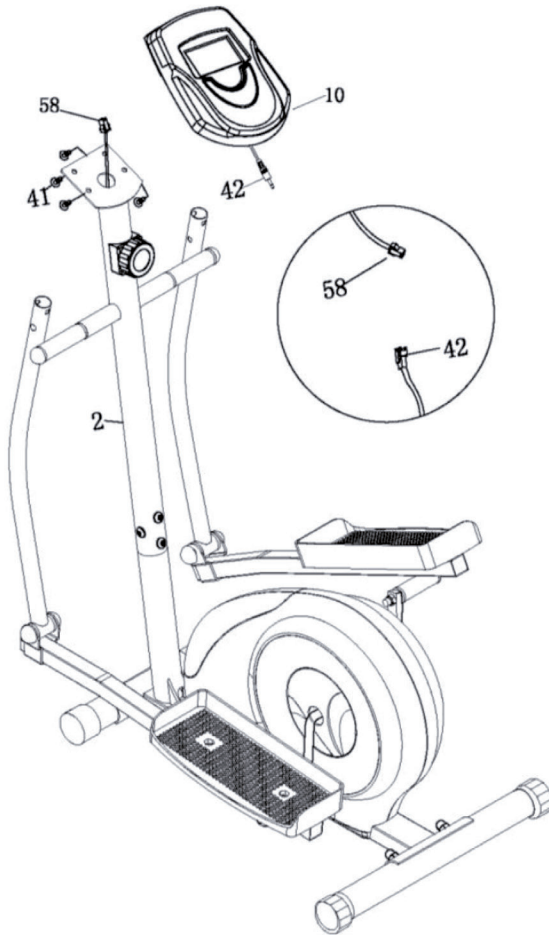
Coloque la barra de pie izquierda (7) en el lado izquierdo de la palanca (20) y fíjela con el tornillo Allen (54), la arandela doblada (82), la arandela de presión (75) y la tuerca de seguridad (45).

Realice este paso en el lado derecho. Ahora apriete los tornillos Allen (54) en la parte principal delantera.



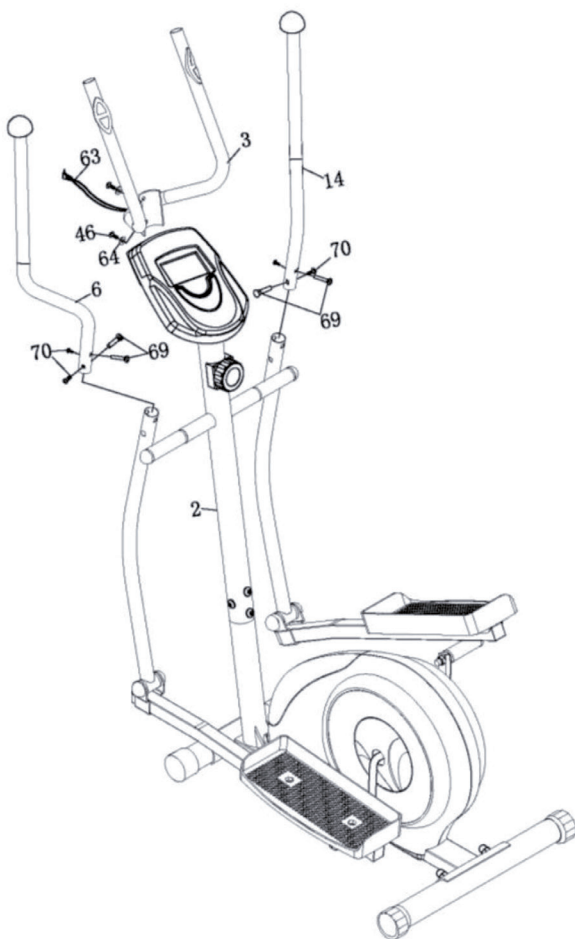
Coloque el pedal izquierdo (15) en el riel izquierdo del pie (7) y fíjelo con 2 tornillos Allen (76) y 2 tuercas de seguridad (77). Repita el proceso en el lado opuesto.

6



Conecte el cable del ordenador (42) al cable central (58)

Deslice el ordenador (10) sobre el soporte frontal (2) y fíjelo con 4 tornillos (41).



Fije las asas (3) al soporte frontal (2) con 2 tornillos (46) y arandelas dobladas (64).

Coloque las asas superiores (L&R) en las asas inferiores. Preste atención a las marcas "L" y "R". Asegúrelas con 2 tornillos de cabeza cilíndrica (70) y 2 tornillos de sujeción (69).

Conecte el cable del sensor de pulso de la mano (63) a la parte posterior del ordenador.

FUNCIONES DEL ORDENADOR DE ENTRENAMIENTO

Teclas de control

| | |
|-------------------|--|
| MODE | <ul style="list-style-type: none"> • Pulse para realizar preajustes de tiempo, distancia y calorías. • Pulse para visualizar el valor ajustado o después de introducir el valor. • Mantenga pulsado durante 2 segundos para poner a cero todos los valores excepto el cuentakilómetros. |
| SET | <ul style="list-style-type: none"> • Utilice esta opción para establecer el tiempo, la distancia y las calorías objetivo. Mantenga pulsado durante 2 segundos para acelerar el ajuste. |
| RESET | <ul style="list-style-type: none"> • Pulse para restablecer los valores de la función. • Mantenga pulsado durante 2 segundos para poner a cero todos los valores excepto el cuentakilómetros. (Cuando se sustituye la batería, todos los valores se ponen a 0) |
| START/STOP | <ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar/detener el entrenamiento |

Funciones

| | |
|-------------------------------------|---|
| Pilas | Introduzca 2 pilas AA de 1,5 V en el compartimento de las pilas situado en la parte posterior del ordenador. (Al sustituir la pila, todos los valores se ponen a cero) |
| Encendido/apagado automático | En cuanto se inicia el entrenamiento, la pantalla muestra automáticamente los valores de entrenamiento. Si interrumpe el entrenamiento durante 256 segundos, la pantalla se apaga. Sin embargo, los valores de entrenamiento se guardan. Si continúa su entrenamiento, los valores se suman a los anteriores. |
| Auto escaneo | Tras el encendido de la pantalla o la pulsación del botón Mode, la pantalla muestra todos los valores Tiempo-Calorías-Kilómetros-Pulso-Velocidad-Distancia. Cada valor se muestra durante 6 segundos. |

| | |
|--------------------|--|
| Velocidad | Muestra la velocidad de entrenamiento actual de 0,0 a 99,9 KM/H o MPH. |
| Distancia | Añade la distancia recorrida de 0,0 a 999,9. Puede establecer una distancia objetivo preestablecida utilizando SET & MODE. Cada pulsación del botón aumenta el valor en 0,1 KM o 0,2 M si la distancia es inferior a 100. Cada pulsación del botón aumenta el valor en 1 KM o 1 M si la distancia es superior a 100. Durante el entrenamiento, la distancia se cuenta hacia abajo desde la distancia preestablecida. |
| Tiempo | Cuenta el tiempo total desde las 00:00 hasta las 99:59. Puede establecer un tiempo objetivo preestablecido utilizando SET & MODE. Cada pulsación del botón aumenta el tiempo en 1 minuto. Durante el entrenamiento, el tiempo se cuenta hacia atrás a partir de la hora preestablecida. |
| Calorías | Cuenta las calorías quemadas durante el ejercicio desde 0 hasta un máximo de 9999 calorías. Puede establecer un objetivo de calorías preestablecido utilizando SET & MODE Cada pulsación de botón aumenta el valor en 1 kcal hasta 1000, Cada pulsación de botón aumenta el valor en 10 kcal para las calorías superiores a 1000. Durante el entrenamiento, realiza una cuenta atrás a partir de las calorías preestablecidas. Nota: Estos datos son sólo una guía aproximada y no deben usarse para fines médicos |
| Kilómetros | Muestra la distancia total recorrida de 0,0 a 999,9. Pulse el botón de modo para mostrar este valor. |
| Pulso | Esta pantalla le muestra su ritmo cardíaco en pulsaciones por minuto durante el ejercicio. |
| Restablecer | Mantenga pulsado durante 2 segundos para poner a cero todos los valores excepto el cuentakilómetros. |

Nota: Si la pantalla está defectuosa, retire las pilas y vuelva a colocarlas. Si la pantalla sigue fallando, sustituya las pilas por otras del mismo tipo.

EL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR EN UN VISTAZO

El entrenamiento cardiovascular regular estimula el sistema cardiovascular (corazón y respiración). Mejoras tu forma física, pierdes peso y quemas grasa. Así que este es el entrenamiento recomendado si quieres perder peso. Durante el ejercicio, primero se quema la glucosa y luego las grasas almacenadas en el cuerpo a través de los ejercicios.

Los entrenamientos cardiovasculares exigentes (por ejemplo, el entrenamiento a intervalos, el entrenamiento con alta resistencia y durante un período de tiempo más largo) requieren más esfuerzo y también entrenan los músculos además de la resistencia. Por regla general, cuanto más regular sea el entrenamiento, más eficaz será (incluso para sesiones cortas de 20 minutos).

Durante el entrenamiento

La resistencia durante la fase de entrenamiento cardiovascular determina de forma decisiva la intensidad del entrenamiento y los resultados del mismo.

El entrenamiento óptimo incluye una fase de calentamiento (1), una fase de entrenamiento cardiovascular más intensa (2) y la fase de recuperación final (3). Si quieres progresar o quemar calorías, debes pasar por estas 3 fases y así entrenar en el ergómetro durante al menos 20 - 30 minutos.

1. Fase de calentamiento

Comience siempre su entrenamiento con una resistencia baja. Es importante realizar un calentamiento de 5 a 10 minutos porque los músculos deben estar calientes. Especialmente durante la fase de calentamiento, debes dar tiempo a la circulación y a los grupos musculares para que se adapten al entrenamiento posterior. Como principiante, puedes entrenar los primeros 3 minutos en el nivel más fácil y aumentar gradualmente según tu bienestar personal.

2. Fase de entrenamiento cardiovascular

Después de unos 10 minutos puedes pasar a la fase de entrenamiento cardiovascular. Si utilizas programas de entrenamiento por intervalos, el training computer controla la resistencia en función del tipo de intervalo, simulando las exigencias cambiantes.

La fase de entrenamiento cardiovascular se asigna al rango de entrenamiento aeróbico o anaeróbico en función del gasto energético. Estas zonas se definen como sigue:

Zona de entrenamiento aeróbico

En esta zona mejoras tu sistema cardiovascular y quemas grasa.

A pesar del ligero esfuerzo con aumento de la frecuencia cardíaca, respiración más profunda, calentamiento y ligera sudoración, no te sientes muy esforzado, sin embargo, la respiración no se acelera significativamente, de modo que podrías seguir manteniendo una buena conversación con alguien sin quedarte sin aliento, y sientes que podrías mantener este esfuerzo durante más tiempo sin agotarte. Es como caminar a paso ligero cuesta arriba.

Los músculos y el corazón trabajan más intensamente y pueden obtener la mayor parte de sus necesidades energéticas a partir de la producción de energía aeróbica mediante el uso de oxígeno. La producción de energía anaeróbica también está activa en una pequeña medida, pero sólo en la medida en que todo el ácido láctico producido por ella pueda ser descompuesto de nuevo al mismo tiempo. Debe realizar la mayor parte de su entrenamiento en esta zona de entrenamiento aeróbico.

Si sigues aumentando la carga, en algún momento llegarás a un límite en el que la producción de energía basada en el oxígeno ya no es capaz de aumentar la producción de energía, por lo que la producción de energía anaeróbica tiene que unirse en mayor medida. Ahora está entrando en la etapa de entrenamiento anaeróbico.

Etapa de entrenamiento aeróbico

En esta zona se mejora el rendimiento y la velocidad.

En cuanto se vuelve a aumentar el entrenamiento en esta fase, el trabajo de movimiento se vuelve mucho más extenuante debido al aumento del nivel de lactato, se empieza a sudar más, la respiración se vuelve más rápida y, después de un tiempo más o menos largo, dependiendo de la condición de entrenamiento, los músculos se cansan, se siente el agotamiento general y ya no se puede continuar a este nivel.

3. Fase de recuperación

Por último, permanezca en la fase de recuperación durante al menos 5 minutos y vuelva a utilizar niveles de resistencia bajos sin un esfuerzo elevado. La fase de recuperación o de reanimación también es útil para prevenir posibles dolores musculares después del entrenamiento. Después de una sesión intensa de entrenamiento, también es muy recomendable la regeneración activa, como un baño caliente, una visita a la sauna o un masaje.

Progreso de los entrenamientos

Su entrenamiento puede incrementarse de este modo mensualmente, especialmente ampliando la fase de entrenamiento cardiovascular o realizando un nivel de resistencia más alto (o un entrenamiento por intervalos más exigente).

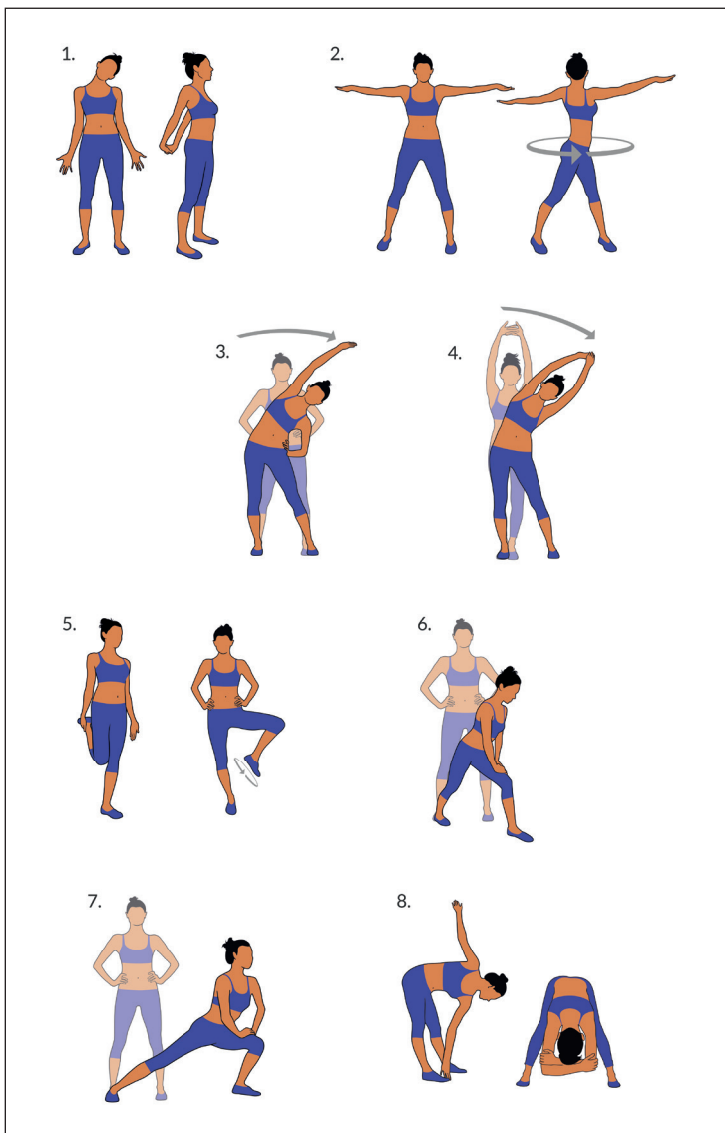
Comida y bebida

- Beba antes, durante y después del ejercicio.
- Beba al menos 2 sorbos de agua (de 10 a 20 cl) cada 10-15 minutos durante el ejercicio.
- Si su entrenamiento dura más de una hora, debe tomar una bebida deportiva para evitar que el cuerpo se deshidrate durante el ejercicio.
- Para un entrenamiento cardiovascular óptimo, la nutrición adaptada es muy importante tanto antes como después de la actividad física.

Antes de entrenar, es preferible ingerir hidratos de carbono, que se pueden encontrar en el arroz y la pasta, por ejemplo, ya que aportan al organismo una importante cantidad de energía.

Después de entrenar, hay que "repostar" con proteínas, que puedes encontrar en los huevos, el yogur y los frutos secos. Incluso si quieres perder peso, es absolutamente necesario comer después del entrenamiento para que tu cuerpo se regenere.

CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



Realiza los movimientos de calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento. De este modo, se movilizan las articulaciones y se activan los músculos.

Si siente molestias o dolor durante los movimientos individuales, omita este ejercicio y consulte a su médico o preparador físico sobre el entrenamiento específico de calentamiento.

Cada movimiento debe tener unas cuantas repeticiones (a la derecha y a la izquierda) para que puedas empezar tu entrenamiento cardiovascular relajado.

Tómese unos 5 minutos para la siguiente rutina de entrenamiento Klarfit

:

1. Inclina la cabeza hacia los lados, alternando lentamente de derecha a izquierda. A continuación, movilice los hombros (movimientos circulares y encogimiento de hombros).
2. Rota las caderas mientras los brazos están extendidos. Los pies no están firmemente fijados al suelo (los tobillos acompañan la rotación del cuerpo).
3. Dobra las caderas, un brazo estirado hacia arriba. Permanezca en esta posición durante unos segundos en cada lado.
4. Doble las caderas, ambos brazos cerrados en la parte superior. Una vez más, permanezca en cada lado, el ejercicio es ahora un poco más intenso ya que el segundo brazo tira a lo largo.
5. Póngase de pie sobre una pierna y sujete el empeine con la mano. Aquí se moviliza el tobillo y se estira ligeramente el muslo. Apóyese si es necesario para mantener el equilibrio. Permanezca sobre una pierna y ahora gire el tobillo en un movimiento circular en ambas direcciones.
6. Coloca una pierna hacia delante y apoya la parte superior del cuerpo en el muslo. Aquí se movilizan no sólo las articulaciones de la rodilla y el tobillo, sino también los músculos posteriores de la pantorrilla.
7. Repita el ejercicio del punto 6. haciendo una gran zancada hacia delante. El movimiento se vuelve ahora más intenso.
8. Inclínese hacia delante con las piernas estiradas y toque alternativamente el pie contrario con la mano. Por último, déjese colgar relajado y suelto.

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de aparatos eléctricos y electrónicos, este símbolo estampado en el producto o en el embalaje advierte de que no debe eliminarse como residuo doméstico. En lugar de ello, debe depositarse en un punto de recogida de reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. Para obtener información más detallada sobre el reciclaje de este producto, póngase en contacto con su ayuntamiento o con el servicio de eliminación de residuos domésticos.

Este producto contiene baterías. Si en su país existe una normativa para la eliminación de baterías, estas no deben ser arrojadas al cubo de la basura común. Infórmese sobre la legislación de su país sobre la retirada y eliminación de las pilas y baterías. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud.

FABRICANTE E IMPORTADOR (RU)

IMPORTADOR:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

Importador para el Reino Unido:

Chal-Tec UK limited.
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
Reino Unido

Cher client, chère cliente,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Lisez attentivement les indications suivantes et suivez-les pour éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi ainsi que d'autres informations concernant le produit.



SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Consignes de sécurité | 64 |
| Pièces détachées | 66 |
| Assemblage | 67 |
| Fonctions de l'ordinateur d'entraînement | 75 |
| Aperçu de l'entraînement cardio | 77 |
| Échauffement avant l'entraînement | 80 |
| Informations sur le recyclage | 82 |
| Fabricant et importateur (GB) | 82 |

FICHE TECHNIQUE

| | |
|--------------------------------|------------|
| Numéro d'article | 10009110 |
| Alimentation (de l'ordinateur) | 2 piles AA |

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

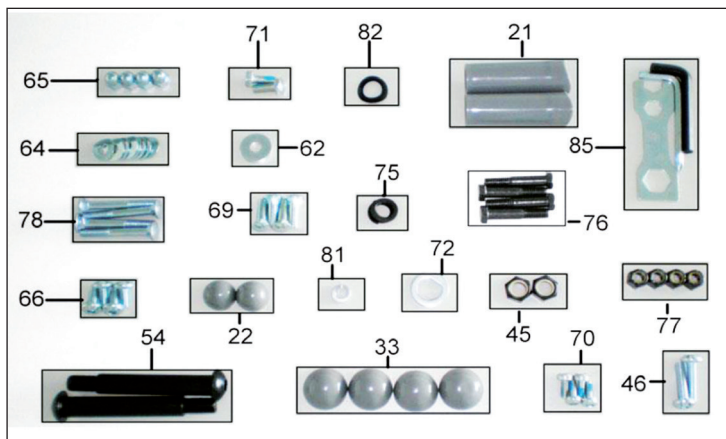
Avant d'utiliser l'appareil, lisez attentivement et intégralement le mode d'emploi et conservez-le en lieu sûr pour vous y référer ultérieurement. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement de celles présentées dans les illustrations. Des modifications peuvent être apportées par le fabricant sans notification.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir y accéder à tout moment.
- Ne montez pas l'appareil avant d'avoir lu entièrement le mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que s'il a été correctement assemblé et s'il est correctement entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions à prendre.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et droite pour être utilisé en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides, tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,6 mètre.
- Avant d'utiliser les programmes d'exercices, il est essentiel que vous consultiez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient présenter un risque pour votre santé et votre sécurité en utilisant la machine ou vous empêcher de l'utiliser correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre pouls, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Prêtez attention aux signaux de votre corps. Un entraînement inadapté ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausées. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez un médecin avant de poursuivre votre entraînement.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être monté que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques à distance de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé que dans un environnement domestique.
- L'appareil n'est pas adapté à une utilisation thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans les instructions.
- Portez des vêtements et des chaussures d'exercice adéquats lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à l'appareil et limiter vos mouvements.
- Gardez le dos droit pendant l'exercice.

- Avant chaque utilisation de la machine, vérifiez que les poignées, la selle, les écrous et les boulons ont été correctement serrés.
- Respectez la position maximale des pièces réglables de l'appareil et ne dépassez pas le repère « Stop » car cela créerait un risque.
- N'utilisez l'appareil que comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement de l'utiliser. N'utilisez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage respectueuses du dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Toutes les pièces mobiles de l'appareil (par exemple, les pédales, les poignées, la selle... etc.) doivent être entretenues chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez immédiatement la partie concernée. Ne continuez pas à utiliser l'appareil avant de l'avoir remis dans son état initial.
- Éloignez le cordon d'alimentation des sources de chaleur.
- N'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez la fiche avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un détergent doux et un chiffon humide. N'utilisez en aucun cas des solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où la température n'est pas contrôlée, comme les garages, les vérandas, les salles de bains, les abris pour voitures ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que comme décrit dans ce mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (par exemple, le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.
- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes souffrant de handicaps mentaux, sensoriels et physiques ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont été parfaitement familiarisés avec les fonctions et les précautions de sécurité par une personne responsable.
- Veillez à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Vérifiez la tension indiquée sur la plaque signalétique avant utilisation. Connectez l'appareil uniquement à des prises qui correspondent à sa tension.

Remarque : Poids maximal de l'utilisateur : 110 kg.

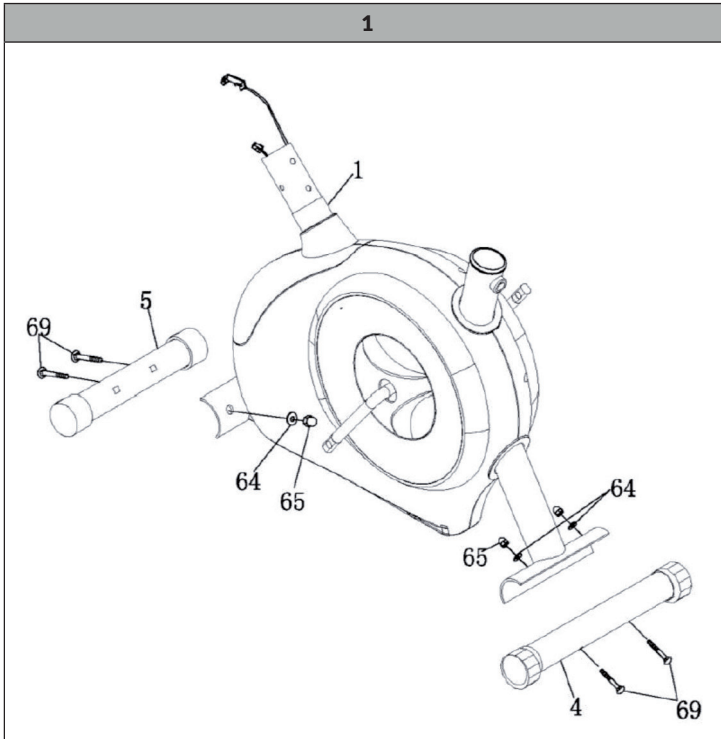
PIÈCES DÉTACHÉES



| N° | Description | Qté |
|----|---------------------------------|-----|
| 65 | Écrou borgne M8 | 4 |
| 64 | Rondelle courbée ID8.2 x OD22.2 | 10 |
| 78 | Vis de retenue M8 x 60 | 4 |
| 71 | Vis Allen M8 x 20 | 2 |
| 66 | Vis Allen M8 x 15 | 4 |
| 62 | Rondelle plate ID8.2*OD27 | 2 |
| 69 | Vis de retenue M6 | 4 |
| 22 | Capuchon en PVC S13 | 2 |
| 72 | Disque D ID19.3*OD28.6*2.0T | 2 |
| 21 | Roulement | 2 |
| 76 | Vis Allen 3/8"*48L | 4 |
| 54 | Vis Allen 5/8"* 112L | 2 |
| 45 | Ecrou de sécurité 1/2" | 2 |
| 77 | Ecrou de sécurité 3/8" | 4 |
| 33 | Capuchon en PVC S17 | 4 |
| 70 | Vis Allen M6 x 15 | 4 |
| 75 | Rondelle de blocage 1/2" | 2 |

| | | |
|----|---------------------------|---|
| 46 | Vis M8*25 | 2 |
| 81 | Rondelle de blocage Ø8.2" | 2 |
| 82 | Disque incurvé ID16*OD26 | 2 |
| 85 | Clé | 3 |

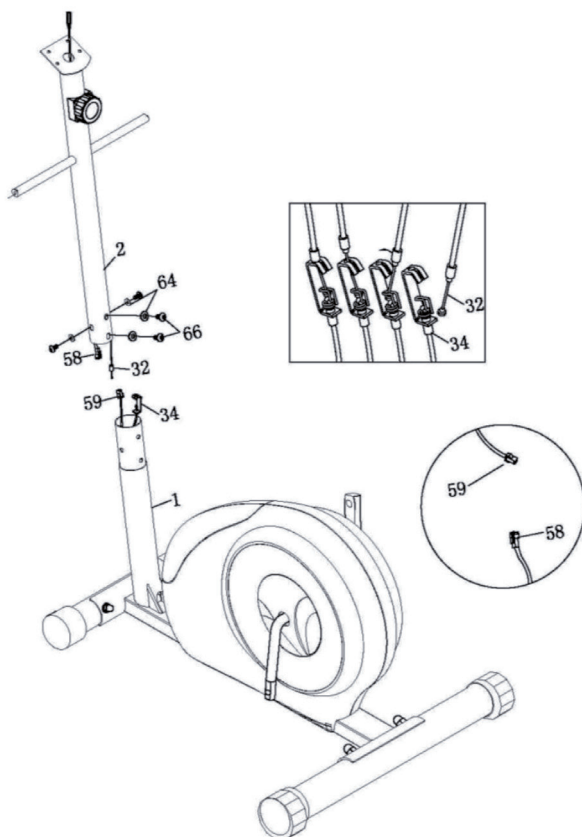
ASSEMBLAGE



Remarque : Réglez la tension de la résistance au niveau 8 avant le montage.

Fixez le pied avant (5) au corps principal (1) à l'aide des vis de retenue (78) avec rondelles courbes (64) et écrous borgnes M8 (65).

Fixez le pied arrière (4) au corps principal (1) à l'aide des vis de retenue (78) avec rondelles courbes (64) et écrous borgnes M8 (65).



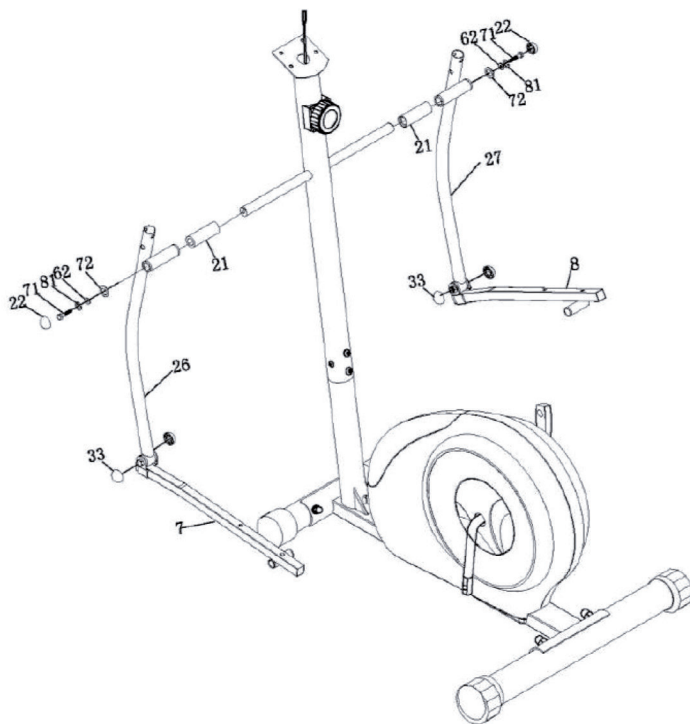
Prenez le support avant (2) et connectez le câble d'ordinateur central (58) au câble d'ordinateur inférieur (59).

Assemblage du câble de résistance : Tournez le bouton du support avant (2) pour le régler au niveau 8. Insérez maintenant l'extrémité du câble (32) dans le clip de retenue de la rallonge inférieure (34). Tirez le câble de la résistance (32) et le faire passer dans la découpe du clip du câble inférieur (34). Branchez maintenant le câble (32) dans le clip du câble inférieur (34).

Insérer le support (2) dans la partie principale (1) et le fixer à la main avec 4 rondelles courbes (64) et 4 vis Allen (66).

Assemblage du câble de résistance



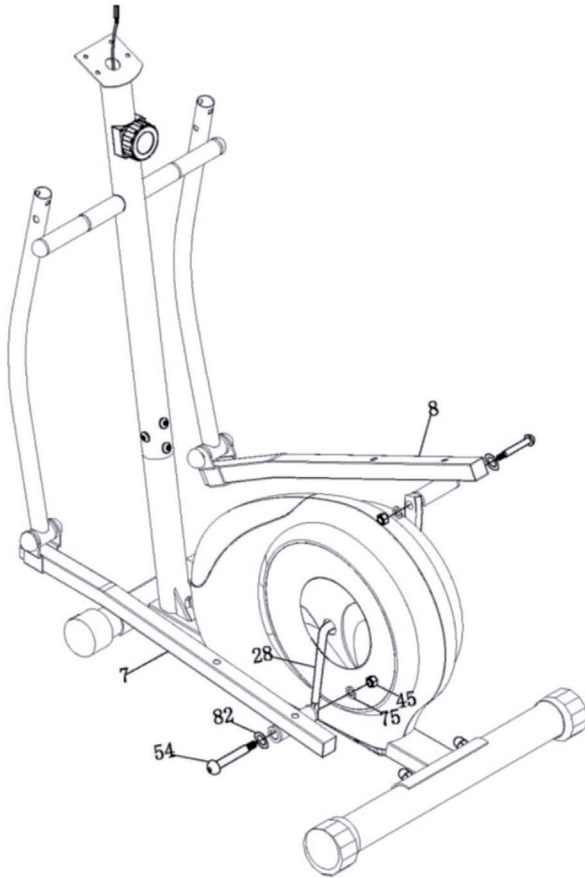


Faites glisser le roulement (21) sur l'axe des poignées, puis mettez la barre inférieure de la poignée (26) sur l'axe et fixez-la avec une rondelle en D (72), une rondelle plate (62), une rondelle élastique (81) et une vis Allen (71). Répétez ces étapes sur le côté droit.

Placez un capuchon en PVC (22) sur chaque vis Allen (71).

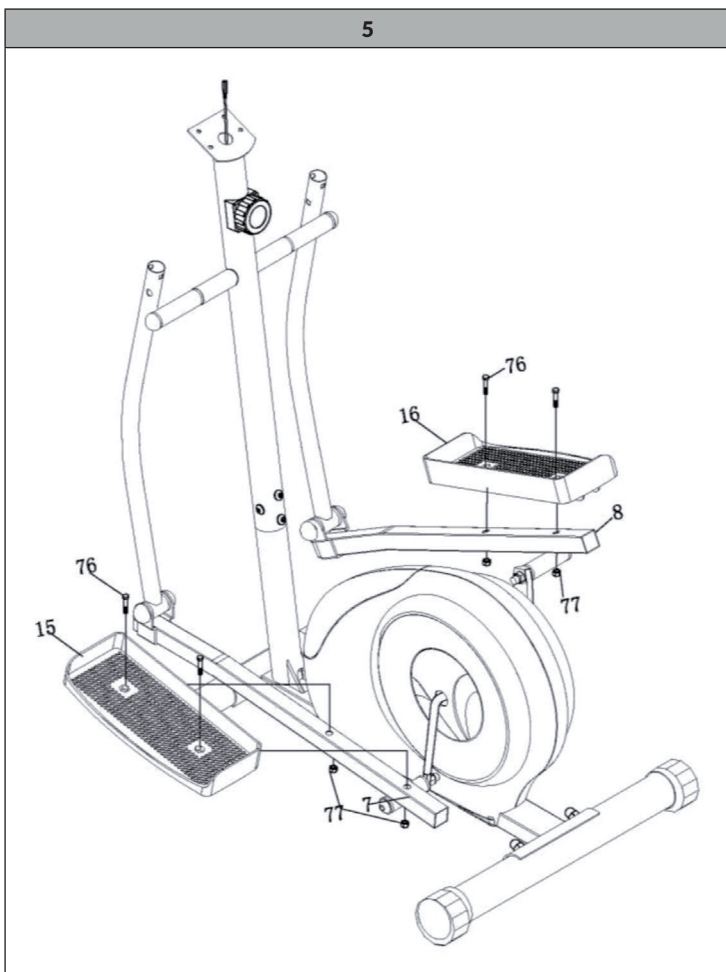
Placez un capuchon en PVC (33) sur le raccordement entre la main courante inférieure et la pédale.

4



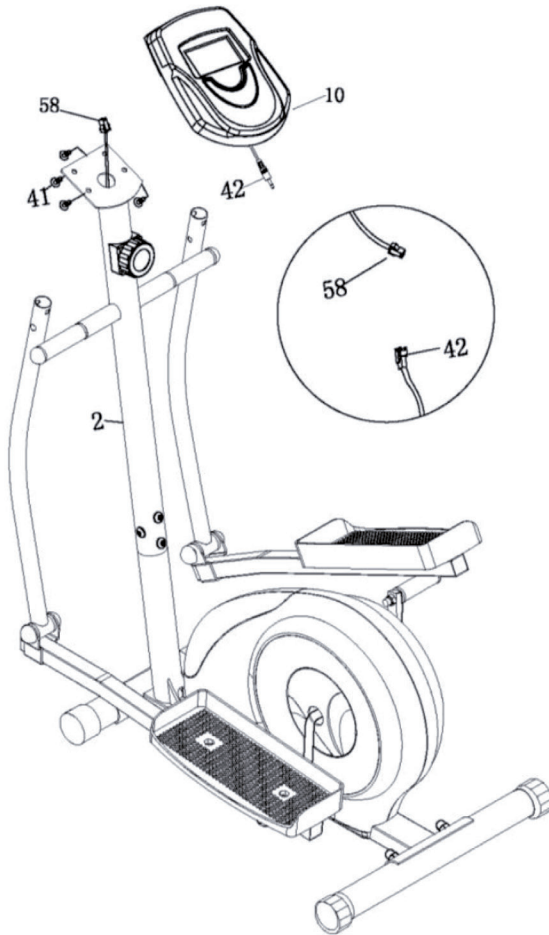
Placez le rail de pied gauche (7) sur le côté gauche du levier (20) et fixez-la avec la vis Allen (54), la rondelle coudée (82), la rondelle élastique (75) et l'écrou de sécurité (45).

Effectuez cette étape sur le côté droit. Serrez maintenant les vis Allen (54) sur la partie principale avant.



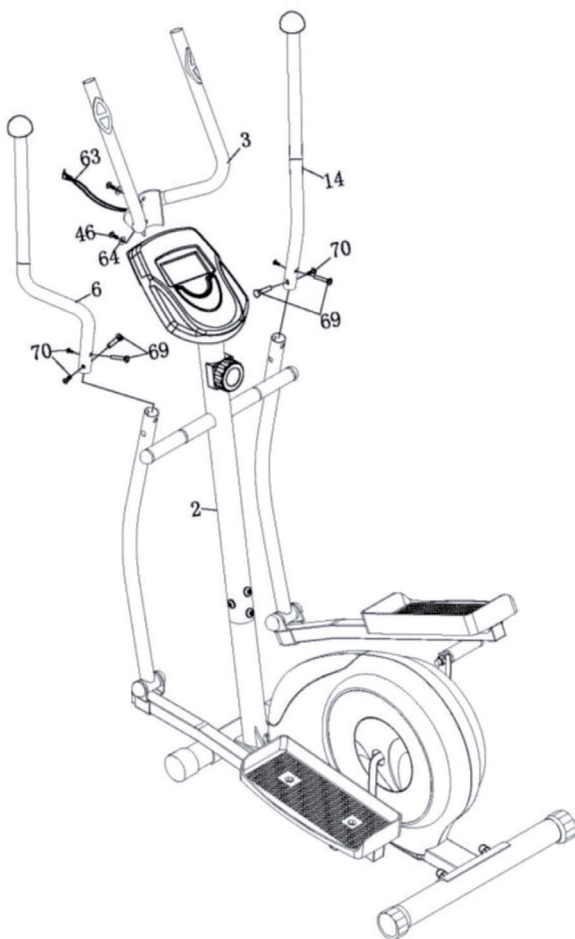
Placez la pédale gauche (15) sur le rail de pied gauche (7) et fixez-la avec 2 vis Allen (76) et 2 contre-écrous (77). Répétez la procédure de l'autre côté.

6



Connectez le câble de la console (42) au câble central de l'ordinateur (58).

Faites glisser l'ordinateur (10) sur le support avant (2), puis fixez-le avec 4 vis (41).



Fixer les poignées (3) au support frontal (2) avec 2 vis (46) et des rondelles incurvées (64).

Placez les poignées supérieures (G et D) dans les poignées inférieures. Faites attention au marquage « L » et « R ». Fixez-les avec 2 vis Allen (70) et 2 vis de maintien (69).

Connectez le câble du capteur de pulsations (63) à l'arrière de l'ordinateur.

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT

Touches de fonction

| | |
|-------------------|--|
| MODE | <ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur cette touche pour effectuer des préréglages de temps, de distance et de calories. Appuyez pour afficher la valeur définie ou après avoir saisi la valeur. Maintenez cette touche pendant 2 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs, à l'exception du compteur kilométrique. |
| SET | <ul style="list-style-type: none"> Utilisez cette fonction pour définir le temps, la distance et les calories cibles. Maintenez la touche pendant 2 secondes pour accélérer le réglage. |
| RESET | <ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur cette touche pour réinitialiser les valeurs de la fonction. Maintenez cette touche pendant 2 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs, à l'exception du compteur kilométrique. (Lorsque vous remplacez la pile, toutes les valeurs sont remises à 0) |
| START/STOP | <ul style="list-style-type: none"> Pour démarrer/arrêter l'entraînement |

Fonctions

| | |
|----------------------------|---|
| Piles | Insérez 2 piles AA 1,5 V dans le compartiment à piles situé à l'arrière de l'ordinateur. (Lorsque vous remplacez la pile, toutes les valeurs sont remises à 0) |
| Auto On/Off | Dès que vous commencez votre entraînement, l'écran affiche automatiquement les valeurs d'entraînement. Si vous interrompez l'entraînement pendant 256 secondes, l'écran s'éteint. Cependant, les valeurs d'entraînement sont sauvegardées. Si vous poursuivez l'exercice, les valeurs s'ajoutent aux valeurs précédentes. |
| Scanner automatique | Une fois que l'écran s'allume ou que vous appuyez sur le bouton Mode, l'écran affiche toutes les valeurs Temps-Calories-Kilomètres-Pouls-Vitesse-Distance. Chaque valeur est affichée pendant 6 secondes. |

| | |
|-------------------------|--|
| Vitesse | Affiche la vitesse d'entraînement instantanée de 0,0 à 99,9 KM/H ou MPH. |
| Distance | Cumule la distance parcourue de 0,0 à 999,9. Vous pouvez définir une distance cible prédéfinie à l'aide de SET & MODE. Chaque pression sur le bouton augmente la valeur de 0,1 KM ou 0,2 M si la distance est inférieure à 100. Chaque pression sur le bouton augmente la valeur de 1 KM ou 1 M si la distance est supérieure à 100. Pendant l'entraînement, la distance est décomptée à partir de la distance prédéfinie. |
| Durée | Compte le temps total de 00:00 à 99:59. Vous pouvez définir une durée cible prédéfinie en utilisant SET & MODE. Chaque pression sur le bouton augmente la durée d'une minute. Pendant l'entraînement, le temps est décompté à partir de la durée programmée. |
| Calories | Compte les calories brûlées pendant l'exercice de 0 à 9999 calories maximum. Vous pouvez définir un objectif calorique prédéfini à l'aide de SET & MODE. Chaque pression sur un bouton augmente la valeur de 1 kcal jusqu'à 1000, Chaque pression sur un bouton augmente la valeur de 10 kcal pour les calories supérieures à 1000. Pendant l'entraînement, l'ordinateur compte à rebours à partir des calories programmées. |
| | Remarque : Ces données ne sont qu'un guide approximatif et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales |
| Kilomètres | Affiche la distance totale parcourue de 0,0 à 999,9. Appuyez sur le bouton Mode pour afficher cette valeur. |
| Pulsations | Cet écran vous indique votre fréquence cardiaque en battements par minute pendant l'exercice. |
| Réinitialisation | Maintenez cette touche pendant 2 secondes pour remettre à zéro toutes les valeurs, à l'exception du compteur kilométrique. |

Remarque : Si l'écran est défectueux, retirez les piles et réinsérez-les. Si l'affichage est toujours défectueux, remplacez les piles par des piles neuves de même type.

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

Un entraînement cardio régulier stimule le système cardiovasculaire (cœur et respiration). Vous améliorez votre forme physique, vous perdez du poids et vous brûlez des graisses. C'est donc l'entraînement recommandé si vous voulez perdre du poids. Pendant l'entraînement, le glucose est d'abord brûlé, puis les graisses stockées dans le corps sont brûlées grâce aux exercices.

Un entraînement cardio exigeant (par exemple, un entraînement par intervalles, un entraînement avec une résistance élevée et sur une période de temps plus longue) nécessite un effort plus important et entraîne également les muscles en plus de l'endurance. En règle générale, plus l'entraînement est régulier, plus il est efficace (même pour de courtes séances de 20 minutes).

Pendant l'entraînement

La résistance pendant la phase d'entraînement cardio détermine de manière décisive l'intensité de l'entraînement et les résultats qui en découlent.

Un entraînement optimal comprend une phase d'échauffement (1), une phase d'entraînement cardio plus intense (2) et la phase finale de récupération (3). Si vous voulez progresser ou brûler des calories, vous devez passer par ces 3 phases et donc vous entraîner sur l'ergomètre pendant au moins 20 à 30 minutes.

1. Phase d'échauffement

Commencez toujours votre séance d'entraînement avec une faible résistance. Un échauffement de 5 à 10 minutes est important car vos muscles ont besoin d'être échauffés. En particulier pendant la phase d'échauffement, vous devez laisser à la circulation et aux groupes musculaires le temps de s'adapter à l'entraînement suivant. Si vous êtes débutant, vous pouvez vous entraîner pendant les 3 premières minutes au niveau le plus facile et augmenter progressivement en fonction de votre bien-être personnel.

2. Phase d'entraînement cardio

Après environ 10 minutes, vous pouvez passer à la phase d'entraînement cardio. Si vous utilisez des programmes d'entraînement par intervalles, l'ordinateur d'entraînement contrôle la résistance en fonction du type d'intervalle, simulant ainsi des exigences changeantes.

La phase d'entraînement cardio est affectée à la gamme d'entraînement aérobie ou anaérobie en fonction de la dépense énergétique. Ces zones sont définies comme suit :

Zone d'entraînement aérobie

Dans cette zone, vous améliorez votre système cardiovasculaire et brûlez des graisses.

Malgré un léger effort, avec une augmentation de la fréquence cardiaque, une respiration plus profonde, un réchauffement et une légère transpiration, vous ne vous sentez pas trop fatigué, et votre respiration n'est pas accélérée de manière significative, ce qui vous permet de tenir une bonne conversation sans être essoufflé, et vous sentez que vous pourriez maintenir cet effort sans vous épuiser. C'est comme si vous marchiez d'un bon pas dans une faible montée.

Les muscles et le cœur travaillent plus intensément et peuvent obtenir la majorité de leurs besoins énergétiques par la production d'énergie aérobie en utilisant l'oxygène. La production d'énergie anaérobie est également active dans une faible mesure, mais seulement lorsque tout l'acide lactique qu'elle produit peut être décomposé en même temps. Vous devriez effectuer la majorité de votre entraînement dans cette zone d'entraînement aérobie.

Si vous continuez à augmenter la charge, vous atteindrez à un moment donné une limite où la production d'énergie basée sur l'oxygène n'est plus en mesure d'augmenter la production d'énergie, et où la production d'énergie anaérobie doit s'y joindre dans une plus large mesure. Vous entrez maintenant dans la zone d'entraînement en anaérobie.

Zone d'entraînement anaérobie

Dans cette zone, vous améliorez vos performances et votre vitesse. Dès que vous augmentez à nouveau votre entraînement dans cette phase, le travail de mouvement devient beaucoup plus pénible en raison de l'augmentation du taux de lactate, vous transpirez davantage, la respiration devient plus rapide, et après un temps plus ou moins long, selon les conditions d'entraînement, les muscles se fatiguent, vous vous sentez globalement épuisé et ne pouvez plus continuer à ce niveau.

3. Phase de récupération

Enfin, restez en phase de récupération pendant au moins 5 minutes et utilisez à nouveau des niveaux de résistance faibles sans effort élevé. La phase de détente ou de récupération est également utile pour prévenir les éventuelles douleurs musculaires après l'entraînement. Après une séance d'entraînement intensive, une régénération active est également fortement conseillée, comme un bain chaud, une visite au sauna ou un massage.

Progression à l'entraînement

Votre entraînement peut être augmenté de cette manière sur une base mensuelle, notamment en prolongeant la phase d'entraînement cardio ou en effectuant un niveau de résistance plus élevé (ou un entraînement par intervalles plus stimulant).

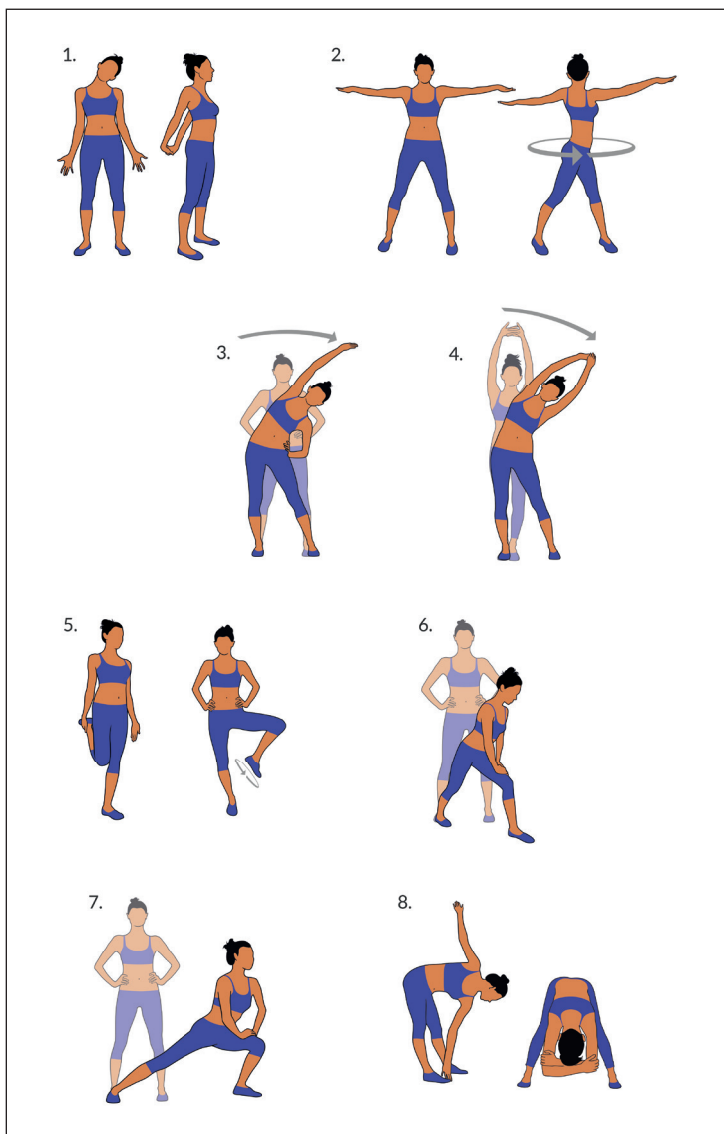
Nourriture et boisson

- Buvez avant, pendant et après l'exercice.
- Buvez au moins 2 gorgées d'eau (10 à 20 cl) toutes les 10-15 minutes pendant l'exercice.
- Si votre séance d'entraînement dure plus d'une heure, vous devez boire une boisson pour sportifs afin d'éviter que le corps ne se déshydrate.
- Pour un entraînement cardio optimal, une alimentation adaptée est très importante avant et après l'activité physique.

Avant l'entraînement, il est préférable de consommer des glucides, que l'on trouve par exemple dans le riz et les pâtes, car ils fournissent à l'organisme une quantité importante d'énergie.

Après l'entraînement, vous devez faire le plein de protéines, que vous trouverez dans les œufs, les yaourts et les fruits secs. Même si vous voulez perdre du poids, il est absolument nécessaire de manger après l'entraînement pour que votre corps se régénère.

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



Effectuez les mouvements d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. De cette façon, vous mobilisez vos articulations et activez les muscles.

Si vous ressentez une gêne ou une douleur pendant certains mouvements, ne faites pas cet exercice et consultez votre médecin ou votre entraîneur de fitness pour un échauffement spécifique.

Chaque mouvement doit comporter quelques répétitions (à droite et à gauche) afin que vous puissiez commencer votre entraînement cardio de manière détendue.

Prenez environ 5 minutes pour la routine d'entraînement Klarfit suivante :

1. Penchez la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche. Mobilisez ensuite les épaules (mouvements circulaires et haussement d'épaules).
2. Faites pivoter les hanches avec les bras tendus. Les pieds ne sont pas fermement fixés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).
3. Fléchir les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position pendant quelques secondes de chaque côté.
4. Pliez les hanches, les deux bras reliés en haut. De nouveau, restez de chaque côté, l'exercice est maintenant un peu plus intense car le deuxième bras tire.
5. Tenez-vous sur une jambe et tenez votre talon avec votre main. Ici, vous mobilisez votre cheville et étirez légèrement votre cuisse. Appuyez-vous si besoin pour garder votre équilibre. Restez sur une jambe et tournez maintenant la cheville dans un mouvement circulaire dans les deux sens.
6. Placez une jambe en avant et posez le haut de votre corps sur la cuisse. Ici, vous mobilisez non seulement les articulations du genou et de la cheville, mais aussi les muscles à l'arrière du mollet.
7. Répétez l'exercice à partir du point 6. avec la différence que vous faites maintenant une grande fente vers l'avant. Le mouvement devient maintenant plus intense.
8. Penchez-vous en avant, jambes tendues, et touchez alternativement le pied opposé avec votre main. Enfin, laissez-vous pendre, détendue et libre.

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



Si la mise en rebut des appareils électriques et électroniques est réglementée dans votre pays, ce symbole sur le produit ou sur l'emballage indique qu'il ne doit pas être éliminé avec les ordures ménagères. Vous devez l'acheminer vers un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. En respectant des règles de recyclage, vous protégez l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives. Pour plus d'informations sur le recyclage et l'élimination de ce produit, contactez votre autorité locale ou votre service d'élimination des déchets ménagers.

Ce produit contient des batteries. S'il existe une réglementation légale pour l'élimination des batteries dans votre pays, ne les jetez pas avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les réglementations locales concernant la mise au rebut des batteries. En respectant des règles de recyclage, vous protégez l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives.

FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

Fabricant :

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

Importateur pour la Grande Bretagne :

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
Royaume Uni

Gentile cliente,

la ringraziamo per l'acquisto del dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il seguente codice QR per accedere al manuale d'uso più recente e ricevere informazioni sul prodotto.



INDICE

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Avvertenze di sicurezza | 84 |
| Singoli componenti | 86 |
| Assemblaggio | 87 |
| Funzioni del computer di allenamento | 95 |
| Panoramica sull'allenamento cardio | 97 |
| Riscaldamento prima dell'allenamento | 100 |
| Avviso di smaltimento | 102 |
| Produttore e importatore (UK) | 102 |

DATI TECNICI

| | |
|--------------------------|---------------|
| Numero articolo | 10009110 |
| Alimentazione (computer) | 2 batterie AA |

AVVERTENZE DI SICUREZZA

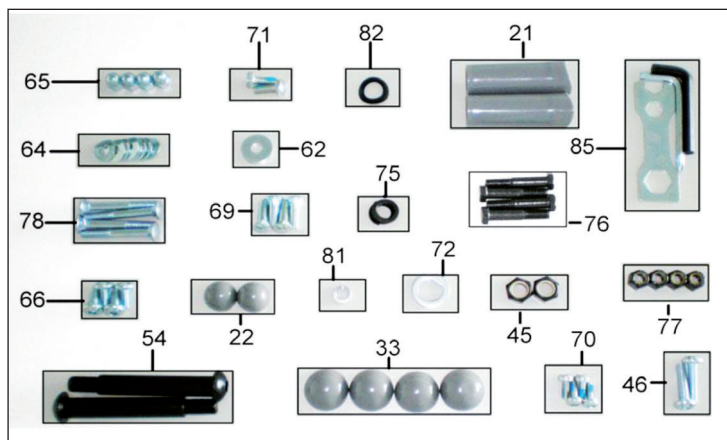
Leggere attentamente il manuale d'uso prima di utilizzare il dispositivo e conservarlo per futuri utilizzi. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate in immagine. Il produttore si riserva il diritto di modifiche senza preavviso.

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto completamente il manuale d'uso. La sicurezza e l'efficienza del dispositivo possono essere garantite solo se il dispositivo è stato montato correttamente e viene utilizzato e mantenuto in modo adeguato. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti gli utenti del dispositivo siano informati sulle avvertenze e sulle misure di sicurezza.
- Per poter utilizzare il dispositivo in sicurezza, deve essere posizionato su una superficie stabile e dritta. Proteggere il pavimento con un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. nei pressi di piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare programmi di allenamento, consultare assolutamente il proprio medico, per assicurarsi che non ci siano problemi fisici o di salute, che attraverso l'utilizzo del dispositivo potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o che non permettono di utilizzare il dispositivo correttamente. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione arteriosa e sul livello di colesterolo.
- Fare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può avere effetti negativi sulla salute. Interrompere l'allenamento se compare uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di costrizione toracica, frequenza cardiaca irregolare, estrema mancanza di fiato, capogiro o nausea. Se dovesse comparire uno di questi sintomi, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere bambini e animali domestici lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo in contesti domestici.
- Il dispositivo non è adatto all'utilizzo terapeutico. Può essere utilizzato solo per gli esercizi indicati nel manuale.
- Durante l'allenamento, indossare indumenti e scarpe adeguati. Evitare indumenti ampi, dato che potrebbero restare impigliati nel dispositivo e indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.

- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano fissati saldamente.
- Rispettare la posizione massima dei componenti regolabili e non superare il segno "Stop", altrimenti possono risultare pericoli.
- Usare il dispositivo solo come descritto. Se si notano componenti difettosi durante montaggio o controllo o se si sentono rumori strani provenienti dal dispositivo durante l'utilizzo, smettere immediatamente di usarlo. Tornare a utilizzarlo solo dopo aver risolto il problema.
- Prestare attenzione quando si solleva o sposta il dispositivo, in modo da non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento che non carica eccessivamente la schiena e, se necessario, chiedere aiuto a una seconda persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se si nota qualcosa di rotto o allentato, ripararlo o fissarlo immediatamente. Procedere all'utilizzo del dispositivo solo quando si trova di nuovo nel suo stato originario.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Spegnerne il dispositivo e staccare la spina prima di spostarlo o pulirlo. Per pulirlo, strofinare la superficie con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare assolutamente solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Riparazioni errate o modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di componenti originali) possono rappresentare un pericolo per l'utente.
- Il volano diventa molto caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il blocco dei tasti quando non si utilizza il dispositivo.
- I bambini a partire da 8 anni e le persone con limitate capacità fisiche e psichiche possono utilizzare il dispositivo solo se sono stati istruiti da una persona responsabile della loro supervisione sulle modalità d'uso e sulle procedure di sicurezza.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con il dispositivo.
- Prima dell'utilizzo, controllare la tensione sulla targhetta del dispositivo. Collegare il dispositivo solo a prese elettriche con tensione corrispondente a quella indicata.

Nota: il peso massimo consentito dell'utente è di 110 kg.

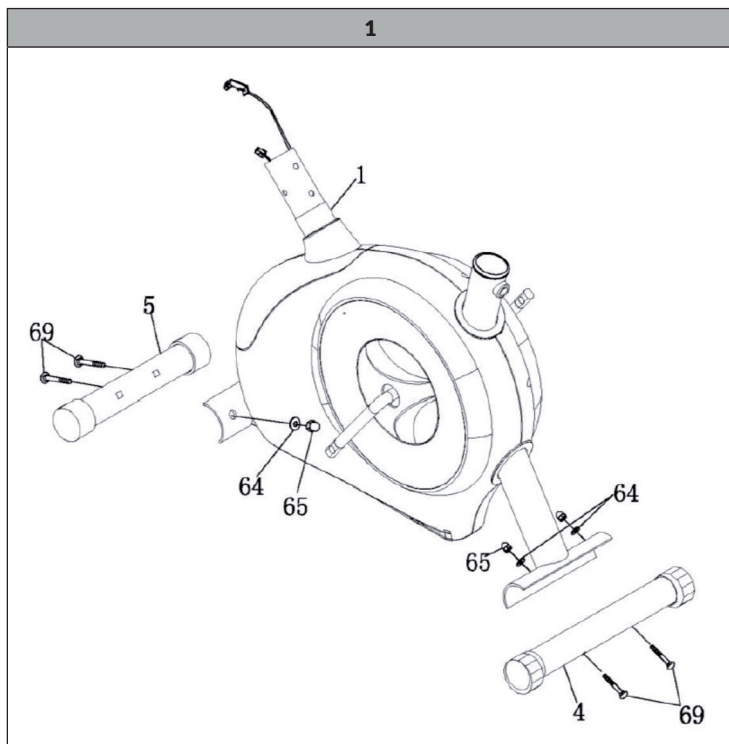
SINGOLI COMPONENTI



| N. | Denominazione | Pz. |
|----|-------------------------------------|-----|
| 65 | Dado cieco M8 | 4 |
| 64 | Rondella curva ID8.2 x OD22.2 | 10 |
| 78 | Vite di fissaggio M8 x 60 | 4 |
| 71 | Vite a brugola M8 x 20 | 2 |
| 66 | Vite a brugola M8 x 15 | 4 |
| 62 | Rondella piatta ID8.2 x OD27 | 2 |
| 69 | Vite di fissaggio M6 | 4 |
| 22 | Tappo di copertura in PVC S13 | 2 |
| 72 | Rondella a D ID19.3 x OD28.6 x 2.0T | 2 |
| 21 | Cuscinetto | 2 |
| 76 | Vite a brugola 3/8" x 48L | 4 |
| 54 | Vite a brugola 5/8" x 112L | 2 |
| 45 | Dado di sicurezza 1/2" | 2 |
| 77 | Dado di sicurezza 3/8" | 4 |
| 33 | Tappo di copertura in PVC S17 | 4 |
| 70 | Vite a brugola M6 x 15 | 4 |
| 75 | Rondella elastica 1/2" | 2 |

| | | |
|----|----------------------------|---|
| 46 | Vite M8 x 25 | 2 |
| 81 | Rondella elastica Ø8.2" | 2 |
| 82 | Rondella curva ID16 x OD26 | 2 |
| 85 | Chiave | 3 |

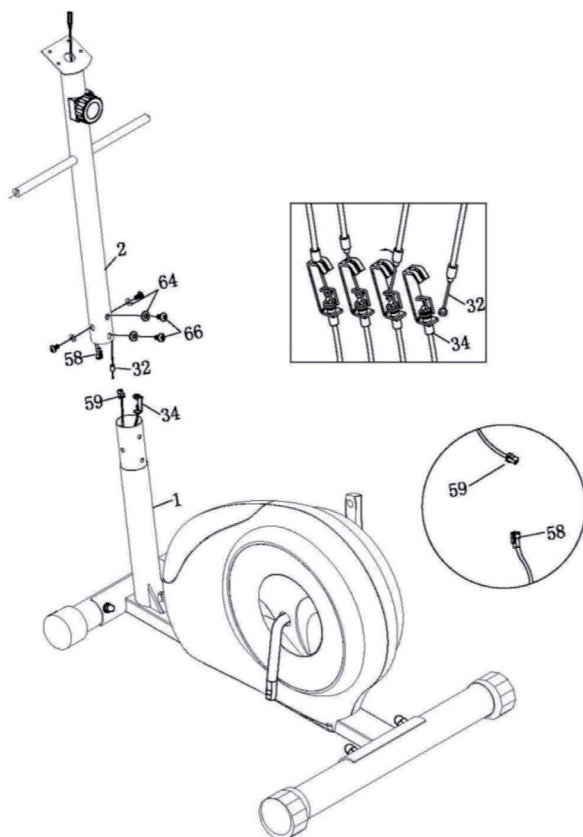
ASSEMBLAGGIO



Nota: impostare la tensione della resistenza al livello 8 prima del montaggio.

Fissare il piede d'appoggio anteriore (5) al corpo principale (1) utilizzando le viti di fissaggio (78) con le rondelle curve (64) e i dadi M8 (65).

Fissare il piede d'appoggio posteriore (4) al corpo principale (1) utilizzando le viti di fissaggio (78) con le rondelle curve (64) e i dadi M8 (65).



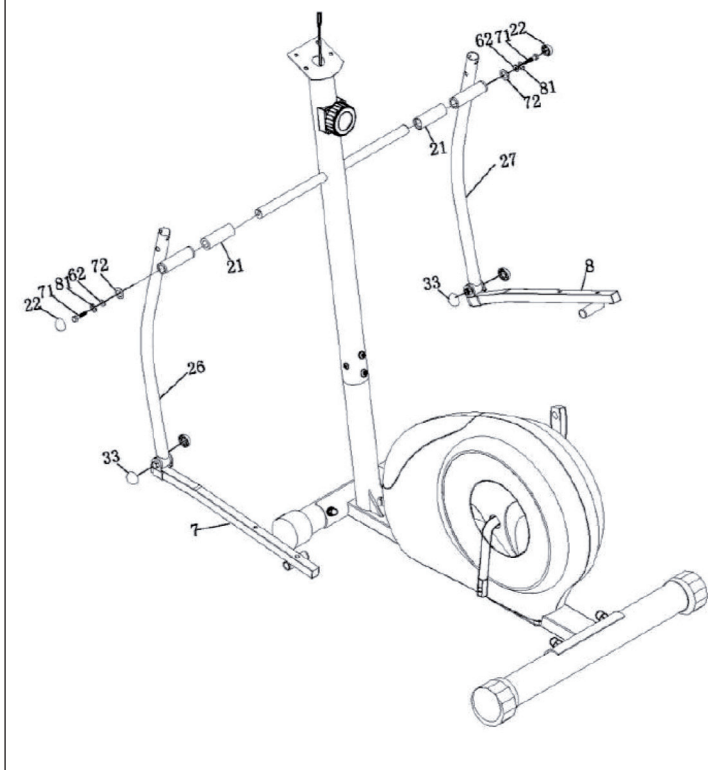
Prendere il supporto anteriore (2) e collegare il cavo centrale del computer (58) al cavo inferiore (59).

Montaggio del cavo di resistenza: girare la manopola sul supporto anteriore (2) e posizionarla sul livello 8. Inserire l'estremità del cavo (32) nella clip di fissaggio della prolunga inferiore (34). Tirare il cavo della resistenza (32) e farlo passare attraverso l'apertura nella clip del cavo inferiore (34). Inserire ora il cavo (32) nella clip del cavo inferiore (34).

Inserire il supporto (2) nel corpo principale (1) e fissarlo a mano con 4 rondelle curve (64) e 4 viti a brugola (66).

Montaggio del cavo della resistenza



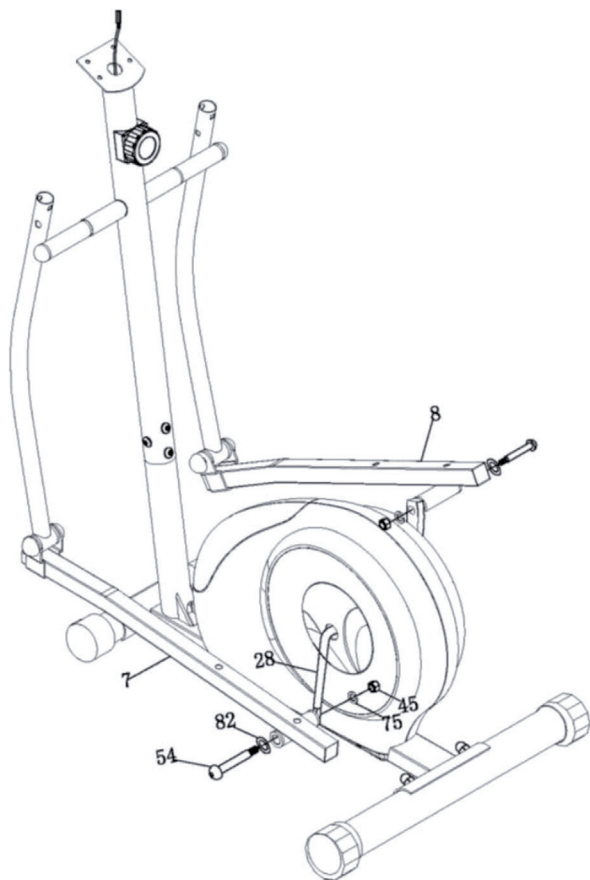


Far scorrere il cuscinetto (21) sull'asse delle impugnature, poi mettere la guida inferiore dell'impugnatura (26) sull'asse e fissarla con la rondella a D (72), la rondella piatta (62), la rondella elastica (81) e la vite a brugola (71). Ripetere questi passaggi sul lato destro.

Mettere un tappo di copertura in PVC (22) su ogni vite a brugola (71).

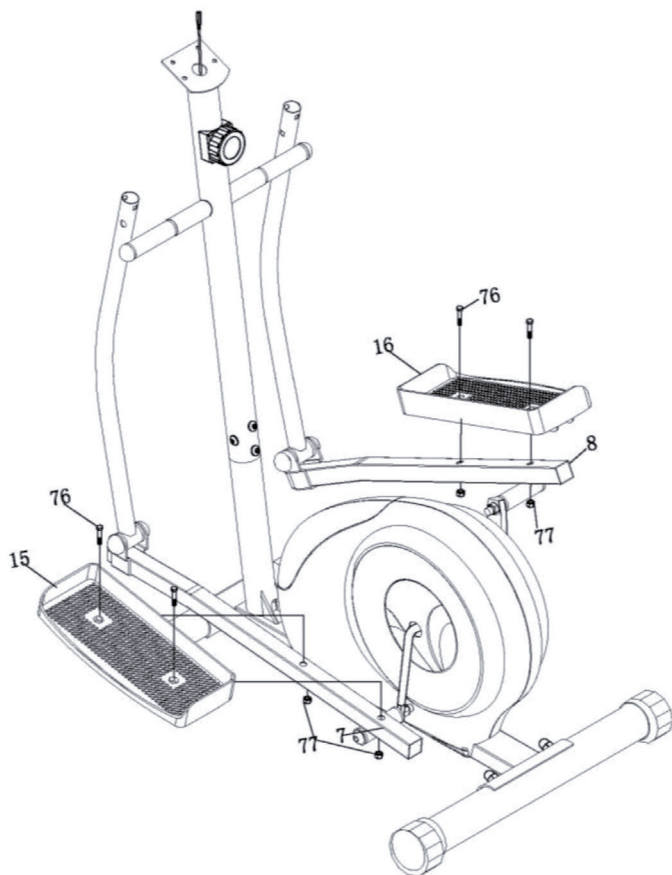
Mettere un tappo di copertura in PVC (33) sul collegamento della guida inferiore per mani e pedali.

4



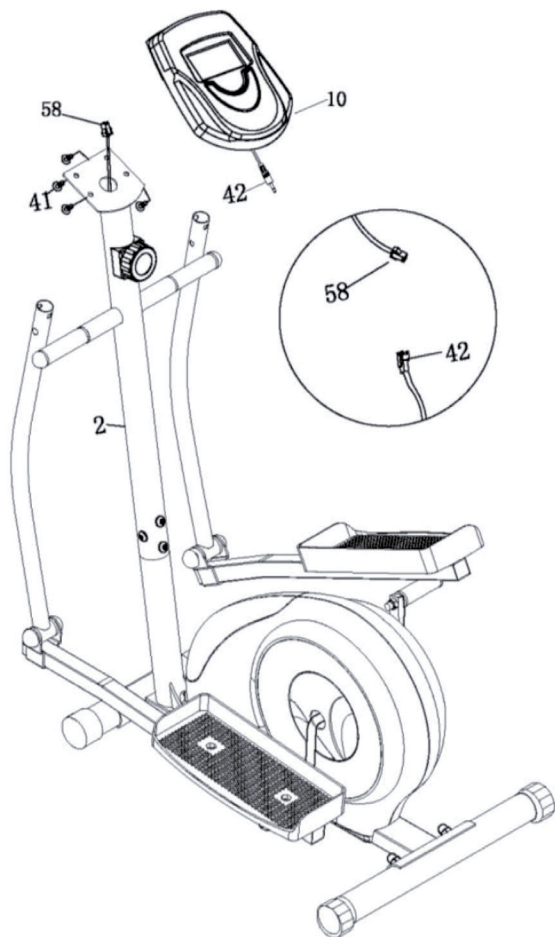
Posizionare la guida del piede sinistro (7) sul lato sinistro della leva (20) e fissarla con vite a brugola (54), rondella curva (82), rondella elastica (75) e dado di sicurezza (45).

Ripetere il passaggio sul lato destro. Stringere ora le viti a brugola (54) sul lato anteriore del corpo principale.



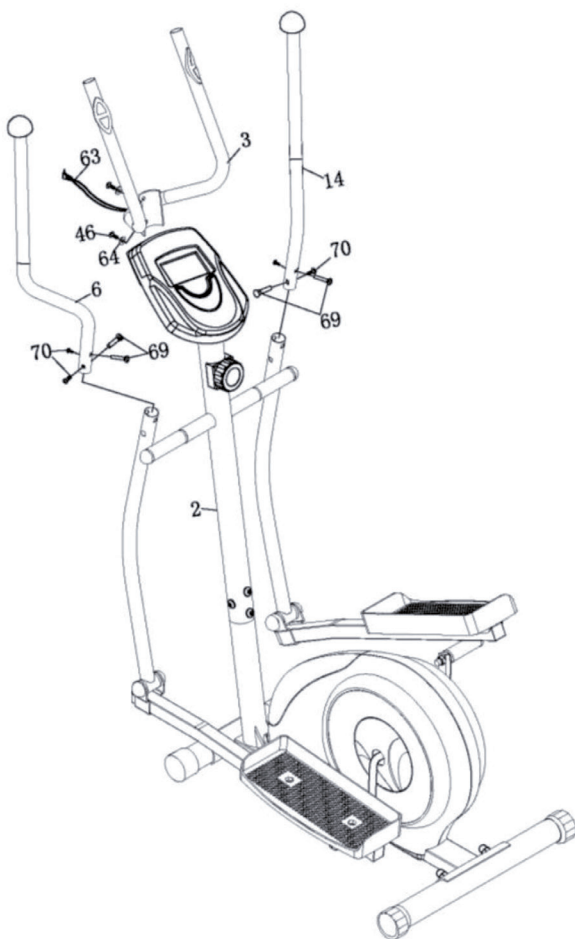
Posizionare il pedale sinistro (15) sulla guida del piede sinistro (7) e fissarlo con 2 viti a brugola (76) e 2 dadi di sicurezza (77). Ripetere anche sull'altro lato.

6



Collegare il cavo del computer (42) con il cavo centrale (58).

Far scorrere il computer (10) sul supporto anteriore (2) e fissarlo con 4 viti (41).



Fissare le impugnature (3) al supporto anteriore (2) con 2 viti (46) e rondelle curve (64).

Posizionare le impugnature superiori (L&R) in quelle inferiori. Fare attenzione alle indicazioni "L" e "R". Fissarle con 2 viti a brugola (70) e 2 viti di fissaggio (69).

Collegare il cavo del sensore del cardiofrequenzimetro (63) al retro del computer.

FUNZIONI DEL COMPUTER DI ALLENAMENTO

Tasti funzione

| | |
|-------------------|--|
| MODE | <ul style="list-style-type: none"> • Premere per inserire preimpostazioni per il tempo, la distanza e le calorie. • Premere per visualizzare il valore impostato o dopo aver inserito il valore. • Tenere premuto per 2 secondi per riportare a 0 tutti i valori tranne il contachilometri. |
| SET | <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzarlo per impostare il tempo, la distanza e le calorie da raggiungere. Tenere premuto per 2 secondi per accelerare l'impostazione. |
| RESET | <ul style="list-style-type: none"> • Premere per azzerare i valori delle funzioni. • Tenere premuto per 2 secondi per riportare a 0 tutti i valori tranne il contachilometri. (Quando si cambia la batteria, tutti i valori vengono riportati a 0) |
| START/STOP | <ul style="list-style-type: none"> • Per avviare/arrestare l'allenamento |

Funzioni

| | |
|---|---|
| Batterie | Inserire 2 batterie AA da 1,5 V nel vano sul retro del computer (quando si cambia la batteria, tutti i valori vengono riportati a 0) |
| Accensione/ Spegnimento automatici | Non appena si inizia l'allenamento, il display mostra automaticamente i valori di allenamento. Se si interrompe l'allenamento per 256 secondi, il display si spegne. I valori di allenamento vengono però salvati. Se si continua l'allenamento, i valori vengono aggiunti a quelli precedenti. |
| Scansione automatica | Dopo aver acceso il display o premuto Mode, il display mostra tutti i valori: Tempo-Calorie-Chilometri-Battito cardiaco-Velocità-Distanza. Ogni valore viene mostrato per 6 secondi. |

| | |
|---------------------------|---|
| Velocità | Indica la velocità di allenamento corrente da 0,0 a 99,9 KM/H o MPH. |
| Distanza | Mostra la distanza percorsa da 0,0 a 999,9. Si può impostare una distanza da raggiungere predefinita usando SET & MODE. Ogni volta che si preme il tasto, il valore aumenta di 0,1 KM o 0,2 M se la distanza è inferiore a 100. Se la distanza è superiore a 100, ogni volta che si preme il tasto, il valore aumenta di 1 KM o 1 M. Durante l'allenamento, la distanza viene contata alla rovescia a partire dal valore impostato. |
| Tempo | Calcola il tempo totale da 00:00 fino a 99:59. Si può impostare un tempo da raggiungere predefinito usando SET & MODE. Ogni volta che si preme il tasto, il tempo aumenta di 1 minuto. Durante l'allenamento, il tempo viene contato alla rovescia a partire dal valore impostato. |
| Calorie | <p>Calcola le calorie bruciate durante l'allenamento da 0 a un massimo di 9999 calorie. È possibile impostare un livello calorico predefinito da raggiungere utilizzando SET & MODE. Ogni volta che si preme il tasto, il valore aumenta di 1 kcal fino a 1000. Per livelli calorici oltre 1000, ogni volta che si preme il tasto, il valore aumenta di 10 kcal. Durante l'allenamento, le calorie vengono contate alla rovescia a partire dal valore impostato.</p> <p>Nota: questi dati sono solo un riferimento approssimativo e non devono essere usati per scopi medici</p> |
| Chilometri | Indica la distanza totale percorsa da 0,0 a 999,9. Premere Mode per visualizzare questo valore. |
| Frequenza cardiaca | Questa indicazione mostra la frequenza cardiaca in battiti al minuto durante l'esercizio. |
| Resettare | Tenere premuto per 2 secondi per riportare a 0 tutti i valori tranne il contachilometri. |

Nota: se il display è difettoso, rimuovere le batterie e reinserirle. Se il display è ancora difettoso, sostituite le batterie con delle nuove dello stesso tipo.

PANORAMICA SULL'ALLENAMENTO CARDIO

Un regolare allenamento cardio stimola il sistema cardiovascolare (cuore e respirazione). Si migliora la forma fisica, si perde peso e si bruciano i grassi. Questo è l'allenamento consigliato se si vuole perdere peso. Durante l'esercizio, prima viene bruciato il glucosio e poi i grassi immagazzinati nel corpo.

Un allenamento cardio impegnativo (ad esempio l'allenamento a intervalli, l'allenamento con alta resistenza e per un periodo di tempo più lungo) richiede uno sforzo maggiore e, oltre a migliorare la resistenza, allena anche i muscoli. In generale, più l'allenamento è regolare, più è efficiente (anche per brevi sessioni di 20 minuti).

Durante l'allenamento

La resistenza durante la fase di allenamento cardio determina in modo decisivo l'intensità e i relativi risultati.

Un allenamento ottimale comprende una fase di riscaldamento (1), una fase cardio più intensa (2) e una fase finale di recupero (3). Per fare progressi o bruciare calorie, si consiglia di passare attraverso queste 3 fasi e di allenarsi sull'ergometro per almeno 20-30 minuti.

1. Fase di riscaldamento

Iniziare sempre l'allenamento con una resistenza bassa. Un riscaldamento di 5-10 minuti è importante per preparare i muscoli. In particolare durante la fase di riscaldamento, si dovrebbe dare alla circolazione e ai gruppi muscolari il tempo di adattarsi al successivo allenamento. Se si è alle prime armi, è possibile allenarsi per i primi 3 minuti al livello più facile e aumentare gradualmente in base al benessere personale.

2. Fase di allenamento cardio

Dopo circa 10 minuti si può passare alla fase di allenamento cardio. Se si utilizzano programmi di allenamento a intervalli, il computer di allenamento controlla la resistenza in base al tipo di intervallo, simulando intensità variabili.

In base al dispendio energetico, la fase di allenamento cardio fa parte della soglia aerobica o anaerobica. Queste soglie sono definite come segue:

Soglia aerobica

In questa zona si migliora il sistema cardiovascolare e si bruciano i grassi.

Nonostante il leggero sforzo con aumento della frequenza cardiaca, respirazione più profonda, sensazione di calore e leggera sudorazione, non ci si sente molto affaticati. La respirazione non è significativamente accelerata ed è possibile avere una conversazione con qualcuno senza rimanere senza fiato. Inoltre, si ha la sensazione di poter sostenere questo sforzo per un tempo maggiore senza essere esausti. È come fare una camminata svelta leggermente in salita.

I muscoli e il cuore lavorano più intensamente e ricevono gran parte del loro fabbisogno energetico dalla produzione di energia aerobica utilizzando l'ossigeno. Anche la produzione di energia anaerobica è attiva in piccola parte, ma solo nella misura in cui tutto l'acido lattico prodotto da essa può essere nuovamente eliminato allo stesso tempo. La maggior parte dell'allenamento dovrebbe essere svolto nella soglia aerobica.

Se si continua ad aumentare il carico, ad un certo punto si raggiunge un limite in cui l'energia ottenuta dall'ossigeno non è più in grado di incrementare la produzione energetica e si deve dunque attivare in misura maggiore quella anaerobica. Si passa ora alla soglia anaerobica.

Soglia anaerobica

In questa zona si migliorano la potenza e la velocità.

Quando si incrementa di nuovo l'intensità dell'allenamento in questa fase, i movimenti diventano molto più faticosi a causa dell'aumento del livello di lattato, si comincia a sudare di più, la respirazione diventa più veloce, e dopo un tempo più o meno lungo, a seconda del livello di forma, i muscoli si stancano, ci si sente complessivamente esausti e non è più possibile continuare a questo livello.

3. Fase di recupero

Al termine, restare nella fase di recupero per almeno 5 minuti, ancora una volta utilizzando livelli di resistenza bassi senza sforzo elevato. La fase di recupero o riposo è utile anche per prevenire possibili dolori muscolari dopo l'allenamento. Dopo un allenamento intenso, si consiglia vivamente anche una rigenerazione attiva, come un bagno caldo, una sauna o un massaggio.

Progressi nell'allenamento

L'allenamento può così essere incrementato su base mensile, specialmente estendendo la fase di allenamento cardio o aumentando il livello di resistenza (o con un allenamento a intervalli più impegnativo).

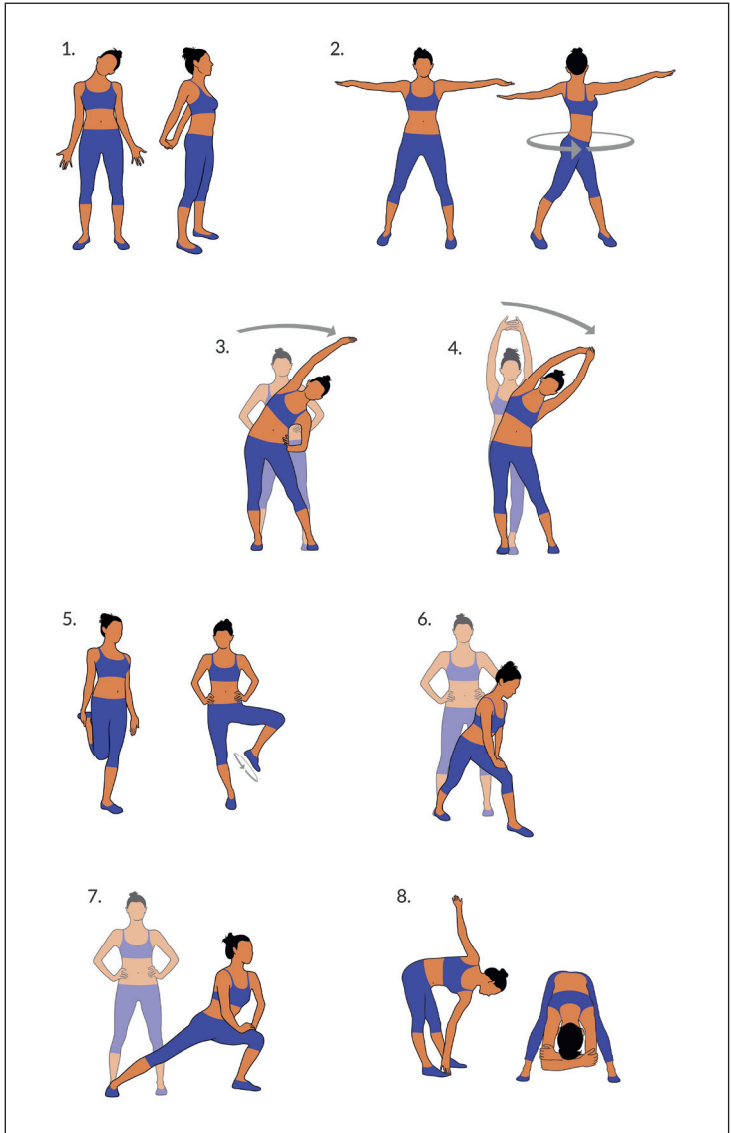
Cibo e bevande

- Bere prima, durante e dopo l'allenamento.
- Bere almeno 2 sorsi d'acqua (da 10 a 20 cl) ogni 10-15 minuti durante l'allenamento.
- Se l'allenamento dura più di 1 ora, bere una bevanda per lo sport per evitare che il corpo si disidrati durante l'esercizio.
- Per un allenamento cardio ottimale, un'alimentazione adeguata è fondamentale sia prima che dopo l'attività fisica.

Prima dell'allenamento, è preferibile mangiare carboidrati, che si possono trovare ad esempio nel riso e nella pasta, dato che forniscono al corpo un'importante quantità di energia.

Dopo l'allenamento, è necessario "fare il pieno" di proteine, che si possono trovare in uova, yogurt e frutta secca. Anche se si vuole perdere peso, è assolutamente necessario mangiare dopo l'allenamento per permettere al corpo di rigenerarsi.

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



Eseguire gli esercizi di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento. In questo modo si mobilitano le articolazioni e si attivano i muscoli.

Se si nota disagio o dolore durante i singoli movimenti, saltare l'esercizio in questione e consultare il medico o l'allenatore per un riscaldamento specifico.

Ogni esercizio andrebbe ripetuto a destra e sinistra, in modo da poter iniziare con la massima rilassatezza l'allenamento cardio.

**Dedicare
circa 5 minuti alla seguente routine di allenamento Klarfit:**

1. Inclinare la testa di lato, alternando lentamente da destra a sinistra. Procedere poi alla mobilitazione delle spalle (movimenti circolari e scrollata di spalle).
2. Ruotare i fianchi mentre le braccia sono distese. I piedi non sono saldamente fissati al pavimento (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).
3. Piegare i fianchi, un braccio teso verso l'alto. Rimanere in questa posizione per alcuni secondi su ogni lato.
4. Piegare i fianchi, entrambe le braccia chiuse in alto. Tenere la posizione su ogni lato. L'esercizio è ora leggermente più intenso man mano che il secondo braccio tira.
5. Stare su una gamba e tenere il collo del piede con la mano. Così si mobilita la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, trovare un punto d'appoggio per mantenere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia con un movimento circolare in entrambe le direzioni.
6. Mettere una gamba in avanti e appoggiare il busto sulla coscia. Così si mobilitano non solo le articolazioni del ginocchio e della caviglia, ma anche i muscoli posteriori del polpaccio.
7. Ripetere l'esercizio del punto 6, affondando però ora maggiormente in avanti. Il movimento diventa più intenso.
8. Piegarsi in avanti con le gambe dritte e toccare alternativamente il piede opposto con la mano. Infine, lasciarsi dondolare, rilassati e sciolti.

AVVISO DI SMALTIMENTO



Se nel vostro Paese sono vigenti regolamenti legislativi relativi allo smaltimento di dispositivi elettrici ed elettronici, questo simbolo sul prodotto o sull'imballaggio indica che non è consentito smaltire questo prodotto nei rifiuti casalinghi. Il dispositivo deve invece essere portato in un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. Lo smaltimento conforme tutela l'ambiente e salvaguarda la salute del prossimo da conseguenze negative. Informazioni riguardanti il riciclaggio e lo smaltimento di questo prodotto sono disponibili presso l'amministrazione locale o il servizio di smaltimento dei rifiuti.

Questo prodotto contiene batterie. Se nel vostro Paese sono presenti regolamenti legislativi per lo smaltimento di batterie, queste non possono essere smaltite nei rifiuti casalinghi. Informarsi in relazione alle normative locali sullo smaltimento di batterie. Lo smaltimento conforme tutela l'ambiente e salvaguarda la salute del prossimo da conseguenze negative.

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

Importatore per la Gran Bretagna:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
Regno Unito

