



CAPITAL SPORTS

Durate

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Bicicleta Estática

Vélo d'exercice

Cyclette

10030164

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 QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Geräteübersicht 6
Zusammenbau 8
Cardiotraining im Überblick 12
Aufwärmung vor dem Training 14
Konsole und Tastenfunktionen 17
Training per Konsole 20
Hinweise zur Entsorgung 24

English 27
Español 51
Français 75
Italiano 99

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10030164
Stromversorgung	220-240 V ~ 50/60 Hz

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

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

Die vollständige Konformitätserklärung des Herstellers finden Sie unter folgendem Link:

<https://use.berlin/10030164>

SICHERHEITSHINWEISE

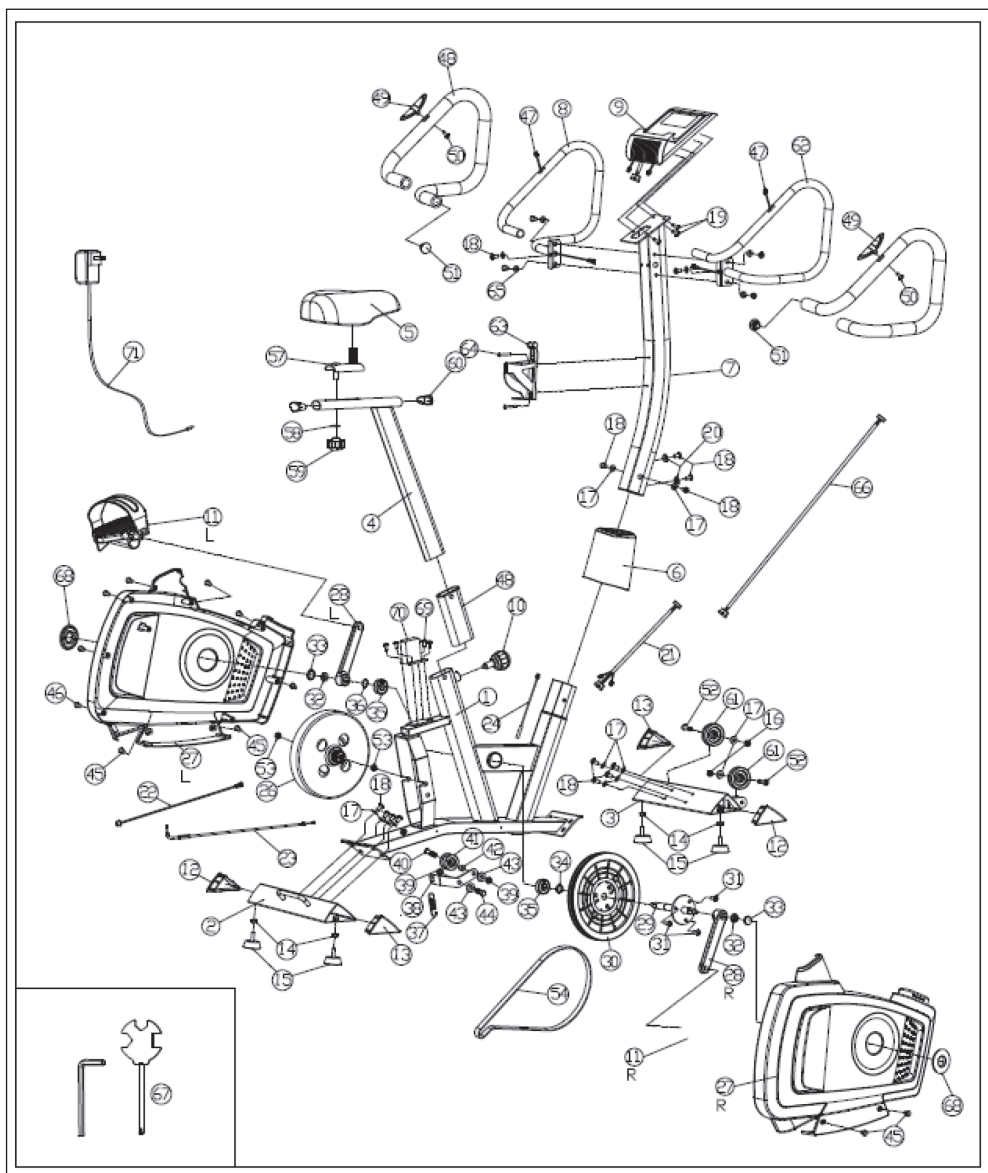
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen 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 zusammengebaut 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 zusammengebaut 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 rückschonende 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 Netzstromkabel 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.
- 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 der Geräteplakette. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

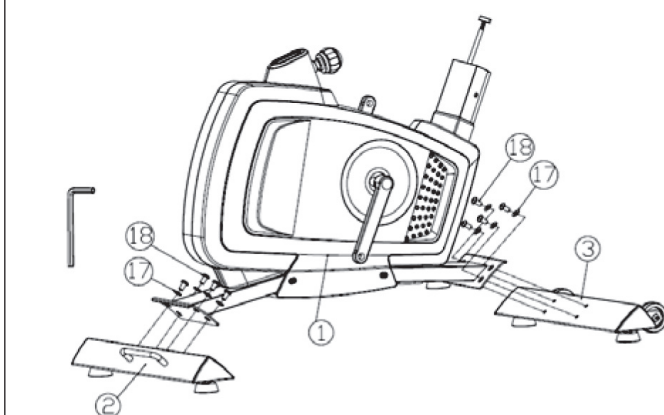
GERÄTEÜBERSICHT



Nr.	Bezeichnung	Nr.	Bezeichnung
1	Hauptrahmen	35	Lager
2	Heckstabilisator	36	Abstandhalter
3	Stabilisator vorne	37	Federscheibe
4	Sattelstütze	38	Befestigungsplatte
5	Sitz	39	Sechskantmutter M10×1,5
6	Dekorative Abdeckung	40	Schraube M10×1,5×35L
7	Vorderer Pfosten	41	Führungsrolle
8	Lenker (links)	42	Distanzbuchse
9	Konsole	43	Unterlegscheibe
10	Einstellknopf	44	Schraube M10×1,5×25L
11L	Pedal (links)	45	Schraube ST4.2×19 Ø8
11R	Pedal (rechts)	46	Schraube ST4.2×16 Ø8
12	Stabilisatorrohrstopfen 1	47	Impulsgeberleitung
13	Stabilisatorrohrstopfen 2	48	Schaum
14	Sechskantmutter	49	Impulsgeber
15	Einstellbares Fußteil	50	Schraube ST4.2×20 Ø8
16	Nylonmutter	51	Lenkerrohrstutzen
17	Unterlegscheibe	52	Schraube M8×40 Gewinde 20
18	Schraube M8×15	53	Sechskantmutter M10
19	Schraube M5×15	54	Riemen
20	Gewellte Unterlegscheibe	55	Schraube M5×40
21	Konsolendraht (unten)	56	Runde Dichtung
22	Stromanschlussdraht	57	Sitz
23	Motoranschlussleitung (Widerstand)	58	Gebogene Unterlegscheibe
24	Sensorleitung	59	Knauf
25	Rohrbuchse	60	Ovalrohrstopfen
26	Magnetisches Schwungrad	61	Transportrad
27L	Kunststoffabdeckung (links)	62	Lenker (rechts)
27R	Kunststoffabdeckung (rechts)	63	Flaschenhalter
28L	Kurbel (links)	64	Schraube
28R	Kurbel (rechts)	65	Ummantelung
29	Riemenscheibenachse	66	Konsolendraht (Mitte)
30	Riemenscheibe	67	Werkzeug
31	Sechskantmutter M8×16	68	Buchse
32	Flansch M10×1,25	69	Schraube
33	Dekorative Kurbelabdeckung	70	Motor
34	Dekorative Kurbelabdeckung	71	Adapter

ZUSAMMENBAU

1

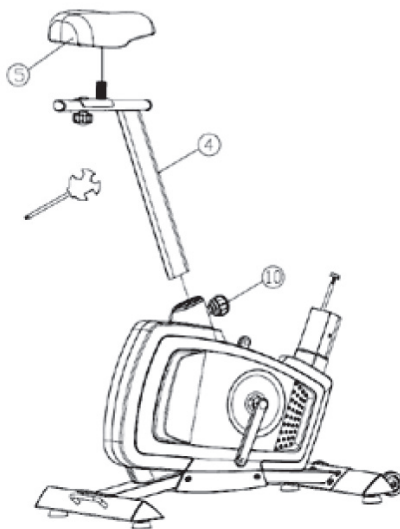


Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) und hinteren Stabilisator (2) mit acht Unterlegscheiben (17) und Schrauben (18) am Hauptrahmen (1).

Hinweis: Der vordere Stabilisator ist mit einem Transportrad ausgestattet.

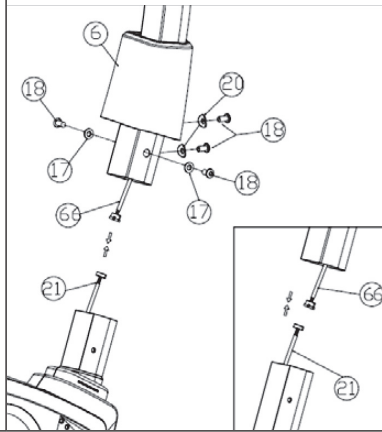
2

Lösen Sie den Einstellknopf (10) und ziehen Sie ihn heraus, bevor Sie die Sattelstütze (4) in das Sattelstützengehäuse am Hauptrahmen schieben. Richten Sie die Löcher auf die gewünschte Höhe aus, lassen Sie den Einstellknopf los und ziehen Sie ihn fest. Befestigen Sie dann den Sitz (5) Sitz.

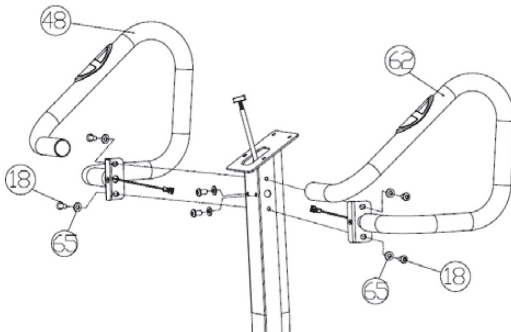


3

Stecken Sie zuerst den vorderen Pfosten in die dekorative Abdeckung (6) und verbinden Sie den unteren Konsolendraht (21) mit dem oberen Konsolendraht (66). Befestigen Sie den vorderen Pfosten mit Schrauben (18), Wellenscheiben und Unterlegscheiben (17) am Hauptrahmen. Befestigen Sie dann die dekorative Abdeckung.

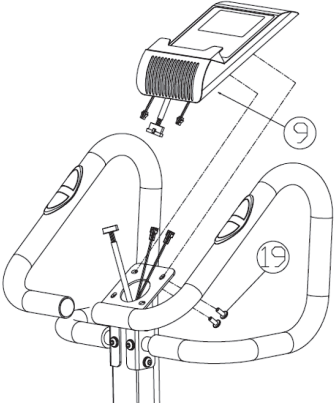


4

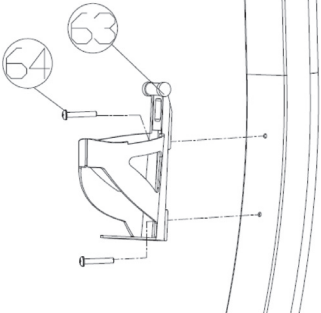


Stecken Sie die beiden Drähte am Lenker in das Loch am vorderen Pfosten und ziehen Sie sie heraus. Befestigen Sie den linken Lenker (48) mit Schrauben (18) und Unterlegscheiben (65) und ziehen Sie ihn mit einem Schraubenschlüssel an. Befestigen Sie den rechten Lenker auf die gleiche Weise.

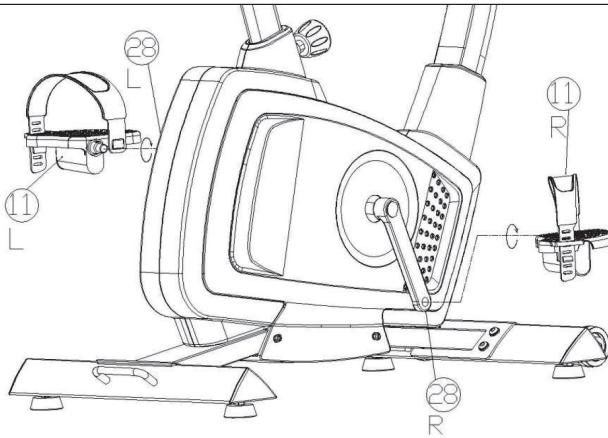
5

<p>Entfernen Sie die Schrauben (19) aus der Konsole (9) und schließen Sie die Konsolendrähte an. Richten Sie die Konsole (9) mit der am vorderen Pfosten angeschweißten Platte aus und schrauben Sie die Konsole mit den Schrauben (19) fest.</p>	
---	---

6

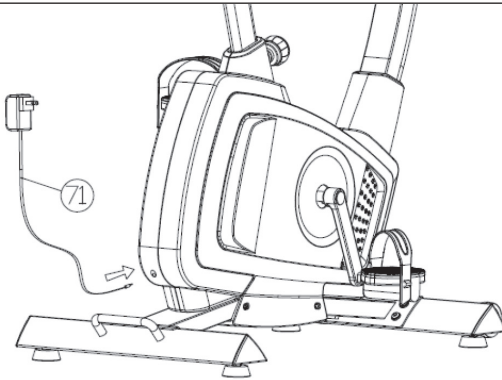
<p>Befestigen Sie den Flaschenhalter (63) mit Schrauben (64) am vorderen Pfosten.</p>	
---	--

7



Schrauben Sie das mit (L) gekennzeichnete Pedal (11L) gegen den Uhrzeigersinn an der Kurbel (28L) fest. Schrauben Sie dann das mit (R) gekennzeichnete Pedal (11R) im Uhrzeigersinn an der Kurbel (28R) fest. Das Gerät ist fertig montiert. Sollte es uneben stehen, gleichen Sie die Unebenheiten mit den einstellbaren Füßen (15) aus.

8



Stecken Sie zum Schluss den Stecker (71) in die Steckdose.

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 Laktatpiegels 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 Aufwämbewegungen 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 CapitalSports-Trainingsroutine etwa 5 Minuten Zeit:



2	3
	
<p>Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).</p>	<p>Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.</p>

4	
	
<p>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.</p>	

5



Stellen Sie beim Kniebeugen die Füße etwa schulterbreit nebeneinander und senken sie mit gestreckten Armen die Hüft ab. Versuchen Sie dabei den Rücken gestreckt zu halten.

6



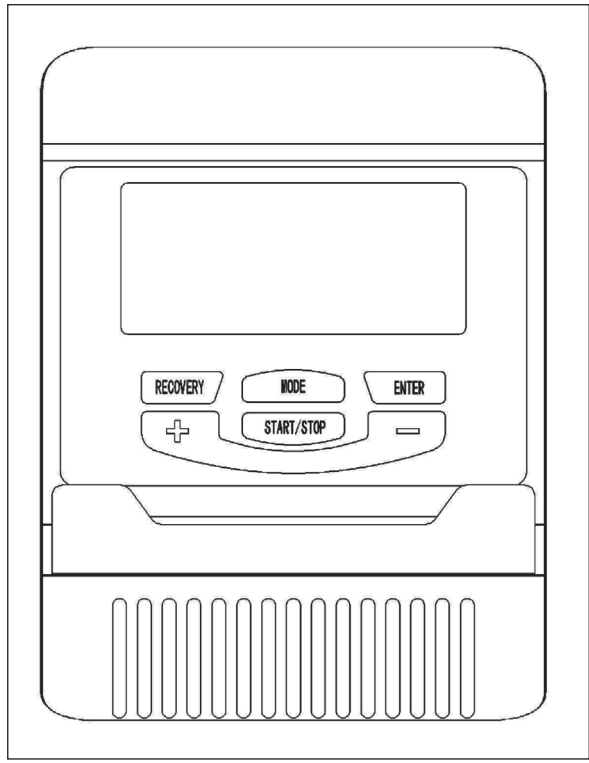
Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen so hin, dass die Fußsohlen sich berühren. Federn Sie leicht mit den Knien. Hierbei mobilisieren Sie neben den Fußgelenken die gesamte äußere Oberschenkelpartie. Halten Sie hierbei die Fußgelenke bei gestrecktem Rücken.

7



Beugen Sie sich sitzend und mit gestreckten Beinen nach vorne. Versuchen Sie die Fußknöchel zu halten und sich weiter zu den Zehenspitzen vorzutasten.

KONSOLE UND TASTENFUNKTIONEN



Tastenfunktionen

Taste	Funktion
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingseinheiten starten/ beenden • Messung des Körperfettanteils und Messung des Körperfettanteils abbrechen. • Das Halten dieser Taste für 3 Sekunden setzt alle Funktionswerte auf 0 zurück.
DOWN (-)	Wert des ausgewählten Trainingsparameters senken (TIME (Zeit), DISTANCE (Entfernung) etc. Während des Trainings wird dadurch der Widerstand verringert.
UP (+)	Wert des ausgewählten Trainingsparameters erhöhen. Während des Trainings wird dadurch der Widerstand erhöht.
ENTER	Der gewünschte Wert oder Trainingsmodus wird, nach der Auswahl eines Parameters durch Drücken von UP oder DOWN, durch Drücken dieser Taste bestätigt.
TEST (PULSE, RECOVERY)	Drücken Sie diese Taste, um den Erholungsmodus auszuwählen, wenn der Computer den Puls gemessen hat. Dieser Modus verfügt über 6 Stufen. Stufe F1 ist die Beste und Stufe F6 ist die Schlechteste.
MODE	Drücken Sie diese Taste zur Auswahl der Funktionen

Trainingsparameter

Hinweis: Einige der Parameter können in bestimmten Modi nicht angepasst werden. Wenn Sie, nachdem Sie ein Programm ausgewählt haben, die Taste ENTER drücken, wird der Zeitparameter „Time“ aufblinken. Sie können durch Verwendung der Tasten UP oder DOWN die gewünschte Zeit einstellen. Drücken Sie zum Bestätigen des ausgewählten Werts die Taste ENTER. Der nächste Parameter wird aufblinken. Fahren Sie durch die Verwendung der Tasten UP oder DOWN fort. Drücken Sie zum Beginnen des Trainings die Taste START/STOP.

Feld	Anzeigebereich	Voreingestellte Zeit	Zunahme/Abnahme	Beschreibung
Time (Zeit)	0:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	<ul style="list-style-type: none"> Wenn der Bildschirm 0:00 anzeigt, wird die Zeit nach oben gezählt. Wenn der Bildschirm 1:00 ~ 99:00, wird die Zeit bis auf 0 heruntergezählt.
Distance (Entfernung)	0,00 ~ 999,0	0,00	± 1	<ul style="list-style-type: none"> Wenn der Bildschirm 0,00 anzeigt, wird ab Beginn des Trainings die zurückgelegte Entfernung angezeigt. Wenn eine zurückzulegende Entfernung von 1,00 ~ 999,00 eingestellt wird, wird diese ab Beginn des Trainings auf 0 heruntergezählt.
Calories (Kalorien)	0,00 ~ 9950	0,00	± 50	<ul style="list-style-type: none"> Wenn der Bildschirm 0,0 anzeigt, werden ab Beginn des Trainings die Kalorien nach oben gezählt. Sie können einen gewünschten Kalorienverbrauch von 50,0 ~ 9950 einstellen. Die verbrauchten Kalorien werden, bis 0 erreicht ist, von diesem Wert abgezogen.
Watt	20 ~ 300	100	± 10	Die Wattanzahl kann vom Nutzer nur im Wattkontrollprogramm verändert werden.
Age (Alter)	10 ~ 99	30	± 1	Die Zielherzfrequenz basiert auf Ihrem Alter. Sobald die Herzfrequenz die Zielherzfrequenz übersteigt, blinkt der Parameter auf dem Bildschirm auf.

TRAINING PER KONSOLE

So verwenden Sie die Trainingsprogramme:

Manual (P1)

Wählen Sie durch Drücken der Taste UP oder DOWN „Manual“ aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste ENTER. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt auf dem Bildschirm auf und kann durch Drücken der Tasten UP oder DOWN angepasst werden. Drücken Sie zum Speichern die Taste ENTER. Nun kann der nächste Parameter angepasst werden. Stellen Sie mit dieser Vorgehensweise alle Parameter ein und drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn ein Parameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie zum Fortsetzen des Trainings die Taste START/STOP, um die noch nicht erreichten Zielparameter zu erreichen.

Vorprogramme (P2 – P9)

Es gibt 8 Programmprofile, welche verwendet werden können. Alle Programmprofile haben 24 Widerstandsstufen.

Wählen Sie durch Drücken der Tasten UP oder DOWN eines der Programme aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste ENTER. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt auf dem Bildschirm auf und kann durch Drücken der Tasten UP oder DOWN angepasst werden. Drücken Sie zum Speichern die Taste ENTER. Nun kann der nächste Parameter angepasst werden. Stellen Sie mit dieser Vorgehensweise alle Parameter ein und drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn ein Parameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie zum Fortsetzen des Trainings die Taste START/STOP, um die noch nicht erreichten Zielparameter zu erreichen.

Wattanzahlkontrollprogramm (P10)

Wählen Sie durch Drücken der Tasten UP oder DOWN das Programm „Watt control program“ aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste ENTER. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt auf dem Bildschirm auf und kann durch Drücken der Tasten UP oder DOWN angepasst werden. Drücken Sie zum Speichern die Taste ENTER. Nun kann der nächste Parameter angepasst werden. Stellen Sie mit dieser Vorgehensweise alle Parameter ein und drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn ein Parameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie zum Fortsetzen des Trainings die Taste START/STOP, um die noch nicht erreichten Zielparameter zu erreichen. Der Computer passt den Widerstand, abhängig von der Geschwindigkeit, automatisch an, um eine konstante Wattanzahl aufrecht zu erhalten. Die Wattanzahl kann während des Trainings durch Drücken der Tasten UP oder DOWN angepasst werden.

Körperfettprogramm (P11)

- 1 Wählen Sie durch Drücken der Tasten UP oder DOWN das Programm „BODY FAT Program“ aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste ENTER.
- 2 „Male“ (männlich) blinkt auf dem Bildschirm an und das Geschlecht kann durch Drücken der Tasten UP oder DOWN angepasst werden. Drücken Sie zum Speichern die Taste ENTER.
- 3 Auf dem Bildschirm blinkt nun „175“ auf, was bedeutet, dass die Körpergröße durch Drücken der Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann. Drücken Sie zum Speichern die Taste ENTER.
- 4 „30“ blinkt nun auf dem Bildschirm auf, was bedeutet, dass das Alter durch Drücken der Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann. Drücken Sie zum Speichern die Taste ENTER.
- 5 Drücken Sie zum Starten der Messung die Taste START/STOP und halten Sie sich für die Pulsmessung an den Handgriffen fest.

- 6 Nach 15 Sekunden wird der Bildschirm „Body Fat % (Körperfett), BMR (Basal-Metabolic-Rate), BMI (Body –Mass-Index) & BODY TYPE“ anzeigen.

Gemessen am berechneten Körperfettanteil werden 9 Körpertypen unterschieden:

Typ	Körperfettanteil in %
1	5 – 9
2	10 – 14
3	15 – 19
4	20 – 24
5	25 - 29
6	30 - 34
7	35 - 39
8	40 - 44
9	45 - 50

- 7 Drücken Sie die Taste START/STOP, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

Zielherzfrequenzprogramm (P12)

Wählen Sie durch Drücken der Tasten UP oder DOWN das Programm „TARGET H.R.“ aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste ENTER. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt auf dem Bildschirm auf und kann durch Drücken der Tasten UP oder DOWN angepasst werden. Drücken Sie zum Speichern die Taste ENTER. Nun kann der nächste Parameter angepasst werden. Stellen Sie mit dieser Vorgehensweise alle Parameter ein und drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn sich der Puls (± 5) oberhalb oder unterhalb der Zielherzfrequenz befindet, passt das Gerät automatisch den Widerstand an. Die Herzfrequenz wird circa alle 15 Sekunden überprüft. Je nach Frequenz wird der Widerstand erhöht oder gesenkt. Wenn ein Parameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie zum Fortsetzen des Trainings die Taste START/STOP, um die noch nicht erreichten Zielparameter zu erreichen.

Herzfrequenzsteuerungsprogramm (P13-P15)

Es gibt 3 Auswahlmöglichkeiten für den Zielpuls:

- P13: 60% Ziel-Frequenz = 60% von (220-Alter)
- P14: 75% Ziel-Frequenz = 75% von (220-Alter)
- P15: 85% Ziel-Frequenz = 85% von (220-Alter)

Wählen Sie eines der Herzfrequenzsteuerungsprogramme mit der AUF- oder AB-Taste und drücken Sie dann die ENTER-Taste. Der erste Parameter „Time“ blinkt, stellen Sie den Wert mit der Taste UP oder DOWN ein. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Wenn sich der Puls (± 5) oberhalb oder unterhalb der Zielherzfrequenz befindet, passt das Gerät automatisch den Widerstand an. Die Herzfrequenz wird circa alle 15 Sekunden überprüft. Je nach Frequenz wird der Widerstand erhöht oder gesenkt. Wenn ein Parameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie zum Fortsetzen des Trainings die Taste START/STOP, um die noch nicht erreichten Zielparameter zu erreichen.

Nutzerprogramm (P16-P19)

Es gibt vier Nutzerprogramme (U1 – U4) die ausgewählt werden können. Diese Programme ermöglichen dem Nutzer die Einstellung und das Speichern der gewünschten Parameter, sodass diese nicht bei jedem Training erneut eingegeben werden müssen.

Wählen Sie durch Drücken der Tasten UP oder DOWN das Programm „user“ aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste ENTER. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt auf dem Bildschirm auf und kann durch Drücken der Tasten UP oder DOWN angepasst werden. Drücken Sie zum Speichern die Taste ENTER. Nun kann der nächste Parameter angepasst werden. Stellen Sie mit dieser Vorgehensweise alle Parameter ein. Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, blinkt Stufe 1 auf dem Bildschirm auf. Passen Sie die Stufe durch Drücken der Tasten UP oder DOWN an und bestätigen Sie durch Drücken der Taste ENTER. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn ein Parameter beim Countdown bei „0“ ankommt, piept das Gerät und das Training ist automatisch beendet. Drücken Sie zum Fortsetzen des Trainings die Taste START/STOP, um die noch nicht erreichten Zielparameter zu erreichen.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



Befindet sich die linke Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Das Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zu gesonderten Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the items and cautions mentioned in the instruction manual is not covered by our warranty and any liability. Scan the QR code to get access to the latest user manual and other information about the product:



CONTENT

Safety Instructions 28
 Product Overview 30
 Assembly 32
 Overview of Cardio Training 36
 Warming Up before a Workout 39
 Console and Key Functions 42
 Training via Console 45
 Hints on Disposal 49

TECHNICAL DATA

Item number	10030164
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

DECLARATION OF CONFORMITY



Producer:

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

The complete declaration of conformity of the manufacturer can be found at the following link:
<https://use.berlin/10030164>

SAFETY INSTRUCTIONS

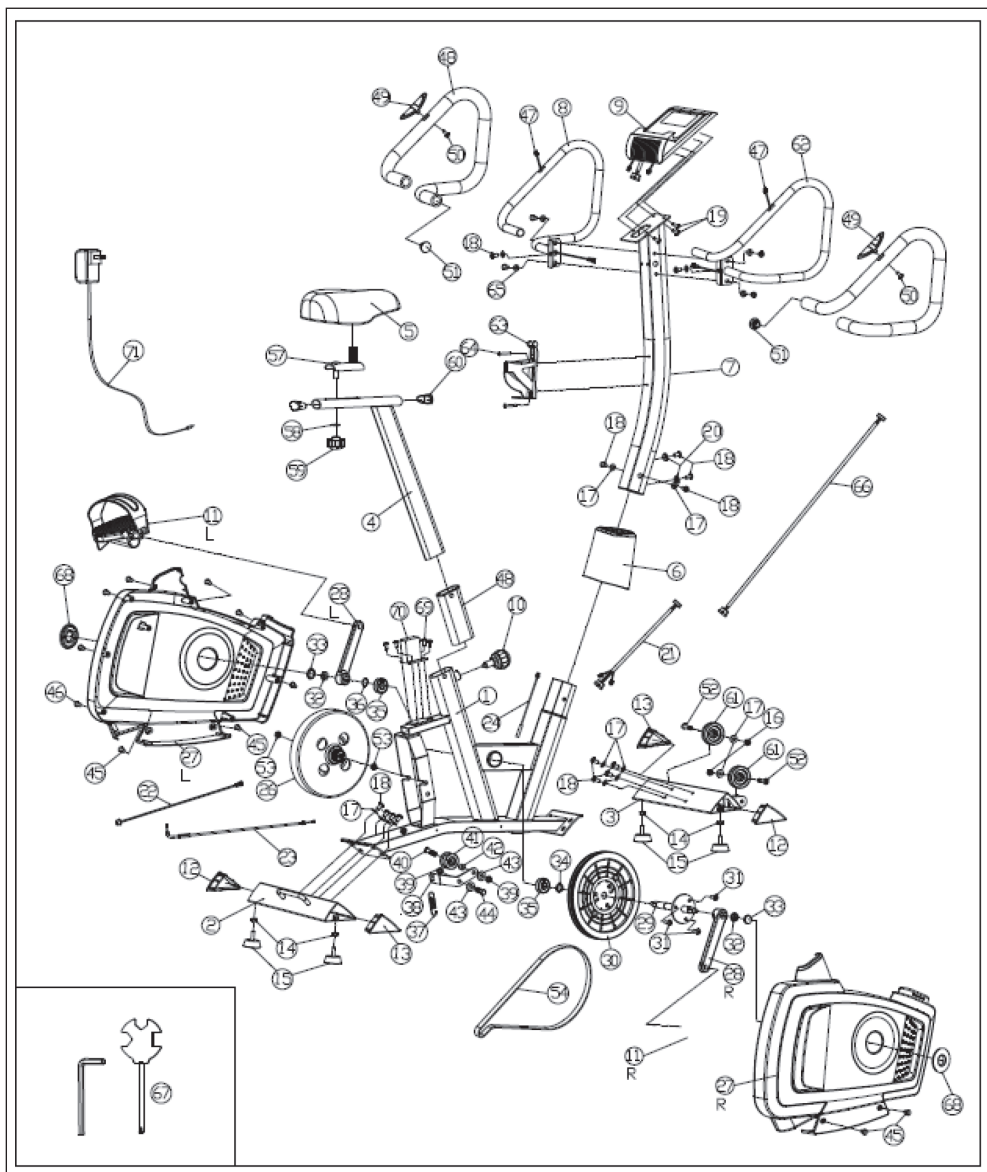
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This is manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures are for reference use only and may differ from the actual product.

- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assembly or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled ,maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable , leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in a damp areas such as swimming pool sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.6 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.

- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment ,or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. always use proper lifting techniques and /or seek assistance if necessary.
- All moveable accessories(e.g. pedal, handlebar, saddle...etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using them only after they return to good conditions.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the equipment only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications(e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- This product is not designed for use by persons (including children) who have reduced physical, sensory or mental capacities or persons with no experience or knowledge, unless they are instructed and supervised in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before use, check the voltage on the device badge. Only connect the device to sockets that correspond to the voltage of the device.

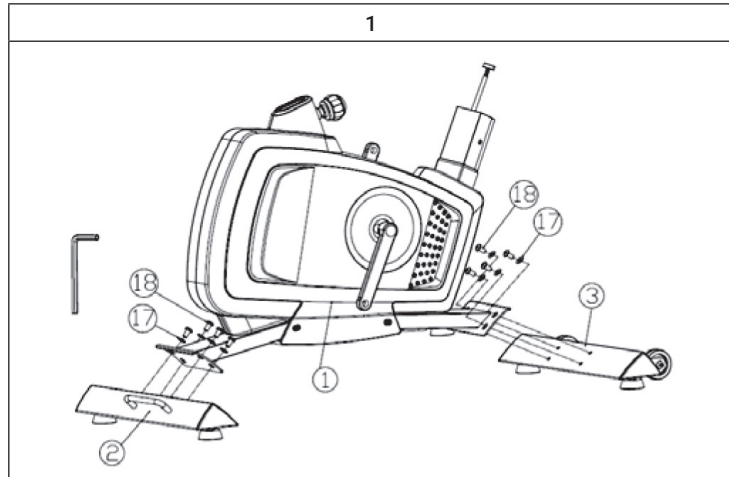
Note: Maximum weight of the user is 120 kg.

PRODUCT OVERVIEW

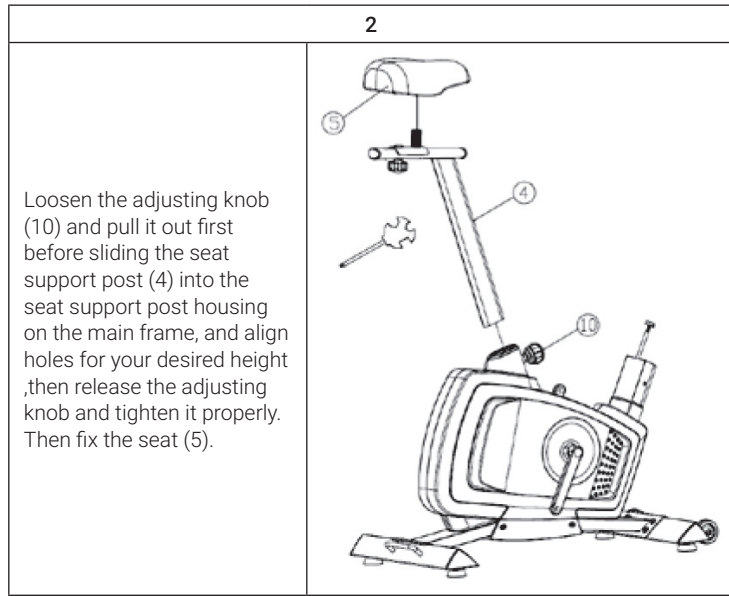


No.	Description	No.	Description
1	Main frame	35	Bearing
2	Rear stabilizer	36	C -circlip spacer
3	Front stabilizer	37	spring
4	Seat support post	38	Guide pulley fixing plate
5	seat	39	Hex nut M10×1.5
6	Decorative part	40	Screw M10×1.5×35L
7	Front post	41	Guide pulley
8	Handle bar (left)	42	Spacer bushing
9	console	43	Flat washer
10	Adjusting knob	44	Screw M10×1.5×25L
11L	Pedal (left)	45	Screw ST4.2×19 Ø8
11R	Pedal (right)	46	Screw ST4.2×16 Ø8
12	Stabilizer tube plug 1	47	Pulse sensor wire
13	Stabilizer tube plug 2	48	Foam
14	Hex nut	49	Pulse sensor
15	Adjusting foot pad	50	Screw ST4.2×20 Ø8
16	Nylon nut	51	Handle bar tube end plug
17	Flat washer	52	Screw M8×40 thread 20
18	Screw M8×15	53	Hex nut M10
19	Screw M5×15	54	Belt
20	Waved washer	55	Screw M5×40
21	Console wire(bottom)	56	circular gasket
22	Power connection wire	57	Seat sliding
23	Motor connection wire (resistance)	58	Curved washer
24	Sensor wire	59	knob
25	Tube bushing	60	Oval tube plug
26	Magnetic flywheel	61	Transportation wheel
27L	Plastic cover (left)	62	Handle bar (Right)
27R	Plastic cover (right)	63	bottle holder
28L	Crank (left)	64	screw
28R	Crank (right)	65	casing
29	Pulley axle	66	Console wire (middle)
30	pulley	67	Tool
31	Hex nut M8×16	68	bushing
32	Flange M10×1.25	69	screw
33	Crank decorative cover	70	motor
34	Crank decorative cover	71	Adapter

ASSEMBLY

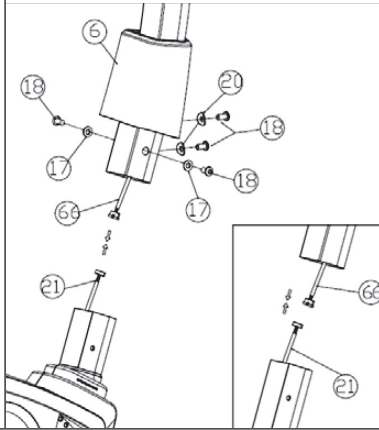


Fix the front stabilizer (3) and Rear stabilizer (2) on the main frame (1) with eight sets of flat washers (17), screws (18) tightly. **Note: the front stabilizer is with transport wheel.**

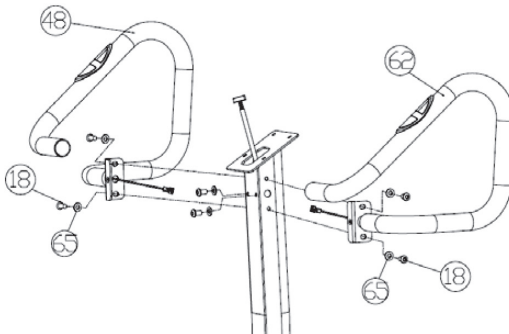


3

Put the front post into the decorative part (6) first, then connect the console bottom wire (21) with middle console wire (66). Please do it carefully, following the assembly photo. Fix the front post on the main frame with two sets of screws (18) and waved washer (20) and two sets of screws (18) and flat washers(17) properly. Then fix the decorative part(6) into the plastic cover.



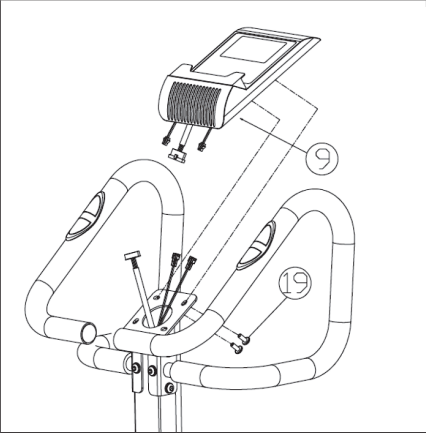
4



Put the two wires on the handle bar into the hole on the front post (7) and pull it out. Fix the left handle bar (48) with two sets of screws (18) and washers (65) properly and tighten it by spanner. Then do the right handle bar (62) in the same way.

5

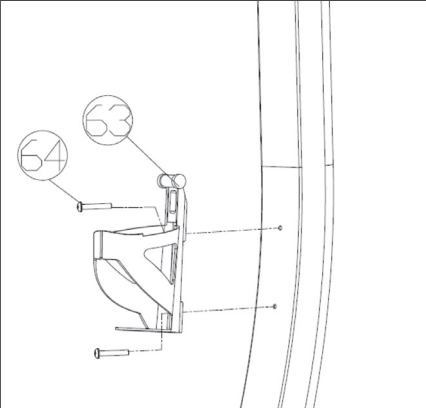
Screw out the screws (19) from the console (9) and connect the console wires properly, then align the console (9) with the plate welded on the front post, then fix the console (9) with the screws (19) tightly.



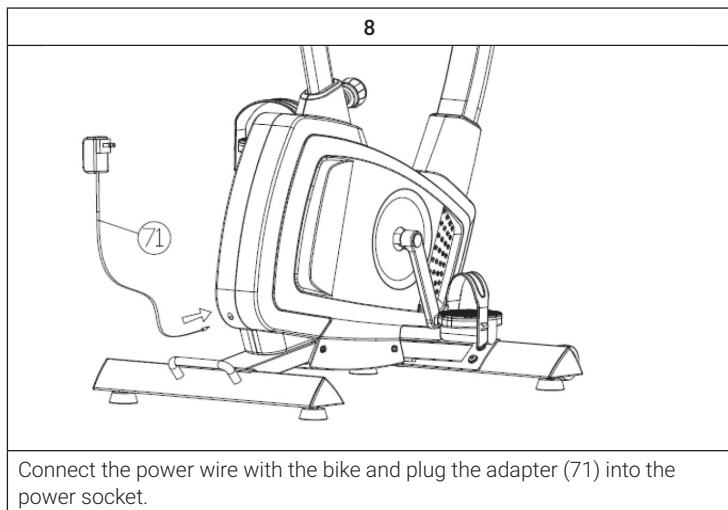
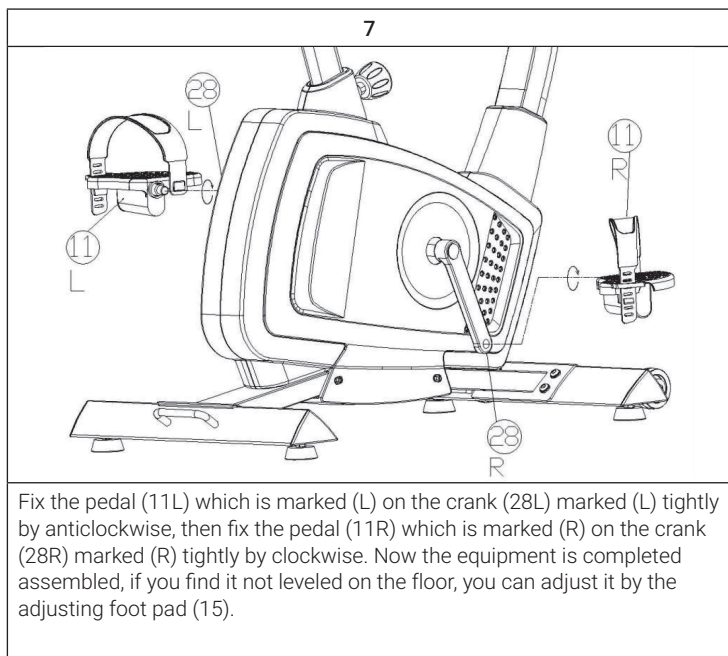
The diagram shows a console (9) being attached to a front post. The console is a rectangular device with a screen and several wires extending from its bottom. It is being aligned with a circular plate welded onto the front post. Two screws (19) are shown being inserted into the console to secure it to the plate. The front post is part of a larger frame structure.

6

Attached bottle holder (63) to the front post with the screws (64).



The diagram shows a bottle holder (63) being attached to the front post. The bottle holder is a curved, cup-like structure designed to hold a bottle. It is being secured to the front post using two screws (64). The front post is shown as a vertical cylindrical component. The bottle holder is positioned to the left of the front post, and the screws are shown passing through it into the post.



OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

Regular cardio training stimulates the cardiovascular (heart and blood vessels) and respiratory system. It improves your general health and helps you to burn fat. It is the recommended workout if you want to lose weight. When exercising, glucose is burned off first, then the fat stored in the body.

Intensive cardio training (e.g. circuit training, training with high resistance and long duration training) requires a greater amount of effort and also trains the muscular system and your endurance. As a rule, the more regular you train, the more effective the training is (even with short training sessions of 20 minutes).

During the Training

The level of resistance used during the workout determines the training intensity and the associated results.

An optimal training session includes (1) a warm-up phase, (2) an intensive cardio training phase and finally (3) a cool down phase. If you want to progress or burn calories, you should go through these 3 phases as well as exercise for at least 20-30 minutes on the ergometer.

1. Warm-up Phase

Always start your training session with a low resistance level. A warm-up phase of 5-10 minutes is important because your muscles need to be warmed up. During the warm-up phase, you should give your circulatory system and muscles time to prepare for the subsequent workout. As a beginner, you can train for the first 3 minutes at the easiest level and then gradually increase the level to where you feel most comfortable.

2. Cardio Training Phase

After about 10 minutes, you can then begin the cardio training phase. When using the interval training program, the computer controls the resistance depending on the type of interval chosen and thus simulates changing intensities.

The cardio training phase is considered aerobic or anaerobic training depending on the energy expenditure. These two types of training are defined as follows:

Aerobic Training Zone

While you are in this zone, you are improving your cardiovascular system and burning fat.

Despite an increased heart rate, deeper breathing and light sweating, the body is not in a very stressed state, breathing is not significantly accelerated—you could still talk to someone without going out of breath—and you feel that you could sustain the physical exertion for a long time. It's similar to when you briskly walk uphill.

The muscles and heart work more intensely than when the body is at rest and can get most of their energy needs met via aerobic energy production, which utilizes oxygen to facilitate energy production. At the same time, the anaerobic production of energy is also active, but only to a small extent. The lactic acid produced in this process can be broken down to produce energy. Most of your training should be aerobic training.

If you continue to increase the intensity, you will eventually come to the threshold where aerobic energy production is no longer able to increase its output. At this point, there is a shift towards anaerobic energy production being used to a greater extent. You are now doing anaerobic training.

Anaerobic Training

When in this zone, you are improving your performance and speed. When you increase the intensity while in this zone, the training becomes much more strenuous because of the rising lactate level in the body; you start sweating more; your breathing gets faster; and after some time depending on your fitness level, your muscles tire and you feel totally exhausted and that you can no longer continue at this level of intensity.

3. Cool-down Phase

At the end of the cardio training phase, you begin the cool-down phase, which should last for at least 5 minutes. Here, you use low levels of resistance. The recovery or cool-down phase is also helpful with regard to preventing possible muscle soreness. It is also advisable to do active recuperation after an intensive training session, such as a hot bath, a sauna session or a massage.

Training Progress

Each month you can make the training more challenging by extending the duration of the cardio training phase, by using a higher level of resistance within that phase or by doing a more demanding interval training.

Eating and Drinking

- Drink before, during and after training.
- Drink at least 2 sips of water (10 to 20 cl) every 10-15 minutes during a training session.
- If your workout lasts for more than 1 hour, you should drink a sports drink to protect the body from dehydration while training.
- For optimal cardio training, suitable nutrition before and after any physical activity is very important.

Before training, it is best to eat carbohydrates, such as those found in rice and pasta, as they provide the body with an important source of energy.

After training, you need to refuel with proteins, such as those found in eggs, yoghurt and dried fruits. Even if you want to lose weight, it is absolutely necessary to eat after training in order for your body to recuperate.

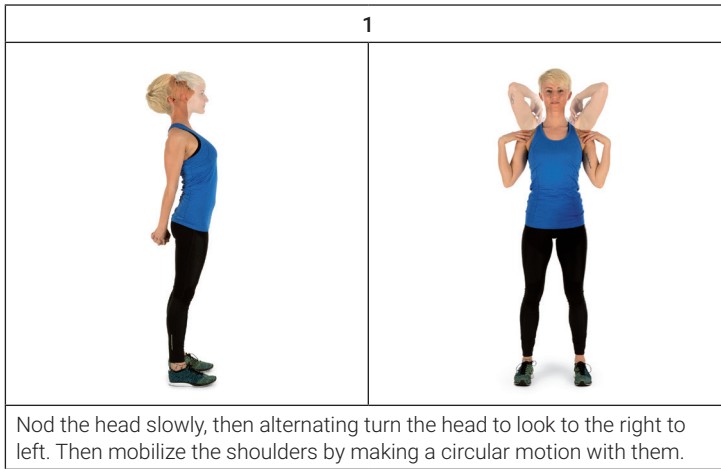
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



Perform the movements before each workout to mobilize your joints and activate your muscles.



Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

Each movement should be repeated (right and left) so that you can start the cardio training relaxed.

Take about 5 minutes to do the following CapitalSports training routine:



2	3
	
<p>Turn the hips while the arms are stretched. The feet are not firmly fixed to the ground; the ankles follow the body's rotation.</p>	<p>Bend at the hip with one arm stretched upward. Stay in this position for a few seconds on each side.</p>

4	
	
<p>Stand on one leg and hold the instep of the other leg with your hand. While in this position, mobilize your ankle so as to stretch the thigh slightly. If necessary, hold on to something to keep your balance. Then Stand on one leg and draw a circle in both directions (clockwise and counterclockwise) with the ankle.</p>	

5



When squatting, place your feet about shoulder-width apart and lower your hips while keeping your arms straight. Try to also keep your back straight.

6



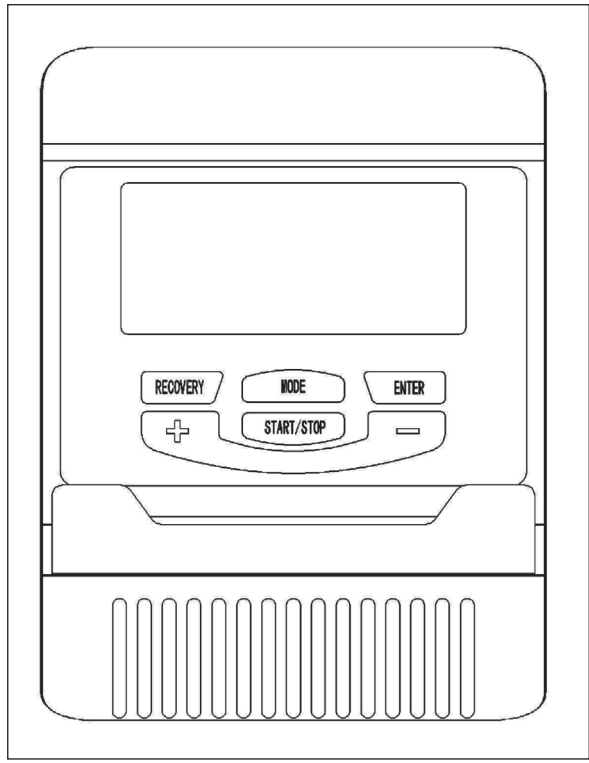
Sit with your legs bent so that the soles of your feet touch. Slightly flap the knees by moving the knees up and down while keeping the feet on the floor. Hold your ankles and keep your back straight.

7



While seated, stretch forward towards your toes. Try to keep the legs and back straight and reach for the tips of your toes.

CONSOLE AND KEY FUNCTIONS



Key Functions

Button	Function
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Start & Stop workouts. • Start body fat measurement and quit the body fat program. • Holding key for 3 seconds will reset all function value to be zero.
DOWN (-)	Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.
UP (+)	Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.
ENTER	To input desired value or work out mode.
TEST (PULSE, RECOVERY)	Press to enter into Recovery function when computer has the heart rate value. Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute. F1 is the best, and F6 is the worst.
MODE	Push down to select functions.

Workout Parameters

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs. Once a program has been selected, pressing ENTER, will make "Time" parameter flash. Using UP OR DOWN KEY you may select desired time value. Press ENTER KEY to input value. Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY. Press START/STOP to start workout.

Field	Display Range	Default Value	Increment/Decrement	Description
Time	0:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	<ul style="list-style-type: none"> When display is 0:00, Time will count up. When time is 1:00 ~ 99:00, it will count down to 0.
Distance	0,00 ~ 999,0	0,00	± 1	<ul style="list-style-type: none"> When display is 0.00, Distance will count up. When Distance is 1.00 ~ 999.0, it will count down to 0.
Calories	0,00 ~ 9950	0,00	± 50	<ul style="list-style-type: none"> When display is 0.0, Calories will count up. When Calories is 50.0 ~ 9950, it will count down to 0.
Watt	20 ~ 300	100	± 10	User can set watt value only in Watt control program.
Age	10 ~ 99	30	± 1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash in programs.

TRAINING VIA CONSOLE

To use the training programs:

Manual (P1)

Selecting "Manual" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. First parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have BI sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Pre-programs (P2 – P9)

There are 8 program profiles ready for use. All program profiles have 24 level of resistance.

Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. First parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.

Watt control program (P10)

Selecting "Watt control program" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1st parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter. Computer will adjust the resistance load automatically depends on the speed to maintain the constant watt value. User can use up down key to adjust the watt value during workout.

Body Fat Program (P11)

- 1 Selecting "BODY FAT Program " using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER.
- 2 "Male" will flash so Gender can be adjusted using UP OR DWON KEY, press ENTER to save gender & move to next data.
- 3 "175" of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY save value & move to next data.
- 4 "75" of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY to save vale & move to next data.
- 5 "30" of Age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY , press ENTER to save value.
- 6 Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.

- 6 After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

There are 9 body types divided according to the FAT% calculated:

Type	Body Fat in %
1	5 – 9
2	10 – 14
3	15 – 19
4	20 – 24
5	25 - 29
6	30 - 34
7	35 - 39
8	40 - 44
9	45 - 50

- 7 Press START/STOP KEY to return the main Display.

Target Heart Rate Program (P12)

Selecting "TARGET H.R." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. First parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the set TARGET H.R., computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 15 seconds approx. If resistance load will increase or decrease. One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

Heart Rate Control Program (P13-P15)

There are 3 selection for target pulse:

- P13: 60% TARGET H.R = 60% of (220-AGE)
- P14: 75% TARGET H.R = 75% of (220-AGE)
- P15: 85% TARGET H.R = 85% of (220-AGE)

Selecting "One of Heart Rate Control Program ." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. First parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If Pulse is above or below (± 5) the set TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 15 seconds approx. If resistance load will increase or decrease. One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

User Program (P16-P19)

There are four user programs can be selected form U1 to U4. User program allows user to set their own program that can be used immediately.

Selecting user using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. First parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters. After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use UP OR DOWN KEY to adjust then pressing ENTER until finished. (There are 10 times total). Press START/STOP to start workout.

Note: One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

HINTS ON DISPOSAL



According to the European waste regulation 2012/19/EU this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

Your product contains batteries covered by the European Directive. 2006/66/EC, which cannot be disposed of with normal household waste. Please check local rules on separate collection of batteries. The correct disposal of batteries helps prevent potentially negative consequences on the environment and human health.

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 código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto:



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad 52
 Descripción del aparato 54
 Montaje 56
 Calentamiento antes del entrenamiento 63
 Panel de control y teclas 66
 Entrenamiento con programas 69
 Retirada del aparato 73

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10030164
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

**Fabricante:**

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

Puede descargar la declaración de conformidad completa del fabricante en el siguiente enlace:

<https://use.berlin/10030164>

INDICACIONES DE SEGURIDAD

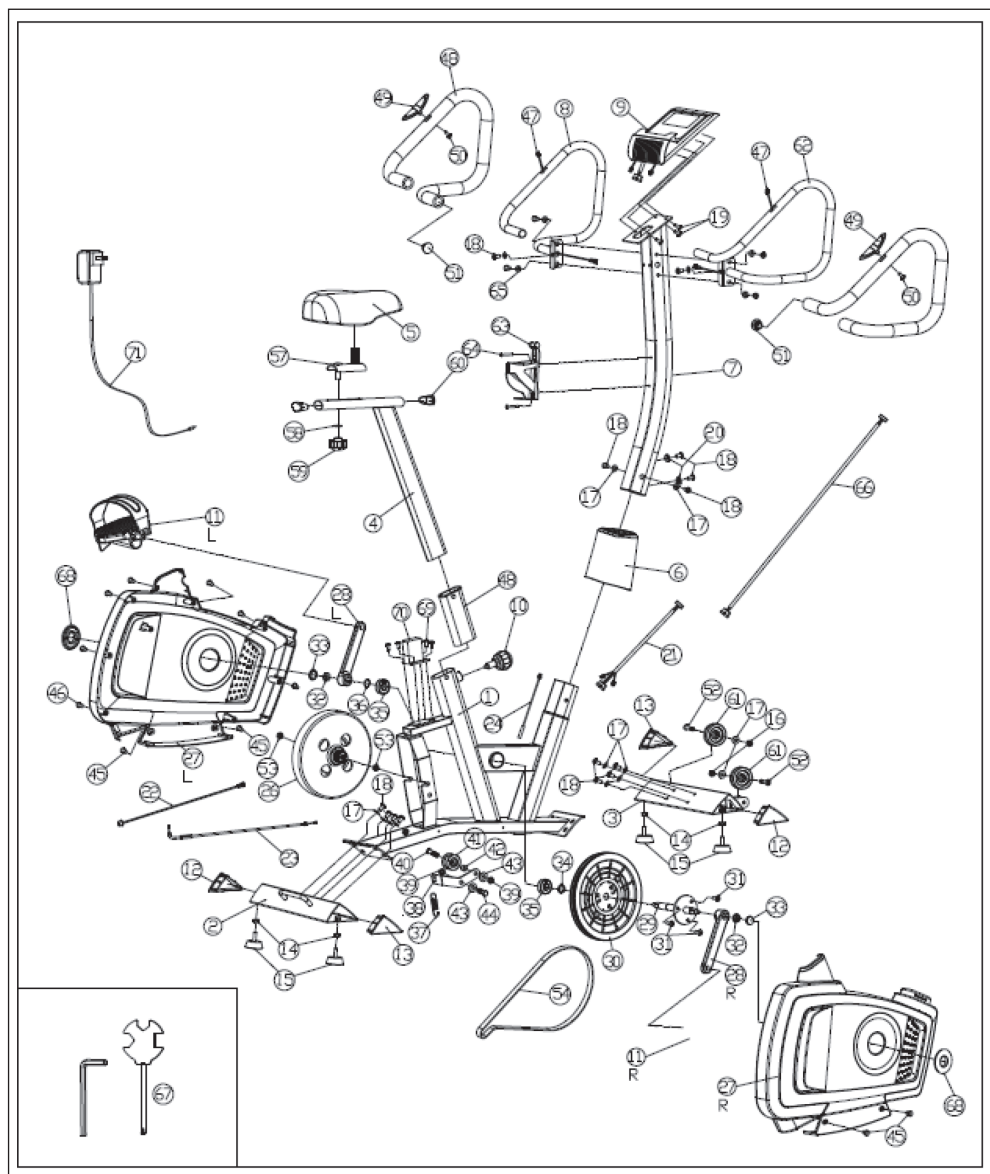
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo solo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese de que todos los usuarios están informados acerca de las advertencias y medidas de precaución.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,6 metros con el resto de los objetos.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si tiene uno de los síntomas descritos, debe ponerse en contacto con un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No entrene inmediatamente después de comer.
- Solamente un adulto debe montar el aparato. Mantenga a los niños y mascotas lejos del aparato.
- Este aparato está concebido para ser utilizado en un entorno doméstico.
- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga su espalda recta durante el entrenamiento.

- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según se describe en estas instrucciones. Si detecta una pieza defectuosa cuando monte o examine el aparato, o si escucha sonidos atípicos durante su uso, detenga inmediatamente el entrenamiento. No utilice el aparato hasta que se haya solucionado el problema.
- Tenga cuidado al levantar o desplazar el aparato para no dañar su espalda. Utilice siempre una técnica de elevación adecuada o solicite ayuda, si es necesario.
- Todas las piezas móviles (p. ej. pedales, manillar, sillín, etc.) deben tener un mantenimiento semanal. Examínelos antes de cada uso del aparato. Si una pieza está rota o suelta, deberá repararla de inmediato. Vuelva a utilizar el aparato cuando se encuentre en perfecto estado.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor.
- Nunca introduzca objetos en las ranuras del aparato.
- Apague el aparato y desconecte el cable de alimentación antes de mover el aparato o si está lloviendo. Limpie la superficie del aparato con un producto de limpieza no abrasivo y un paño húmedo. No utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares que no estén atemperados, como garajes, verandas, cuartos de baño, cocheras o en el exterior.
- Utilice el aparato de acuerdo con lo descrito en estas instrucciones de uso.
- Una reparación incorrecta o una modificación en la estructura del aparato (por ejemplo, retirar o sustituir las piezas originales) puede poner en peligro a los usuarios.
- Los niños a partir de los 8 años de edad y las personas con discapacidad mental y física sólo pueden utilizar el aparato si han sido familiarizados con las funciones y las precauciones de seguridad por parte de un supervisor responsable de ellos.
- Asegúrese de que los niños no jueguen con el aparato.
- Antes de su uso, compruebe el voltaje de la tarjeta de identificación del dispositivo. Conecte el aparato sólo a tomas que correspondan a la tensión del aparato.

Atención: Peso máximo soportado: 120 kg.

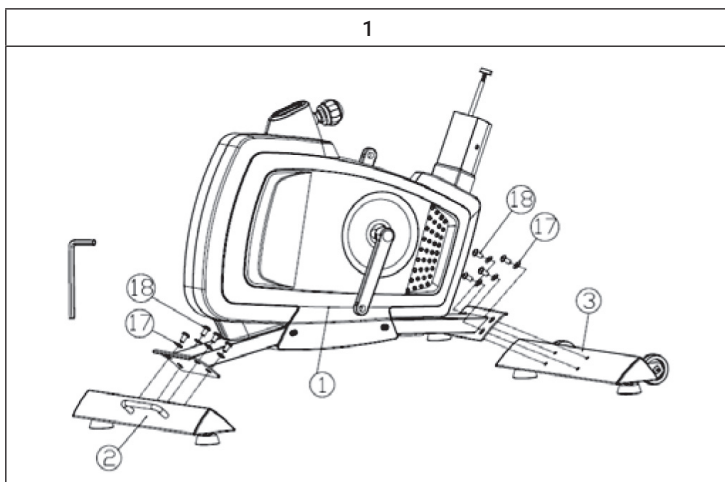
DESCRIPCIÓN DEL APARATO



Núm.	Descripción	Núm.	Descripción
1	Cuadro principal	35	Almacén
2	Estabilizador trasero	36	Espaciador
3	Estabilizador delantero	37	Arandela de resorte
4	Soporte del sillín	38	Placa de montaje
5	Sillín	39	Tuerca hexagonal M10×1,5
6	Cubierta decorativa	40	Tornillo M10×1,5×35L
7	Puesto delantero	41	Función de guía
8	Manillar (izquierda)	42	Enchufe del espaciador
9	Consola	43	Arandela
10	Perilla de ajuste	44	Tornillo M10×1,5×25L
11L	Pedal (izquierdo)	45	Tornillo ST4.2×19 Ø8
11R	Pedal (derecho)	46	Tornillo ST4.2×16 Ø8
12	Tapón del tubo estabilizador 1	47	Línea del generador de impulso
13	Tapón del tubo estabilizador 2	48	Espuma
14	Tuerca hexagonal	49	Generador de impulso
15	Reposapiés ajustable	50	Tornillo ST4.2×20 Ø8
16	Tuerca de goma	51	Tapón del tubo
17	Arandela	52	tornillo M8×40 sirga 20
18	Tornillo M8×15	53	Tuerca hexagonal M10
19	Tornillo M5×15	54	Cinturón
20	Arandela engarzada	55	Tornillo M5×40
21	Soporte consola (inferior)	56	Junta
22	Cable de alimentación	57	Asiento
23	Cable del conexión del motor (resistencia)	58	Arandela curva
24	Cable del sensor	59	Perilla
25	Buje de la tubería	60	Tapón ovalado de tubo
26	Volante magnético	61	Rueda de transporte
27L	Cubierta de plástico (izquierda)	62	Manillar (derecho)
27R	Cubierta de plástico (derecha)	63	Portabotella
28L	Manivela (izquierda)	64	Tornillo
28R	Crank (derecha)	65	Cubierta
29	Eje de la polea	66	Soporte consola (medio)
30	Polea cinturón	67	Herramienta
31	Tuerca hexagonal M8×16	68	Enchufe
32	Brida M10×1,25	69	Tornillo
33	Cubierta decorativa manivela	70	Motor
34	Cubierta decorativa manivela	71	Adaptador

MONTAJE

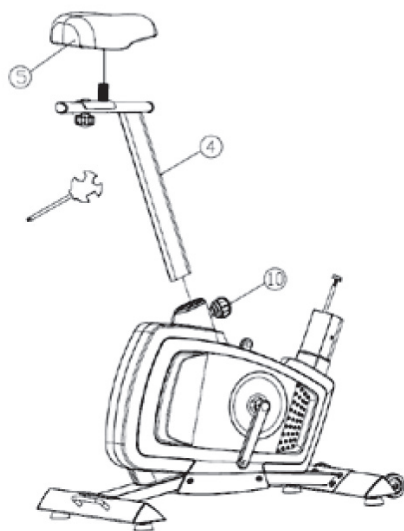
1



Fije el estabilizador delantero (3) y el estabilizador trasero (2) al cuadro principal (1) con ocho arandelas (17) y tornillos (18). **Nota: La barra estabilizadora delantera está equipada con una rueda de transporte.**

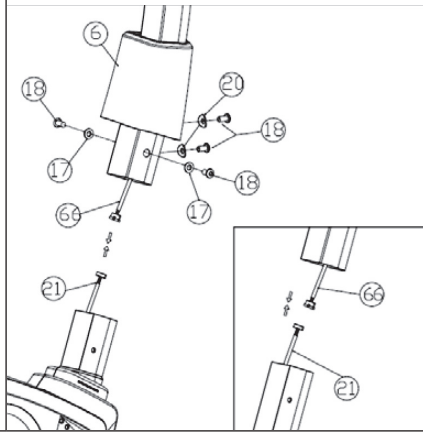
2

Afloje el botón de ajuste (10) y sáquelo antes de quitar la tija del sillín (4) de la carcasa en el marco principal. Alinee los agujeros a la altura deseada, suelte el botón de ajuste y apriételo. Entonces asegure el asiento (5).

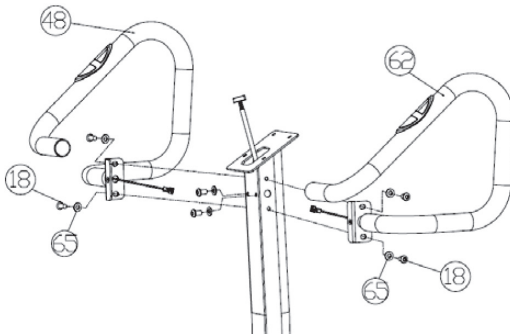


3

Primero inserte el poste delantero en la cubierta decorativa (6) y conecte el cable de la consola inferior (21) al cable de la consola superior (66). Fije el poste delantero al cuadro principal con tornillos (18), arandelas de eje y arandelas (17). Luego coloque la cubierta decorativa.



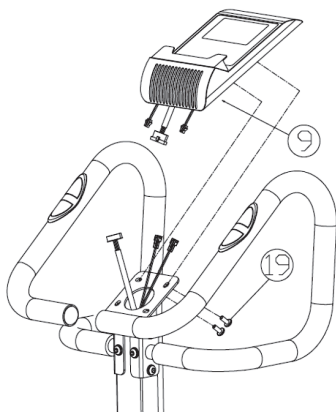
4



Primero inserte el poste delantero en la cubierta decorativa (6) y conecte el cable de la consola inferior (21) al cable de la consola superior (66). Fije el poste delantero al cuadro principal con tornillos (18), arandelas de eje y arandelas (17). Luego coloque la cubierta decorativa.

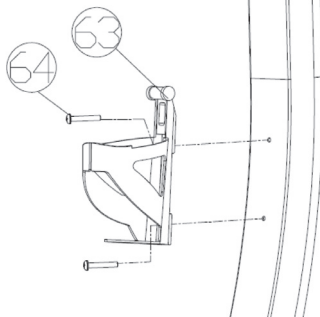
5

Retire los tornillos (19) de la consola (9) y conéctelos los cables. Alinee la consola (9) con la placa soldada al poste delantero y atornille la consola con los tornillos (19).

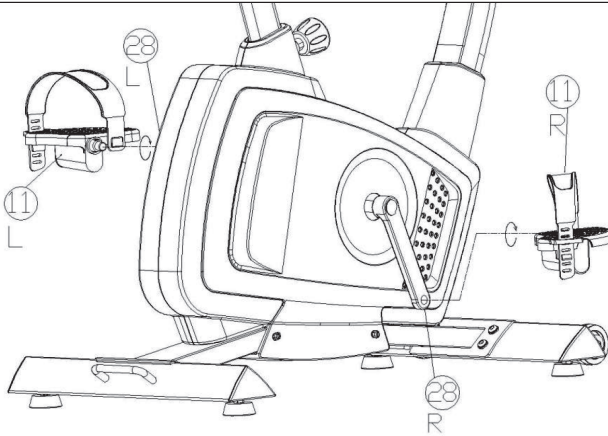


6

Fije el portabotellas (63) al poste delantero con tornillos (64).

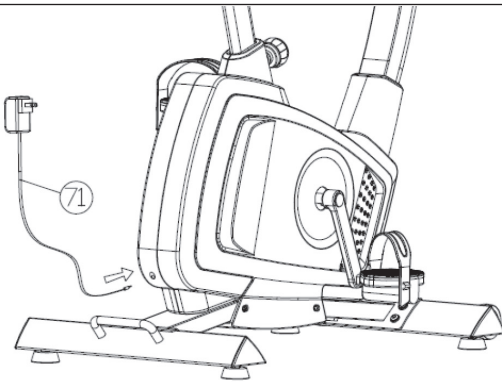


7



Atornille el pedal (11L) marcado (L) en sentido contrario a las agujas del reloj a la manivela (28L). Luego atornille el pedal (11R) en el sentido de las agujas del reloj a la manivela (28R). La unidad está lista, ensamblada. Si está inestable, nivele el aparato con los pies ajustables (15).

8



Finalmente, inserte el enchufe (71) en la toma.

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

El entrenamiento regular de cardio estimula el sistema cardiovascular (corazón y respiración). Uno mejora su condición física, pierde peso y quema grasas. Por ello, es el entrenamiento recomendado cuando uno quiere adelgazar. Durante el entrenamiento, primero se quema la glucosa, a continuación se queman las grasas acumuladas en el cuerpo a través de los ejercicios.

Un entrenamiento exigente de cardio (p. ej. entrenamiento en intervalos, entrenamiento a alta resistencia y de larga duración) requiere un elevado esfuerzo y entrena tanto la musculatura como la resistencia. Normalmente, cuanto más habitual se realice el entrenamiento, más eficiente será (también en sesiones cortas de 20 minutos).

Durante el entrenamiento

La resistencia durante la fase de entrenamiento de cardio determina en gran medida la intensidad del entrenamiento y los resultados del mismo.

Un entrenamiento óptimo incluye una fase de calentamiento (1), una fase intensiva de cardio (2) y una fase de recuperación final (3). Si hace progresos o quiere quemar calorías, debe realizar estas 3 fases y entrenarse como mínimo durante 20-30 minutos en el ergómetro.

1. Fase de calentamiento

Comience su entrenamiento con una resistencia reducida. Es importante realizar una fase de calentamiento de 5-10 minutos porque es necesario calentar los músculos. Especialmente durante la fase de calentamiento, su circulación y musculatura deben tener tiempo a prepararse para la sesión que comienza. Como principiante, puede entrenarse los 3 primeros minutos en el nivel más sencillo e ir aumentando poco a poco en función de sus sensaciones.

2. Fase de entrenamiento de cardio

Tras aprox. 10 minutos puede pasar a la fase de entrenamiento de cardio. Si utiliza los programas de entrenamiento por intervalos, el ordenador de entrenamiento controla la resistencia en función del tipo de intervalo y así simula distintos objetivos.

La fase de entrenamiento de cardio está clasificada, en función del consumo de energía, en entrenamiento aeróbico y anaeróbico. Estos dos tipos se definen del siguiente modo:

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

A pesar del esfuerzo ligero a pulsaciones elevadas, respiración profunda, acaloramiento y sudor ligero, no se sentirá muy fatigado, la respiración no se acelera demasiado así que todavía podrá hablar perfectamente con alguien sin apenas quedarse sin aire y tiene la sensación de que puede mantener esa carga durante mucho tiempo sin agotarse. Tendrá la misma sensación que cuando sube rápido una ligera pendiente.

Los músculos y el corazón trabajan de un modo más intensivo y pueden obtener la gran parte de su necesidad energética utilizando el oxígeno procedente de la producción de energía aeróbica. La obtención de energía anaeróbica es también activa a pequeña escala, pero solo hasta cierto punto, pues el ácido láctico producido en este proceso puede extraerse para producir energía. Gran parte de su ejercicio debe consistir en un tipo de entrenamiento aeróbico.

Si continúa aumentando la carga, llegará en algún momento a un límite donde su obtención de energía por oxígeno ya no podrá aumentar la producción de energía, por lo que debe activarse la obtención de energía anaeróbica en mayor proporción. En esos momentos se encontraría realizando un entrenamiento anaeróbico.

Entrenamiento anaeróbico

En este tipo de entrenamiento mejora su rendimiento y velocidad. En cuanto aumente de nuevo el entrenamiento en esta fase, el trabajo de movimiento será más extenuante debido al nivel de lactato en aumento, uno comienza a sudar más, la respiración se agita y tras más o menos tiempo, en función del estado del entrenamiento, los músculos se fatigan, uno se siente agotado y no puede continuar al mismo nivel de intensidad.

3. Fase de recuperación

Para finalizar, realice como mínimo 5 minutos de fase de recuperación y utilice aquí también los niveles de resistencia más bajos sin un esfuerzo requerido elevado. La fase de recuperación también es muy útil para evitar posibles agujetas tras el entrenamiento. Es muy aconsejable tras una sesión intensa de entrenamiento realizar una regeneración activa, como un baño caliente, una sesión de sauna o un masaje.

Avances en el entrenamiento

Su entrenamiento puede intensificarse con periodicidad mensual prolongando especialmente la fase de entrenamiento de cardio o con niveles de resistencia más elevados (o un entrenamiento por intervalos exigente).

Comida y bebida

- Beba antes, durante y después del entrenamiento.
- Durante el entrenamiento, beba al menos 2 sorbos de agua (10 a 20 cl) cada 10-15 minutos.
- Si su entrenamiento dura más de 1 hora, debe beberse una botella de deporte completa para proteger al cuerpo de la deshidratación durante la sesión.
- Para un entrenamiento de cardio óptimo, es muy importante una alimentación adecuada tanto antes como después de la actividad física.

Antes del entrenamiento, debe comer preferiblemente hidratos de carbono, presentes por ejemplo en el arroz y las pastas, ya que aportan al cuerpo una cantidad importante de energía.

Tras el entrenamiento debe „repostar“ proteínas, que se encuentran en los huevos, yogur y en los frutos secos. Incluso si desea perder peso, es imprescindible comer algo después del entrenamiento para que su cuerpo se regenere.

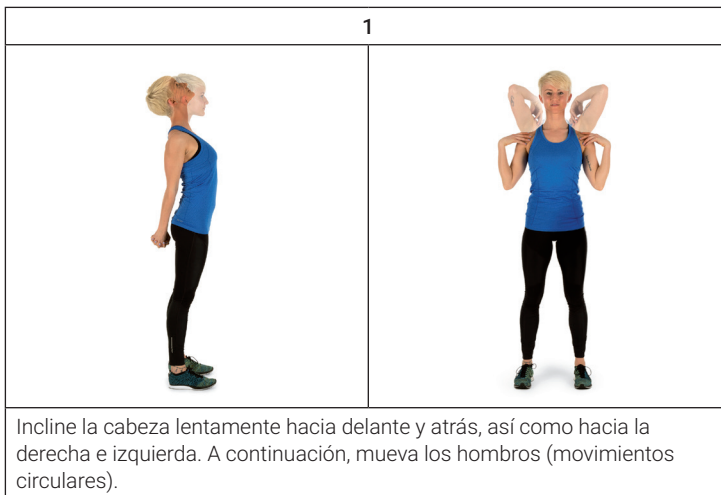
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



Realice los siguientes ejercicios de calentamiento antes de cada entrenamiento. Así movilizará las articulaciones y activará la musculatura.



Si siente molestias o dolor al realizar alguno de los movimientos, obvie dicho ejercicio y planifique un entrenamiento de calentamiento específico con su médico o entrenador.

Cada movimiento debe realizarse varias veces (a derecha e izquierda) para que pueda comenzar de manera relajada en el entrenamiento de cardio.

Tómese unos 5 minutos de tiempo para las siguientes rutinas de entrenamiento de Capital Sports:



2	3
	
<p>Extienda los brazos y gire las caderas. Las piernas deben estar relajadas (los tobillos acompañan el giro del cuerpo).</p>	<p>Inclínese a la derecha con el brazo extendido hacia arriba. A continuación, inclínese a la izquierda. Quédese en esta posición durante unos segundos en cada lado.</p>

4	
	
<p>Párese sobre una pierna y agarre el empeine con una mano. En esta pose, mueva el tobillo y estire ligeramente el muslo. De ser necesario, apóyese en algo para no perder el equilibrio. Permanezca sobre una pierna y mueva el tobillo haciendo círculos en ambas direcciones.</p>	

5



Al hacer sentadillas, separe los pies a la misma distancia que los hombros y baje la cadera con los brazos estirados. Mantenga la espalda recta.

6



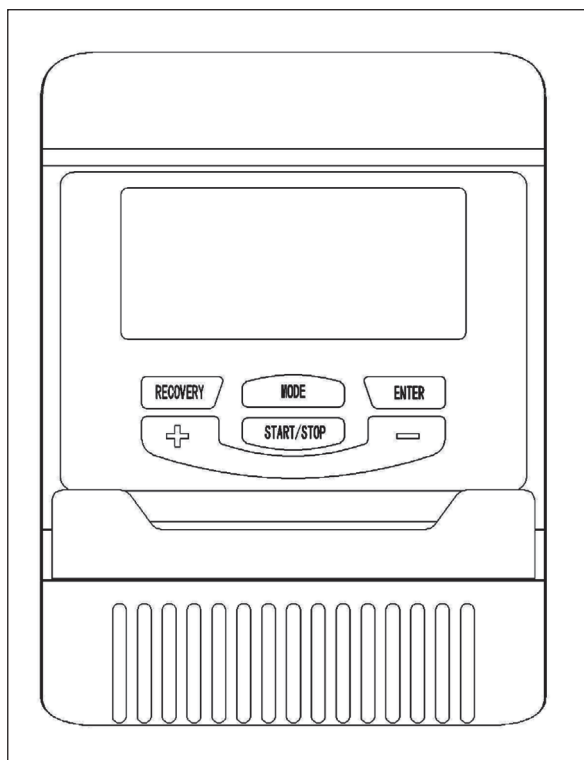
Siéntase con las piernas dobladas de manera que las plantas de los pies se toquen. Mueva ligeramente las rodillas. En esta posición, moviliza tanto los tobillos como los muslos. Agarre los tobillos manteniendo la espalda recta.

7



Inclínese hacia adelante en posición sentada y con las piernas estiradas. Intente agarrar los tobillos y, luego, llegar hasta los dedos del pie.

PANEL DE CONTROL Y TECLAS



Teclas de función

Botón	Función
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Enciende/Apaga el panel de control. • Activa/Desactiva la medición de la grasa corporal. • Al mantener este botón pulsado durante más de 3 segundos, se reestablecen todos los valores a 0.
DOWN (-)	Disminuye los parámetros de entrenamiento establecidos TIME (tiempo), DISTANCE (distancia), etc. Durante el entrenamiento, disminuye la resistencia.
UP (+)	Aumenta los parámetros de entrenamiento establecidos. Durante el entrenamiento, aumenta la resistencia.
ENTER	Confirma el parámetro o el modo de entrenamiento elegido mediante los botones UP y DOWN.
TEST (PULSE, RECOVERY)	Pulse este botón para elegir el modo Recuperación cuando el ordenador haya medido el pulso. Este modo cuenta con 6 niveles. El nivel F1 es el mejor y el nivel F6 es el peor.
MODE	Pulse este botón para seleccionar un programa (1-19).

Parámetros de entrenamiento

Atención: En algunos modos no se pueden establecer los parámetros. Si pulsa el botón ENTER después de elegir un programa, parpadeará el parámetro de tiempo, TIME. Puede elegir el tiempo de entrenamiento deseado mediante los botones UP y DOWN. Pulse el botón ENTER para confirmar el valor elegido. El siguiente parámetro empezará a parpadear. Elija los valores deseados mediante los botones UP y DOWN. Pulse el botón START/STOP para empezar el entrenamiento.

Campo	Área de visualización	Tiempo preestablecido	Incremento/Reducción	Descripción
Time (Tiempo)	0:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando la pantalla indica 0:00, el tiempo se cuenta en orden ascendente. • Cuando la pantalla indica 1:00 ~ 99:00, el tiempo se cuenta en orden descendente, hasta 0.
Distance (Distancia)	0,00 ~ 999,0	0,00	± 1	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando la pantalla indica 0,00, la distancia se cuenta en orden ascendente . • Cuando la pantalla indica 1,00 ~ 999,00, la distancia se cuenta en orden descendente, hasta 0.
Calories (Calorías)	0,00 ~ 9950	0,00	± 50	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando la pantalla indica 0,0, las calorías se cuentan en orden ascendente . • Puede elegir el número de calorías que desea quemar, de 50,0 a 9950. En esta opción, las calorías se cuentan en orden descendente.
Watt	20 ~ 300	100	± 10	El usuario puede cambiar la visualización de vatios en el programa de control de vatios.
Age (Edad)	10 ~ 99	30	± 1	El ritmo cardíaco objetivo se basa en la edad. Cuando el ritmo cardíaco excede el ritmo cardíaco objetivo, el parámetro parpadea en la pantalla.

ENTRENAMIENTO CON PROGRAMAS

Puede utilizar uno de los siguientes programas de entrenamiento:

Manual (P1)

Con la ayuda de los botones UP y DOWN, elija «Manual» y pulse ENTER para confirmar. Empezará a parpadear el primer parámetro, «Time» (Tiempo), en la pantalla. Elija los valores deseados con los botones UP y DOWN. Pulse el botón ENTER para guardar. Ahora, puede configurar el siguiente parámetro. Siga los pasos descritos para elegir todos los parámetros y pulse el botón START/STOP para empezar el entrenamiento.

Atención: Cuando un parámetro llega a la cuenta regresiva «0», el aparato emite un pitido y el entrenamiento se finaliza automáticamente. Pulse START/STOP para reanudar el entrenamiento y llegar a los parámetros meta no alcanzados.

Programas preconfigurados (P2 – P9)

Hay 8 perfiles de programa que se pueden utilizar. Todos los perfiles de programa tienen 24 niveles de resistencia.

Con la ayuda de los botones UP y DOWN, elija un programa y pulse ENTER para confirmar. Empezará a parpadear el primer parámetro, «Time» (Tiempo), en la pantalla. Elija los valores deseados con los botones UP y DOWN. Pulse el botón ENTER para guardar. Ahora, puede configurar el siguiente parámetro. Siga los pasos descritos para elegir todos los parámetros y pulse el botón START/STOP para empezar el entrenamiento.

Atención: Cuando un parámetro llega a la cuenta regresiva «0», el aparato emite un pitido y el entrenamiento se finaliza automáticamente. Pulse START/STOP para reanudar el entrenamiento y llegar a los parámetros meta no alcanzados.

Programa de control de vatios (P10)

Con la ayuda de los botones UP y DOWN, elija el programa «Watt control program» y pulse ENTER para confirmar. Empezará a parpadear el primer parámetro, «Time» (Tiempo), en la pantalla. Elija los valores deseados con los botones UP y DOWN. Pulse el botón ENTER para guardar. Ahora, puede configurar el siguiente parámetro. Siga los pasos descritos para elegir todos los parámetros y pulse el botón START/STOP para empezar el entrenamiento.

Atención: Cuando un parámetro llega a la cuenta regresiva «0», el aparato emite un pitido y el entrenamiento se finaliza automáticamente. Pulse START/STOP para reanudar el entrenamiento y llegar a los parámetros meta no alcanzados. El ordenador ajusta automáticamente la resistencia según la velocidad, para mantener un número de vatios constante. Durante el entrenamiento, se puede ajustar el número de vatios con los botones UP y DOWN.

Programa de grasa corporal (P11)

- 1 Con la ayuda de los botones UP y DOWN, elija el programa «BODY FAT» y pulse ENTER para confirmar.
- 2 Empezará a parpadear «Male» (masculino) en la pantalla. Puede elegir el sexo deseado con los botones UP y DOWN. Pulse el botón ENTER para guardar.
- 3 Ahora, parpadeará en la pantalla «175». Elija su altura con los botones UP y DOWN. Pulse el botón ENTER para guardar.
- 4 Ahora, parpadeará en la pantalla «30». Elija su edad con los botones UP y DOWN. Pulse el botón ENTER para guardar.
- 5 Pulse el botón START/STOP para iniciar la medición. Agarre firmemente los pulsómetros del manillar.

- 6 Después de 15 segundos, se indicará en la pantalla «Body Fat % (grasa corporal), BMR (metabolismo basal), BMI (índice de la masa corporal) y BODY TYPE».

Según el índice de la masa corporal, se distinguen 9 tipos de cuerpo:

Tipo	Índice de masa corporal en %
1	5 - 9
2	10 - 14
3	15 - 19
4	20 - 24
5	25 - 29
6	30 - 34
7	35 - 39
8	40 - 44
9	45 - 50

- 7 Pulse el botón START/STOP para volver a la página de inicio.

Programa de ritmo cardíaco objetivo (P12)

Con la ayuda de los botones UP y DOWN, elija el programa «TARGET H.R.» y pulse ENTER para confirmar. Empezará a parpadear el primer parámetro, «Time» (Tiempo), en la pantalla. Elija los valores deseados con los botones UP y DOWN. Pulse el botón ENTER para guardar. Ahora, puede configurar el siguiente parámetro. Siga los pasos descritos para elegir todos los parámetros y pulse el botón START/STOP para empezar el entrenamiento.

Atención: Cuando el pulso (± 5) se encuentra por encima o por debajo del ritmo cardíaco objetivo, el aparato ajusta automáticamente la resistencia. El aparato comprueba el ritmo cardíaco cada 15 segundos aproximadamente. Según el ritmo, aumenta o disminuye la resistencia. Cuando un parámetro llega a la cuenta regresiva «0», el aparato emite un pitido y el entrenamiento se finaliza automáticamente. Pulse START/STOP para reanudar el entrenamiento y llegar a los parámetros meta no alcanzados.

Programa de control del ritmo cardíaco (P13-P15)

Existen 3 opciones para el pulso meta:

- P13: 60% frecuencia meta = 60% de (220-edad)
- P14: 75% frecuencia meta = 75% de (220-edad)
- P15: 85% frecuencia meta = 85% de (220-edad)

Elija uno de los programas de control de ritmo cardíaco con los botones AUF y AB, y pulse ENTER para confirmar. Empezará a parpadear el primer parámetro, «Time» (Tiempo), en la pantalla. Elija los valores deseados con los botones UP y DOWN. Pulse el botón ENTER para guardar e ir al siguiente parámetro. Prosiga con todos los parámetros deseados y pulse START/STOP para empezar el entrenamiento.

Atención: Cuando el pulso (± 5) se encuentra por encima o por debajo del ritmo cardíaco objetivo, el aparato ajusta automáticamente la resistencia. El aparato comprueba el ritmo cardíaco cada 15 segundos aproximadamente. Según el ritmo, aumenta o disminuye la resistencia. Cuando un parámetro llega a la cuenta regresiva «0», el aparato emite un pitido y el entrenamiento se finaliza automáticamente. Pulse START/STOP para reanudar el entrenamiento y llegar a los parámetros meta no alcanzados.

Programa de usuario (P16-P19)

Existen 4 programas de usuario (U1 – U4). Estos programas permiten a los usuarios almacenar los ajustes y valores realizados para no tener que introducirlos cada vez que entrenen.

Con la ayuda de los botones UP y DOWN, elija el programa «User» y pulse ENTER para confirmar. Empezará a parpadear el primer parámetro, «Time» (Tiempo), en la pantalla. Elija los valores deseados con los botones UP y DOWN. Pulse el botón ENTER para guardar. Ahora, puede configurar el siguiente parámetro. Siga los pasos descritos para elegir todos los parámetros. Después de establecer todos los parámetros, parpadeará en la pantalla «Nivel 1». Elija el nivel deseado con los botones UP y DOWN, y pulse ENTER para confirmar. Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento.

Atención: Cuando un parámetro llega a la cuenta regresiva «0», el aparato emite un pitido y el entrenamiento se finaliza automáticamente. Pulse START/STOP para reanudar el entrenamiento y llegar a los parámetros meta no alcanzados.

RETIRADA DEL APARATO



Si el aparato lleva adherida la ilustración de la izquierda (el contenedor de basura tachado) entonces rige la normativa europea, directiva 2012/19/UE. Este producto no debe arrojarse a un contenedor de basura común. Infórmese sobre las leyes territoriales que regulan la recogida separada de aparatos eléctricos y electrónicos. Respete las leyes territoriales y no arroje aparatos viejos al cubo de la basura doméstica. 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. El reciclaje ayuda a reducir el consumo de materias primas.

Este producto contiene pilas que según la Normativa europea 2006/66/EG no deben ser arrojadas al cubo de la basura común. Infórmese sobre la legislación de su país que regula la retirada y eliminación de las pilas y baterías. La retirada y eliminación de pilas conforme a la ley, protege el medio ambiente y a las personas frente a posibles riesgos para la salud.

Cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable des dommages dus au non-respect des consignes de sécurité et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour accéder à la dernière version du mode d'emploi et à d'autres informations concernant le produit:



SOMMAIRE

Consignes de sécurité 76
 Aperçu de l'appareil 78
 Assemblage 80
 Aperçu de l'entraînement cardio 84
 Échauffement avant l'entraînement 87
 Console et fonctions des touches 90
 Entraînement avec la console 93
 Conseils pour le recyclage 97

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10030164
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50/60 Hz

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

**Fabricant :**

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

La déclaration complète de conformité du fabricant est accessible par le lien suivant :

<https://use.berlin/10030164>

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, 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 d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser 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 de suivre les programmes d'exercices, consultez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez immédiatement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.
- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez votre dos droit pendant l'entraînement.

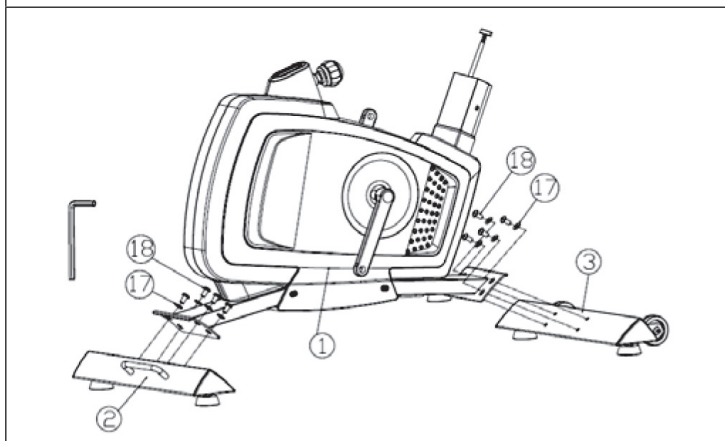
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale réglable des pièces de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop”, car cela créerait un risque.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil en cours d'utilisation, cessez de l'utiliser immédiatement. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil pour ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage qui préservent le dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Tous les équipements mobiles (pédales, poignées, selles, etc.) doivent être entretenus chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez la pièce correspondante immédiatement. Ne poursuivez pas l'utilisation de l'appareil tant que vous n'avez pas restauré le bon état initial.
- Tenez le câble d'alimentation à l'écart des sources de chaleur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez le câble d'alimentation avant de déplacer ou de nettoyer l'appareil. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un nettoyant doux et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits non tempérés, tels qu'un garage, une véranda, une salle de bain, un abri de voiture ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que de la manière décrite dans le mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (telles que le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes handicapées mentales et physiques ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont été familiarisés avec les fonctions et les consignes de sécurité par un responsable responsable.
- Assurez-vous que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant utilisation, vérifiez la tension sur le badge de l'appareil. Ne branchez l'appareil qu'à des prises correspondant à la tension de l'appareil.

Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.

N°	Description	N°	Description
1	Cadre principal	35	Roulement
2	Stabilisateur arrière	36	Entretoise
3	Stabilisateur avant	37	Rondelle élastique
4	Support de selle	38	Platine de fixation
5	Siège	39	Ecrou hexagonal M10×1,5
6	Cache décoratif	40	Vis M10×1,5×35L
7	Montant avant	41	Rouleau de guidage
8	Guidon (gauche)	42	Douille entretoise
9	Console	43	Rondelle
10	Bouton de réglage	44	Vis M10×1,5×25L
11L	Pédale (gauche)	45	Vis ST4.2×19 Ø8
11R	Pédale (droite)	46	Vis ST4.2×16 Ø8
12	Bouchon de tube de stabilisateur 1	47	Câble de capteur de fréquence cardiaque
13	Bouchon de tube de stabilisateur 2	48	Mousse
14	Ecrou hexagonal	49	Capteur de fréquence cardiaque
15	Section de pied réglable	50	Vis ST4.2×20 Ø8
16	Ecrou en nylon	51	Bouchon d'extrémité de tube de guidon
17	Rondelle	52	Vis M8×40 filetage 20
18	Vis M8×15	53	Ecrou hexagonal M10
19	Vis M5×15	54	Courroie
20	Rondelle ondulée	55	Vis M5×40
21	Câble de console (bas)	56	Joint rond
22	Câble d'alimentation	57	Siège
23	Câble de raccordement du moteur (résistance)	58	Rondelle bombée
24	Câble de capteur	59	Bouton
25	Tubulure	60	Bouchons de tubes ovales
26	Volant magnétique	61	Roue de transport
27L	Cache en plastique (gauche)	62	Guidon (droit)
27R	Cache en plastique (droit)	63	Support de bouteille
28L	Manivelle (gauche)	64	Vis
28R	Manivelle (droite)	65	Gaine
29	Axe de poulie	66	Câble de console (milieu)
30	poulie	67	Outil
31	Ecrou hexagonal M8×16	68	Prise
32	Rondelle caoutchouc M10×1,25	69	Vis
33	Cache décoratif de manivelle	70	Moteur
34	Cache décoratif de manivelle	71	Adaptateur

ASSEMBLAGE

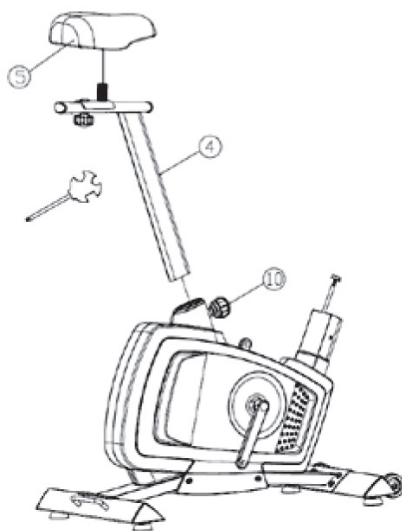
1



Fixez le stabilisateur avant (3) et le stabilisateur arrière (2) au cadre principal (1) à l'aide de huit rondelles (17) et de vis (18). **Remarque : le stabilisateur avant est équipé d'une roue de transport.**

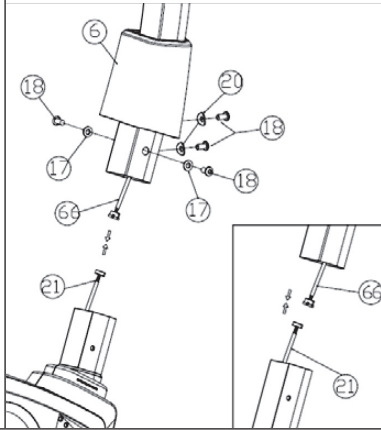
2

Desserrez le bouton de réglage (10) et tirez-le avant de pousser la tige de selle (4) dans son logement sur le cadre principal. Alignez les trous à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton de réglage et serrez-le. Fixez ensuite le siège (5).

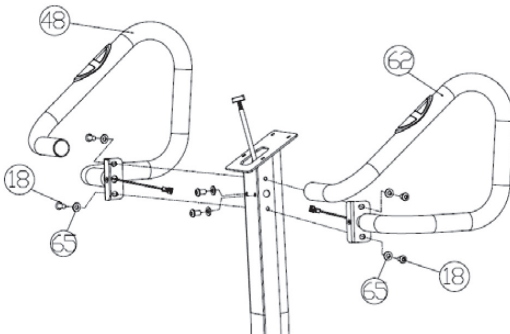


3

Insérez d'abord le montant avant dans le cache décoratif (6) et connectez le câble inférieur de la console (21) au câble supérieur de la console (66). Fixez le montant avant au cadre principal avec des Vis (18), des rondelles ondulées et des rondelles (17). Fixez ensuite le cache décoratif.



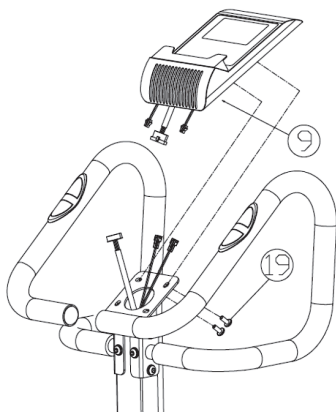
4



Insérez les deux câbles du guidon dans le trou du montant avant et tirez-les de l'autre côté. Fixez le guidon gauche (48) avec des vis (18) et des rondelles (65) et serrez avec une clé. Fixez le côté droit du guidon de la même manière.

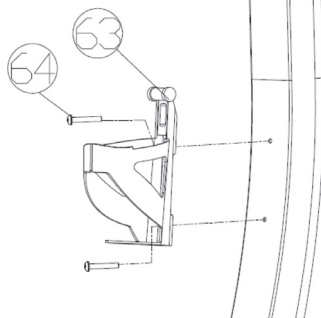
5

Retirez les vis (19) de la console (9) et connectez les câbles de la console. Alignez le support (9) avec la plaque soudée au montant avant et vissez le support avec les vis (19).

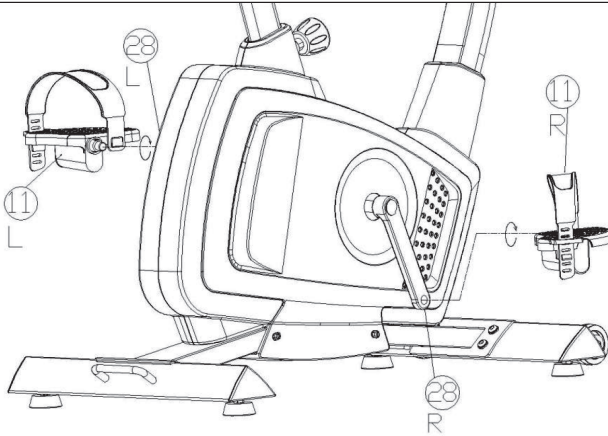


6

Attachez le support de bouteille (63) au montant avant avec des vis (64).

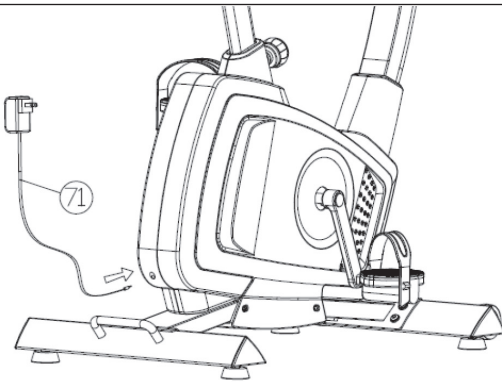


7



Vissez la pédale (11L) marquée (L) dans le sens antihoraire sur la manivelle (28L). Vissez ensuite la pédale (11R) marquée (R) dans le sens des aiguilles d'une montre sur la manivelle (28R). L'assemblage de l'appareil est terminé. S'il est bancal, compensez les inégalités avec les pieds réglables (15).

8



Enfin, branchez la fiche (71) dans la prise.

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

L'entraînement cardio régulier stimule le système cardio-vasculaire (cœur et respiration). Vous améliorez votre condition, perdez du poids et brûlez les graisses. C'est donc l'entraînement recommandé si vous souhaitez perdre du poids. Pendant l'exercice, le glucose est brûlé en premier, puis les exercices brûlent les graisses stockées dans le corps.

L'entraînement cardio exigeant (par exemple, entraînement par intervalles, entraînement avec une résistance élevée et sur une plus longue durée) nécessite plus d'efforts et entraîne également les muscles en plus de l'endurance. En général, plus l'entraînement est régulier, plus il est efficace (même avec de courtes séquences 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 correspondants. Idéalement, un entraînement comprend une phase d'échauffement (1), une phase plus intense d'entraînement cardio (2) et une phase finale de récupération (3). Si vous voulez progresser ou brûler des calories, vous devez passer par ces 3 phases et vous entraîner pendant au moins 20-30 minutes sur l'ergomètre.

1. Phase d'échauffement

Commencez toujours votre entraînement avec une faible résistance. La période d'échauffement de 5-10 minutes est importante car vos muscles ont besoin d'être échauffés. Surtout pendant la phase d'échauffement, vous devriez donner le temps à vos groupes circulatoires et musculaires de se préparer à l'exercice suivant. En tant que débutant, vous pouvez effectuer les 3 premières minutes au niveau le plus facile et augmenter progressivement la difficulté en fonction de vos sensations personnelles de bien-être.

2. Phase d'entraînement cardio

Au bout de 10 minutes environ, 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 l'enchaînement des exigences.

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

Domaine d'entraînement aérobie

Dans cette zone vous améliorez votre système cardio-vasculaire et brûlez des graisses.

Malgré le léger effort avec augmentation du rythme cardiaque, une respiration plus profonde, l'échauffement et une légère transpiration, vous ne vous sentez pas exagérément sollicité, la respiration n'est pas significativement accélérée de sorte que vous pourriez encore tenir une conversation avec quelqu'un sans perdre votre souffle, et vous avez le sentiment que vous pourriez supporter cet effort encore longtemps sans vous épuiser. C'est un peu comme si vous montiez une faible pente.

Les muscles et le cœur travaillent plus intensément et peuvent tirer la majeure partie de leurs besoins en énergie en utilisant l'oxygène de la production d'énergie aérobie. La production anaérobie est également active à petite échelle, mais seulement dans la mesure où tout l'acide lactique qu'elle produit peut être dégradé en même temps. Vous devriez passer la majeure partie de votre entraînement dans cette zone aérobie.

Si vous continuez à augmenter la charge, alors vous finirez par arriver à une limite à partir de laquelle l'énergie obtenue par l'oxygène n'est plus en mesure d'augmenter en production, de sorte que l'énergie obtenue par anaérobie augmente en proportion. Vous entrez maintenant dans la zone d'anaérobie.

Domaine d'entraînement anaérobie

Dans cette zone, vous améliorez votre puissance et votre vitesse. Dès que vous augmentez votre entraînement dans cette phase, les mouvements deviennent beaucoup plus fatigants, en raison de l'élévation du niveau de lactate, vous commencez à transpirer plus, votre respiration s'accélère et au bout d'un certain temps, en fonction de vos conditions d'entraînement, vous fatiguez vos muscles, vous vous sentez épuisé et ne pouvez pas continuer à ce rythme.

3. Phase de récupération

Pour terminer, restez en phase de récupération pendant au moins 5 minutes et utilisez à nouveau de faibles niveaux de résistance sans fournir trop d'efforts. La phase de détente ou de récupération aide également à prévenir d'éventuelles courbatures musculaires après l'effort. Il est également conseillé de faire une régénération active après une séance d'entraînement intensif, en prenant un bain chaud, en faisant une séance de sauna ou en recevant un massage.

Progrès à l'entraînement

Vous pouvez augmenter votre entraînement de cette façon tous les mois, notamment en prolongeant la phase d'entraînement cardio ou en travaillant à un niveau de résistance plus élevé (ou en suivant un entraînement par intervalles plus exigeant).

Manger et boire

- Buvez avant, pendant et après l'exercice.
- Pendant l'entraînement, buvez au moins 2 gorgées d'eau (10 à 20 cl) toutes les 10-15 minutes.
- Si votre entraînement dure plus d'une heure, prenez une boisson pour sportifs afin de protéger le corps de la déshydratation pendant l'exercice.
- Pour un entraînement cardio optimal, une bonne alimentation avant et après une activité physique est très importante.

Avant l'entraînement Vous devriez de préférence manger des glucides, contenus dans le riz et les pâtes, par exemple, car ils fournissent au corps une quantité importante d'énergie.

Après l'entraînement vous devez „refaire le plein“ avec des protéines que vous trouvez dans les œufs, le yaourt 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. Vous mobilisez ainsi vos articulations et activez vos muscles.



Si vous ne vous sentez pas bien en effectuant certains mouvements ou que vous ressentez des douleurs, n'effectuez pas cet exercice et convenez avec votre médecin ou votre coach de fitness d'une méthode d'échauffement spécifique.

Chaque mouvement doit en principe être répété plusieurs fois (à droite et à gauche) afin que vous puissiez commencer le cardio-training de façon détendue.

Prenez environ 5 minutes pour effectuer la séquence d'entraînement Capital Sports suivante :

1	
	
<p>Incline la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche. Puis mobilisez les épaules (mouvements circulaires et des haussesments d'épaules).</p>	

2	3
	
<p>Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).</p>	<p>Pliez les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position une seconde de chaque côté.</p>

4	
	
<p>Tenez-vous sur une jambe et tenez le cou-de-pied avec votre main. Cela vous fait mobiliser votre cheville et étirer légèrement la cuisse. Si nécessaire, appuyez-vous pour garder votre équilibre. Restez sur une jambe et faites tourner la cheville en cercle dans les deux sens.</p>	

5



En vous accroupissant, placez vos pieds à peu près à la largeur des épaules et abaissez vos hanches avec les bras tendus. Pendant ce temps, essayez de garder le dos droit.

6



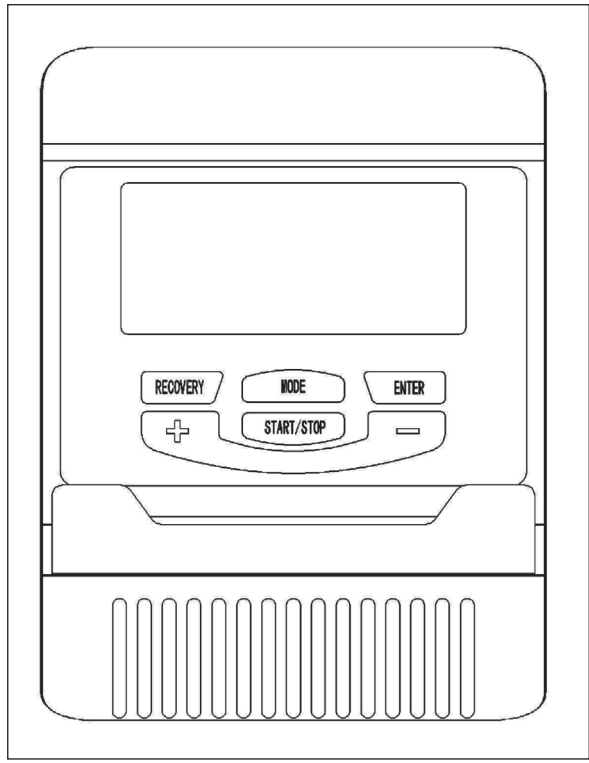
Asseyez-vous avec les jambes repliées de sorte que les plantes de vos pieds se touchent. Poussez doucement sur les genoux. Ici en plus des chevilles, vous stimulez toute la partie extérieure de la cuisse. Tenez vos chevilles et gardez le dos droit.

7



Penchez-vous en restant assis avec les jambes tendues vers l'avant. Essayez de vous tenir les chevilles et essayez d'avancer jusqu'aux orteils.

CONSOLE ET FONCTIONS DES TOUCHES



Fonctions des touches

Touche	Fonction
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Commencer / terminer les sessions de formation • Abandonner la mesure du pourcentage de graisse corporelle et annuler cette mesure. • Maintenez ce bouton pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de fonction à 0.
DOWN (-)	Diminuez la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné (TIME (durée), DISTANCE, etc.). Cela réduira la résistance pendant l'entraînement.
UP (+)	Augmentez la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné. Pendant l'entraînement, cela augmente la résistance.
ENTER	Confirmez La valeur désirée ou le mode d'entraînement en appuyant sur UP ou DOWN après avoir sélectionné un paramètre.
TEST (PULSE, RECOVERY)	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le mode de récupération lorsque l'ordinateur a mesuré la fréquence cardiaque. Ce mode dispose de 6 niveaux. Le niveau F1 est le meilleur et le niveau F6 est le moins bon.
MODE	Appuyez sur cette touche pour sélectionner un programme (1-19).

Paramètres d'entraînement

Remarque : Certains paramètres ne peuvent pas être ajustés dans certains modes. Si, après avoir sélectionné un programme, vous appuyez sur la touche ENTER, le paramètre de temps „Time“ (durée) clignote. Vous pouvez régler la durée souhaitée en utilisant les boutons UP ou DOWN. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer la valeur sélectionnée. Le paramètre suivant va clignoter. Continuez en utilisant les boutons HAUT ou BAS. Pour commencer l'entraînement, appuyez sur le bouton START/STOP.

Champ	Zone d'affichage	Durée pré-réglée	Augmentation /	Description
Time (durée)	Description	0:00	± 1:00	<ul style="list-style-type: none"> Lorsque l'écran affiche 0:00, la durée est comptée en augmentant. Lorsque l'écran affiche 1:00 ~ 99:00, la durée est comptée à rebours jusqu'à 0.
Distance (Entfernung)	0,00 ~ 999,0	0,00	± 1	<ul style="list-style-type: none"> Lorsque l'écran affiche 0.00, la distance parcourue s'affichera dès le début de l'entraînement. Si une distance de 1.00 ~ 999.00 est définie, elle sera décomptée jusqu'à 0 à partir du début de l'entraînement.
Calories (Kalorien)	0,00 ~ 9950	0,00	± 50	<ul style="list-style-type: none"> Lorsque l'écran affiche 0.0, les calories sont comptées à partir du début de l'entraînement. Vous pouvez définir une consommation de calories souhaitée de 50,0 ~ 9950. Les calories consommées sont déduites de cette valeur jusqu'à ce que vous atteigniez 0.
Watt	20 ~ 300	100	± 10	Le nombre de watts peut être modifié par l'utilisateur uniquement dans le programme de contrôle de la puissance.
Age (Alter)	10 ~ 99	30	± 1	La fréquence cardiaque cible est basée sur votre âge. Dès que votre fréquence dépasse la fréquence cardiaque cible, le paramètre clignote à l'écran.

ENTRAÎNEMENT AVEC LA CONSOLE

Voici comment utiliser les programmes d'entraînement :

Manuel (P1)

Sélectionnez „Manuel“ en appuyant sur le bouton UP ou DOWN et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. Le premier paramètre „Time“ (durée) clignote sur l'écran, vous pouvez le régler en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder. Maintenant, vous pouvez ajuster le paramètre suivant. Utilisez cette procédure pour régler tous les paramètres et appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer à faire de l'exercice.

Remarque : Si un paramètre arrive au compte à rebours à „0“, l'appareil émet un bip et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur le bouton START/STOP pour atteindre les paramètres cibles non encore atteints.

Pré programmes (P2 – P9)

Il y a 8 profils de programme qui peuvent être utilisés. Tous les profils de programme ont 24 niveaux de résistance.

Sélectionnez l'un des programmes en appuyant sur les boutons UP ou DOWN et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. Le premier paramètre „Time“ (durée) clignote sur l'écran et est accessible en appuyant sur les touches UP ou DOWN. Appuyez sur le bouton ENTRER pour enregistrer. Vous pouvez maintenant ajuster le paramètre suivant. Utilisez cette procédure pour régler tous les paramètres et appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer à faire de l'exercice.

Remarque : Si un paramètre arrive au compte à rebours à „0“, l'appareil émet un bip et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur le bouton START/STOP pour atteindre les paramètres cibles non encore atteints.

Programme de contrôle du nombre de watts (P10)

Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner „Programme de contrôle de watts“ et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. Le premier paramètre „Time“ (durée) clignote sur l'écran, vous pouvez le régler en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder. Vous pouvez maintenant ajuster le paramètre suivant. Utilisez cette procédure pour régler tous les paramètres et appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer à faire de l'exercice.

Remarque : Si un paramètre arrive au compte à rebours à „0“, l'appareil émet un bip et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur le bouton START/STOP pour atteindre les paramètres cibles non encore atteints. L'ordinateur ajuste automatiquement la résistance, en fonction de la vitesse, pour maintenir une puissance constante en Watts. Vous pouvez ajuster le nombre de Watts pendant l'exercice en appuyant sur les boutons UP ou DOWN.

Programme graisse corporelle (P11)

- 1 Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour sélectionner „BODY FAT Program“ et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
- 2 „Male“ clignote sur l'écran et le genre peut être modifié en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder.
- 3 „175“ clignote à l'écran, ce qui correspond à votre taille et peut être ajusté en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder.
- 4 „30“ clignotera maintenant sur l'écran, correspondant à l'âge que vous pouvez modifier en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder.
- 5 Pour commencer la mesure, appuyez sur le bouton START/STOP et tenez les poignées pour mesurer la fréquence cardiaque.

- 6 Au bout de 15 secondes, l'écran affiche „Body Fat % (graisse corporelle), BMR (taux métabolique de base), BMI (indice de masse corporelle) & BODY TYPE“.

Basé sur le pourcentage de graisse corporelle calculé, on distingue 9 types de corps :

Type	Proportion de graisse corporelle en %
1	5 – 9
2	10 – 14
3	15 – 19
4	20 – 24
5	25 - 29
6	30 - 34
7	35 - 39
8	40 - 44
9	45 - 50

- 7 Appuyez sur la touche START/STOP pour retourner à l'écran principal.

Programme de fréquence cardiaque cible (P12)

Sélectionnez le programme en appuyant sur les boutons UP ou DOWN „TARGET H.R.“ et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. Le premier paramètre „Time“ (durée) clignote sur l'écran, vous pouvez le régler en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder. Vous pouvez maintenant régler le paramètre suivant. Utilisez cette procédure pour régler tous les paramètres et appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer à faire de l'exercice.

Remarque : Lorsque le pouls (± 5) est supérieur ou inférieur à la fréquence cardiaque cible, l'appareil règle automatiquement la résistance. La fréquence cardiaque est vérifiée environ toutes les 15 secondes. Selon la fréquence, la résistance est augmentée ou diminuée. Si un paramètre arrive au compte à rebours à „0“, l'appareil émet un bip et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur le bouton START/STOP pour atteindre les paramètres cibles non encore atteints.

Programme de contrôle de la fréquence cardiaque (P13-P15)

Il y a 3 choix de fréquences cardiaques cibles :

- P13 : fréquence cible 60% = 60% de (220-Alter)
- P14 : fréquence cible 75% = 75% de (220-Alter)
- P15 : fréquence cible 85% = 85% de (220-Alter)

Sélectionnez l'un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque en appuyant sur le bouton UP ou DOWN, puis appuyez sur le bouton ENTER. Le premier paramètre „Time“ clignote, réglez la valeur avec la touche UP ou DOWN. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à définir. Continuez avec tous les paramètres désirés et appuyez sur START/STOP pour commencer la session.

Remarque : Lorsque le pouls (± 5) est supérieur ou inférieur à la fréquence cardiaque cible, l'appareil règle automatiquement la résistance. La fréquence cardiaque est vérifiée environ toutes les 15 secondes. Selon la fréquence, la résistance est augmentée ou diminuée. Si un paramètre arrive au compte à rebours à „0“, l'appareil émet un bip et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour continuer l'entraînement, appuyez sur le bouton START/STOP pour atteindre les paramètres cibles non encore atteints.

Programme personnalisé (P16-P19)

Vous pouvez choisir parmi quatre programmes utilisateur (U1 - U4). Ces programmes permettent à l'utilisateur de définir et enregistrer les paramètres désirés afin de ne pas avoir besoin de les saisir lors de chaque séance d'entraînement.

Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour sélectionner „user“ et appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. Le premier paramètre „Time“ (durée) clignote sur l'écran et vous pouvez le modifier en appuyant sur les boutons UP ou DOWN. Appuyez sur le bouton ENTER pour sauvegarder. Vous pouvez maintenant ajuster le paramètre suivant. Utilisez cette procédure pour définir tous les paramètres. Après avoir réglé tous les paramètres, niveau 1 clignote à l'écran. Ajustez le niveau en appuyant sur les boutons UP ou DOWN et confirmez en appuyant sur le bouton ENTER. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer à faire de l'exercice.

Remarque : lorsqu'un paramètre arrive à zéro au bout du compte à rebours, l'appareil émet un bip et la séance se termine automatiquement. Pour poursuivre la séance, appuyez sur la touche START/STOP, pour atteindre autres les paramètres restants.

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



Le pictogramme ci-contre apposé sur le produit signifie que la directive européenne 2012/19/UE s'applique (poubelle à roues barrée d'une croix). Ces produits ne peuvent être jetés dans les poubelles domestiques courantes. Renseignez-vous concernant les règles appliquées pour la collecte d'appareils électriques et électroniques. Conformez-vous aux réglementations locales et ne jetez pas vos anciens produits avec les ordures ménagères. Le respect des règles de recyclage des vieux produits aide à la protection de l'environnement et de la santé de votre entourage contre les conséquences négatives possibles. Le recyclage des matériaux aide à réduire l'utilisation des matières premières.

Ce produit contient des piles qui sont soumises à la directive européenne 2006/66/CE selon laquelle elles ne doivent pas être éliminées avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur concernant la mise en rebut séparée des piles. La mise en rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé.

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	100
Descrizione del dispositivo	102
Assemblaggio	104
Descrizione dell'allenamento cardio	108
Riscaldamento prima dell'allenamento	111
Consolle e tasti funzione	114
Allenamento tramite consolle	117
Smaltimento	121

DATI TECNICI

Articolo numero	10030164
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Produttore:**

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

La dichiarazione di conformità completa del produttore è disponibile al seguente link:

<https://use.berlin/10030164>

AVVERTENZE DI SICUREZZA

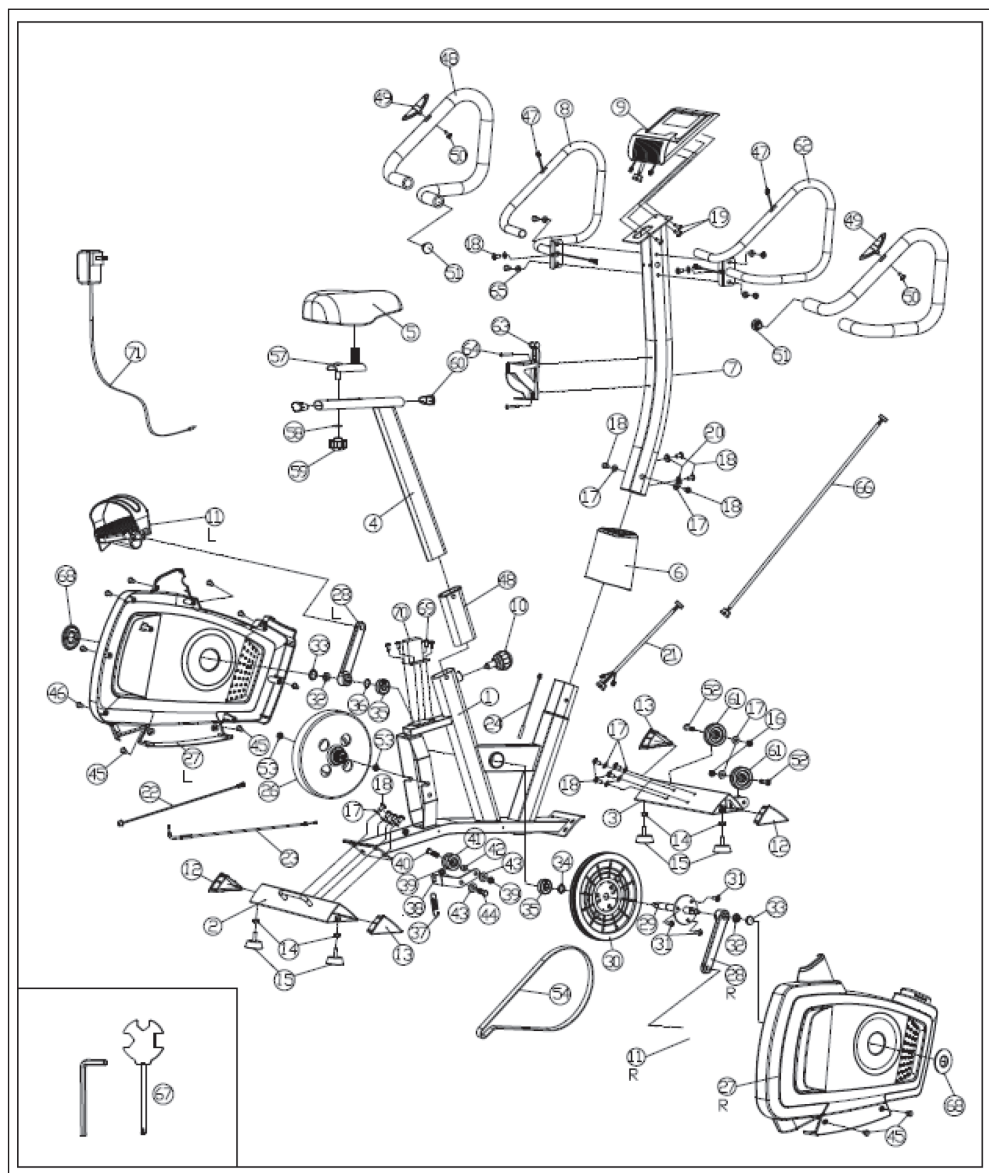
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- 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 l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, 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 i bambini lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.
- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o 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 avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo doveste notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- I bambini a partire dagli 8 anni, i portatori di handicap mentali e fisici possono utilizzare l'apparecchio solo se hanno avuto una conoscenza approfondita delle funzioni e delle precauzioni di sicurezza da parte di un supervisore responsabile.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con l'apparecchio.
- Prima dell'uso, controllare la tensione sul badge dell'apparecchio. Collegare l'apparecchio solo a prese corrispondenti alla tensione dell'apparecchio.

Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg.

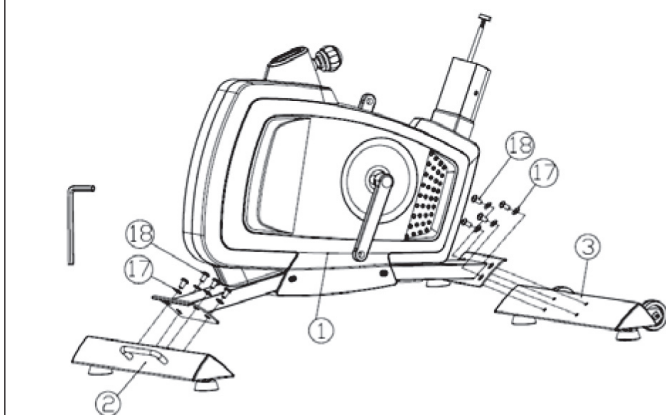
DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



N°	Nome del componente	N°	Nome del componente
1	Telaio principale	35	Cuscinetto
2	Stabilizzatore posteriore	36	Distanziatore
3	Stabilizzatore anteriore	37	Rosetta elastica
4	Supporti sellino	38	Piastra di fissaggio
5	Seduta	39	Dado esagonale M10x 1,5
6	Copertura decorativa	40	Vite M10x1,5x35L
7	Palo frontale	41	Guida a rullo
8	Manubrio (sinistra)	42	Boccola di distanziamento
9	Consolle	43	Rondella
10	Manopola di regolazione	44	Vite M10x1,5x25L
11L	Pedale (sinistro)	45	Vite ST4,2x19 Ø8
11R	Pedale (destra)	46	Vite ST4,2x16 Ø8
12	Tappo del tubo dello stabilizzatore 1	47	Cavo cardiofrequenzimetro
13	Tappo del tubo dello stabilizzatore 2	48	Espanso
14	Dado esagonale	49	Cardiofrequenzimetro
15	Pedana impostabile	50	Vite ST4,2x20 Ø8
16	Dado di nylon	51	Tappi estremità tubo del manubrio
17	Rondella	52	Vite M8x40, filettatura 20
18	Vite M8x15	53	Dado esagonale M10
19	Vite M5x15	54	Cinghia
20	Rondella ondulata	55	Vite M5x40
21	Cavo consolle (in basso)	56	Guarnizione tonda
22	Cavo di connessione alla rete elettrica	57	Seduta
23	Cavo di connessione motore (resistenza)	58	Rondella curva
24	Cavo del sensore	59	Manopola
25	Boccola tubo	60	Tappo tubo ovale
26	Volano magnetico	61	Ruota di trasporto
27L	Copertura di plastica (sinistra)	62	Manubrio (destra)
27R	Copertura di plastica (destra)	63	Portabottiglia
28L	Pedivella (sinistra)	64	Vite
28R	Pedivella (destra)	65	Rivestimento
29	Asse della puleggia	66	Cavo consolle (centrale)
30	Puleggia	67	Attrezzo
31	Dado esagonale M8x16	68	Boccola
32	Flangia M10x1,25	69	Vite
33	Copertura decorativa pedivella	70	Motore
34	Copertura decorativa pedivella	71	Adattatore

ASSEMBLAGGIO

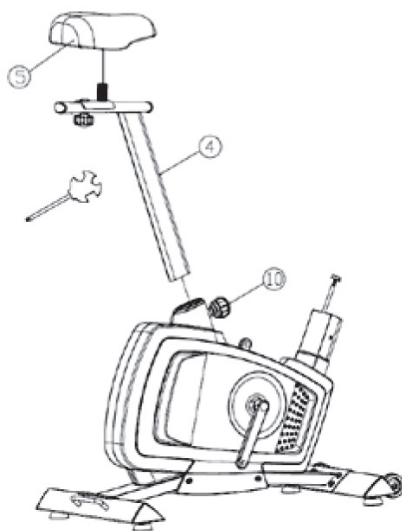
1



Fissare lo stabilizzatore anteriore (3) e quello posteriore (2) al telaio principale (1) con otto rondelle (17) e viti (18). **Nota: lo stabilizzatore anteriore è dotato di una ruota di trasporto.**

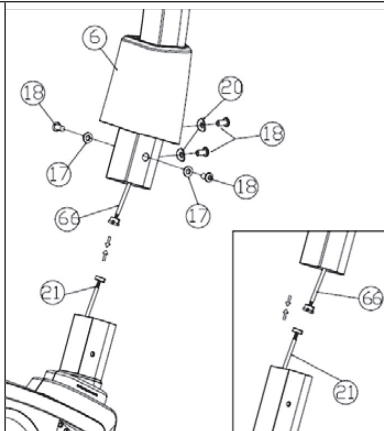
2

Svitare la manopola di regolazione (10) e toglierla, prima di inserire il supporto del sellino (4) nell'apposito alloggiamento sul telaio principale. Posizionare i fori sull'altezza desiderata, lasciare andare la manopola di regolazione e stringerla saldamente. Fissare poi la seduta (5).

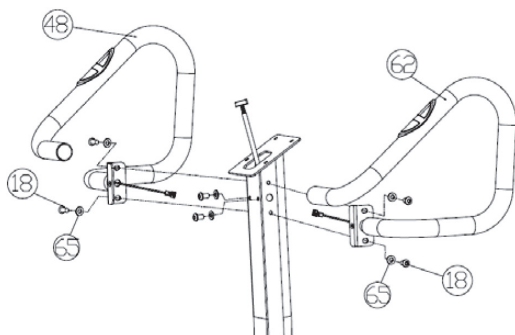


3

Inserire prima il palo anteriore nella copertura decorativa (6) e collegare il cavo della consolle in basso (21) con quello in alto (66). Fissare il palo anteriore al telaio principale con viti (18), rondelle ondulate e rondelle (17). Fissare poi la copertura decorativa.



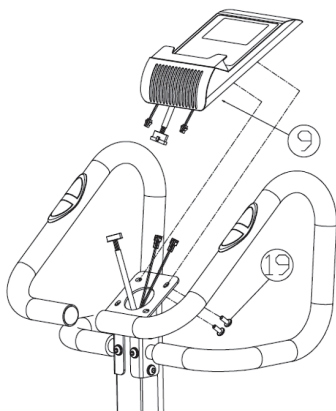
4



Inserire entrambi i cavi sul manubrio nel foro sul palo anteriore e tirarli fuori. Fissare poi il manubrio sinistro (48) con viti (18) e rondelle (65) e stringerlo con un cacciavite. Fissare il manubrio destro seguendo la stessa procedura.

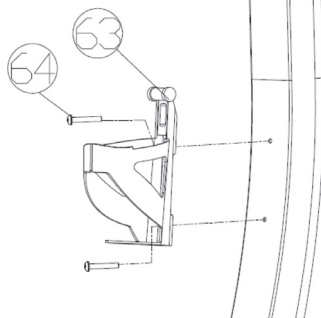
5

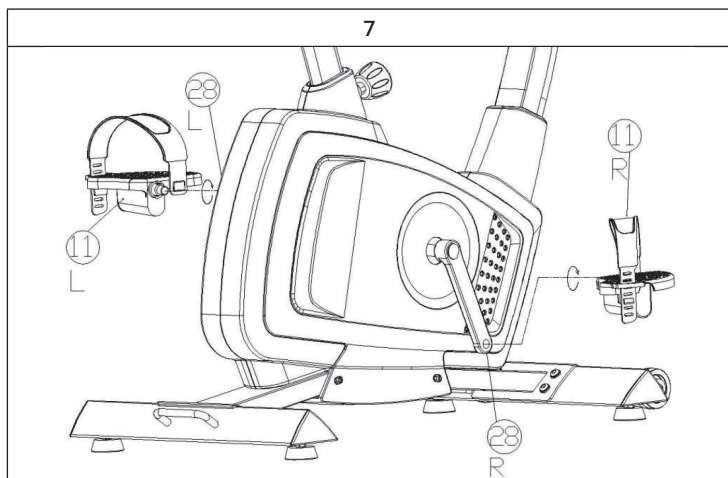
Rimuovere le viti (19) dalla consolle (9) e collegare i cavi della consolle. Posizionare la consolle (9) con la piastra saldata sul palo anteriore e avvitare saldamente con le viti (19).



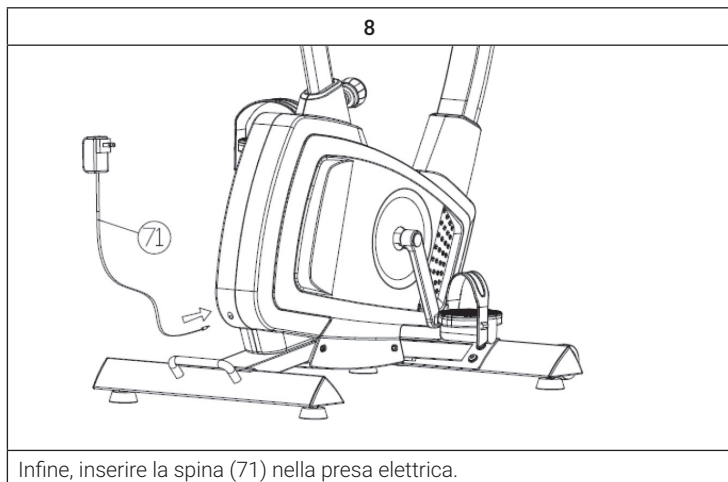
6

Fissare il portabottiglie (63) al palo anteriore con le viti (64).





Fissare saldamente il pedale marcato con (L) (11L) alla pedivella (28L), ruotandolo in senso antiorario. Fissare poi saldamente il pedale marcato con (R) (11R) alla pedivella (28R), ruotandolo in senso antiorario. Il dispositivo è ora completamente assemblato. Se non dovesse essere in piano, regolare i piedi di appoggio (15) secondo necessità.



Infine, inserire la spina (71) nella presa elettrica.

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

Un allenamento cardio regolare stimola il sistema cardiovascolare (cuore e respirazione). Si migliora la propria forma fisica, si perde peso e si bruciano i grassi. Questo è l'allenamento consigliato per perdere peso. Durante l'allenamento, per prima cosa viene bruciato il glucosio e in seguito vengono bruciati i grassi accumulati nel corpo.

Un allenamento cardio impegnativo (ad esempio un allenamento a intervalli, un allenamento ad alta resistenza e per un periodo prolungato) richiede uno sforzo maggiore e migliora non solo la resistenza ma rafforza anche i muscoli. Di solito più l'allenamento è regolare, più è efficiente (anche per sessioni brevi di 20 minuti).

Durante l'allenamento

La resistenza durante la fase di allenamento cardio è decisiva per l'intensità dell'allenamento e per i risultati ad esso collegati.

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

1. Fase di riscaldamento

Iniziare sempre l'allenamento con una resistenza bassa. Un periodo di riscaldamento di 5-10 minuti è importante per riscaldare i muscoli. Soprattutto durante la fase di riscaldamento, la circolazione e i gruppi muscolari devono avere il tempo di adattarsi al work out successivo. Se si è principianti, allenarsi per i primi 3 minuti al livello più semplice e aumentare gradualmente il livello in base al proprio benessere personale.

2. Fase di allenamento cardio

Dopo circa 10 minuti è possibile passare alla fase di allenamento cardio. Se si utilizza il programma di allenamento a intervalli, il computer controlla la resistenza in base al tipo di intervallo scelto e simula il cambiamento di intensità.

La fase di allenamento cardio viene assegnata all'area di allenamento aerobica o anaerobica, a seconda della quantità di energia richiesta. Tali aree sono definite come segue:

Zona di allenamento aerobica

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

Nonostante il battito accelerato, la respirazione più profonda, il riscaldamento e la lieve sudorazione, non ci si sente molto affaticati. La respirazione non è significativamente accelerata e pertanto non si ha affanno e si ha la sensazione di poter sopportare lo sforzo per un tempo prolungato senza affaticarsi troppo. È come se si camminasse in salita in modo facile e veloce.

I muscoli e il cuore lavorano più intensamente e possono ottenere la maggior parte del fabbisogno energetico utilizzando l'ossigeno dalla produzione di energia aerobica. Sebbene anche la produzione di energia anaerobica sia attiva, lo è solo in minima parte. L'acido lattico prodotto in questo processo può essere scomposto per produrre energia. La maggior parte dell'allenamento si dovrebbe completare nella fase di allenamento aerobico.

Se si aumenta ulteriormente l'intensità, si raggiunge un limite nel quale l'energia aerobica non sarà più in grado di aumentare la sua produzione. A questo punto avviene uno spostamento verso la produzione di energia anaerobica la quale viene usata in misura maggiore. Ora si passa alla fase di allenamento anaerobico.

Allenamento anaerobico

In questa zona si migliorano le prestazioni e la velocità. Non appena in questa fase si aumenta di nuovo l'intensità dell'allenamento, il movimento diventa notevolmente più faticoso a causa del crescente livello di lattato. Si comincia a sudare maggiormente, la respirazione diventa più veloce e dopo un po' di tempo, in base alla propria forma fisica, i muscoli sono affaticati, ci si sente esausti e non si riesce ad andare avanti a questo livello.

3. Fase di recupero

Al termine dell'allenamento cardio rimanere almeno 5 minuti nella fase di recupero usando bassi livelli di resistenza. La fase di recupero è utile anche per prevenire possibili dolori muscolari dopo l'allenamento. Inoltre dopo una sessione di allenamento intensivo, si consiglia la rigenerazione attiva ad esempio con un bagno caldo, una sauna o un massaggio.

Progressi nell'allenamento

L'allenamento può essere intensificato mensilmente prolungando la fase di allenamento cardio o eseguendo un livello di resistenza più elevato (o un allenamento a intervalli più impegnativo).

Mangiare e bere

- Bere prima, durante e dopo l'allenamento.
- Bere almeno 2 sorsi d'acqua (10-20 cl) ogni 10-15 minuti durante l'allenamento.
- Se l'allenamento dura più di 1 ora, si consiglia di bere uno sport drink per idratarsi durante gli esercizi.
- Per un allenamento cardio ottimale è molto importante seguire un'alimentazione adeguata sia prima che dopo l'attività fisica.

Prima dell'allenamento, è preferibile mangiare carboidrati presenti ad esempio nel riso e nella pasta in quanto forniscono al corpo un'importante quantità di energia.

Dopo l'allenamento è necessario „ricaricarsi” con le proteine presenti nelle uova, nello yogurt e nella frutta secca. Anche nel caso in cui si voglia perdere peso, è assolutamente necessario mangiare dopo l'allenamento affinché il corpo si possa rigenerare.

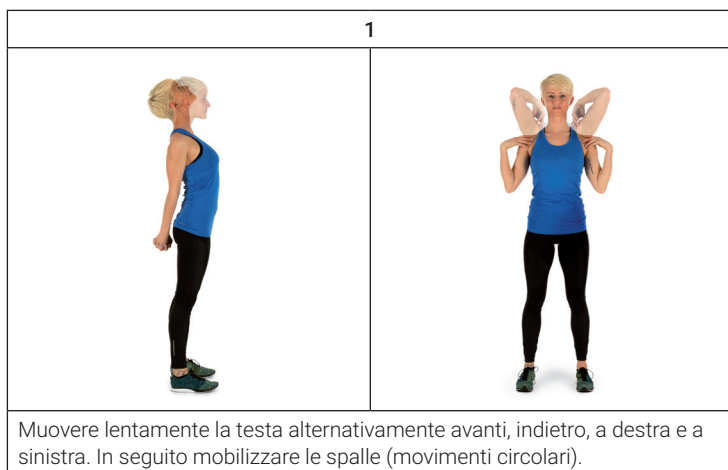
RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



Eseguire gli esercizi di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento. In questo modo verranno mobilitate le articolazioni e attivati i muscoli.



Se durante movimenti singoli dovessero sorgere sensazioni di malessere o dolori, saltare l'esercizio in questione e concordare un riscaldamento specifico con il medico o il personal trainer.

Ogni movimento deve essere ripetuto diverse volte (a destra e a sinistra) in modo da poter realizzare un allenamento cardio in modo rilassato.

Calcolare circa 5 minuti per la seguente routine di allenamento Capital Sports:



2	3
	
<p>Ruotare i fianchi tenendo le braccia distese. I piedi non sono fissi sul pavimento (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).</p>	<p>Piegare i fianchi lateralmente tenendo un braccio disteso verso l'alto. Mantenere la posizione per qualche secondo per ogni lato.</p>

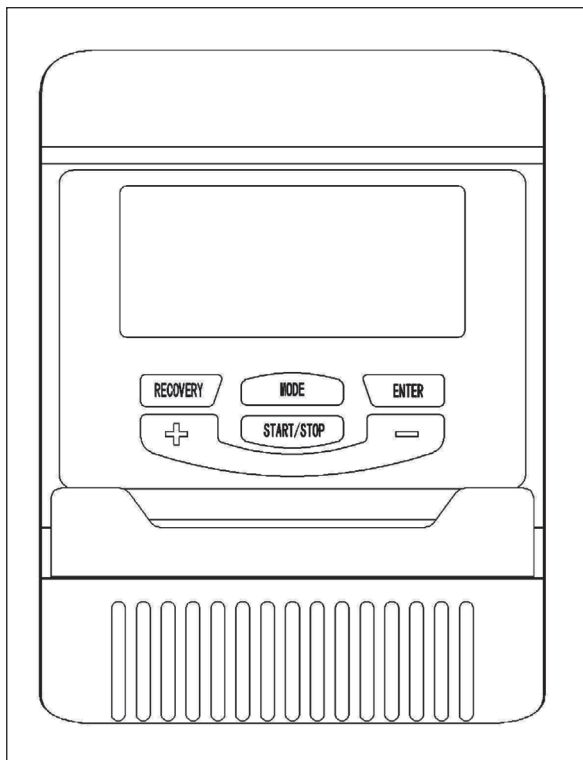
4	
	
<p>Posizionarsi su una sola gamba e mantenere in tensione con la mano. In questo modo si mobilizza la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, trovare un appoggio per mantenere l'equilibrio. Restare su una sola gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni eseguendo movimenti circolari.</p>	

5	6
	
<p>Piegarsi sulle ginocchia tenendo i piedi divaricati in corrispondenza delle spalle e abbassarsi con le braccia distese in avanti fino a quando i fianchi sono all'altezza delle ginocchia.</p>	<p>Sedersi con le gambe piegate in modo che le soles dei piedi si tocchino. Molleggiare delicatamente con le ginocchia. In questo modo si mobilizzano le caviglie e la parte esterna delle cosce. Impugnare le caviglie e mantenere la schiena dritta.</p>

7

<p>Sedersi e piegarsi in avanti con le gambe distese. Cercare di mantenere la presa sul malleolo e di allungarsi progressivamente oltre la punta dei piedi.</p>

CONSOLLE E TASTI FUNZIONE



Tasti funzione

Tasto	Funzione
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Avviare/terminare le sessioni di allenamento • Avviare terminare la misurazione del livello di grasso corporeo • Tenendo premuto questo tasto per 3 secondi si azzerano tutti i valori delle funzioni
DOWN (-)	Abbassare il parametro di allenamento selezionato: TIME (durata), DISTANCE (distanza), ecc. Con questo tasto si diminuisce la resistenza durante l'allenamento
UP (+)	Aumentare il parametro di allenamento selezionato. Con questo tasto si aumenta la resistenza durante l'allenamento
ENTER	Dopo aver selezionato un parametro con UP o DOWN, il valore o la modalità di allenamento desiderata vengono confermati con questo tasto.
TEST (PULSE, RECOVERY)	Premere questo tasto per selezionare la modalità di riposo quando il computer ha misurato il battito cardiaco. Questa modalità dispone di 6 livelli. Livello F1 è il migliore e livello F6 è il peggiore.
MODE	Premere questo pulsante per selezionare un programma (1-19).

Parametri di allenamento

Avvertenza: alcuni parametri non possono essere regolati in determinate modalità. Dopo aver selezionato un programma, premendo ENTER lampeggia il parametro relativo alla durata "Time". Utilizzando i tasti UP e DOWN è possibile impostare la durata desiderata. Per confermare il valore selezionato premere ENTER. Il parametro successivo comincerà a lampeggiare. Proseguire utilizzando i tasti UP e DOWN. Per iniziare l'allenamento premere START/STOP.

Campo	Intervallo	Valore pre-definito	Aumentare/diminuire	Descrizione
Time (durata)	0:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	<ul style="list-style-type: none"> Quando lo schermo mostra 0:00, il tempo indicato cresce. Quando lo schermo mostra 1:00-99:00, il tempo indicato diminuisce.
Distance (distanza)	0,00 ~ 999,0	0,00	± 1	<ul style="list-style-type: none"> Quando lo schermo mostra 0,00, viene indicata la distanza percorsa durante l'allenamento. Se viene impostata una distanza tra 1,00-999,00, questa viene scalata fino a 0 da quando si è iniziato l'allenamento.
Calories (calorie)	0,00 ~ 9950	0,00	± 50	<ul style="list-style-type: none"> Quando lo schermo mostra 0,0, vengono calcolate le calorie dall'inizio dell'allenamento. È possibile impostare il consumo calorico desiderato tra 50,0-9950 calorie, fino a raggiungere lo 0 partendo dal livello impostato.
Watt	20 ~ 300	100	± 10	La quantità di Watt può essere modificata dall'utilizzatore nel programma di controllo dei Watt.
Age (età)	10 ~ 99	30	± 1	Il battito cardiaco da raggiungere si basa sull'età. Non appena si supera il battito cardiaco da raggiungere, il parametro lampeggia sullo schermo.

ALLENAMENTO TRAMITE CONSOLLE

Come utilizzare i programmi di allenamento:

Manuale (P1)

Utilizzando i tasti UP e DOWN selezionare "Manual" e confermare premendo ENTER. Il primo parametro "Time" (durata) lampeggia sullo schermo e può essere impostato con i tasti UP e DOWN. Per salvare premere ENTER. Ora è possibile regolare il parametro successivo. Seguendo questa procedura è possibile impostare tutti i parametri e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Avvertenza: quando il conto alla rovescia di un parametro raggiunge lo "0", il dispositivo emette un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente. Per proseguire l'allenamento, premere START/STOP per raggiungere i parametri obiettivo non ancora raggiunti.

Programmi predefiniti (P2-P9)

Ci sono 8 profili che possono essere utilizzati. Tutti i profili hanno 24 livelli di resistenza.

Premendo UP e DOWN, selezionare un programma e confermare premendo ENTER. Il primo parametro "Time" (durata) lampeggia sullo schermo e può essere impostato con i tasti UP e DOWN. Per salvare premere ENTER. Ora è possibile regolare il parametro successivo. Seguendo questa procedura è possibile impostare tutti i parametri e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Avvertenza: quando il conto alla rovescia di un parametro raggiunge lo "0", il dispositivo emette un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente. Per proseguire l'allenamento, premere START/STOP per raggiungere i parametri obiettivo non ancora raggiunti.

Programma di controllo della quantità di Watt (P10)

Premendo UP e DOWN selezionare il programma "Watt control program" e premere ENTER per confermare. Il primo parametro "Time" (durata) lampeggia sullo schermo e può essere impostato con i tasti UP e DOWN. Per salvare premere ENTER. Ora è possibile regolare il parametro successivo. Seguendo questa procedura è possibile impostare tutti i parametri e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Avvertenza: quando il conto alla rovescia di un parametro raggiunge lo "0", il dispositivo emette un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente. Per proseguire l'allenamento, premere START/STOP per raggiungere i parametri obiettivo non ancora raggiunti. Il computer regola automaticamente la resistenza in base alla velocità, per mantenere una quantità di Watt costante. La quantità di Watt può essere regolata durante l'allenamento premendo i tasti UP e DOWN.

Programma grasso corporeo (P11)

- 1 Selezionare con i tasti UP e DOWN il programma "BODY FAT Program" e confermare premendo ENTER.
- 2 "Male" (Uomo) lampeggia sullo schermo e con i tasti UP e DOWN è possibile selezionare il genere. Per salvare premere ENTER.
- 3 Ora sullo schermo lampeggia "175" a indicare la statura. Questa può essere regolata con i tasti UP e DOWN. Per salvare premere ENTER.
- 4 Ora sullo schermo lampeggia "30" a indicare l'età. Questa può essere regolata con i tasti UP e DOWN. Per salvare premere ENTER.
- 5 Per iniziare la misurazione premere il tasto START/STOP e tenere saldamente le impugnature per misurare il battito cardiaco.

- 6 Dopo 15 secondi lo schermo mostrerà "Body Fat % (grasso corporeo), BMR (Basal-Metabolic-Rate), BMI (Body-Mass-Index) & BODY TYPE".

In base alla percentuale di grasso corporeo misurata si ha una divisione in 9 tipologie corporee:

Tipologia	Grasso corporeo in %
1	5 - 9
2	10 - 14
3	15 - 19
4	20 - 24
5	25 - 29
6	30 - 34
7	35 - 39
8	40 - 44
9	45 - 50

- 7 Premere START/STOP per tornare alla schermata principale.

Programma battito cardiaco da raggiungere (P12)

Selezionare il programma "TARGET H.R." con i tasti UP e DOWN e premere ENTER per confermare. Il primo parametro "Time" (durata) lampeggia sullo schermo e può essere impostato con i tasti UP e DOWN. Per salvare premere ENTER. Ora è possibile regolare il parametro successivo. Seguendo questa procedura è possibile impostare tutti i parametri e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Avvertenza: quando il battito cardiaco si trova (± 5) sopra o sotto alla frequenza cardiaca da raggiungere, il dispositivo regola automaticamente la resistenza. Il battito cardiaco viene misurato ogni 15 secondi circa. A seconda della frequenza cardiaca, la resistenza viene incrementata o diminuita. Quando il conto alla rovescia di un parametro raggiunge lo "0", il dispositivo emette un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente. Per proseguire l'allenamento, premere START/STOP per raggiungere i parametri obiettivo non ancora raggiunti.

Programma di controllo della frequenza cardiaca (P13-P15)

Ci sono 3 opzioni per l'impulso target:

- P13: 60% frequenza target = 60% di (220 età)
- P14: 75% frequenza target = 75% di (220 età)
- P15: 85% frequenza target = 85% di (220 età)

Selezionare uno dei programmi di frequenza cardiaca con i tasti UP o DOWN, quindi premere il tasto ENTER. Il primo parametro „Time“ lampeggia, usare i tasti UP o DOWN per impostare il valore. Premere il tasto ENTER per salvare il valore e passare al parametro successivo da impostare. Continuare con tutti i parametri e premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Nota: se l'impulso (± 5) è al di sopra o al di sotto della frequenza cardiaca target, il dispositivo regola automaticamente la resistenza. La frequenza cardiaca viene controllata ogni 15 secondi circa. In base alla frequenza, la resistenza aumenta o diminuisce. Se un parametro raggiunge „0“ durante il conto alla rovescia, il dispositivo emette un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente. Per continuare l'allenamento, premere il tasto START/STOP per raggiungere i parametri non ancora raggiunti.

Programma utente (P16-P19)

Sono disponibili quattro programmi utente (U1 - U4). Questi programmi consentono all'utente di impostare e salvare i parametri desiderati in modo da non doverli inserire nuovamente ad ogni allenamento.

Selezionare il programma „user“ premendo i tasti UP o DOWN e confermare con il tasto ENTER. Il primo parametro „Time“ lampeggia sul display e può essere regolato premendo i tasti UP o DOWN. Premere il tasto ENTER per salvare. Ora è possibile regolare il parametro successivo. Utilizzare questa procedura per impostare tutti i parametri. Dopo aver impostato tutti i parametri, il livello 1 lampeggia sul display. Regolare il livello premendo i tasti UP o DOWN e confermare premendo il tasto ENTER. Premere il tasto START/STOP per avviare l'allenamento.

Nota: se un parametro raggiunge „0“ durante il conto alla rovescia, il dispositivo emette un segnale acustico e l'allenamento termina automaticamente. Per continuare l'allenamento, premere il tasto START/STOP per raggiungere i parametri non ancora raggiunti.

SMALTIMENTO



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il cassonetto dei rifiuti mobile sbarrato), si applica la direttiva europea 2012/19/UE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti in merito alla raccolta separata di dispositivi elettrici ed elettronici. Non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi, si proteggono il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a ridurre il consumo di materie prime.

Il prodotto contiene batterie che sono soggette alla direttiva europea 2006/66/EG e non possono essere smaltite con i normali rifiuti domestici. Preghiamo di informarvi sulle regolamentazioni vigenti sullo smaltimento delle batterie. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela l'ambiente e la salute delle persone da conseguenze negative.

