

10030295

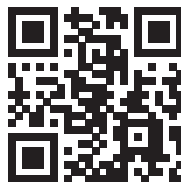
Treppo

Stepper



Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Geräteteile 6
Zusammenbau 10
Cardiotraining im Überblick 15
Aufwärmung vor dem Training 18
Bedienung der Konsole 20
Pflege und Wartung 21
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 22
Hinweise zur Entsorgung 24

English 25
Español 45
Français 65
Italiano 85

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10030295
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

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

Importeur für Großbritannien:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

SICHERHEITSHINWEISE

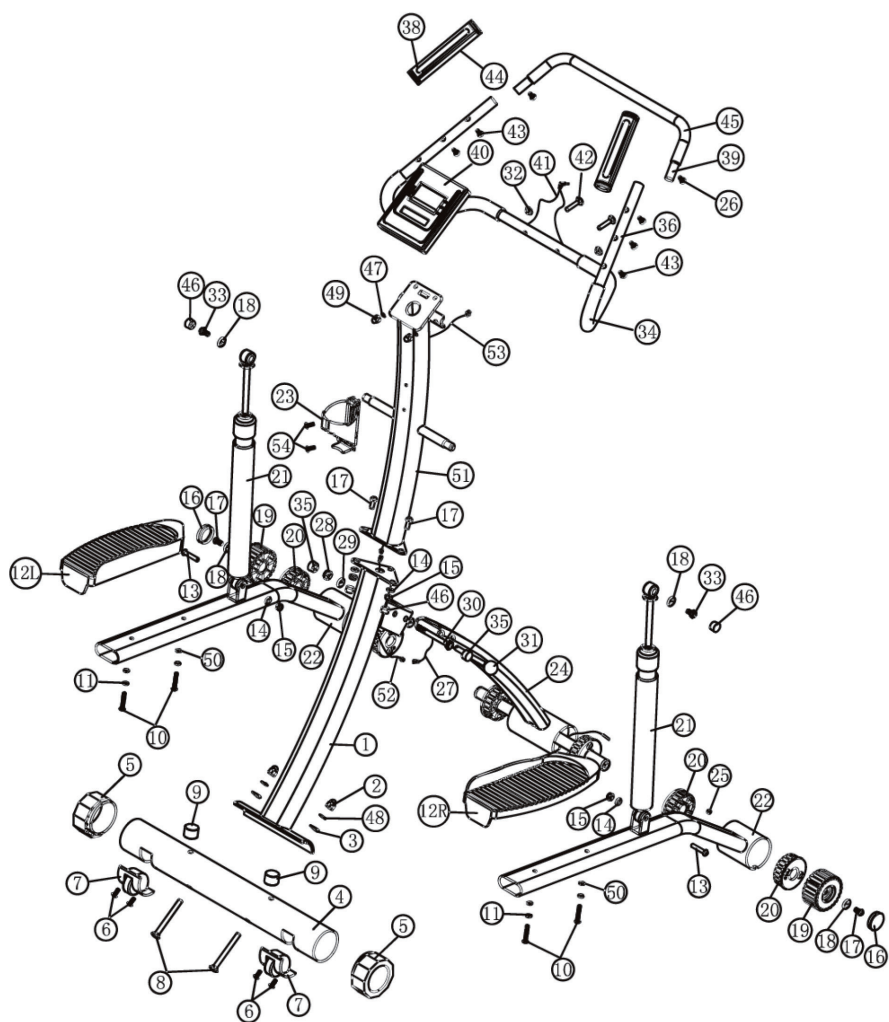
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen 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 0,5 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.

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

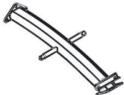
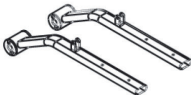
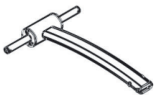
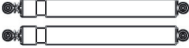
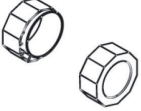
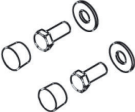
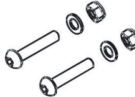
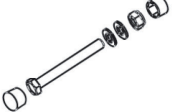
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder 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 und Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetekniken 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.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- 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.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.

GERÄTETEILE



Gesamtübersicht

Nr.	Bezeichnung	Nr.	Bezeichnung
1	Hauptrahmen-Unterteil	28	Nylonmutter
2	Mutter (M10)	29	Unterlegscheibe
3	Gebogene Unterlegscheibe	30	Sechskantschraube
4	Hintere Basis	31	Sicherungsstift
5	Kappe	32	Kabelschutz
6	Kreuzschlitzschraube	33	Sechskantschraube
7	Transporträder	34	Griffabdeckung
8	Schraube	35	Abdeckkappen
9	Dämpfer	36	Griff, Unterteil
10	Kreuzschlitzschraube	38	Handpulsensor (oben)
11	Unterlegscheibe	39	Griffoberteil
12	Pedal (R+L)	40	Computer
13	Innensechskantschraube	41	Handpuls kabel
14	Unterlegscheibe	42	Schraube
15	Nylonmutter	43	Kreuzschlitzschraube
16	Abdeckung	44	Handpulsensor (unten)
17	Innensechskantschraube	45	Griffabdeckung
18	Unterlegscheibe	46	Kunststoffabdeckung
19	Endkappe	47	Unterlegscheibe
20	Hülse	48	Federkscheibe
21	Hydraulikzylinder	49	Mutter
22	Pedalrohr	50	Federkscheibe
23	Trinkflaschenhalter	51	Hauptrahmen-Oberteil
24	Stützrahmen	52	Sensorkabel, Mitte
25	Magnet	53	Sensorkabel, oben
26	Kreuzschlitzschraube (M5*10)	54	Kreuzschlitzschraube
27	Sensorschnur unten mit Sensor	55	Batterie 1,5 V/AAA

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

Teile für den Zusammenbau und Kleinteile

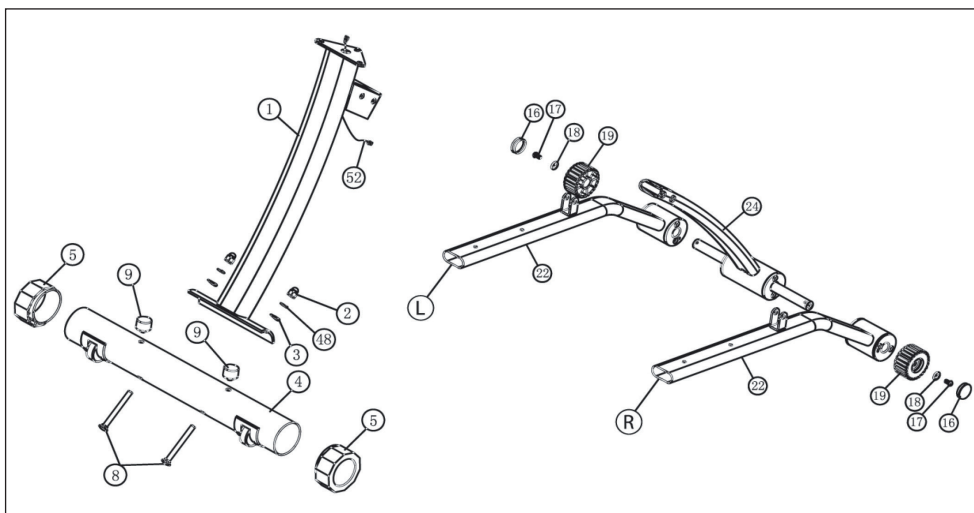
Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen-Unterteil	1
51	Hauptrahmen-Oberteil	1
22	Pedalrohr	2
24	Stützrohr	1
4	Hintere Basis	1
36/39	Lenker	1
21	Hydraulikzylinder	2
12	Pedal (R+L)	1 Set
23	Trinkflaschenhalter	1
40	Computer	1
5	Kappe	2
9	Dämpfer	2
19	Endkappe	2
16	Abdeckung	2
31	Sicherungsstift	1
54	Kreuzschlitzschraube	2
10/11/50	Schrauben / Unterlegscheiben	4
18/33/46	Schrauben / Unterlegscheiben für den Hydraulikzylinder	2
17/18	Schrauben / Unterlegscheiben für die Pedalrohre	2
14/15/17/46	Schrauben / Unterlegscheiben für den Hauptrahmen	3
42/47/49	Schrauben / Unterlegscheiben für den Lenker	2
13/14/15	Schrauben / Unterlegscheiben für die Hydraulikzylinder	2
2/3/8/48	Schrauben für die Montage der Basis	2
28/29/30/35	Schrauben / Unterlegscheiben	1
55	Batterie 1,5 V/AAA	2

ZUSAMMENBAU

Schritt 1

Setzen Sie die Kappen der Basis (5) auf die hintere Basis (4). Legen Sie beide Dämpfer (9) auf die hintere Basis (4). Befestigen Sie die hintere Basis (4) mit den beiden Schrauben (8), zwei gebogenen Unterlegscheiben (3), zwei Federscheiben (48) und zwei Muttern (2) am unteren Hauptrahmen (1).

Hinweis: Versichern Sie sich, dass die Transporträder der hinteren Basis nach außen Zeigen und alle Schrauben fest angezogen werden, damit es später nicht zu Vibrationen kommt.



Befestigen Sie die Endkappen (19) mit je einer Inbusschraube (17) und einer Unterlegscheibe (18) an den Pedalrohren (22). Setzen Sie dann die Endkappen (16) ein und befestigen Sie die Pedalrohre am Tragrahmen (24).

Hinweis: Achten Sie bei der Montage der Pedalrohre auf die Kennzeichnung (L) und (R). Die Schrittanzeige funktioniert nicht, wenn die Pedalrohre falsch herum montiert werden.

Schritt 2

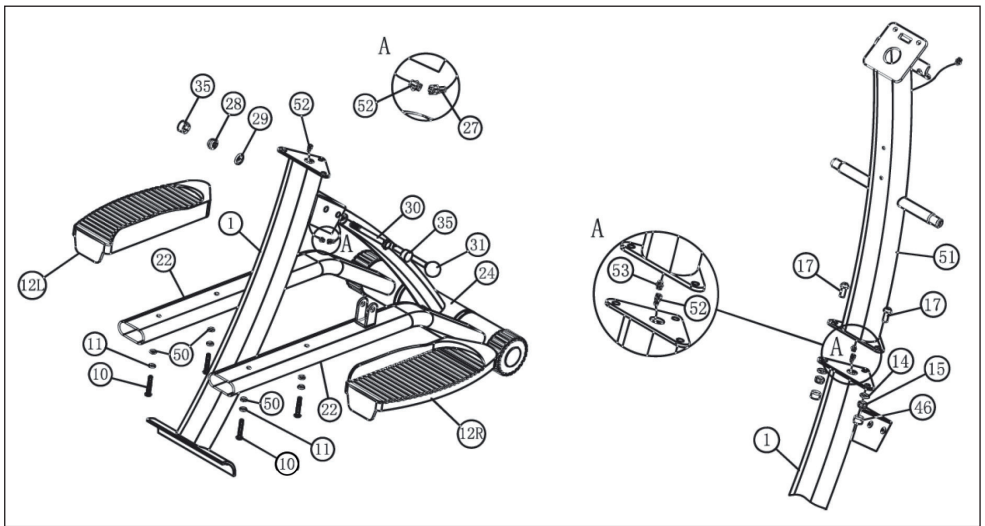
Halten Sie den Stützrahmen (24) nahe am unteren Hauptrahmen (1) und verbinden Sie das untere Sensorkabel (27) des Stützrahmens (24) mit dem mittleren Sensorkabel (52) des unteren Hauptrahmens (1).

Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass die Kabel richtig angeschlossen sind, da sonst kein Signal an den Computer (40) übertragen wird. Die Kabelverbindungen müssen sich auf der Innenseite des Rahmens befinden und dürfen nicht vorstehen, um eine Beschädigung der Kabel zu vermeiden.

Verbinden Sie den Tragrahmen (24) mit einer Sechskantschraube (30), zwei Unterlegscheiben (29) und einer Mutter (28) mit dem unteren Hauptrahmen (1). Die Unterlegscheibe (29) muss unter dem Schraubenkopf und unter der Mutter (28) montiert werden. Stecken Sie den Sicherungstift (31) in die zweite Bohrung des Hauptrahmens (1). Setzen Sie zum Schluss die Abdeckkappe (35) auf die Sechskantmutter (30) und die Mutter (28).

Hinweis: Beim Anschluss des Tragrahmens (24) an den unteren Hauptrahmen (1) ist darauf zu achten, dass sich die Sechskantmutter (30) in der oberen Öffnung befindet und der Sicherungstift (31) in die untere Öffnung eingesetzt wird.

Befestigen Sie die beiden Pedale (12 R+L) mit je zwei Kreuzschlitzschrauben (10), zwei Federscheiben (50) und zwei Unterlegscheiben (11) an den Pedalrohren (22).



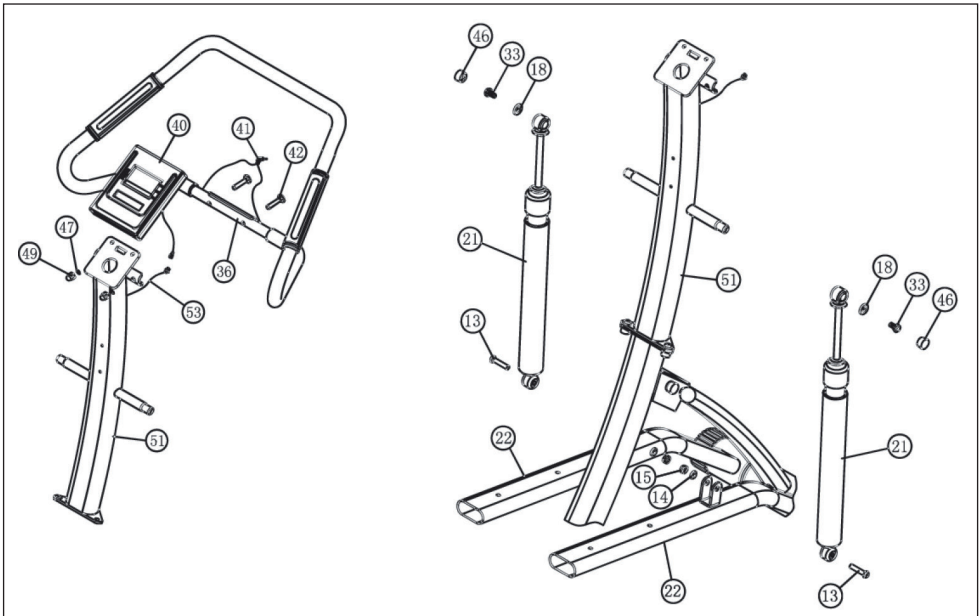
Schritt 3

Den oberen Hauptrahmen (51) an den unteren Hauptrahmen (1) halten und die beiden Sensorkabel (52 + 53) anschließen.

Hinweis: Achten Sie auf den korrekten Anschluss der Kabel, da sonst kein Signal an den Computer übertragen wird. Die Kabelverbindungen müssen sich auf der Innenseite des Rahmens befinden und dürfen nicht vorstehen, um eine Beschädigung der Kabel zu vermeiden.

Befestigen Sie den oberen Hauptrahmen (51) mit drei Inbusschrauben (17), drei Unterlegscheiben (14) und drei Muttern am unteren Hauptrahmen (1). Stecken Sie dann die drei Kunststoffkappen (46) auf die Muttern (15).

Hinweis: Versichern Sie sich, dass alle Schrauben angezogen sind, um unangenehme Vibrationen während des Trainings zu vermeiden.



Befestigen Sie die Hydraulikzylinder (21) mit je einer Sechskantschraube (33) und einer Unterlegscheibe (18) am oberen Hauptrahmen (51). Stecken Sie die beiden Kunststoffkappen (46) auf die beiden Sechskantschrauben (33). Stecken Sie nun die beiden Hydraulikzylinder (21) in die Gabeln der beiden Pedalrohre (22) und befestigen Sie die Enden in den Gabeln mit je einer Inbusschraube (13), einer Unterlegscheibe (14) und einer Mutter (15).

Befestigen Sie den Lenker (36) mit zwei Schrauben (42), zwei gebogene Unterlegscheiben (47) und zwei Muttern (49) am oberen Hauptrahmen (51).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Handpulsschnur (41) nicht abgequetscht wird.

Entfernen Sie die beiden vormontierten Schrauben an der Rückseite der Konsole (40) und befestigen Sie die Konsole mit den beiden Schrauben am oberen Hauptrahmen (51). Schließen Sie das Kabel auf der Rückseite der Konsole (40) an das obere Sensorkabel (53) an. Stecken Sie das Handpuls-kabel (41) in die Buchse (PULSE) auf der Rückseite der Konsole (40).

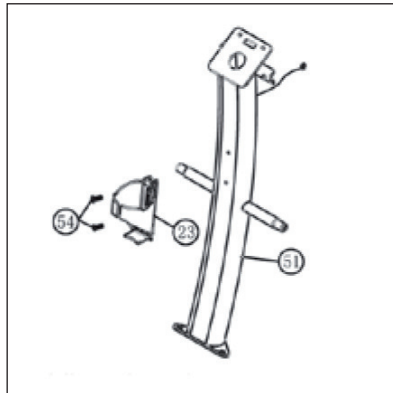
Einlegen der Batterien

- Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite der Konsole (40).
- Legen Sie zwei Batterien (1,5 V / AAA) in das Batteriefach ein. Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polarität (+/-). Es ertönt ein langer Signalton.-
- Schließen Sie das Batteriefach und stellen Sie sicher, dass die Abdeckung einrastet.

Schritt 4

Den Trinkflaschenhalter (23) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (54) am oberen Hauptrahmen (51) befestigen.

Achten Sie darauf, dass alle Schrauben fest angezogen sind und der Stepper auf einer ebenen Fläche steht. Stellen Sie sicher, dass die Hydraulikzylinder vor Beginn der Übung auf den gleichen Widerstand eingestellt sind.



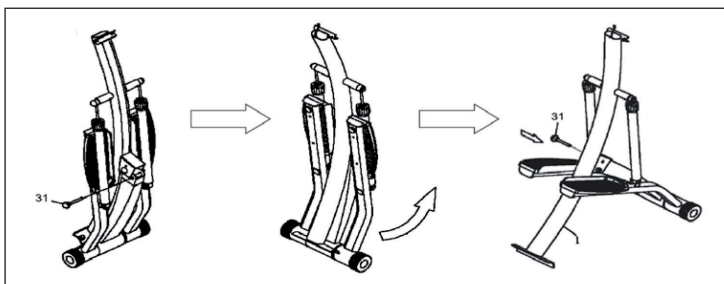
Gerät zusammenklappen

1. Stellen Sie beide Hydraulikzylinder auf Stufe 1 ein.
2. Ziehen Sie den Sicherungsstift (31) aus dem Gerät.
3. Halten Sie das Gerät am Griff, während Sie mit der anderen Hand den Stützrahmen (24) in Richtung Hauptrahmen (1) schieben.
4. Schieben Sie dann den Sicherungsstift (31) wieder in die Öffnung des Hauptrahmens.

Hinweis: Passen Sie auf, dass Sie sich beim Auf- und Zuklappen des Geräts nicht die Finger quetschen!

Gerät aufklappen

Entfernen Sie den Sicherungsstift (31) vom Hauptrahmen (1). Öffnen Sie den Rahmen und legen Sie ihn und auf den Boden legen. Richten Sie die Öffnungen am Hauptrahmens (1) an der Öffnung am Stützrahmen (24) aus und schieben Sie den Sicherungsstift (31) durch die Öffnungen.



CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

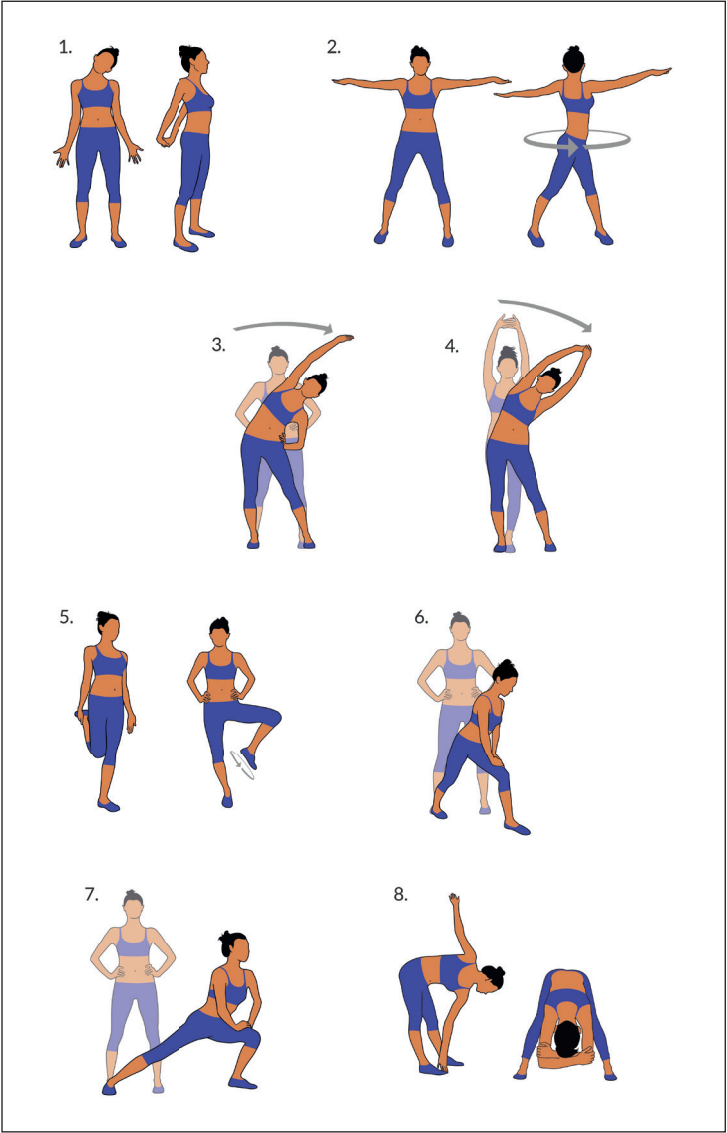
Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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

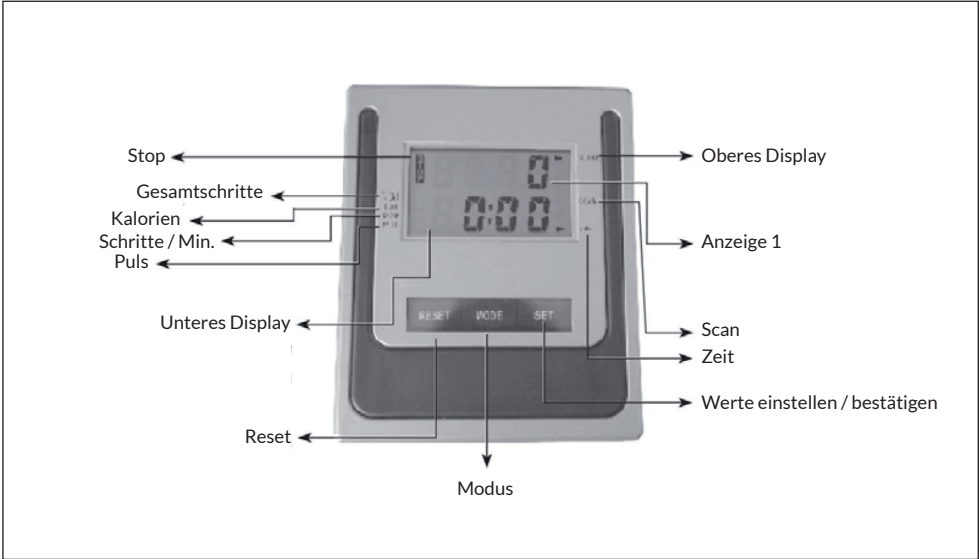
Sollten Sie sich bei einzelnen Bewegungen unwohl fühlen oder Schmerz empfinden, so überspringen Sie diese Übung und stimmen sich über ein spezifisches Aufwärmtraining mit Ihrem Arzt bzw. Fitnesstrainer ab.

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

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

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

BEDIENUNG DER KONSOLE



Anzeigen und Tastenfunktionen

Drücken Sie MODE, um zur jeweils nächsten Funktion zu gelangen (untere Display-Zeile). In der unteren Display-Zeile werden der Reihe nach: STEPS, SCAN, PULSE (Zielpuls), T.CNT, TIME und CAL angezeigt.

STEPS (COUNT)	Der Schrittzähler ist permanent in der oberen Display-Zeile zu sehen.
STEPS / MIN (RPM)	Zeigt Anzeige der Schritte je Minute.
SCAN (SCAN)	Anzeige wird nach je 4 Sekunden automatisch umgeschaltet (untere Zeile).
PULSE (PUL)	Greifen Sie die Pulssensoren mit beiden Händen oder drücken Sie MODE, um die PULSE-Funktion zu aktivieren. Die aktuell gemessene Herzfrequenz wird in der unteren Display-Zeile angezeigt. Sie können auch einen Ziel-Puls eingeben: Drücken Sie dazu SET mehrfach, um einen Puls zwischen 40 und 240 einzugeben. Bei Erreichen dieser Herzfrequenz werden 3 Pieptöne ausgegeben. Drücken Sie RESET, um die Vorgabe für den Zielpuls zu löschen.

TOTALSTEPS (TCNT)	Schritte insgesamt seit Inbetriebnahme. Wert wird beim Batteriewechsel gelöscht.
TIME (TIME)	Zeigt die abgelaufene Zeit seit Trainingsbeginn. Für eine Countdownfunktion drücken Sie mehrfach im TIME-Modus SET, um eine Zeit von 1 - 99 Minuten einzustellen. Sobald 0 erreicht ist, gibt der Computer 2 Pieptöne aus. Der Countdown-Timer kann durch RESET gelöscht werden.
CALORIES (CAL)	Zeigt den Kalorienverbrauch seit Trainingsbeginn. Für eine Countdownfunktion (Ziel-Kalorienverbrauch) drücken Sie mehrfach im CAL-Modus SET, um eine Kalorienzahl von 1 - 999 einzustellen. Sobald 0 erreicht ist, gibt der Computer 4 Pieptöne aus. Der Kalorien-Countdown kann durch RESET gelöscht werden.

PFLEGE UND WARTUNG

Hinweis: Wie bei allen Trainingsgeräten mit mechanischen, beweglichen Komponenten kann es auch bei diesem Produkt vorkommen, dass sich Schrauben durch häufigen Gebrauch lockern. Wir empfehlen sie daher regelmäßig zu kontrollieren und ggf. mit einem passenden Schlüssel nachzuziehen. Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um die Oberflächen von Schweiß und Staub zu säubern.

- Entnehmen Sie die Batterie des Bedienfelds, wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem sauberen Tuch, um das saubere Erscheinungsbild aufrecht zu erhalten.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Abnutzungen überprüft wird (beispielsweise an Handgriffen, Pedalen, Sattel etc.). Es ist essentiell, dass beschädigte Geräteteile ersetzt werden und das Gerät erst nach erfolgter Reparatur wieder verwendet wird.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern richtig fixiert sind.
- Fetten Sie bewegliche Geräteteile regelmäßig ein.
- Achten Sie insbesondere auf Komponenten, welche besonders anfällig für Abnutzungen sind, wie beispielsweise das Bremsensystem, Fußauflage etc.
- Da Schweiß sehr aggressiv ist, darf dieser nicht mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Gerätes, insbesondere dem Computer, in Berührung kommen. Wischen Sie das Gerät nach Gebrauch sofort ab. Die emaillierten Teile können mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Alle aggressiven oder korrosiven Produkte müssen bei der Reinigung vermieden werden.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern.

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

Entsorgen Sie Ihre Altgeräte fachgerecht. Dadurch wird gewährleistet, dass die Altgeräte umweltgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschliche Gesundheit vermieden werden. Bei der Entsorgung sind folgende Regeln zu beachten:

- Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte (Altgeräte) sowie Batterien und Akkus getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Sie erkennen die entsprechenden Altgeräte durch folgendes Symbol der durchgestrichene Mülltonne (WEEE Symbol). 
- Sie haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, vor der Abgabe an einer Entsorgungsstelle vom Altgerät zerstörungsfrei zu trennen.
- Bestimmte Lampen und Leuchtmittel fallen ebenso unter das Elektro- und Elektronikgesetz und sind dementsprechend wie Altgeräte zu behandeln. Ausgenommen sind Glühlampen und Halogenlampen. Entsorgen Sie Glühlampen und Halogenlampen bitte über den Hausmüll, sofern Sie nicht das WEEE Symbol tragen.
- Jeder Verbraucher ist für das Löschen von personenbezogenen Daten auf dem Elektro- bzw. Elektronikgerät selbst verantwortlich.

Rücknahmepflicht der Vertreiber

Vertreiber mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern sowie Vertreiber von Lebensmitteln mit einer Gesamtverkauffläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen, sind verpflichtet,

- 1 bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- 2 auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

- Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ist die unentgeltliche Abholung am Ort der Abgabe auf Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ (Oberfläche von mehr als 100 cm²) oder „Großgeräte“ (letzte mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter) beschränkt. Für andere Elektro- und Elektronikgeräte (Kategorien 3, 5, 6) ist eine Rückgabemöglichkeit in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.
- Altgeräte dürfen kostenlos auf dem lokalen Wertstoffhof oder in folgenden Sammelstellen in Ihrer Nähe abgegeben werden: www.take-e-back.de
- Für Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 an bieten wir auch die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abholung am Ort der Abgabe. Beim Kauf eines Neugeräts haben sie die Möglichkeit eine Altgerätabholung über die Webseite auszuwählen.
- Batterien können überall dort kostenfrei zurückgegeben werden, wo sie verkauft werden (z. B. Super-, Bau-, Drogeriemarkt). Auch Wertstoff- und Recyclinghöfe nehmen Batterien zurück. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Altbatterien in haushaltsüblichen Mengen können Sie direkt bei uns von Montag bis Freitag zwischen 08:00 und 16:00 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

Chal-Tec Fulfillment GmbH
Norddeutschlandstr. 3
47475 Kamp-Lintfort

- Wichtig zu beachten ist, dass Lithiumbatterien aus Sicherheitsgründen vor der Rückgabe gegen Kurzschluss gesichert werden müssen (z. B. durch Abkleben der Pole).
- Finden sich unter der durchgestrichenen Mülltonne auf der Batterie zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie gefährliche Schadstoffe enthält. »Cd« steht für Cadmium, »Pb« für Blei und »Hg« für Quecksilber).

Hinweis zur Abfallvermeidung

Indem Sie die Lebensdauer Ihrer Altgeräte verlängern, tragen Sie dazu bei, Ressourcen effizient zu nutzen und zusätzlichen Müll zu vermeiden. Die Lebensdauer Ihrer Altgeräte können Sie verlängern indem Sie defekte Altgeräte reparieren lassen. Wenn sich Ihr Altgerät in gutem Zustand befindet, könnten Sie es spenden, verschenken oder verkaufen.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

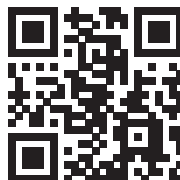


Wenn es in Ihrem Land eine gesetzliche Regelung zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten gibt, weist dieses Symbol auf dem Produkt oder auf der Verpackung darauf hin, dass dieses Produkt nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Stattdessen muss es zu einer Sammelstelle für das Recycling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

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

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 26
Product Parts 28
Assembly 32
Overview of Cardio Training 37
Warming Up before a Workout 40
Operating the Console 42
Care and Maintenance 43
Hints on Disposal 44

TECHNICAL DATA

Item number	10030295
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

SAFETY INSTRUCTIONS

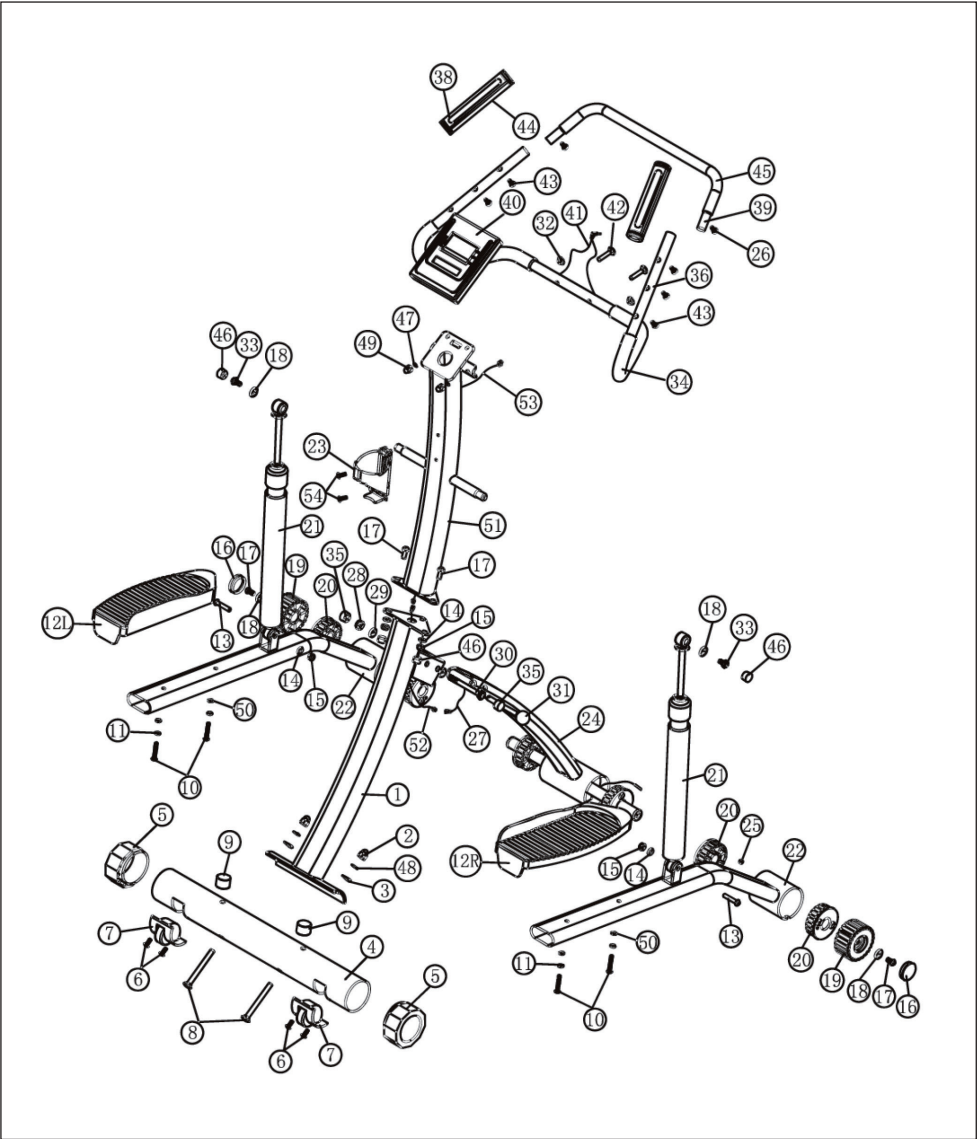
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures 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 assemble 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 damp areas such as swimming pool, sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.5 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.

Note: Maximum weight of the user is 120 kg.

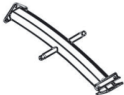
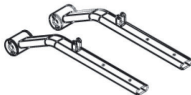
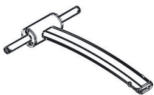
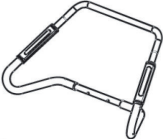
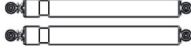
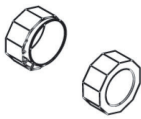
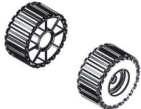
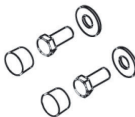
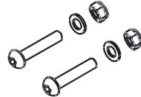
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- 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.
- Pay attention to the absence of a free wheel system which will cause serious risk.
- 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 bike 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.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.

PRODUCT PARTS



Overview

No.	Description	No.	Description
1	Main frame lower part	28	Nylon nut
2	Nut (M10)	29	Washer
3	Curved washer	30	Hexagon bolt
4	Rear base unit	31	Safety pin
5	Base unit cap	32	Cord protection
6	Cross head screw	33	Hexagon bolt
7	Transportation wheels	34	Handle cover,bottom part
8	Carrier screw	35	Cover caps
9	Buffer	36	Handle,bottom part
10	Cross head screw	38	Hand pulse sensor (top)
11	Washer	39	Handle ,upper part
12	Pedal (R+L)	40	Computer
13	Allen screw	41	Hand pulse cord
14	Washer	42	Bolt
15	Nylon nut	43	Cross head screw
16	Cover	44	Hand pulse sensor (bottom)
17	Allen screw	45	Handle cover,upper part
18	Washer	46	Plastic cover
19	End cap	47	Washer
20	Sleeve	48	Spring clip
21	Hydraulic cylinder	49	Nut
22	Pedal pipe	50	Spring clip
23	Drink bottle holder	51	Main frame upper part
24	Support frame	52	Sensor cord,center
25	Magnet	53	Sensor cord,top
26	Cross head screw (M5*10)	54	Cross head screw
27	Sensor cord bottom with sensor	55	Batterie 1.5 V/AAA

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

Parts for Assembly and Small Parts

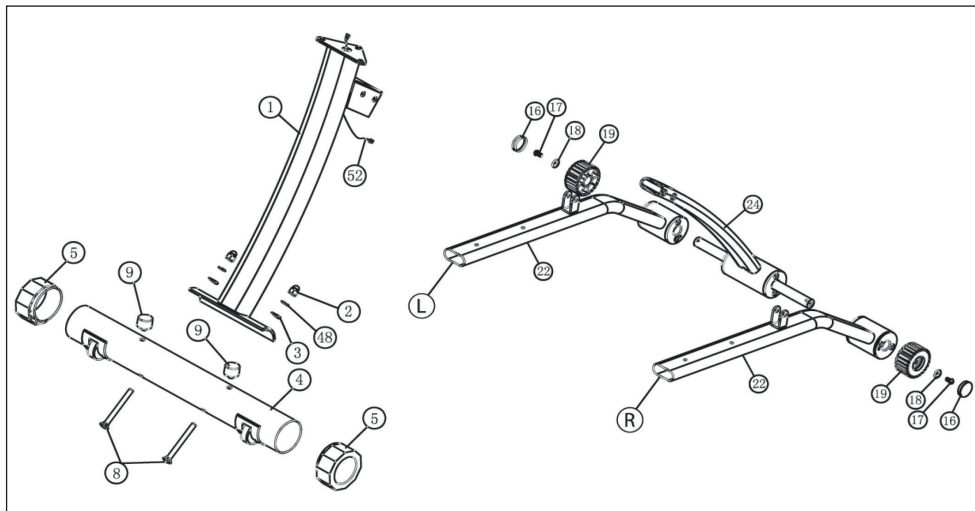
No.	Description	Qty.
1	Main frame lower part	1
51	Main frame upper part	1
22	Pedal pipe	2
24	Support pipe	1
4	Rear base	1
36/39	Handlebar	1
21	Hydraulic cylinder	2
12	Pedal (R+L)	1 Set
23	Drink bottle holder	1
40	Computer	1
5	Base unit cap	2
9	Buffer	2
19	End cap	2
16	Cover	2
31	Safety pin	1
54	Cross head screw	2
10/11/50	Screw set for pedal assembly	4
18/33/46	Screw set for hydraulic cylinder assembly top	2
17/18	Screw set for pedal pipe assembly	2
14/15/17/46	Screw set for main frame assembly	3
42/47/49	Screw set for handlebar assembly	2
13/14/15	Screw set for hydraulic cylinder assembly bottom	2
2/3/8/48	Screw set for base unit assembly	2
28/29/30/35	Screw set for support from assembly	1
55	Batterie 1.5 V/AAA	2

ASSEMBLY

Step 1

Place the base caps (5) on the rear base (4). Place both dampers (9) on the rear base (4). Fasten the rear base (4) to the lower main frame (1) with the two screws (8), two curved washers (3), two spring washers (48) and two nuts (2).

Note: Ensure that the rear base transport wheels are facing outwards and all screws are tightened firmly to prevent vibrations later on.



Fasten the end caps (19) to the pedal tubes (22) with an Allen screw (17) and a washer (18). Then insert the end caps (16) and attach the pedal tubes to the support frame (24).

Note: Pay attention to the markings (L) and (R) when mounting the pedal tubes. The step indicator does not work if the pedal tubes are mounted upside down.

Step 2

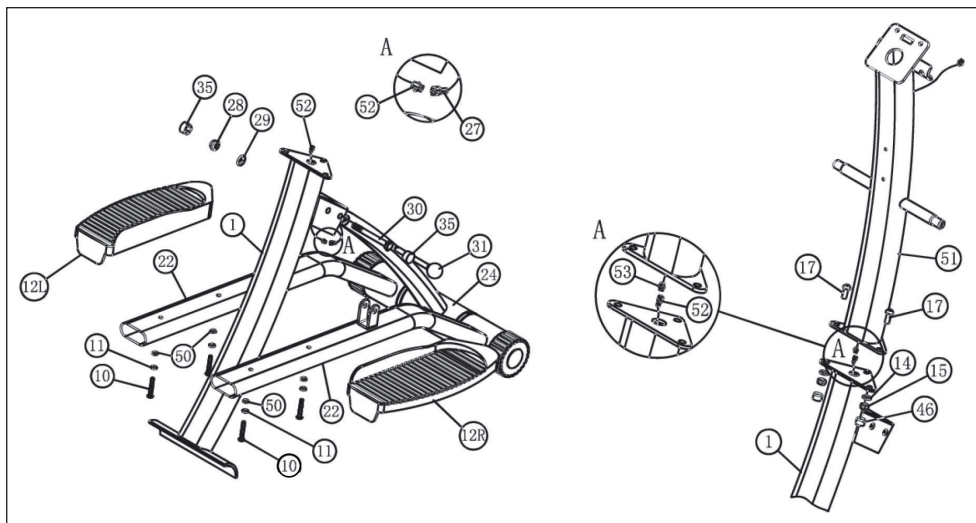
Hold the support frame (24) close to the lower main frame (1) and connect the lower sensor cable (27) of the support frame (24) to the middle sensor cable (52) of the lower main frame (1).

Note: Make sure the cables are properly connected, otherwise no signal will be transmitted to the computer (40). The cable connections must be on the inside of the frame and must not protrude to avoid damaging the cables.

Connect the support frame (24) to the lower main frame (1) with a hexagon screw (30), two washers (29) and a nut (28). The washer (29) must be mounted under the screw head and under the nut (28). Insert the locking pin (31) into the second hole of the main frame (1). Finally, place the cap (35) on the hex nut (30) and nut (28).

Note: When connecting the support frame (24) to the lower main frame (1), make sure that the hexagon nut (30) is in the upper opening and the locking pin (31) is inserted in the lower opening.

Attach the two pedals (12 R+L) to the pedal tubes (22) with two Phillips screws (10), two spring washers (50) and two washers (11).



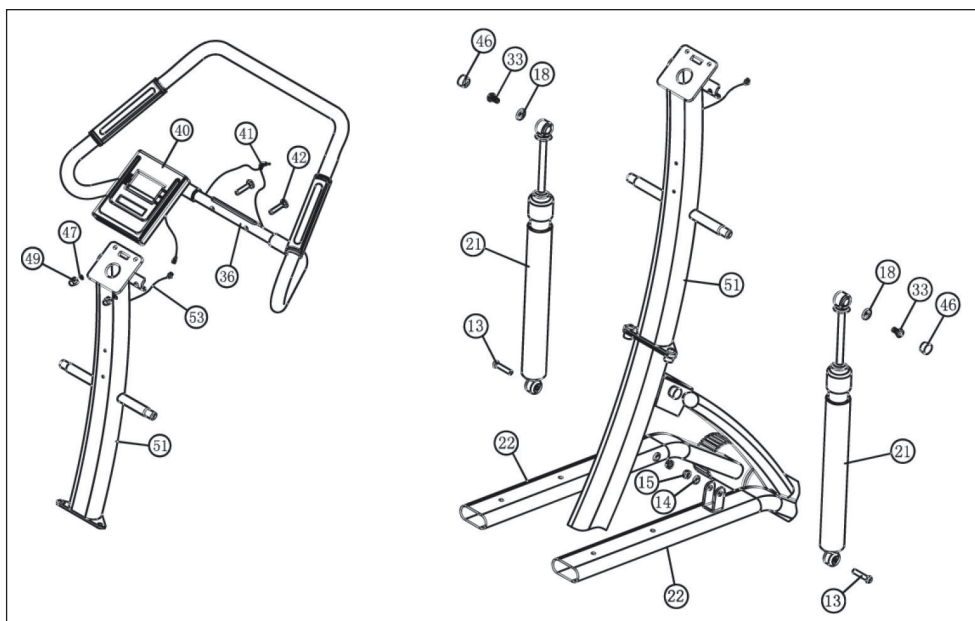
Step 3

Hold the upper main frame (51) against the lower main frame (1) and connect the two sensor cables (52 + 53).

Note: Make sure the cables are connected correctly, otherwise no signal will be transmitted to the computer. The cable connections must be on the inside of the frame and must not protrude to avoid damaging the cables.

Fasten the upper main frame (51) to the lower main frame (1) with three Allen screws (17), three washers (14) and three nuts. Then fit the three plastic caps (46) onto the nuts (15).

Note: Make sure that all screws are tightened to avoid unpleasant vibrations during training.



Fasten the hydraulic cylinders (21) to the upper main frame (51) with a hexagon screw (33) and a washer (18). Place the two plastic caps (46) on the two hexagon screws (33). Now insert the two hydraulic cylinders (21) into the forks of the two pedal tubes (22) and fasten the ends in the forks with an Allen screw (13), a washer (14) and a nut (15).

Attach the handlebar (36) to the upper main frame (51) with two screws (42), two curved washers (47) and two nuts (49).

Note: Be careful not to squeeze the hand pulse cord (41).

Remove the two pre-assembled screws on the back of the bracket (40) and fasten the bracket to the upper main frame (51) with the two screws. Connect the cable on the back of the console (40) to the upper sensor cable (53). Plug the hand pulse cable (41) into the socket (PULSE) on the back of the console (40).

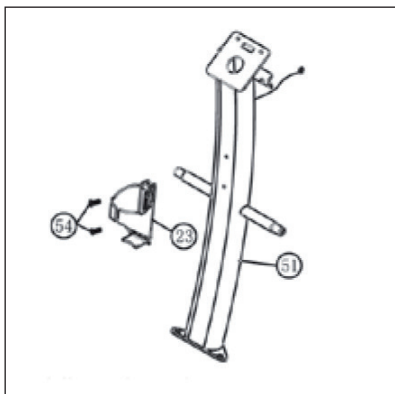
Inserting the batteries

Open the battery compartment on the back of the console (40). Insert two batteries (1.5 V / AAA) into the battery compartment. Make sure the polarity (+/-) is correct when inserting the batteries. A long beep sounds. Close the battery compartment and make sure the cover engages.

Step 4

Fasten the bottle cages (23) to the upper main frame (51) using two Phillips screws (54).

Make sure that all screws are tightened firmly and that the stepper stands on a flat surface. Make sure that the hydraulic cylinders are set to the same resistance before starting the exercise.



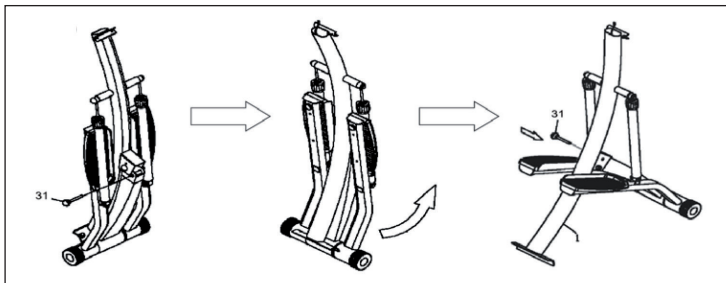
Folding the unit

- 1 Set both hydraulic rams to level 1.
- 2 Pull the locking pin (31) out of the device.
- 3 Hold the unit by the handle while sliding the support frame (24) with the other hand towards the main frame (1).
- 4 Slide the locking pin (31) back into the opening of the main frame.

Note: Be careful not to squeeze your fingers when opening and closing the device!

Open the device

Remove the locking pin (31) from the main frame (1). Open the frame and place it on the floor. Align the openings on the main frame (1) with the opening on the support frame (24) and slide the safety pin (31) through the openings.



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.

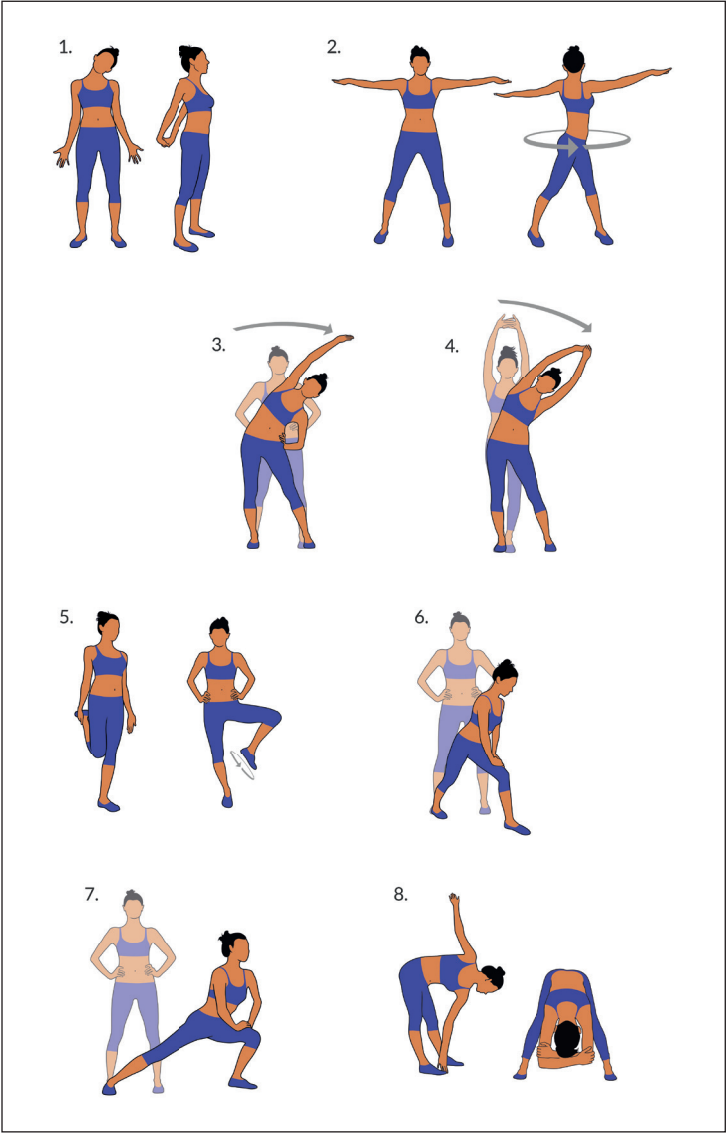
Eating and Drinking

- 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.

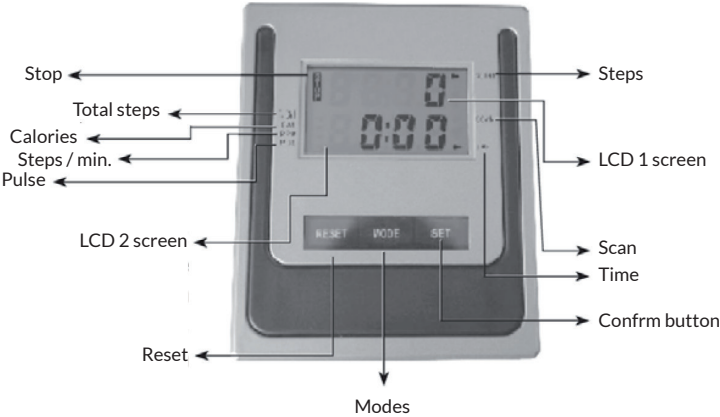
Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

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 Klarfit training routine:

1. Tilt the head sideways, slowly alternating from right to left. Then mobilize your shoulders (circular movements and shrugging the shoulders).
2. Turn the hips while the arms are stretched out. The feet are not firmly fixed to the ground (the ankles follow the body's rotation).
3. Bend to the side and raise one arm straight up. Stay in this position for several seconds on each side.
4. Bend to the side and raise both arms above your head with palms together. Again, remain on each side for several seconds. The exercise is now a bit more intense with the second arm joining.
5. Stand on one leg and hold the instep of the other foot with your hand. Mobilize it so as to stretch the thigh lightly. If necessary, hold onto something to keep your balance. Stand on one leg and trace a circle with your foot in the air in both directions (counter clockwise and clockwise).
6. Put one leg forward and with your arms support the weight of your upper body on your thigh. Position your legs so as to provide a stretch for the rear leg's calf muscles.
7. Repeat the previous exercise with more distance between your feet. The stretch will now be more intense.
8. Bend forward while keeping your legs straight and alternately touch each hand to the opposite foot. Finally, let yourself hang down and relax.

OPERATING THE CONSOLE



Displays and key functions

Press MODE to move to the next function (lower display line). The bottom line of the display shows in order: STEPS, SCAN, PULSE, T.CNT, TIME and CAL.

STEPS (COUNT)	The pedometer is permanently visible in the upper display line.
STEPS / MIN (RPM)	Shows the steps per minute.
SCAN (SCAN)	The display switches automatically after 4 seconds (bottom line).
PULSE (PUL)	Grasp the pulse sensors with both hands or press MODE to activate the PULSE function. The currently measured heart rate is shown in the lower display line. You can also enter a target pulse: Press SET repeatedly to enter a pulse between 40 and 240. When this heart rate is reached, 3 beeps are emitted. Press RESET to clear the target heart rate setting.

TOTAL STEPS (TCNT)	Total number of steps since commissioning. Value is deleted when the battery is changed.
TIME (TIME)	Shows the elapsed time since the start of training. For a countdown function, press SET repeatedly in TIME mode to set a time from 1 - 99 minutes. As soon as 0 is reached, the computer emits 2 beeps. The countdown timer can be reset by pressing RESET.
CALORIES (CAL)	Shows the calorie consumption since the beginning of training. For a countdown function (target calorie consumption), press SET repeatedly in CAL mode to set a calorie number from 1 - 999. As soon as 0 is reached, the computer emits 4 beeps. The calorie countdown can be cleared by RESET.

CARE AND MAINTENANCE

Note: As with all training machines with mechanical, moving components, screws may loosen due to frequent use. We therefore recommend that you check them regularly and, if necessary, retighten them with a suitable key. Clean your training device regularly with a damp cloth to clean the surfaces from sweat and dust.

- When you don't use the exercise bike for a long time, please take out the console battery to avoid running out of battery.
- Often clean the exercise bike with clean cloth to keep the clean appearance.
- The safety level of the equipment only can be maintained if it is regularly examined for damage and or /wear and tear.(e.g. handle bar, pedals and seat ...etc.).It is vital that any faulty parts are replaced and the it is not used until completed repaired.
- Regularly check that the elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- Remember regularly to grease moving parts.
- Special attention to the component, most of them are susceptible to wear like brake system, foot pad etc.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after using. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products must be avoided.
- Storing the equipment in a clean and dry environment away from children.

HINTS ON DISPOSAL

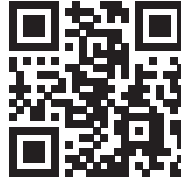


If there is a legal regulation for the disposal of electrical and electronic devices in your country, this symbol on the product or on the packaging indicates that this product must not be disposed of with household waste. Instead, it must be taken to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By disposing of it in accordance with the rules, you are protecting the environment and the health of your fellow human beings from negative consequences. For information about the recycling and disposal of this product, please contact your local authority or your household waste disposal service.

This product contains batteries. If there is a legal regulation for the disposal of batteries in your country, the batteries must not be disposed of with household waste. Find out about local regulations for disposing of batteries. By disposing of them in accordance with the rules, you are protecting the environment and the health of your fellow human beings from negative consequences.

Estimado cliente:

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



ÍNDICE

Indicaciones de seguridad 46
Partes del dispositivo 48
Montaje 52
Resumen del entrenamiento cardiovascular 57
Calentamiento antes del entrenamiento 60
Manejo de la consola 62
Cuidado y mantenimiento 63
Indicaciones sobre la retirada del aparato 64

DATOS TÉCNICOS

Número del artículo	10030295
Suministro eléctrico (Ordenador)	220-240 V ~ 50/60 Hz

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

IMPORTADOR:

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

Importador para el Reino Unido:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

INDICACIONES DE SEGURIDAD

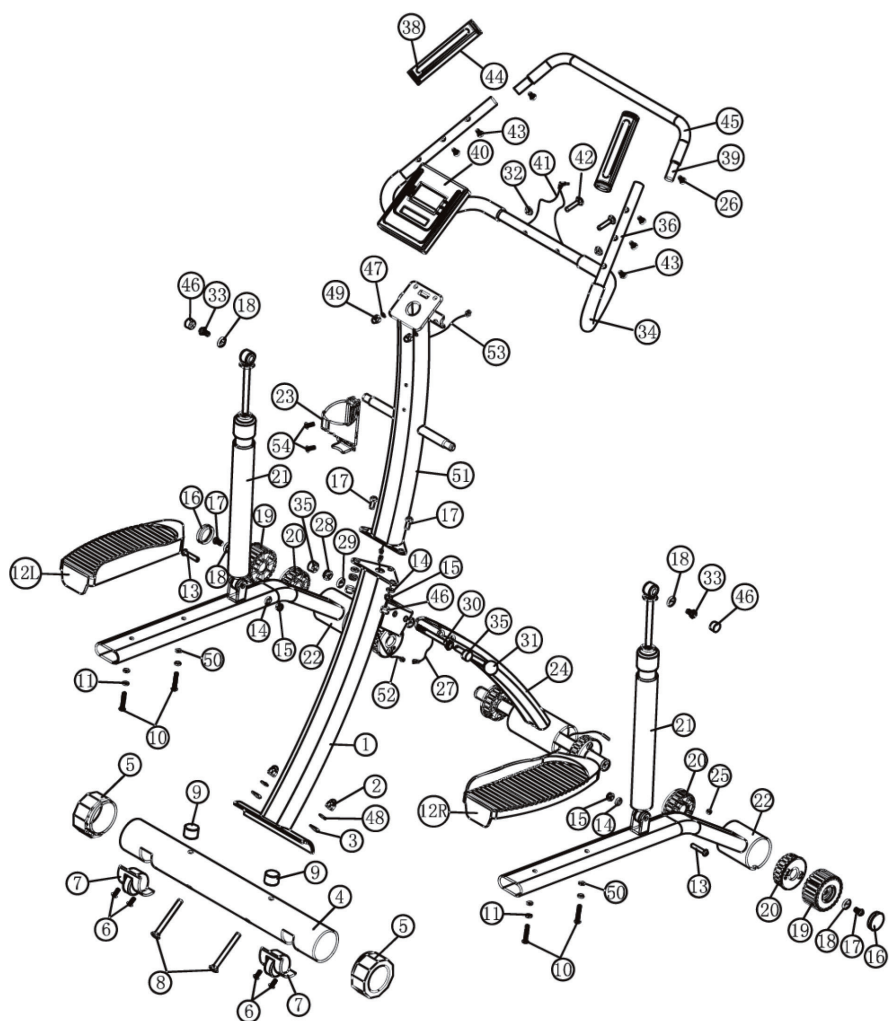
Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar el aparato y guárdelo para un futuro uso. Las características del producto pueden diferir ligeramente de las mostradas en las ilustraciones. El fabricante puede realizar cambios sin previo aviso.

- Guarde las instrucciones de uso en un lugar seguro para poder acceder a ellas en cualquier momento.
- No monte el aparato hasta haber leído completamente las instrucciones de uso. La seguridad y la eficacia del aparato sólo pueden garantizarse si el aparato ha sido montado correctamente y se mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato estén informados de las advertencias y precauciones.
- La unidad debe ser colocada en una superficie estable y lisa para ser utilizada con seguridad. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice la unidad en ambientes húmedos, como piscinas, etc. La distancia de seguridad alrededor de la unidad debe ser de al menos 0,5 metros.
- Antes de utilizar los programas de ejercicios, es esencial que consulte a un médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad al utilizar la máquina o que le impida utilizarla correctamente. El consejo de su médico es vital si está tomando medicamentos que afectan a su pulso, su presión arterial o sus niveles de colesterol.
- Preste atención a las señales de su cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Deje de hacer ejercicio si se presenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, mareos o náuseas. Si padece alguna de estas afecciones, debe consultar a un médico antes de continuar con tu entrenamiento.
- No haga ejercicio directamente después de las comidas.
- El aparato sólo puede ser montado por adultos. Mantenga a los niños y las mascotas lejos del aparato.
- El aparato sólo puede utilizarse en áreas domésticas.

Aviso: peso máximo del usuario: 120 kg.

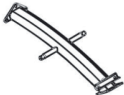
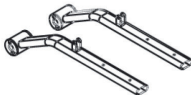
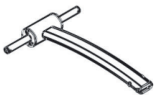
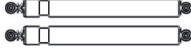
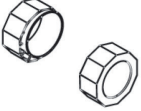
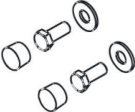
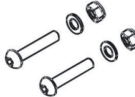
- El dispositivo no es adecuado para uso terapéutico. Sólo puede utilizarse para los ejercicios indicados en las instrucciones.
- Lleve ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice la máquina. Evite la ropa suelta, ya que puede quedar atrapada en la unidad, o la ropa que pueda restringir su movimiento.
- Mantenga la espalda recta durante el ejercicio.
- Antes de cada uso de la máquina, compruebe que las asas, el sillín, las tuercas y los tornillos están bien apretados.
- Observe la posición máxima de las partes ajustables de la unidad y no sobrepase la marca de "Stop", ya que esto crearía un riesgo.
- Utilice la unidad sólo como se muestra. Si observa alguna pieza defectuosa durante el montaje o la inspección, o si oye ruidos extraños procedentes del aparato durante su uso, deje de utilizarlo inmediatamente. No vuelva a utilizar el aparato hasta que se haya corregido el problema.
- Tenga cuidado al levantar o mover el aparato para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento no agresivas para la espalda y busque la ayuda de otra persona si es necesario.
- Todas las partes móviles del aparato (por ejemplo, los pedales, las empuñaduras, el sillín... etc.) deben ser revisadas semanalmente. Compruébelo antes de cada uso. Si algo se rompe o se afloja, repare o arregle la parte correspondiente inmediatamente. No continúe utilizando la unidad hasta que la haya restaurado a un buen estado inicial.
- Tenga en cuenta la ausencia de un sistema de rueda libre, que es un riesgo grave.
- Mantenga el cable de alimentación eléctrica alejado de fuentes de calor.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas de la unidad.
- Apague el aparato completamente antes de conectar o desconectar el enchufe de la toma de corriente. Para limpiarlo, frote las superficies con un detergente suave y un paño húmedo. No utilice disolventes en ningún caso.
- No utilice la unidad en lugares que no tengan la temperatura controlada, como garajes, galerías, baños, cocheras o al aire libre.
- Utilice el aparato exclusivamente como se describe en este manual de instrucciones.
- Las reparaciones incorrectas y las modificaciones estructurales (por ejemplo, la retirada o la sustitución de piezas originales) pueden poner en peligro al usuario de la unidad.
- El volante se calienta mucho durante el uso.
- Active el bloqueo de teclas cuando no utilice el aparato.

PARTES DEL DISPOSITIVO



Vista general

Núm.	Descripción	Núm.	Descripción
1	Parte inferior del bastidor principal	28	Tuerca de nailon
2	Tuerca (M10)	29	Arandela
3	Arandela curvada	30	Tornillo de cabeza hexagonal
4	Base trasera	31	Pasador de seguridad
5	Tapa	32	Protección de los cables
6	Tornillo de estrella	33	Tornillo de cabeza hexagonal
7	Ruedas de transporte	34	Tapa del asa
8	Tornillo	35	Tapas
9	Amortiguador	36	Asa, parte inferior
10	Tornillo de estrella	38	Sensor de pulso de la mano (arriba)
11	Arandela	39	Parte superior del asa
12	Pedal (derecho + izquierdo)	40	Ordenador
13	Tornillo allen	41	Cable de pulso manual
14	Arandela	42	Tornillo
15	Tuerca de nailon	43	Tornillo de estrella
16	Tapa	44	Sensor de pulso de la mano (abajo)
17	Tornillo hexagonal	45	Tapa del asa
18	Arandela	46	Cubierta de plástico
19	Tapa de extremo	47	Arandela
20	Cojinete	48	Arandela de resorte
21	Cilindro hidráulico	49	Tuerca
22	Tubo del pedal	50	Arandela de resorte
23	Soporte para botellas de agua	51	Parte superior del bastidor principal
24	Marco de soporte	52	Cable del sensor, centro
25	Imán	53	Cable del sensor, arriba
26	Tornillo de estrella (M5*10)	54	Tornillo de estrella
27	Cordón del sensor inferior con sensor	55	Batería 1,5 V/AAA

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

Piezas para el montaje y las piezas pequeñas

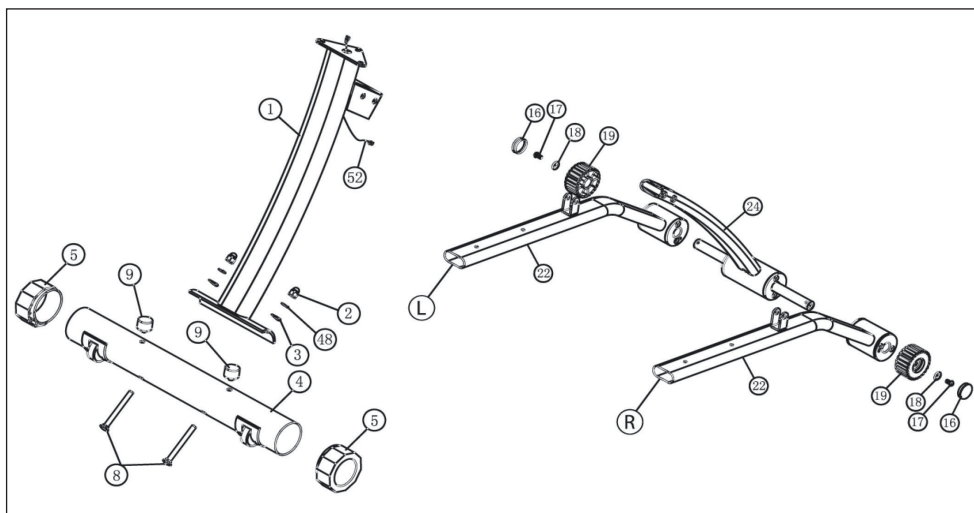
Núm.	Descripción	Uds.
1	Parte inferior del bastidor principal	1
51	Parte superior del bastidor principal	1
22	Tubo del pedal	2
24	Tubo de soporte	1
4	Base trasera	1
36/39	Manillar	1
21	Cilindro hidráulico	2
12	Pedal (derecho + izquierdo)	1 kit
23	Soporte para botellas de agua	1
40	Ordenador	1
5	Tapa	2
9	Amortiguador	2
19	Tapa de extremo	2
16	Tapa	2
31	Pasador de seguridad	1
54	Tornillo de estrella	2
10/11/50	Tornillos /Arandelas	4
18/33/46	Tornillos / arandelas para el cilindro hidráulico	2
17/18	Tornillos /Arandelas para los tubos del pedal	2
14/15/17/46	Tornillos /Arandelas para el bastidor principal	3
42/47/49	Tornillos / arandelas para el manillar	2
13/14/15	Tornillos / arandelas para el cilindro hidráulico	2
2/3/8/48	Tornillos para el montaje de la base	2
28/29/30/35	Tornillos /Arandelas	1
55	Batería 1,5 V/AAA	2

MONTAJE

Paso 1

Coloque las tapas de la base (5) en la base trasera (4). Coloque ambos amortiguadores (9) en la base trasera (4). Fije la base trasera (4) al bastidor principal inferior (1) con los dos tornillos (8), las dos arandelas curvas (3), las dos arandelas de muelle (48) y las dos tuercas (2).

Nota: Asegúrese de que las ruedas de transporte de la base trasera estén orientadas hacia el exterior y que todos los tornillos estén bien apretados para evitar vibraciones posteriores.



Fije las tapas de extremo (19) a los tubos de los pedales (22) con un tornillo Allen (17) y una arandela (18) cada uno. A continuación, inserte las tapas de los extremos (16) y fije los tubos de los pedales al bastidor de soporte (24).

Nota: Al montar los tubos de los pedales, preste atención a las marcas **L** (izquierdo) y **R** (derecho). El indicador de paso no funciona si los tubos de los pedales están montados al revés.

Paso 2

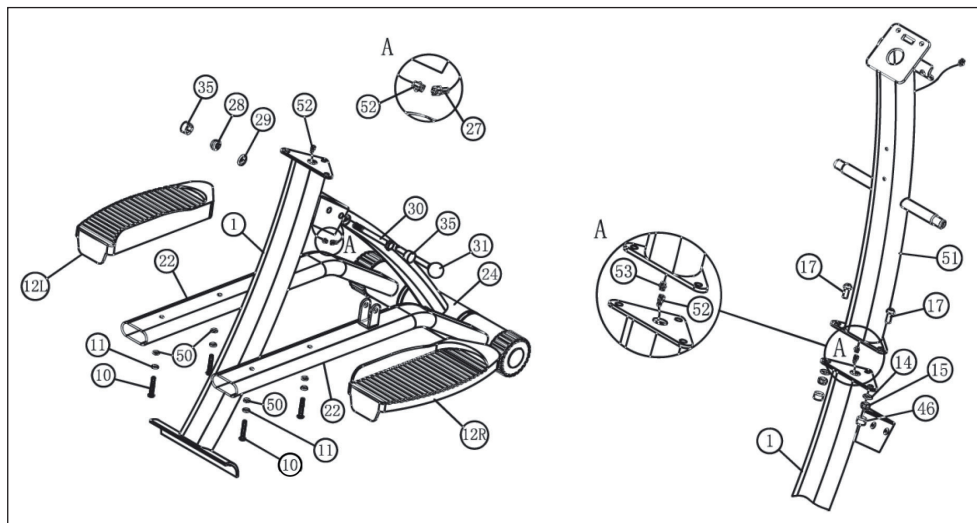
Sujete el bastidor de soporte (24) cerca del bastidor principal inferior (1) y conecte el cable del sensor inferior (27) del bastidor de soporte (24) al cable del sensor central (52) del bastidor principal inferior (1).

Nota: Asegúrese de que los cables están conectados correctamente, de lo contrario no se transmitirá ninguna señal al ordenador (40). Las conexiones de los cables deben estar en el interior del marco y no deben sobresalir para evitar que se dañen los cables.

Conecte el bastidor de soporte (24) al bastidor principal inferior (1) con un tornillo hexagonal (30), dos arandelas (29) y una tuerca (28). La arandela (29) debe colocarse bajo la cabeza del tornillo y bajo la tuerca (28). Introduzca el pasador de bloqueo (31) en el segundo orificio del bastidor principal (1). Por último, coloque la tapa (35) sobre la tuerca hexagonal (30) y la tuerca (28).

Nota: Al conectar el bastidor de soporte (24) al bastidor principal inferior (1), asegúrese de que la tuerca hexagonal (30) esté en el orificio superior y el pasador de bloqueo (31) esté insertado en el orificio inferior.

Fije los dos pedales (12 R+L) a los tubos de los pedales (22) con dos tornillos Phillips (10), dos arandelas elásticas (50) y dos arandelas (11) cada uno.



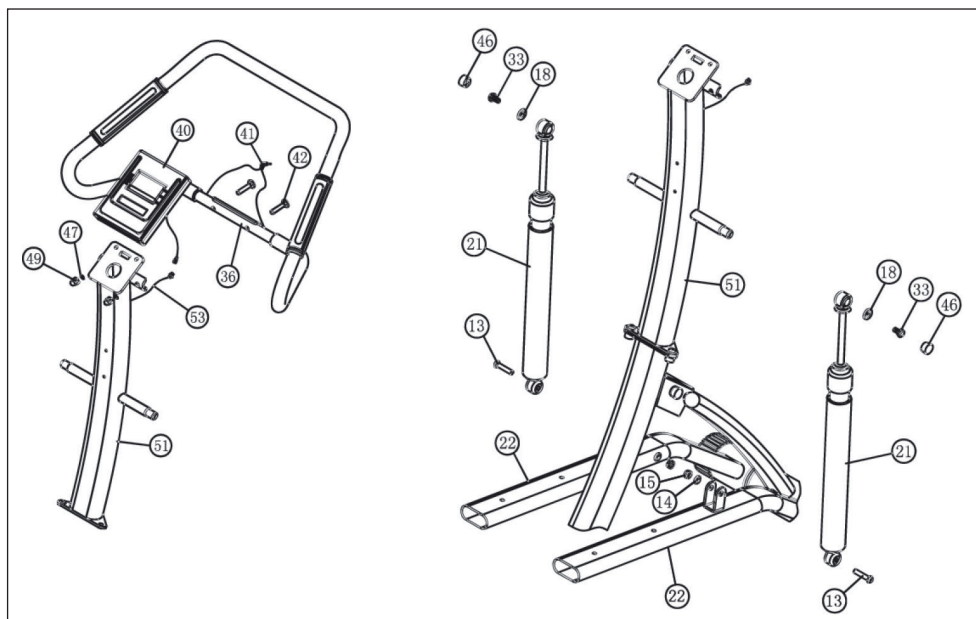
Paso 3

Sujete el bastidor principal superior (51) contra el bastidor principal inferior (1) y conecte los dos cables de los sensores (52 +53).

Nota: Asegúrese de que los cables están conectados correctamente, de lo contrario no se transmitirá ninguna señal al ordenador. Las conexiones de los cables deben estar en el interior del marco y no deben sobresalir para evitar que se dañen los cables.

Fije el bastidor principal superior (51) al bastidor principal inferior (1) con tres tornillos Allen (17), tres arandelas (14) y tres tuercas. A continuación, coloque las tres tapas de plástico (46) en las tuercas (15).

Nota: Asegúrese de que todos los tornillos están apretados para evitar vibraciones desagradables durante el ejercicio.



Fije los cilindros hidráulicos (21) al bastidor principal superior (51) con un tornillo hexagonal (33) y una arandela (18) cada uno. Coloque las dos tapas de plástico (46) en los dos tornillos hexagonales (33). Introduzca ahora los dos cilindros hidráulicos (21) en las horquillas de los dos tubos de los pedales (22) y fije los extremos en las horquillas con un tornillo Allen (13), una arandela (14) y una tuerca (15) cada uno.

Fije el manillar (36) al bastidor principal superior (51) con dos pernos (42), dos arandelas curvas (47) y dos tuercas (49).

Nota: Asegúrese de que el cordón del pulso de la mano (41) no se aprieta.

Retire los dos tornillos premontados en la parte trasera de la consola (40) y fije la consola al marco principal superior (51) con los dos tornillos. Conecte el cable de la parte posterior de la consola (40) al cable del sensor superior (53). Conecte el cable del pulso manual (41) en la toma (PULSE) de la parte posterior de la consola (40).

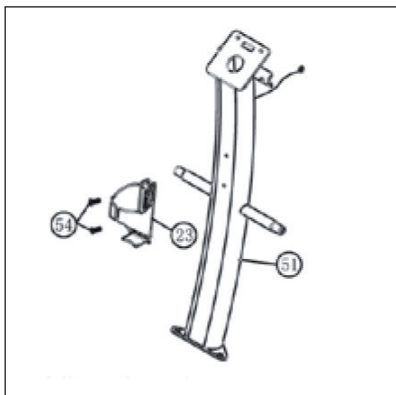
Introducir las pilas

- Abra el compartimento de las pilas en la parte trasera de la consola (40).
- Introduzca dos pilas (1,5 V / AAA) en el compartimento de pilas. Asegúrese de que la polaridad (+/-) es correcta al insertar la nueva pila. Suena una señal acústica larga
- Cierre el compartimento de las pilas y asegúrese de que la tapa encaje en su sitio.

Paso 4

Fije el soporte de la botella de agua (23) al bastidor principal superior (51) con dos tornillos Phillips (54).

Asegúrese de que todos los tornillos están apretados y que el stepper está sobre una superficie plana. Asegúrese de que los cilindros hidráulicos están ajustados a la misma resistencia antes de comenzar el ejercicio.



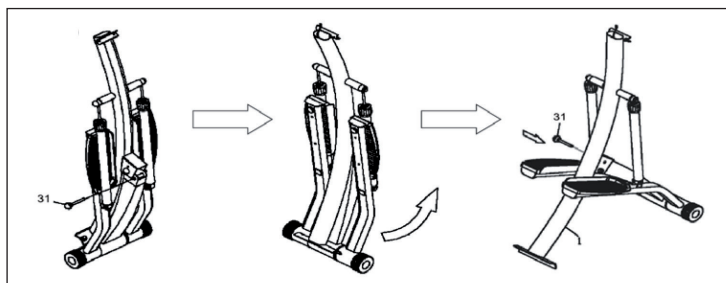
Plegar el aparato

1. Poner ambos cilindros hidráulicos en el nivel 1.
2. Saque el pasador de bloqueo (31) de la unidad.
3. Sujete la unidad por el asa mientras empuja el marco de soporte (24) hacia el marco principal (1) con la otra mano.
4. A continuación, vuelva a introducir el pasador de bloqueo (31) en la abertura del bastidor principal.

Nota: ¡Tenga cuidado de no pillarse los dedos al abrir y cerrar la unidad!

Abrir la unidad

Retire el pasador de bloqueo (31) del bastidor principal (1). Abra el marco y colócalo en el suelo. Alinee las aberturas del bastidor principal (1) con la abertura del bastidor de soporte (24) y empuje el pasador de bloqueo (31) a través de las aberturas.



RESUMEN DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

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

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento cardiovascular

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

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

Zona de entrenamiento aeróbico

En esta zona mejora su sistema cardiovascular y quema grasa.

A pesar del ligero esfuerzo con aumento de la frecuencia cardíaca, respiración más profunda, calentamiento y ligera sudoración, no siente que esté realizando un gran esfuerzo; por ello, la respiración no se acelera significativamente, de modo que podría seguir manteniendo una buena conversación con alguien sin quedarse sin aliento y siente que podría mantener este esfuerzo durante más tiempo sin agotarse. Es como cuando camina a paso ligero cuesta arriba.

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

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

Etapas de entrenamiento aeróbico

En esta zona se mejora el rendimiento y la velocidad.

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

3. Fase de recuperación

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

Progreso de los entrenamientos

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

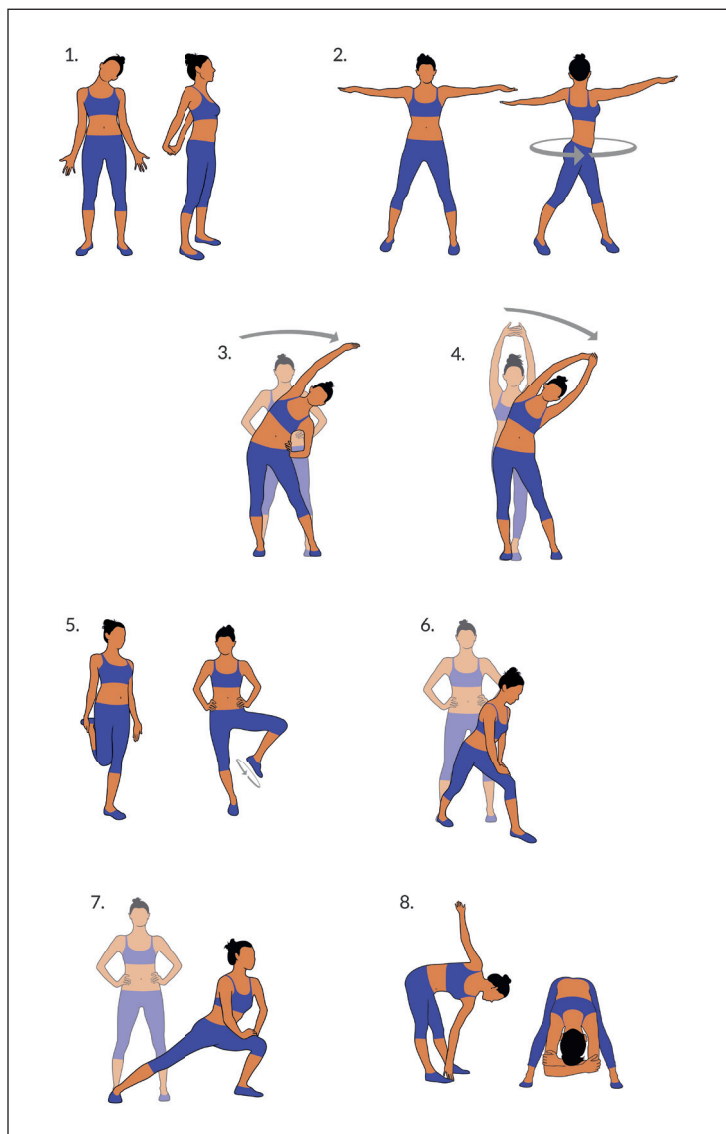
Comida y bebida

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

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

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

CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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

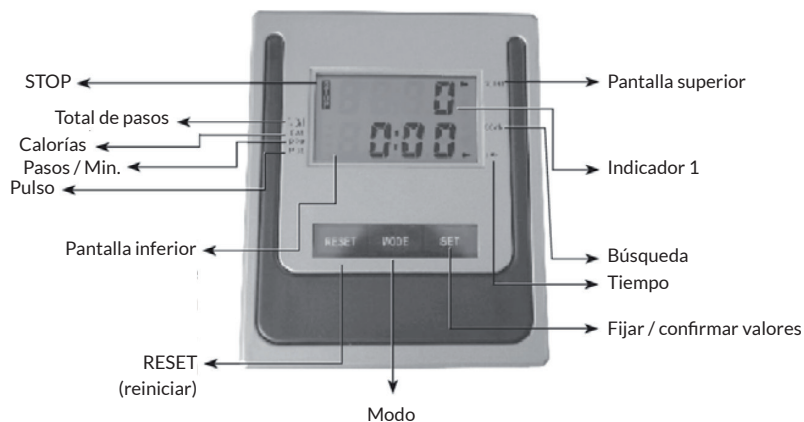
Si siente molestias o dolor durante los movimientos individuales, omita este ejercicio y consulte a su médico o preparador físico sobre el entrenamiento específico de calentamiento.

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

**Tómese para la siguiente rutina de entrenamiento Klarfit
unos 5 minutos :**

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

MANEJO DE LA CONSOLA



Pantallas y funciones clave

Pulse MODE para pasar a la siguiente función (línea inferior de la pantalla). La línea inferior de la pantalla muestra en secuencia: STEPS, SCAN, PULSE (pulso objetivo), T.CNT, TIME y CAL.

PASOS (CONTAR)	El contador de pasos está permanentemente visible en la línea superior de la pantalla.
PASOS / MIN (RPM)	Muestra el número de pasos por minuto.
SCAN (búsqueda)	La pantalla cambia automáticamente cada 4 segundos (línea inferior).
PULSO (PUL)	Agarre los sensores de pulso con ambas manos o pulse MODE para activar la función PULSE. La frecuencia cardíaca medida actualmente se muestra en la línea inferior de la pantalla. También puede introducir un pulso objetivo: Para ello, pulse varias veces SET para introducir un pulso entre 40 y 240. Cuando se alcanza esta frecuencia cardíaca, se emiten 3 pitidos. Pulse RESET para borrar la preselección del pulso objetivo.

TOTAL DE PASOS (T.CNT)	Pasos totales desde la puesta en marcha. El valor se borra cuando se cambia la batería.
TIME (tiempo)	Muestra el tiempo transcurrido desde el inicio del entrenamiento. Para la función de cuenta atrás, pulse varias veces SET en el modo TIME para ajustar un tiempo de 1 a 99 minutos. En cuanto se alcanza el 0, el ordenador emite 2 pitidos. El temporizador de cuenta atrás puede ser borrado por RESET.
CALORÍAS (CAL)	Muestra las calorías quemadas desde el inicio del entrenamiento. Para una función de cuenta atrás (consumo de calorías como objetivo), presione SET varias veces en el modo CAL para establecer un número de calorías de 1 a 999. En cuanto se alcanza el 0, el ordenador emite 2 pitidos. El temporizador de cuenta atrás puede ser borrado por RESET.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Nota: como todo equipo de ejercicio con componentes mecánicos y móviles, este producto puede tener tornillos que se aflojan debido al uso frecuente. Por lo tanto, le recomendamos que los compruebe regularmente y los apriete con una llave adecuada si es necesario. Limpie su aparato de ejercicio regularmente con un paño húmedo para eliminar el sudor y el polvo de las superficies.

- Extraiga siempre las baterías del panel de control cuando no utilice el aparato durante un periodo prolongado de tiempo.
- Limpie el aparato regularmente con un paño limpio para mantener su aspecto cuidado.
- Solo se puede garantizar un uso seguro del aparato si se comprueba periódicamente si hay daños y desgaste (por ejemplo, en las empuñaduras, los pedales, el sillín, etc.). Es imprescindible sustituir las piezas dañadas del aparato y no volver a utilizarlo hasta que esté reparado.
- Compruebe regularmente que los pernos y las tuercas estén bien fijados.
- Engrase regularmente las partes móviles del aparato.
- Preste especial atención a los componentes especialmente susceptibles al desgaste, como el sistema de frenos, el reposapiés, etc.
- Como el sudor es muy agresivo, no debe entrar en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente con el ordenador. Limpie el aparato inmediatamente después de usarlo. Las partes esmaltadas pueden limpiarse con una esponja húmeda. Durante la limpieza deben evitarse todos los productos agresivos o corrosivos.
- Guarde el aparato en un entorno limpio y seco, fuera del alcance de los niños.

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO

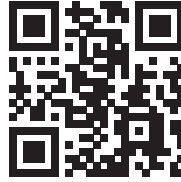


Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de aparatos eléctricos y electrónicos, este símbolo estampado en el producto o en el embalaje advierte de que no debe eliminarse como residuo doméstico. En lugar de ello, debe depositarse en un punto de recogida de reciclaje de aparatos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

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

Cher client, chère cliente,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité 66
 Pièces de l'appareil 68
 Assemblage 72
 Aperçu de l'entraînement cardio 77
 Échauffement avant l'entraînement 80
 Fonctionnement de la console 82
 Entretien et maintenance 83
 Informations sur le recyclage 84

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10030295
Alimentation (de l'ordinateur)	220-240 V ~ 50/60 Hz

FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

Berlin Brands Group UK Limited
 PO Box 42
 272 Kensington High Street
 London, W8 6ND
 United Kingdom

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

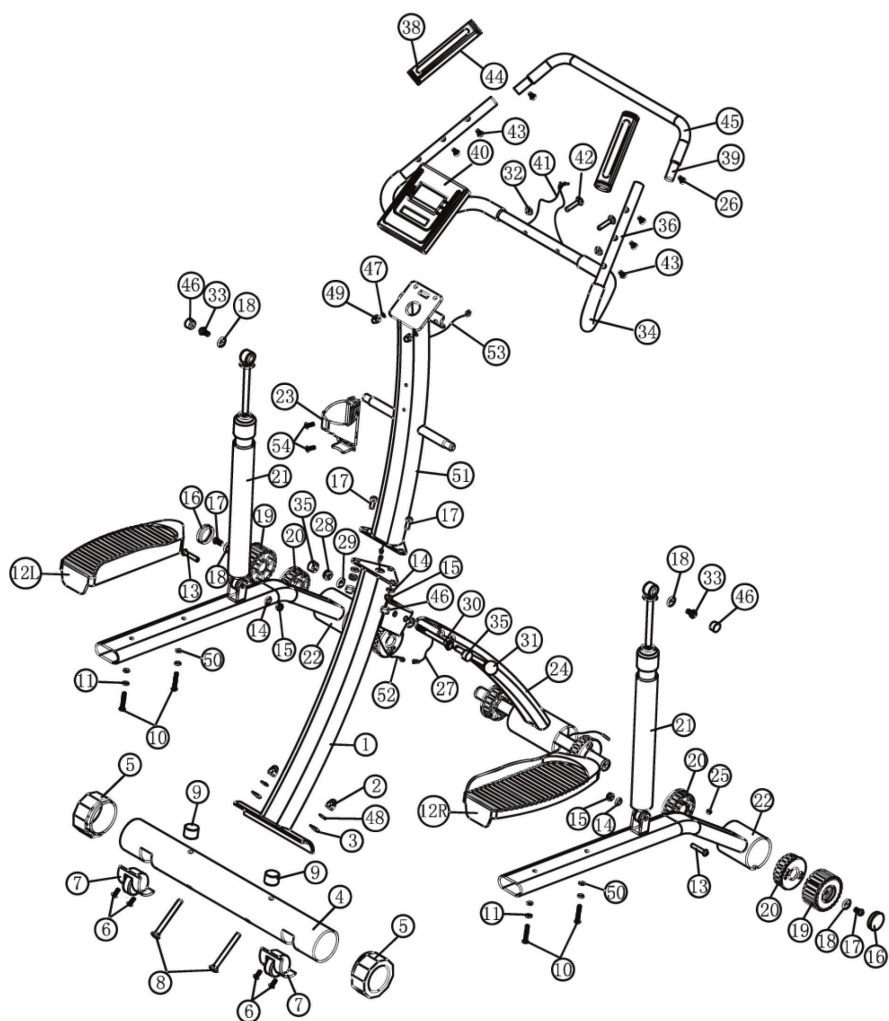
Avant d'utiliser l'appareil, lisez attentivement et intégralement le mode d'emploi et conservez-le en lieu sûr pour vous y référer ultérieurement. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement de celles présentées dans les illustrations. Le fabricant est susceptible d'apporter des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir y accéder à tout moment.
- N'assemblez pas l'appareil avant d'avoir lu entièrement le mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que s'il a été correctement assemblé et s'il est correctement entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des mises en garde et des précautions à prendre.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et droite pour être utilisé en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides, tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,5 mètre.
- Avant d'utiliser les programmes d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient présenter un risque pour votre santé et votre sécurité en utilisant la machine ou vous empêcher de l'utiliser correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre pouls, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Prêtez attention aux signaux de votre corps. Un entraînement inadapté ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausées. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez un médecin avant de poursuivre votre entraînement.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être monté que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques à distance de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé que dans un environnement domestique.

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

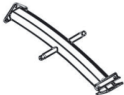
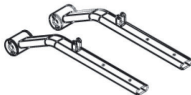
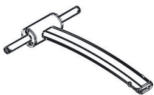
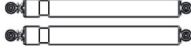
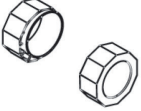
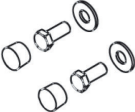
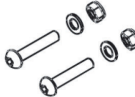
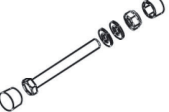
- L'appareil n'est pas adapté à une utilisation thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans les instructions.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport adéquats lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à l'appareil et limiter vos mouvements.
- Gardez le dos droit pendant l'exercice.
- Avant chaque utilisation de la machine, vérifiez que les poignées, la selle, les écrous et les boulons ont été correctement serrés.
- Respectez la position maximale des pièces réglables de l'appareil et ne dépassez pas le repère « Stop » car cela présenterait un risque.
- N'utilisez l'appareil que comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement de l'utiliser. N'utilisez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été corrigé.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage respectueuses du dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Toutes les pièces mobiles de l'appareil (par exemple, les pédales, les poignées, la selle... etc.) doivent être entretenues chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez immédiatement la partie concernée. Ne continuez pas à utiliser l'appareil avant de l'avoir remis dans son état initial.
- Attention à l'absence de système de roue libre, qui constitue un risque sérieux.
- Éloignez le cordon d'alimentation des sources de chaleur.
- N'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez la fiche avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un détergent doux et un chiffon humide. N'utilisez en aucun cas des solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où la température n'est pas contrôlée, comme les garages, les vérandas, les salles de bains, les abris pour voitures ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que comme décrit dans ce mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (par exemple, le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.

PIÈCES DE L'APPAREIL



Aperçu

N°	Description	N°	Description
1	Partie inférieure du châssis principal	28	Écrou en nylon
2	Écrou (M10)	29	Rondelle
3	Rondelle courbée	30	Vis hexagonale
4	Base arrière	31	Goupille de sécurité
5	Capot	32	Protection des câbles
6	Vis cruciforme	33	Vis hexagonale
7	Roues de transport	34	Couvre-poignée
8	Vis	35	Capots de protection
9	Amortisseur	36	Poignée, partie inférieure
10	Vis cruciforme	38	Capteur de pouls à main (haut)
11	Rondelle	39	Poignée supérieure
12	Pédale (G+D)	40	Ordinateur
13	Vis à tête hexagonale	41	Câble à impulsion manuelle
14	Rondelle	42	Vis
15	Écrou en nylon	43	Vis cruciforme
16	Cache	44	Capteur de pouls à main (bas)
17	Vis à tête hexagonale	45	Couvre-poignée
18	Rondelle	46	Couvercle en plastique
19	Embout	47	Rondelle
20	Manche	48	Rondelle élastique
21	Cylindre hydraulique	49	Écrou
22	Tube à pédale	50	Rondelle élastique
23	Porte-bouteille d'eau	51	Partie supérieure du cadre principal
24	Cadre de support	52	Câble du capteur, centre
25	Aimant	53	Câble de capteur, haut
26	Vis cruciforme (M5*10)	54	Vis cruciforme
27	Cordon de capteur bas avec le capteur	55	Pile 1,5 V/AAA

			
1	51	22	24
			
4	36,39...	21	12
			
23	55	40	5
			
9	19	16	31
			
54	10,11,50	18,33,46	17,18
			
14,15,17,46	42,47,49	13,14,15	2,3,8,48
			
28,29,30,35			

Pièces pour montage et petites pièces

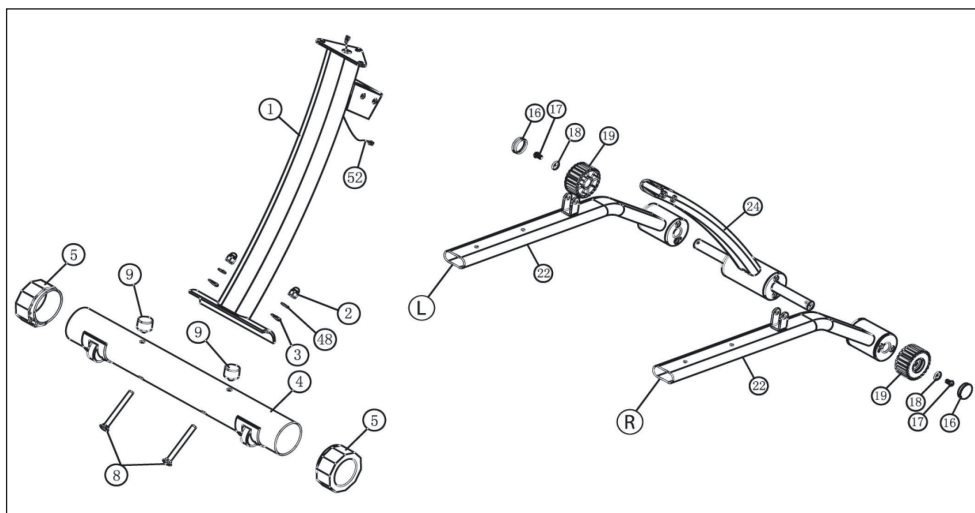
N°	Description	Qté
1	Partie inférieure du châssis principal	1
51	Partie supérieure du cadre principal	1
22	Tube à pédale	2
24	Tube de support	1
4	Base arrière	1
36/39	Guidon	1
21	Cylindre hydraulique	2
12	Pédale (G+D)	1 kit
23	Porte-bouteille d'eau	1
40	Ordinateur	1
5	Capot	2
9	Amortisseur	2
19	Embout	2
16	Cache	2
31	Goupille de sécurité	1
54	Vis cruciforme	2
10/11/50	Vis/rondelles	4
18/33/46	Vis/rondelles pour le cylindre hydraulique	2
17/18	Vis/rondelles pour tubes à pédale	2
14/15/17/46	Vis/rondelles pour le cadre principal	3
42/47/49	Vis/rondelles pour le guidon	2
13/14/15	Vis/rondelles pour les cylindres hydrauliques	2
2/3/8/48	Vis pour le montage de la base	2
28/29/30/35	Vis/rondelles	1
55	Pile 1,5 V/AAA	2

ASSEMBLAGE

Étape 1

Placez les capot de la base (5) sur la base arrière (4). Placez les deux amortisseurs (9) sur la base arrière (4). Fixez la base arrière (4) au châssis principal inférieur (1) à l'aide des deux vis (8), des deux rondelles incurvées (3), des deux rondelles élastiques (48) et des deux écrous (2).

Note : assurez-vous que les roues de transport de la base arrière sont orientées vers l'extérieur et que toutes les vis sont bien serrées pour éviter les vibrations par la suite.



Fixez les embouts (19) aux tubes à pédale (22) à l'aide d'une vis à six pans (17) et d'une rondelle (18) chacune. Insérez ensuite les embouts (16) et fixez les tubes à pédale au cadre de support (24).

Remarque : lors du montage des tubes à pédale, faites attention au marquage (L) et (R). L'indicateur de marche ne fonctionne pas si les tubes à pédale sont montés à l'envers.

Étape 2

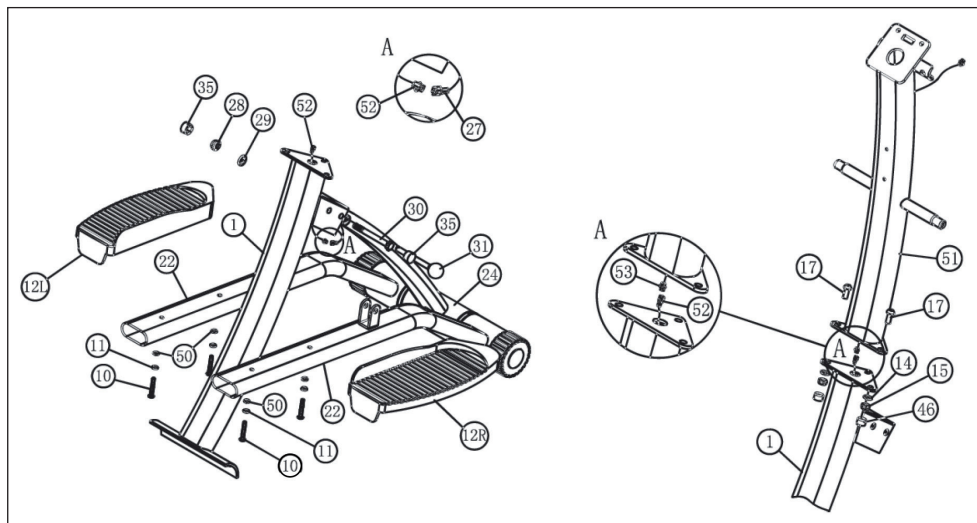
Tenir le cadre de support (24) près du cadre principal inférieur (1) et connecter le câble de capteur inférieur (27) du cadre de support (24) au câble de capteur central (52) du cadre principal inférieur (1).

Remarque : assurez-vous que les câbles sont correctement connectés, sinon aucun signal ne sera transmis à l'ordinateur (40). Les connexions des câbles doivent se trouver à l'intérieur du cadre et ne doivent pas dépasser pour ne pas endommager les câbles.

Reliez le cadre de support (24) au cadre principal inférieur (1) à l'aide de la vis à tête hexagonale (30), de deux rondelles (29) et d'un écrou (28). La rondelle (29) doit être placée sous la tête du boulon et sous l'écrou (28). Insérez la goupille de sécurité (31) dans le deuxième trou du cadre principal (1). Enfin, placez le capot (35) sur l'écrou hexagonal (30) et l'écrou (28).

Remarque : lors de la connexion du cadre de support (24) au cadre principal inférieur (1), assurez-vous que l'écrou hexagonal (30) est dans le trou supérieur et que la goupille de sécurité (31) est dans le trou inférieur.

Fixez les deux pédales (12 R+L) aux tubes à pédales (22) avec deux vis cruciformes (10), deux rondelles élastiques (50) et deux rondelles (11) chacune.



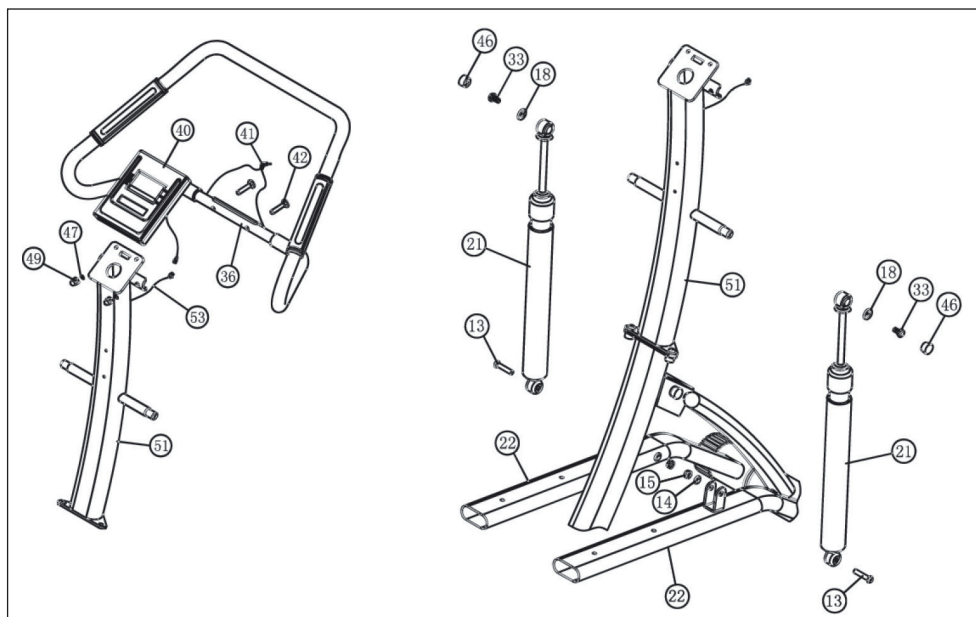
Étape 3

Maintenez le cadre principal supérieur (51) contre le cadre principal inférieur (1) et connectez les deux câbles du capteur (52 + 53).

Remarque : assurez-vous que les câbles sont correctement connectés, sinon aucun signal ne sera transmis à l'ordinateur. Les connexions des câbles doivent se trouver à l'intérieur du cadre et ne doivent pas dépasser pour ne pas endommager les câbles.

Fixez le cadre principal supérieur (51) au cadre principal inférieur (1) avec trois vis à tête cylindrique (17), trois rondelles (14) et trois écrous. Mettez ensuite les trois capots en plastique (46) sur les écrous (15).

Remarque : veillez à ce que toutes les vis soient bien serrées pour éviter les vibrations désagréables pendant l'exercice.



Fixer les cylindres hydrauliques (21) au châssis principal supérieur (51) avec un boulon hexagonal (33) et une rondelle (18) chacun. Mettez les deux capots en plastique (46) sur les deux vis hexagonales (33). Insérez maintenant les deux cylindres hydrauliques (21) dans les fourches des deux tubes à pédale (22) et fixez les extrémités dans les fourches avec une vis à six pans (13), une rondelle (14) et un écrou (15) chacun.

Fixez le guidon (36) au cadre principal supérieur (51) à l'aide de deux boulons (42), deux rondelles courbes (47) et deux écrous (49).

Note : assurez-vous que le cordon de pouls de la main (41) n'est pas écrasé.

Retirez les deux vis prémontées à l'arrière de la console (40) et fixez la console au cadre principal supérieur (51) avec les deux vis. Connectez le câble à l'arrière de la console (40) au câble du capteur supérieur (53). Branchez le cordon de pouls de la main (41) dans la prise (PULSE) située à l'arrière de la console (40).

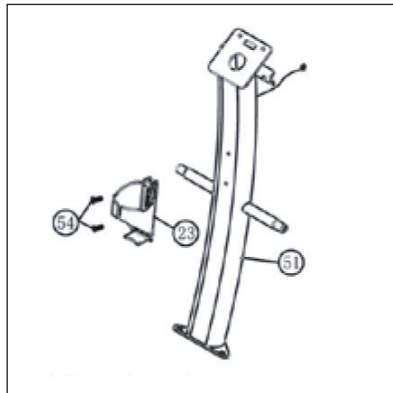
Insertion des piles

- Ouvrez le compartiment des piles à l'arrière de la console (40).
- Insérez deux piles (1,5 V / AAA) dans le compartiment des piles. Lorsque vous insérez la pile, veillez à respecter la polarité(+/-). Un long signal sonore retentit.-
- Fermez le compartiment des piles et assurez-vous que le couvercle s'enclenche en place.

Étape 4

Fixez le porte-bouteille d'eau (23) au cadre principal supérieur (51) à l'aide de deux vis cruciforme (54).

S'assurer que toutes les vis sont bien serrées et que le simulateur d'escalier se trouve sur une surface plane. Assurez-vous que les cylindres hydrauliques sont réglés sur la même résistance avant de commencer l'exercice.



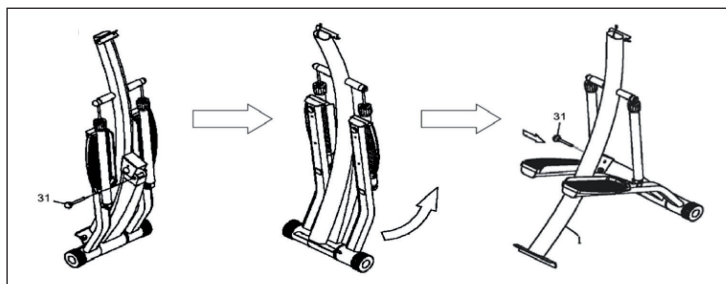
Plier l'appareil

1. Réglez les deux cylindres hydrauliques au niveau 1.
2. Retirez la goupille de sécurité (31) de l'appareil.
3. Tenez l'appareil par la poignée tout en poussant le cadre de support (24) vers le cadre principal (1) avec l'autre main.
4. Puis repoussez la goupille de sécurité (31) dans l'ouverture du cadre principal.

Remarque : veillez à ne pas vous coincer les doigts lors de l'ouverture et de la fermeture de l'appareil !

Ouvrir le dispositif

Retirez la goupille de sécurité (31) du cadre principal (1). Ouvrez le cadre et posez-le sur le sol. Alignez les ouvertures du cadre principal (1) avec l'ouverture du cadre de support (24) et poussez la goupille de sécurité (31) à travers les ouvertures.



APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

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

Pendant l'entraînement

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

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Zone d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Zone d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progression à l'entraînement

Vous pouvez augmenter votre entraînement de cette manière sur une base mensuelle, notamment en prolongeant la phase d'entraînement cardio ou en effectuant un niveau de résistance plus élevé (ou un entraînement par intervalles plus stimulant).

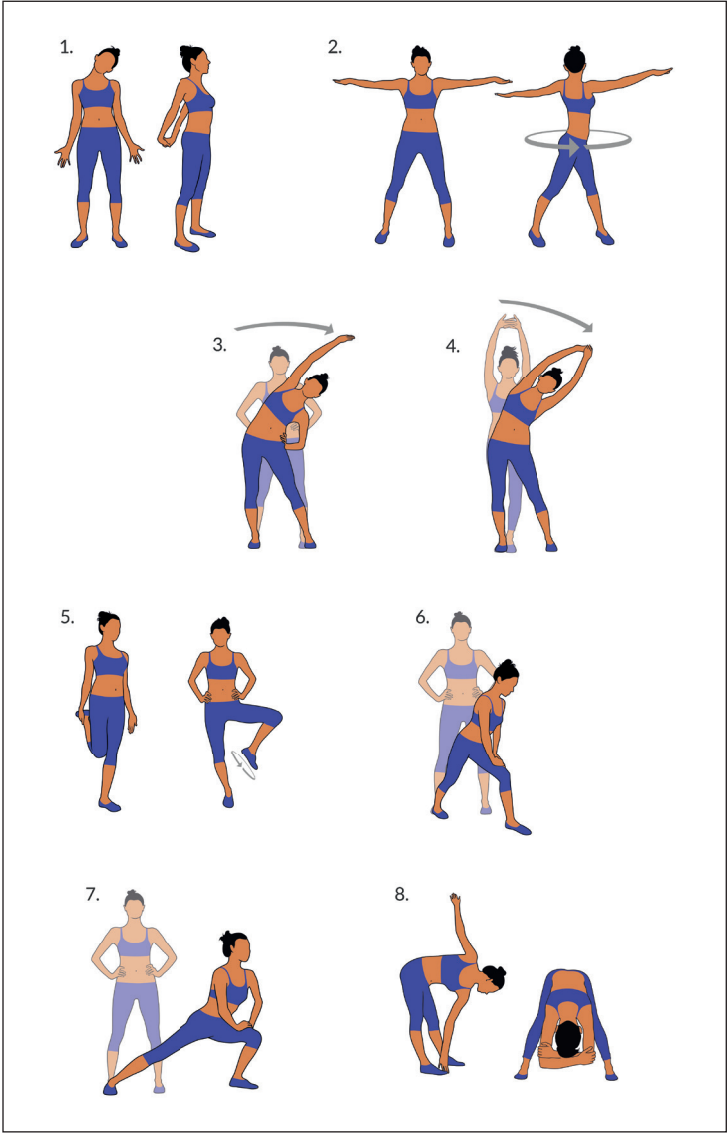
Nourriture et boisson

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

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

Après l'entraînement, refaites le plein de protéines en consommant des œufs, des yaourts ou des fruits secs. Même si vous voulez perdre du poids, il est absolument nécessaire de manger après l'entraînement pour que votre corps se régénère.

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



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

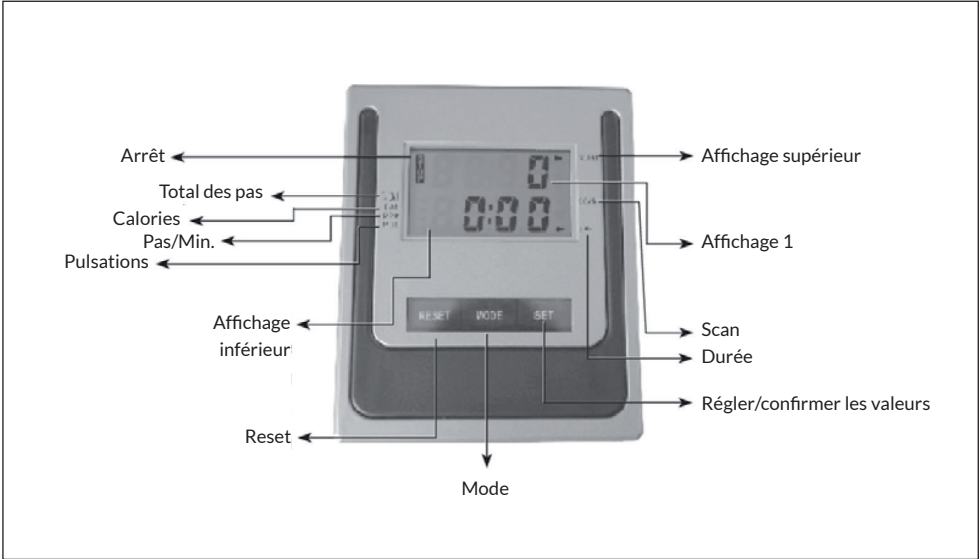
Si vous ressentez une gêne ou une douleur pendant certains mouvements, ne faites pas cet exercice et consultez votre médecin ou votre entraîneur de fitness pour un échauffement spécifique.

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

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

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

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



Affichages et fonctions des touches

Appuyez sur MODE pour passer à la fonction suivante (ligne d'affichage suivante). La ligne inférieure de l'écran affiche en séquence : STEPS, SCAN, PULSE (pouls cible), T.CNT, TIME et CAL.

STEPS (COMPTE)	Le compteur de pas est visible en permanence dans la ligne supérieure de l'écran.
STEPS / MIN (RPM)	Affiche le nombre de pas par minute.
SCAN (SCAN)*	L'affichage change automatiquement toutes les 4 secondes (ligne du bas).
PULSE (PUL)	Saisissez les capteurs de pouls à deux mains ou appuyez sur MODE pour activer la fonction PULSE. La fréquence cardiaque actuellement mesurée est indiquée dans la ligne inférieure de l'écran. Vous pouvez également saisir un pouls cible : pour ce faire, appuyez plusieurs fois sur SET pour entrer une impulsion entre 40 et 240. Lorsque cette fréquence cardiaque est atteinte, 3 bips sont émis. Appuyez sur RESET pour effacer la présélection du pouls cible.

TOTAL DES PAS (TCNT)	Nombre total de pas depuis la mise en service. La valeur est supprimée lorsque la batterie est changée.
TIME (TIME)	Indique le temps écoulé depuis le début de l'entraînement. Pour une fonction de compte à rebours, appuyez plusieurs fois sur SET en mode TIME pour régler une durée de 1 à 99 minutes. Dès que le 0 est atteint, l'ordinateur émet 2 bips. Le compte à rebours peut être supprimé par RESET.
CALORIES (CAL)	Indique les calories brûlées depuis le début de l'entraînement. Pour une fonction de compte à rebours (consommation de calories cible), appuyez plusieurs fois sur SET en mode CAL pour définir un compte de calories de 1 à 999. Dès que le 0 est atteint, l'ordinateur émet 4 bips. Le compte à rebours de calories peut être supprimé par RESET.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Remarque : Comme tous les appareils d'exercice comportant des composants mécaniques et mobiles, ce produit peut comporter des vis qui se desserrent en raison d'une utilisation fréquente. Nous vous recommandons donc de les vérifier régulièrement et de les resserrer avec une clé appropriée si nécessaire. Nettoyez régulièrement votre équipement d'exercice avec un chiffon humide pour éliminer la sueur et la poussière des surfaces.

- Retirez toujours les piles du panneau de commande si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée.
- Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon propre afin de conserver son aspect propre.
- L'utilisation sûre de l'appareil ne peut être garantie que si l'appareil est régulièrement contrôlé pour vérifier qu'il n'est pas endommagé ou usé (par exemple au niveau des poignées, des pédales, de la selle, etc.) Il est essentiel de remplacer les parties endommagées de l'appareil et de ne pas réutiliser l'appareil avant de l'avoir réparé.
- Vérifiez régulièrement que les boulons et les écrous sont bien fixés.
- Graissez régulièrement les pièces mobiles de l'appareil.
- Portez une attention particulière aux composants particulièrement sensibles à l'usure, tels que le système de freinage, le repose-pieds, etc.
- La sueur étant très agressive, elle ne doit pas entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, notamment l'ordinateur. Essuyez l'appareil immédiatement après son utilisation. Les parties émaillées peuvent être nettoyées avec une éponge humide. Evitez tout produit agressif ou corrosif lors du nettoyage.
- Stockez l'appareil dans un environnement propre et sec, hors de portée des enfants.

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

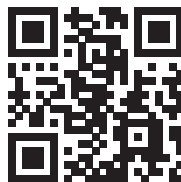


Si la mise en rebut des appareils électriques et électroniques est réglementée dans votre pays, ce symbole sur le produit ou sur l'emballage indique qu'il ne doit pas être éliminé avec les ordures ménagères. Vous devez l'acheminer vers un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques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

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

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	86
Componenti del dispositivo	88
Assemblaggio	92
Panoramica sull'allenamento cardio	97
Riscaldamento prima dell'allenamento	100
Utilizzo della console	102
Pulizia e manutenzione	103
Avviso di smaltimento	104

DATI TECNICI

Numero articolo	10030295
Alimentazione (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

AVVERTENZE DI SICUREZZA

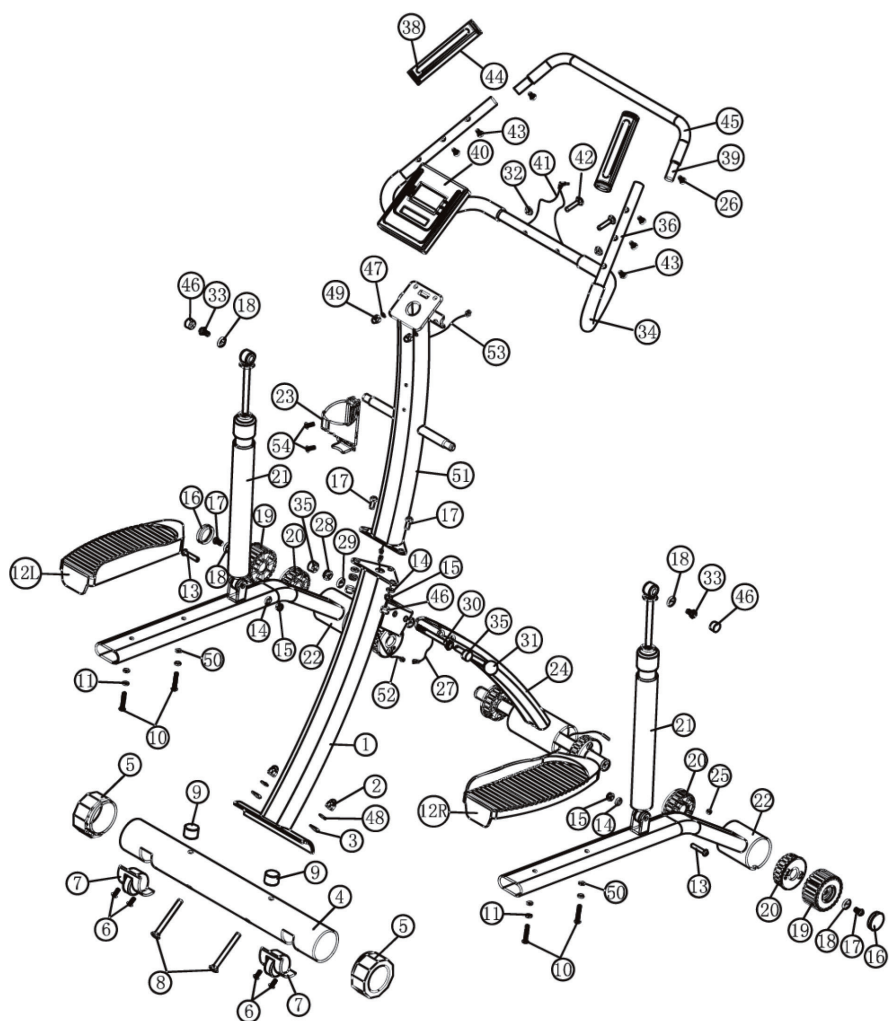
Leggere attentamente il manuale d'uso prima di utilizzare il dispositivo e conservarlo per futuri utilizzi. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate in immagine. Il produttore si riserva il diritto di modifiche senza preavviso.

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto completamente il manuale d'uso. La sicurezza e l'efficienza del dispositivo possono essere garantite solo se il dispositivo è stato montato correttamente e viene utilizzato e mantenuto in modo adeguato. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti gli utenti del dispositivo siano informati sulle avvertenze e sulle misure di sicurezza.
- Per poter utilizzare il dispositivo in sicurezza, deve essere posizionato su una superficie stabile e dritta. Proteggere il pavimento con un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. nei pressi di piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,5 metri.
- Prima di iniziare programmi di allenamento, consultare assolutamente il proprio medico, per assicurarsi che non ci siano problemi fisici o di salute, che attraverso l'utilizzo del dispositivo potrebbero rappresentare un rischio per la salute e la sicurezza o che non permettono di utilizzare il dispositivo correttamente. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione arteriosa e sul livello di colesterolo.
- Fare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento errato o eccessivo può avere effetti negativi sulla salute. Interrompere l'allenamento se compare uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di costrizione toracica, frequenza cardiaca irregolare, estrema mancanza di fiato, capogiro o nausea. Se dovesse comparire uno di questi sintomi, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere bambini e animali domestici lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo in contesti domestici.

Nota: il peso massimo consentito dell'utente è di 120 kg.

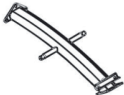
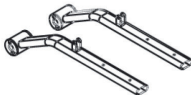
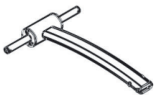
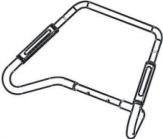
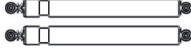
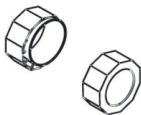
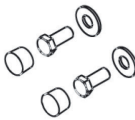
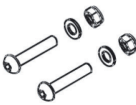
- Il dispositivo non è adatto all'utilizzo terapeutico. Può essere utilizzato solo per gli esercizi indicati nel manuale.
- Durante l'allenamento, indossare indumenti e scarpe adeguati. Evitare indumenti ampi, dato che potrebbero restare impigliati nel dispositivo e indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano fissati saldamente.
- Rispettare la posizione massima dei componenti regolabili e non superare il segno "Stop", altrimenti possono risultare pericolosi.
- Usare il dispositivo solo come descritto. Se si notano componenti difettosi durante montaggio o controllo o se si sentono rumori strani provenienti dal dispositivo durante l'utilizzo, smettere immediatamente di usarlo. Tornare a utilizzarlo solo dopo aver risolto il problema.
- Prestare attenzione quando si solleva o sposta il dispositivo, in modo da non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento che non carica eccessivamente la schiena e, se necessario, chiedere aiuto a una seconda persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se si nota qualcosa di rotto o allentato, ripararlo o fissarlo immediatamente. Procedere all'utilizzo del dispositivo solo quando si trova di nuovo nel suo stato originario.
- Fare attenzione all'assenza di un sistema a ruota libera, che rappresenta un serio rischio.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Spegnerne il dispositivo e staccare la spina prima di spostarlo o pulirlo. Per pulirlo, strofinare la superficie con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare assolutamente solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Riparazioni errate o modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di componenti originali) possono rappresentare un pericolo per l'utente.
- Il volano diventa molto caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il blocco dei tasti quando non si utilizza il dispositivo.

COMPONENTI DEL DISPOSITIVO



Panoramica

N.	Denominazione	N.	Denominazione
1	Parte inferiore del telaio principale	28	Dado di nylon
2	Dado (M10)	29	Rondella
3	Rondella curva	30	Vite esagonale
4	Base posteriore	31	Perno di fissaggio
5	Tappo	32	Protezione dei cavi
6	Vite con testa a croce	33	Vite esagonale
7	Ruote di trasporto	34	Copertura dell'impugnatura
8	Vite	35	Tappi di copertura
9	Gommini ammortizzanti	36	Impugnatura, parte inferiore
10	Vite con testa a croce	38	Sensore cardiofrequenzimetro (in alto)
11	Rondella	39	Impugnatura, parte superiore
12	Pedale (R+L)	40	Computer
13	Vite a brugola	41	Cavo cardiofrequenzimetro
14	Rondella	42	Vite
15	Dado di nylon	43	Vite con testa a croce
16	Copertura	44	Sensore cardiofrequenzimetro (in basso)
17	Vite a brugola	45	Copertura dell'impugnatura
18	Rondella	46	Copertura in plastica
19	Tappo di chiusura	47	Rondella
20	Boccola	48	Rondella elastica
21	Cilindro idraulico	49	Dado
22	Tubo del pedale	50	Rondella elastica
23	Portaborraccia	51	Parte superiore del telaio principale
24	Telaio di supporto	52	Cavo del sensore, centrale
25	Magnete	53	Cavo del sensore, in alto
26	Vite con testa a croce (M5*10)	54	Vite con testa a croce
27	Cavo del sensore in basso con sensore	55	Batteria 1,5 V/AAA

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39...	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

Parti per l'assemblaggio e piccoli componenti

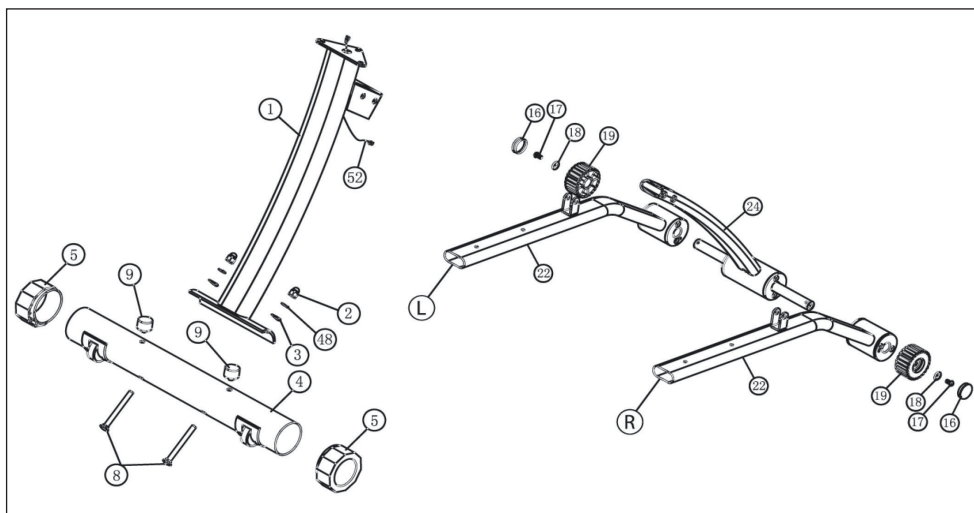
N.	Denominazione	Pz.
1	Parte inferiore del telaio principale	1
51	Parte superiore del telaio principale	1
22	Tubo del pedale	2
24	Tubo di supporto	1
4	Base posteriore	1
36/39	Manubrio	1
21	Cilindro idraulico	2
12	Pedale (R+L)	1 set
23	Portaborraccia	1
40	Computer	1
5	Tappo	2
9	Gommini ammortizzanti	2
19	Tappo di chiusura	2
16	Copertura	2
31	Perno di fissaggio	1
54	Vite con testa a croce	2
10/11/50	Viti/rondelle	4
18/33/46	Viti/rondelle per il cilindro idraulico	2
17/18	Viti/rondelle per i tubi dei pedali	2
14/15/17/46	Viti/rondelle per il telaio principale	3
42/47/49	Viti/rondelle per il manubrio	2
13/14/15	Viti/rondelle per i cilindri idraulici	2
2/3/8/48	Viti per il montaggio della base	2
28/29/30/35	Viti/rondelle	1
55	Batteria 1,5 V/AAA	2

ASSEMBLAGGIO

1° passaggio

Posizionare i tappi della base (5) sulla base posteriore (4). Posizionare entrambi i gommini ammortizzanti (9) sulla base posteriore (4). Fissare la base posteriore (4) al telaio principale inferiore (1) con due viti (8), due rondelle curve (3), due rondelle elastiche (48) e due dadi (2).

Nota: assicurarsi che le ruote di trasporto della base posteriore siano rivolte verso l'esterno e che tutte le viti siano serrate saldamente per evitare vibrazioni in seguito.



Fissare i tappi di chiusura (19) ai tubi dei pedali (22) con una vite a brugola (17) e una rondella (18) ciascuno. Posizionare poi i tappi di chiusura (16) e fissare i tubi dei pedali al telaio di supporto (24).

Nota: quando si montano i tubi dei pedali, fare attenzione alla marcatura (L) e (R). L'indicazione dei passi non funziona se i tubi dei pedali sono montati al contrario.

2° passaggio

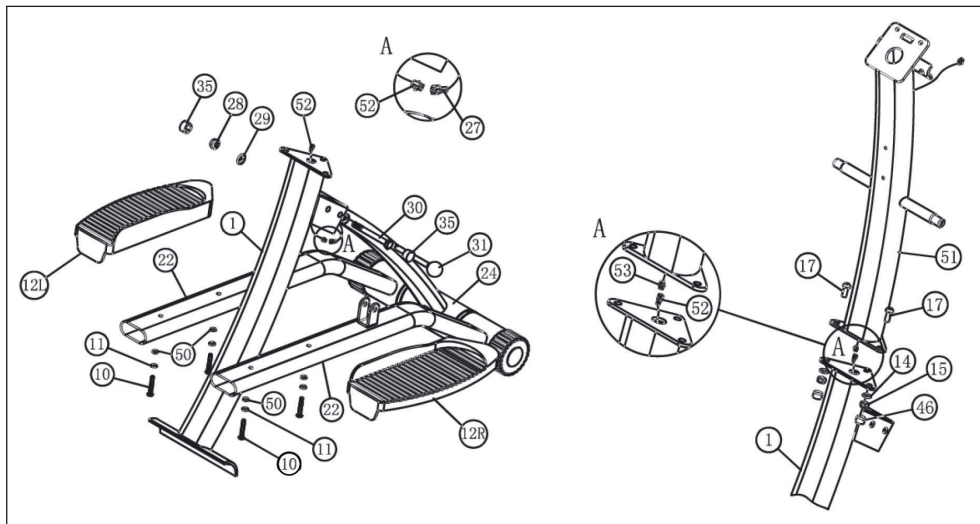
Tenere il telaio di supporto (24) vicino al telaio principale inferiore (1) e collegare il cavo inferiore del sensore (27) del telaio di supporto (24) al cavo centrale del sensore (52) del telaio principale inferiore (1).

Nota: assicurarsi che i cavi siano collegati correttamente, altrimenti non verrà trasmesso alcun segnale al computer (40). I collegamenti dei cavi devono trovarsi all'interno del telaio e non devono sporgere, in modo da evitare di danneggiare i cavi.

Collegare il telaio di supporto (24) al telaio principale inferiore (1) con una vite esagonale (30), due rondelle (29) e un dado (28). La rondella (29) deve essere montata sotto la testa della vite e sotto il dado (28). Inserire il perno di fissaggio (31) nel secondo foro del telaio principale (1). Infine, mettere il tappo di copertura (35) su vite esagonale (30) e dado (28).

Nota: quando si collega il telaio di supporto (24) al telaio principale inferiore (1), assicurarsi che la vite esagonale (30) sia nel foro superiore e il perno di fissaggio (31) in quello inferiore.

Fissare i due pedali (12 R+L) agli appositi tubi (22) con due viti con testa a croce (10), due rondelle elastiche (50) e due rondelle (11) ciascuno.



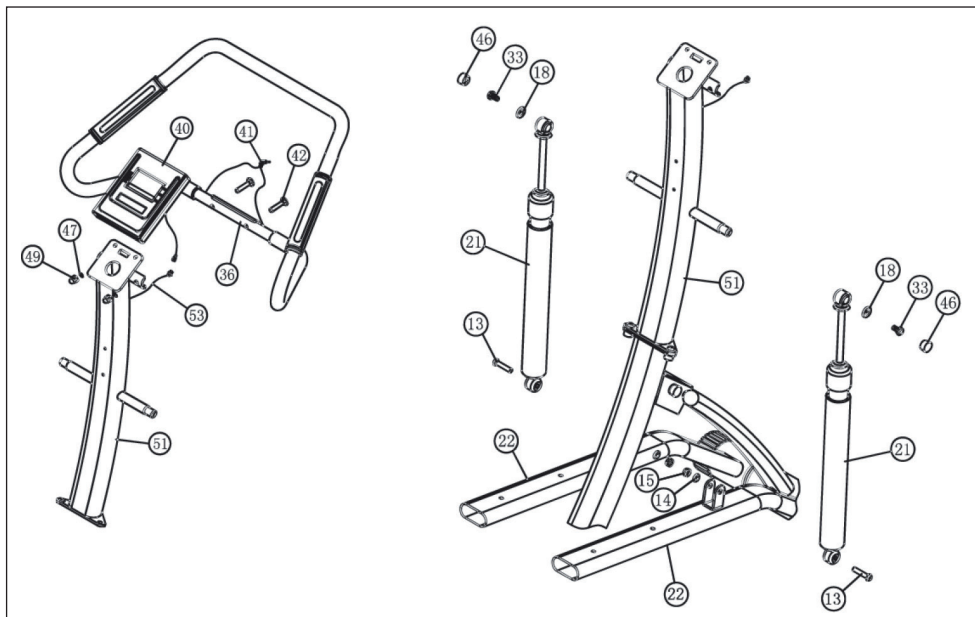
3° passaggio

Tenere il telaio principale superiore (51) contro il telaio principale inferiore (1) e collegare i due cavi del sensore (52 + 53).

Nota: assicurarsi che i cavi siano collegati correttamente, altrimenti non verrà trasmesso alcun segnale al computer. I collegamenti dei cavi devono trovarsi all'interno del telaio e non devono sporgere, in modo da evitare di danneggiare i cavi.

Fissare il telaio principale superiore (51) al telaio principale inferiore (1) con tre viti a brugola (17), tre rondelle (14) e tre dadi. Mettere poi i tre tappi di plastica (46) sui dadi (15).

Nota: assicurarsi che tutte le viti siano strette per evitare fastidiose vibrazioni durante l'allenamento.



Fissare i cilindri idraulici (21) al telaio principale superiore (51) con una vite esagonale (33) e una rondella (18) ciascuno. Mettere i due tappi di plastica (46) sulle viti esagonali (33). Inserire ora i due cilindri idraulici (21) nelle forcelle dei due tubi dei pedali (22) e fissare le estremità delle forcelle con una vite a brugola (13), una rondella (14) e un dado (15) ciascuna.

Fissare il manubrio (36) al telaio principale superiore (51) con due viti (42), due rondelle curve (47) e due dadi (49).

Nota: assicurarsi di non schiacciare il cavo del cardiofrequenzimetro (41).

Rimuovere le due viti preinstallate sul retro della console (40) e utilizzarle per fissare la console al telaio principale superiore (51). Collegare il cavo sul retro della console (40) al cavo del sensore superiore (53). Inserire il cavo del cardiofrequenzimetro (41) nella presa (PULSE) sul retro della console (40).

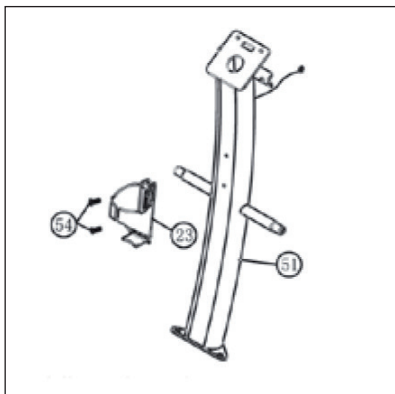
Inserire le batterie

- Aprire il vano delle batterie sul retro della console (40).
- Inserire due batterie (1,5 V/AAA) nel vano. Prestare attenzione alla polarità corretta (+/-). Viene emesso un lungo segnale acustico.
- Chiudere il vano delle batterie e assicurarsi che il coperchio scatti in posizione.

4° passaggio

Fissare il portaborraccia (23) al telaio principale superiore (51) con due viti con testa a croce (54).

Assicurarsi che tutte le viti siano ben strette e che lo stepper si trovi su una superficie piana. Assicurarsi che i cilindri idraulici siano regolati sulla stessa resistenza prima di iniziare l'esercizio.



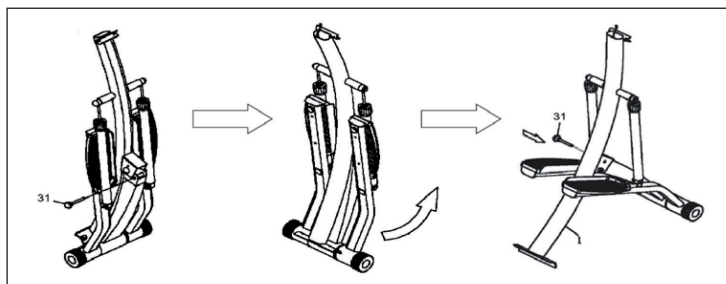
Piegare il dispositivo

1. Impostare entrambi i cilindri idraulici sul livello 1.
2. Togliere il perno di fissaggio (31) dal dispositivo.
3. Tenere il dispositivo dall'impugnatura mentre si spinge il telaio di supporto (24) verso il telaio principale (1) con l'altra mano.
4. Riposizionare poi il perno di fissaggio (31) nell'apertura del telaio principale.

Nota: fare attenzione a non schiacciarsi le dita quando si apre e chiude il dispositivo.

Aprire il dispositivo

Togliere il perno di fissaggio (31) dal telaio principale (1). Aprire il telaio e posizionarlo sul pavimento. Allineare le aperture sul telaio principale (1) con l'apertura sul telaio di supporto (24) e spingere il perno di fissaggio (31) attraverso le aperture.



PANORAMICA SULL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Soglia aerobica

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

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

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

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

Soglia anaerobica

In questa zona si migliorano la potenza e la velocità.

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

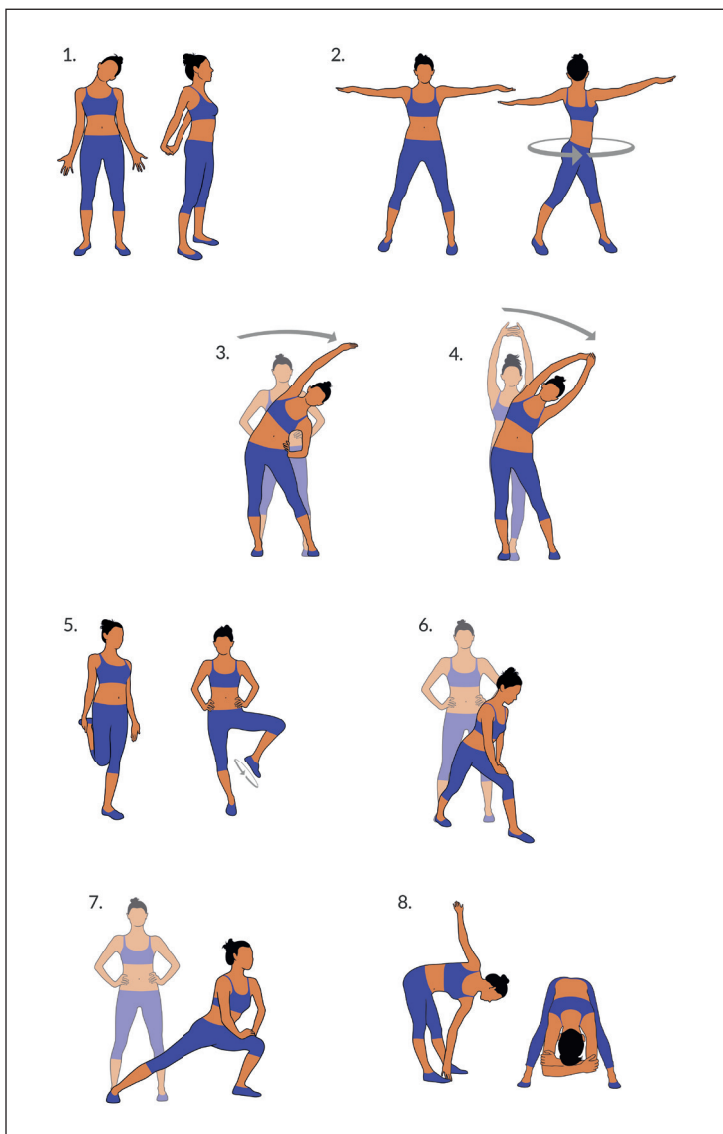
Cibo e bevande

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

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

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

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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

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

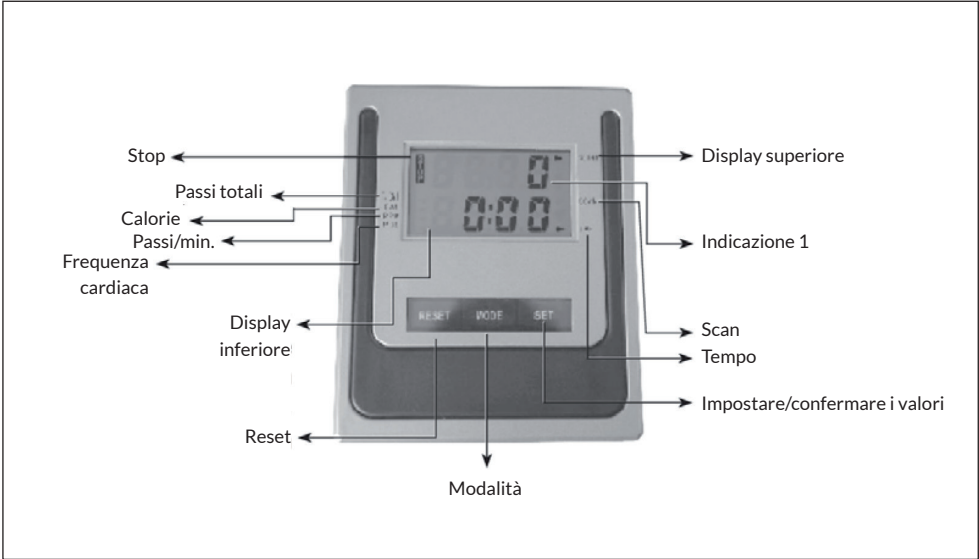
Ogni esercizio andrebbe ripetuto a destra e sinistra, in modo da poter iniziare con la massima rilassatezza l'allenamento cardio.

Dedicare

circa 5 minuti alla seguente routine di allenamento Klarfit:

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

UTILIZZO DELLA CONSOLE



Indicazioni e funzioni dei tasti

Premere MODE per passare alla funzione successiva (linea inferiore del display). La linea inferiore del display mostra in sequenza: STEPS, SCAN, PULSE (frequenza cardiaca da raggiungere), T.CNT, TIME e CAL.

STEPS (COUNT)	Il contapassi è sempre visibile nella riga superiore del display.
STEPS/MIN (RPM)	Mostra il numero di passi al minuto.
SCAN (SCAN)	L'indicazione cambia automaticamente ogni 4 secondi (linea inferiore).
PULSE (PUL)	Afferrare i sensori del cardiofrequenzimetro con entrambe le mani o premere MODE per attivare la funzione PULSE. La frequenza cardiaca attualmente misurata viene mostrata nella riga inferiore del display. Si può anche inserire una frequenza cardiaca da raggiungere: premere più volte SET per inserire una frequenza cardiaca tra 40 e 240. Quando si raggiunge questa frequenza cardiaca, vengono emessi 3 segnali acustici. Premere RESET per cancellare l'impostazione della frequenza cardiaca da raggiungere.

TOTAL STEPS (TCNT)	Passi totali dalla messa in funzione del dispositivo. Il valore viene cancellato quando si cambia la batteria.
TIME (TIME)	Mostra il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento. Per il conto alla rovescia, premere più volte SET in modalità TIME per impostare un tempo da 1 a 99 minuti. Non appena si raggiunge lo 0, il computer emette 2 segnali acustici. Il timer del conto alla rovescia può essere cancellato con RESET.
CALORIES (CAL)	Mostra le calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento. Per il conto alla rovescia (consumo calorico da raggiungere), premere più volte SET in modalità CAL per impostare un valore da 1 a 999 calorie. Non appena si raggiunge lo 0, il computer emette 4 segnali acustici. Il conto alla rovescia per le calorie può essere cancellato con RESET.

PULIZIA E MANUTENZIONE

Nota: come in tutti i dispositivi da allenamento con componenti meccanici mobili, anche in questo prodotto può capitare che le viti si allentino per il frequente utilizzo. Consigliamo quindi di controllare regolarmente le viti e di stringerle con una chiave adeguata se necessario. Pulire regolarmente il dispositivo con un panno umido per eliminare sudore e polvere dalle superfici.

- Togliere sempre la batteria del pannello di controllo se non si usa il dispositivo per un periodo di tempo prolungato.
- Pulire regolarmente il dispositivo con un panno, in modo da mantenere un aspetto pulito.
- L'utilizzo sicuro del dispositivo può essere garantito solo se questo viene controllato regolarmente per segni di danneggiamento e usura (ad es. impugnature, pedali, sella, ecc.). È fondamentale sostituire componenti danneggiati e tornare a utilizzare il dispositivo solo a riparazione completata.
- Controllare regolarmente se viti e dadi sono fissati saldamente.
- Ingrassare regolarmente i componenti mobili.
- Prestare attenzione ai componenti che sono particolarmente soggetti a usura, come il sistema frenante, l'appoggio dei piedi, ecc.
- Visto che il sudore è molto aggressivo, non deve entrare in contatto con componenti smaltati o cromati, in particolare con il computer. Passare un panno sul dispositivo subito dopo l'utilizzo. I componenti smaltati possono essere puliti con una spugna umida. Evitare ogni tipo di prodotto aggressivo o corrosivo per la pulizia.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

AVVISO DI SMALTIMENTO



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

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

