

CAPITAL SPORTS

Stormstrike 2k

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Bicicleta Estática

Vélo d'exercice

Cyclette

10030433 10030434

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	4
Einzelteile	6
Zusammenbau	8
Trainings-Computer	14
Cardiotraining im Überblick	15
Hinweise zur Entsorgung	18
Hersteller & Importeur (UK)	18

English	19
Español	35
Français	51
Italiano	67

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10030433, 10030434
Stromversorgung Trainingscomputer	2 AA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten)
Max. Belastung	120 kg

SICHERHEITSHINWEISE

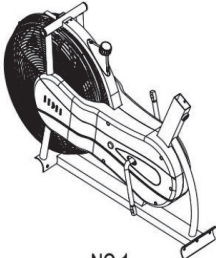

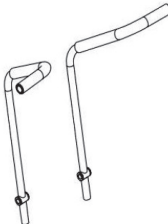



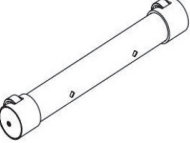


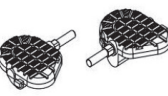

Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

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

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

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

EINZELTEILE

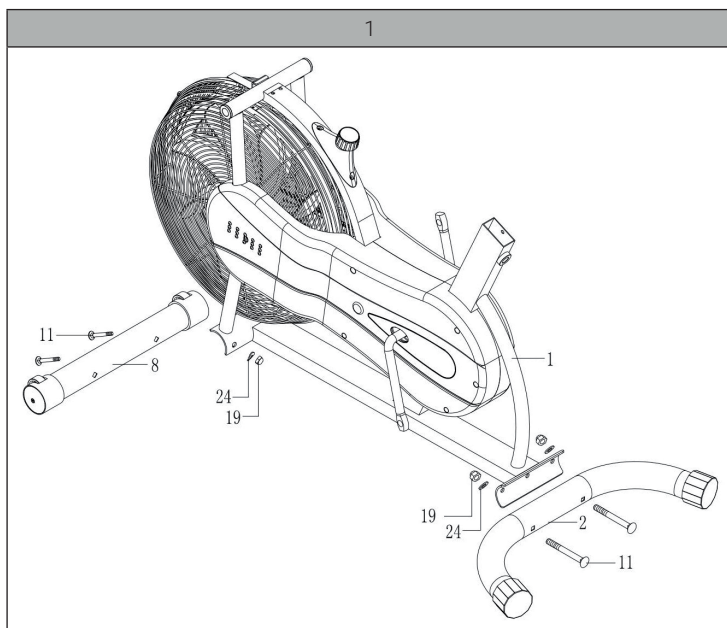
 <p>NO.1</p>	 <p>NO.2</p>	 <p>NO.3/4</p>
 <p>NO.5</p>	 <p>NO.6/10</p>	 <p>NO.7</p>
 <p>NO.8</p>	 <p>NO.22</p>	 <p>NO.26</p>
 <p>NO.29/30</p>	 <p>NO.32</p>	

Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptteil	1
2	Fuß, hinten	1
3/4	Griffe (L / R)	1/1
5	Sattelstütze	1
6/10	Untere Griff- und Verbindungsstangen (L / R)	1/1
7	Klammer für Trainingscomputer	1
8	Fuß, vorne	1
22	Achse	1
26	Sattel	1
29/30	Pedale (L / R)	1/1
32	Trainingscomputer	1

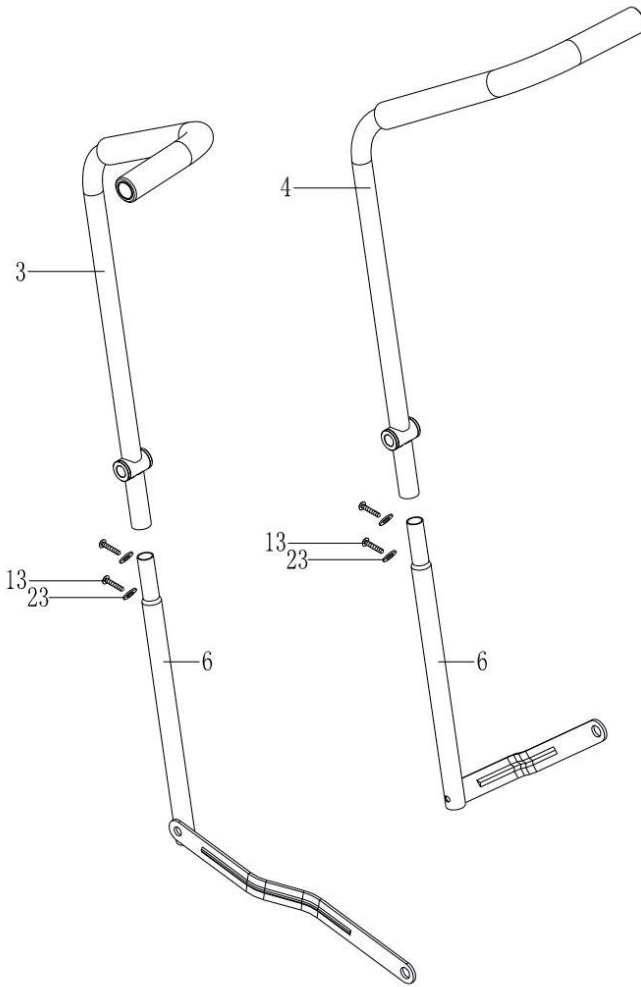
Kleinteile

Nr.	Bild	Beschreibung	Stk.
11		Schlossschraube	1
13		Innensechskantschraube	4
19		Hutmutter	4
23		Bogenscheibe	4
24		Bogenscheibe	4
25		Lock Pin	4
31		Endkappe	1
57		Schraubenschlüssel	1
58		Inbusschlüssel	1

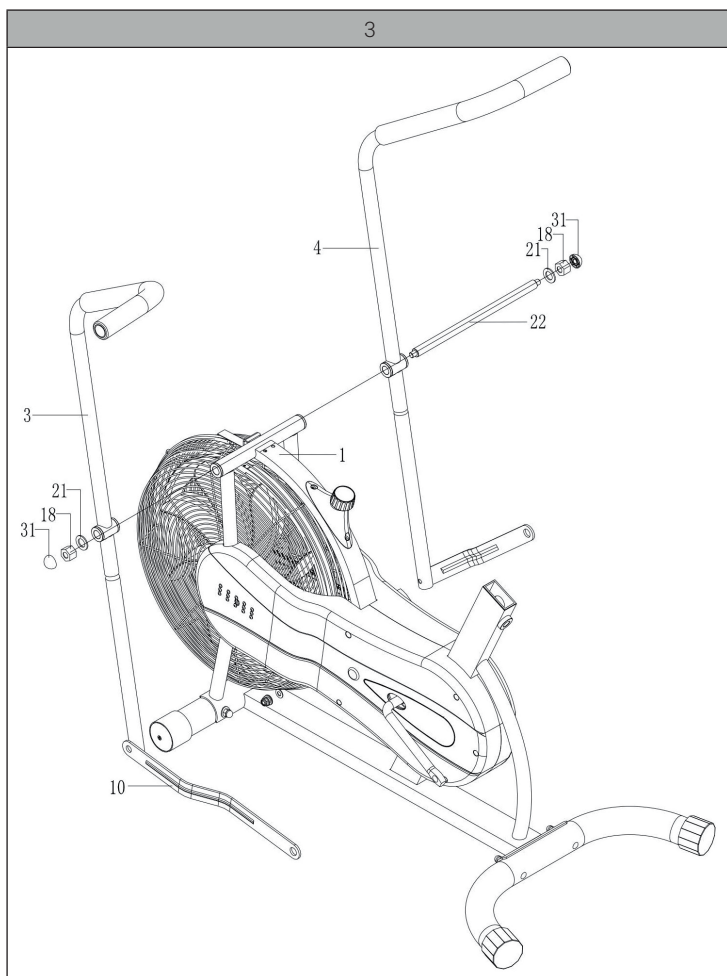
ZUSAMMENBAU



Montieren Sie den vorderen Fuß (8) am Hauptteil (1) und fixieren Sie mit zwei Schlossschrauben (11), zwei Bogenscheiben (24) und zwei Hutmuttern (19). Bringen Sie auf dieselbe Weise den hinteren Fuß (2) am Hauptteil an.



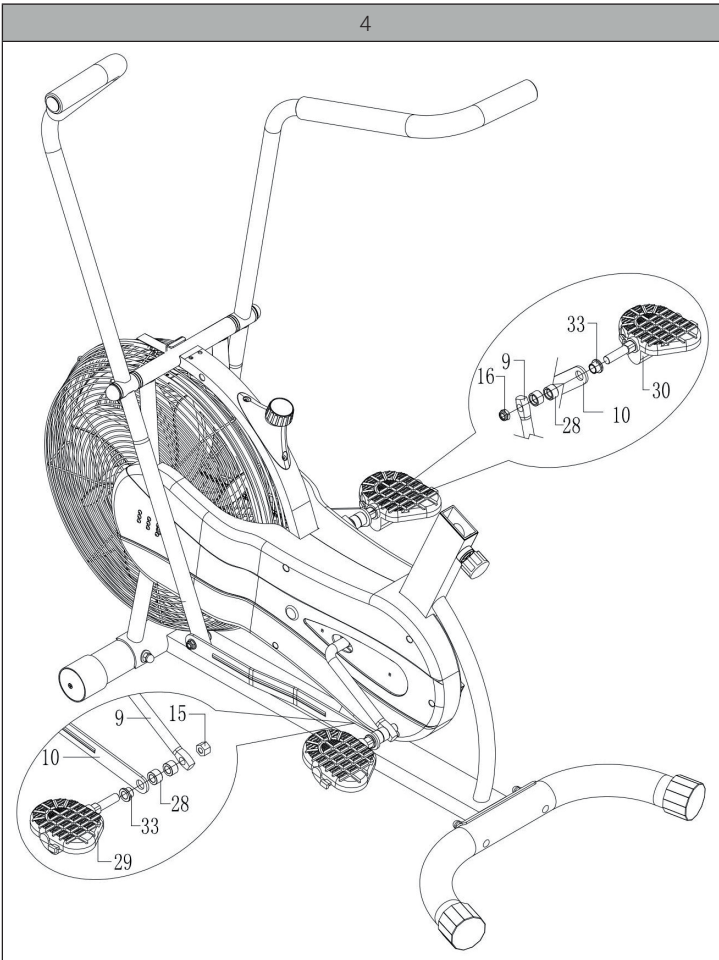
Stecken Sie die oberen und unteren Griffstangen-Teile (3 / 4 und 6) zusammen. Verschrauben Sie mit je zwei Innensechskantschrauben (13) und Bogenscheiben (23).



Entfernen Sie die Unterlegscheibe und Kunststoffmutter (21 + 18) von einer Seite der Nabe (22).

Führen Sie die Nabe (22) durch das Loch in der rechten Griffstange (4), durch das Hauptteil und schließlich durch die linke Griffstange (3). Sichern Sie an beiden Seiten mit Unterlegscheiben (21) und Kunststoffmutter (18).

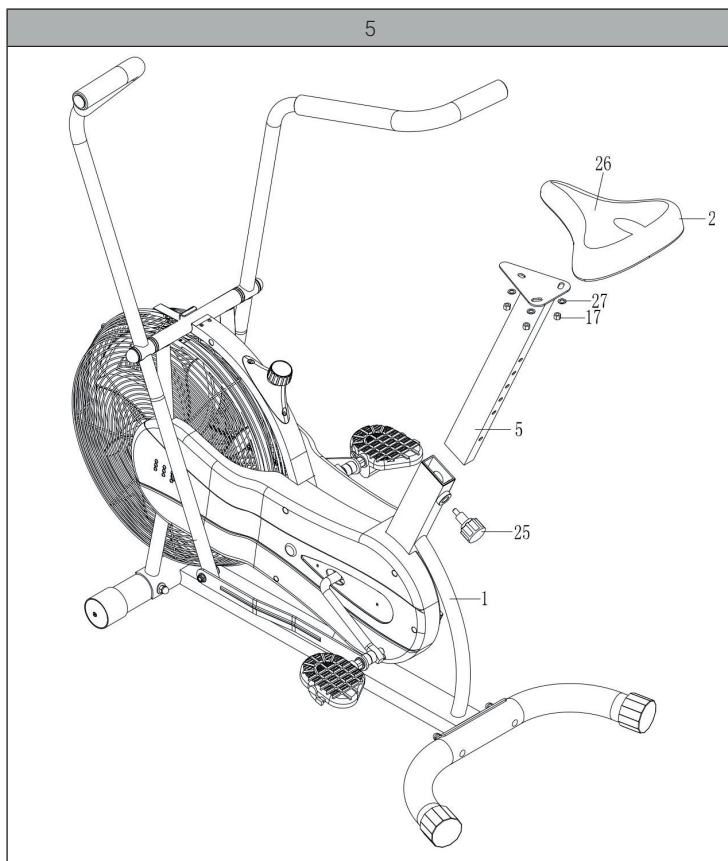
Setzen Sie die Endkappen (31) zum Schutz auf die Mutter (18).



Nehmen Sie die Kunststoffmutter (15) und die Manschetten (33 + 28) vom linken Pedal (29) ab.

Schieben Sie das linke Pedal auf die Manschette (33), die Verbindungsstange (10), die zweite Manschette (28) und die Kurbel (9). Fixieren Sie mit der zuvor abgenommenen Kunststoffmutter (Achtung: Linksgewinde gegen den Uhrzeigersinn drehen!).

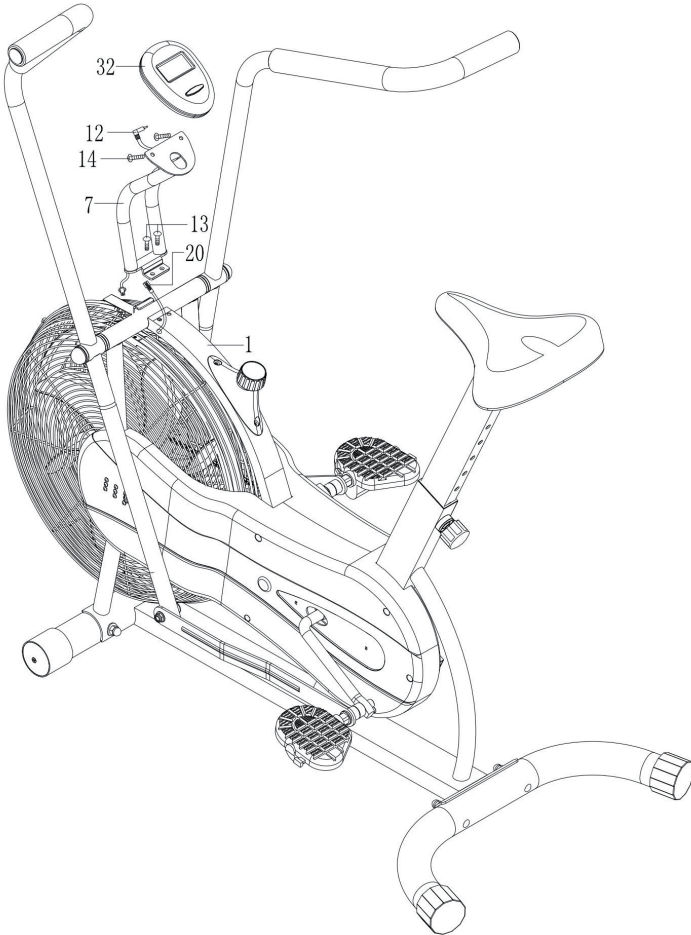
Wiederholen Sie auf der anderen Seite (Achtung: hier KEIN Linksgewinde).



Entfernen Sie die drei Muttern (27) und Unterlegscheiben (17) vom Sattel (26).

Montieren Sie damit den Sattel auf der Sattelstütze (5) und fixieren Sie die Muttern wieder.

Schieben Sie die Sattelstütze in die Aufnahme im Hauptteil (1). Schieben Sie an die gewünschte Position und fixieren Sie schließlich mit dem Lock Pin (25).



Verbinden Sie die beiden Enden des Sensorkabels (12 + 20) miteinander.

Montieren Sie die Halterung (7) am Hauptteil und fixieren Sie mit zwei Inbusschrauben (13).

Nehmen Sie die zwei Schrauben (14) von der Rückseite des Trainingscomputers ab.

Montieren Sie mit diesen den Trainingscomputer an der Halterung.

Verbinden Sie den Stecker des Sensorkabels (12) an der Rückseite des Trainingscomputers.

TRAININGS-COMPUTER

Der Trainingscomputer benötigt zwei Batterien vom Typ AA. Setzen Sie diese gemäß der im Inneren des Batteriefachs angezeigten Polarität ein.

Funktionen

Drücken Sie mehrfach auf die Taste MODE oder einfach auf die Taste RESET, um die folgenden Funktionen durchzuschalten:

MODE	TIME	Anzeige der vergangenen Trainingszeit	0:00 - 99:59 min
	SPEED	Gefahrene Geschwindigkeit	0.0 - 999.9 km/h
	DISTANCE	Gefahrene Distanz	0.0 - 9999 km
	CALORIES	Verbrauchte Kalorien (geschätzter Näherungswert)	0.0 - 9999 kcal
	SCAN	Alle Werte werden in 4-sekündigem Wechsel angezeigt.	
RESET	Setzen Sie alle Werte zurück		

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.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

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

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

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

Importeur für Großbritannien:

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

Dear customer,

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



CONTENTS

Safety Instructions 20
 Individual parts 22
 Assembly 24
 Training computer 30
 Overview of cardio training 31
 Disposal instructions 34
 Manufacturer & Importer (UK) 34

TECHNICAL INFORMATION

Product code	10030433, 10030434
Power supply training computer	2 AA batteries (not included)
Maximum load	120 kg

SAFETY INSTRUCTIONS

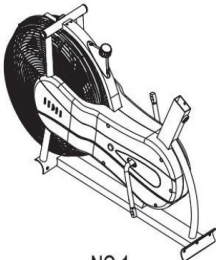

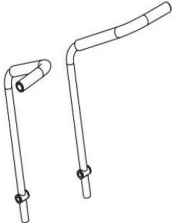
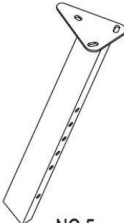


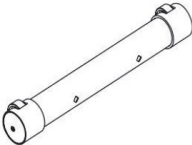


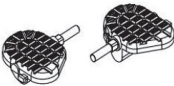

Read the operating instructions carefully before using the appliance and keep them for future use. Product features may differ slightly from those shown in the illustrations. Changes can be made by the manufacturer without notification.

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

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

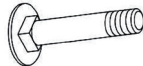








Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

INDIVIDUAL PARTS

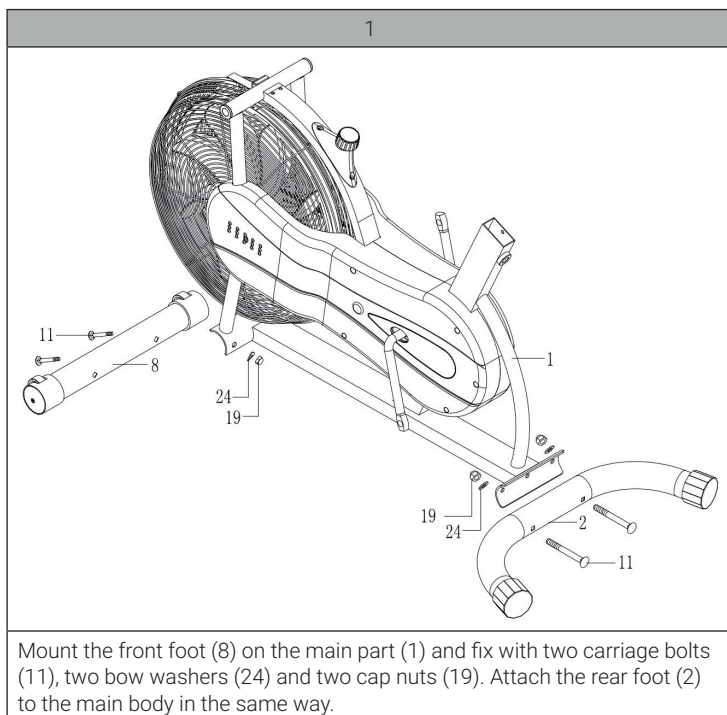
 <p>NO.1</p>	 <p>NO.2</p>	 <p>NO.3/4</p>
 <p>NO.5</p>	 <p>NO.6/10</p>	 <p>NO.7</p>
 <p>NO.8</p>	 <p>NO.22</p>	 <p>NO.26</p>
 <p>NO.29/30</p>	 <p>NO.32</p>	

No.	Description	Pc.
1	Main part	1
2	Foot, rear	1
3/4	Handles (L / R)	1/1
5	Seat post	1
6/10	Lower handle and connecting rods (L / R)	1/1
7	Clamp for training computer	1
8	Foot, front	1
22	Axle	1
26	Saddle	1
29/30	Pedals (L / R)	1/1
32	Training computer	1

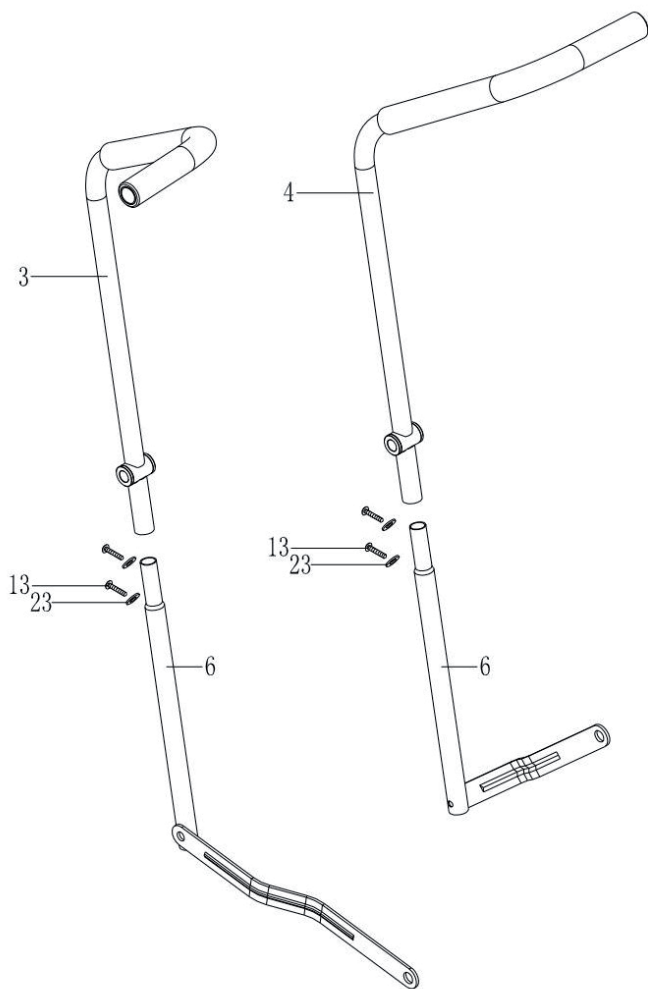
Small parts

No.	Picture	Description	Pc.
11		Lock screw	1
13		Hexagon socket screw	4
19		Cap nut	4
23		Bow disc	4
24		Bow disc	4
25		Lock Pin	4
31		End cap	1
57		Spanner	1
58		Allen key	1

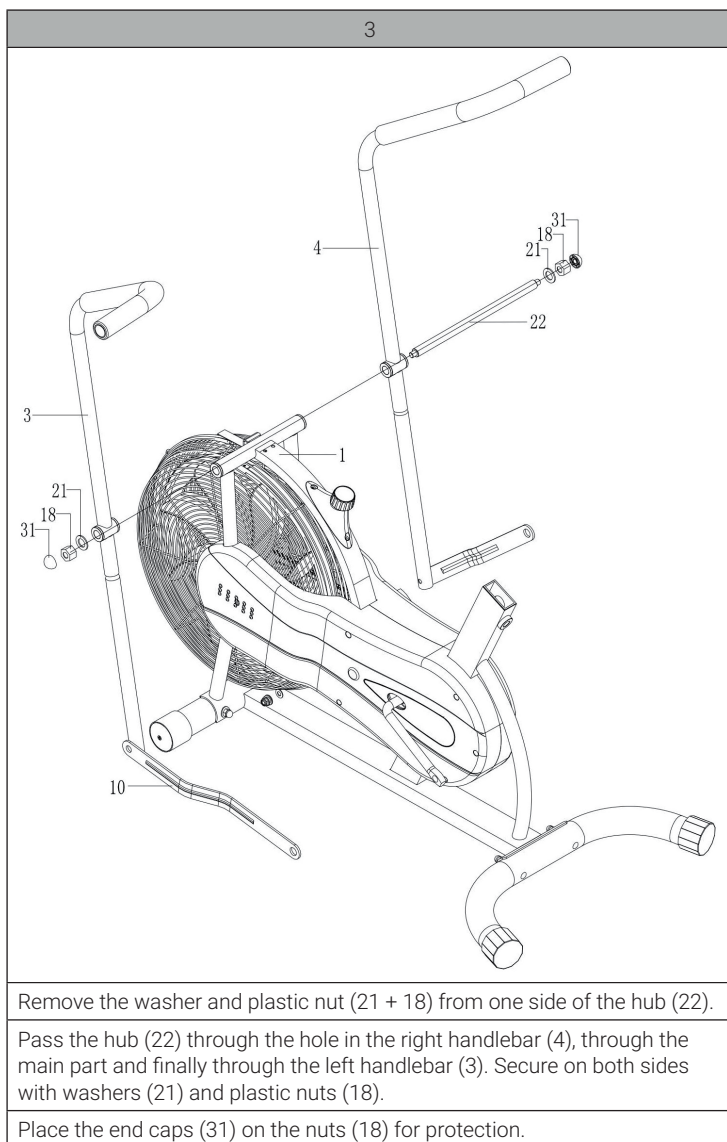
ASSEMBLY

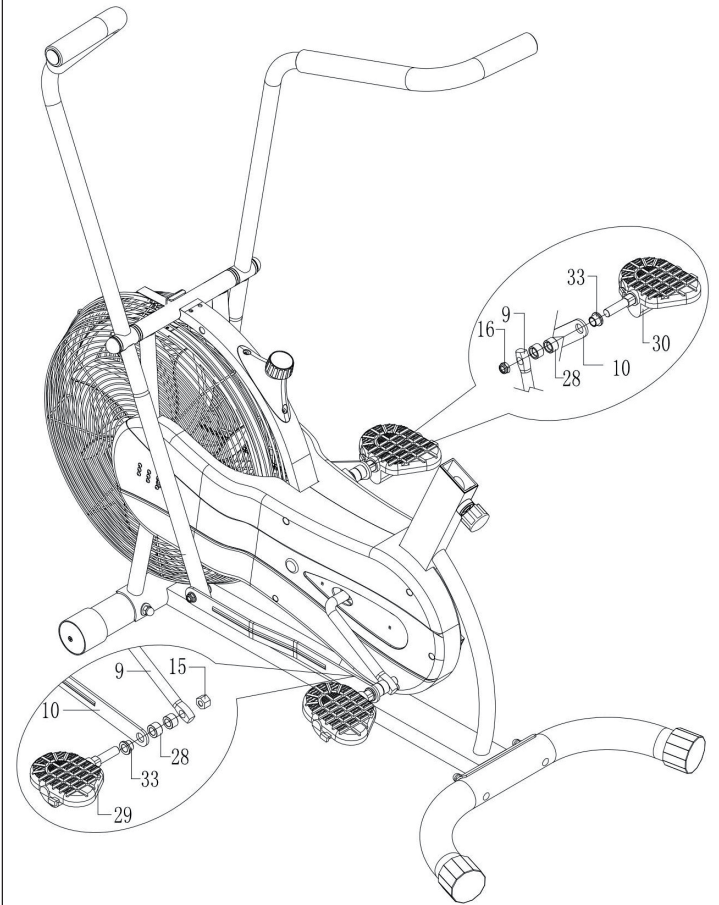


2



Put the upper and lower handle bar parts (3 / 4 and 6) together. Screw them together with two hexagon socket screws (13) and washers (23) each.

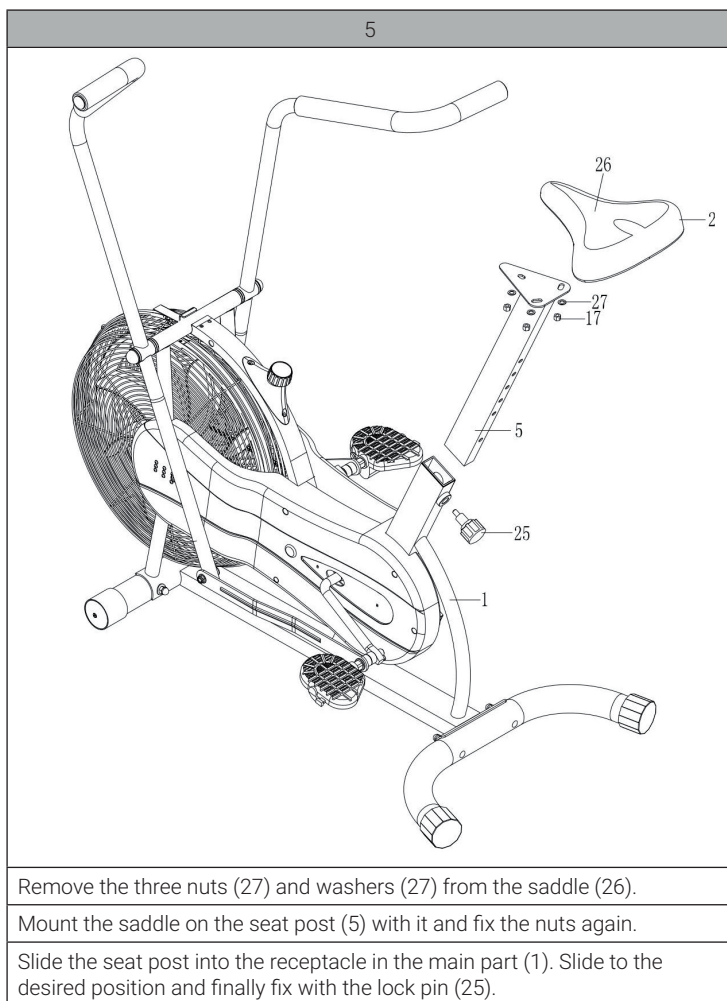




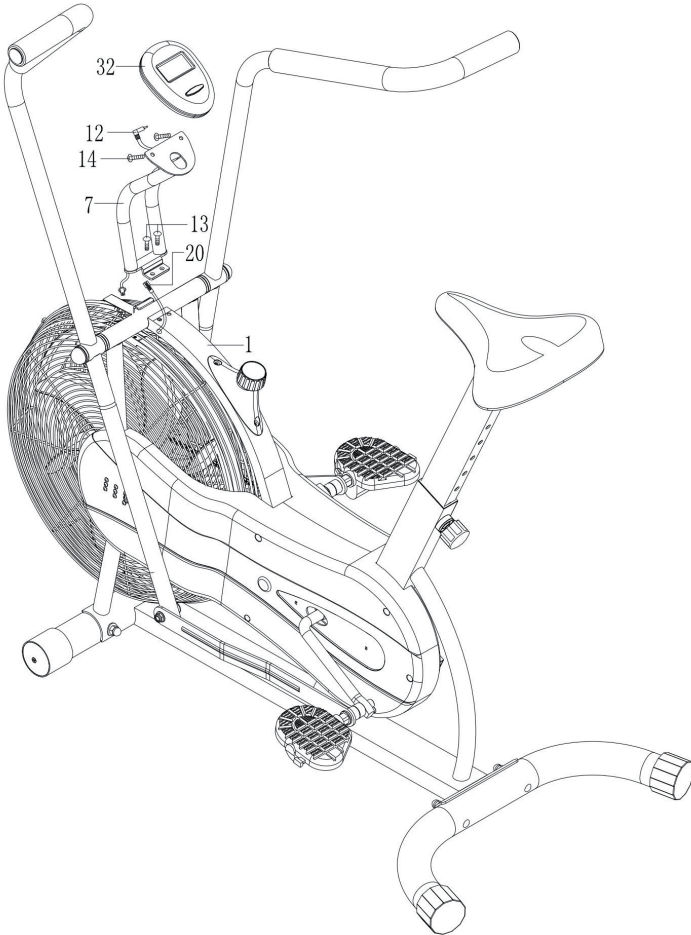
Remove the plastic nut (15) and the collars (33 + 28) from the left pedal (29).

Slide the left pedal onto the cuff (33), the connecting rod (10), the second cuff (28) and the crank (9). Fix with the previously removed plastic nut (Attention: Turn the left-hand thread anti-clockwise!).

Repeat on the other side (note: NO left-hand thread here).



6



Join the two ends of the sensor cable (12 + 20) together.

Mount the bracket (7) on the main part and fix it with two Allen screws (13).

Remove the two screws (14) from the back of the training computer.

Use these to mount the training computer on the bracket.

Connect the plug of the sensor cable (12) to the back of the training computer.

TRAINING COMPUTER

The training computer requires two AA batteries. Insert them according to the polarity shown inside the battery compartment.

Functions

Press the MODE button several times or simply press the RESET button to cycle through the following functions:

MODE	TIME	Display of the past training time	0:00 - 99:59 min
	SPEED	Speed travelled	0.0 - 999.9 km/h
	DISTANCE	Distance travelled	0.0 - 9999 km
	CALORIES	Calories consumed (estimated approximate value)	0.0 - 9999 kcal
	SCAN	All values are displayed in 4-second intervals.	
RESET	Reset all values		

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

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

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

During the training

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

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

1. Warm-up phase

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

2. Cardio training phase

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

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

Aerobic training area

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

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

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

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

Anaerobic training area

In this zone you improve your performance and speed.

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

3. Recovery phase

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

Training progress

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

Food and drink

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

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

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

DISPOSAL INSTRUCTIONS



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

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

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

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

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se hace responsable por los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso indebido. Escanee el siguiente código QR para acceder al último manual de usuario y a más información sobre el producto.



ÍNDICE

Indicaciones de seguridad	36
Piezas	38
Montaje	40
Ordenador de entrenamiento	46
El entrenamiento cardiovascular en un vistazo	47
Indicaciones sobre la retirada del aparato	50
Fabricante e importador (RU)	50

DATOS TÉCNICOS

Número del artículo	10030433, 10030434
Alimentación del ordenador	2 pilas AA: no incluidas en el envío.
Max. Carga	120 kg

INDICACIONES DE SEGURIDAD

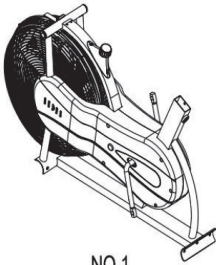

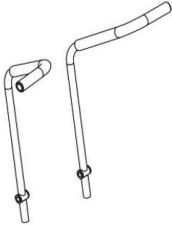



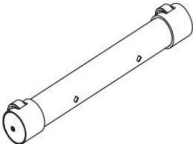


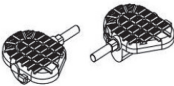

Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar el aparato y guárdelo para un futuro uso. Las características del producto pueden diferir ligeramente de las mostradas en las ilustraciones. El fabricante puede realizar cambios sin previo aviso.

- Guarde las instrucciones de uso en un lugar seguro para poder acceder a ellas en cualquier momento.
- No monte el aparato hasta haber leído completamente las instrucciones de uso. La seguridad y la eficacia del aparato sólo pueden garantizarse si el aparato ha sido montado correctamente y se mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del aparato estén informados de las advertencias y precauciones.
- La unidad debe ser colocada en una superficie estable y lisa para ser utilizada con seguridad. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice la unidad en ambientes húmedos, como piscinas, etc. La distancia de seguridad alrededor de la unidad debe ser de al menos 0,6 metros.
- Antes de utilizar los programas de ejercicios, es esencial que consulte a un médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad al utilizar la máquina 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, debes consultar a un médico antes de continuar con tu entrenamiento.
- No haga ejercicio directamente después de las comidas.
- El aparato sólo puede ser montado por adultos. Mantenga a los niños y las mascotas lejos del aparato.
- El aparato sólo puede utilizarse en áreas domésticas.
- El dispositivo no es adecuado para uso terapéutico. Sólo puede utilizarse para los ejercicios indicados en las instrucciones.
- Lleve ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice la máquina. Evite la ropa suelta, ya que puede quedar atrapada en la unidad, o la ropa que pueda restringir su movimiento.
- Mantenga la espalda recta durante el ejercicio.

- Antes de cada uso de la máquina, compruebe que las asas, el sillín, las tuercas y los tornillos están bien apretados.
- Observe la posición máxima de las partes ajustables de la unidad y no sobrepase la marca de "Stop", ya que esto crearía un riesgo.
- Utilice la unidad sólo como se muestra. Si observa alguna pieza defectuosa durante el montaje o la inspección, o si oye ruidos extraños procedentes del aparato durante su uso, deje de utilizarlo inmediatamente. No vuelva a utilizar la unidad hasta que se haya corregido el problema.
- Tenga cuidado al levantar o mover la unidad para no lesionarse la espalda. Utiliza siempre técnicas de levantamiento respetuosas con la espalda y busca la ayuda de otra persona si es necesario.
- Todas las partes móviles del aparato (por ejemplo, los pedales, las empuñaduras, el sillín... etc.) deben ser revisadas semanalmente. Compruébelo antes de cada uso. Si algo se rompe o se afloja, repare o arregle la parte correspondiente inmediatamente. No continúe utilizando la unidad hasta que la haya restaurado a un buen estado inicial.
- Mantenga el cable de alimentación 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.
- Los niños mayores de 8 años y las personas con discapacidad física o psíquica, o con falta de experiencia y conocimientos pueden utilizar el aparato si han sido previamente instruidos por su tutor o supervisor sobre el funcionamiento del mismo y conocen las funciones y las indicaciones de seguridad.
- No permita que los niños jueguen con el aparato.
- Compruebe el voltaje en la etiqueta del aparato antes de utilizarlo. Conecte el aparato a tomas de corriente que se adecuen a su tensión.

Nota: Peso máximo del usuario: 120 kg.

PIEZAS

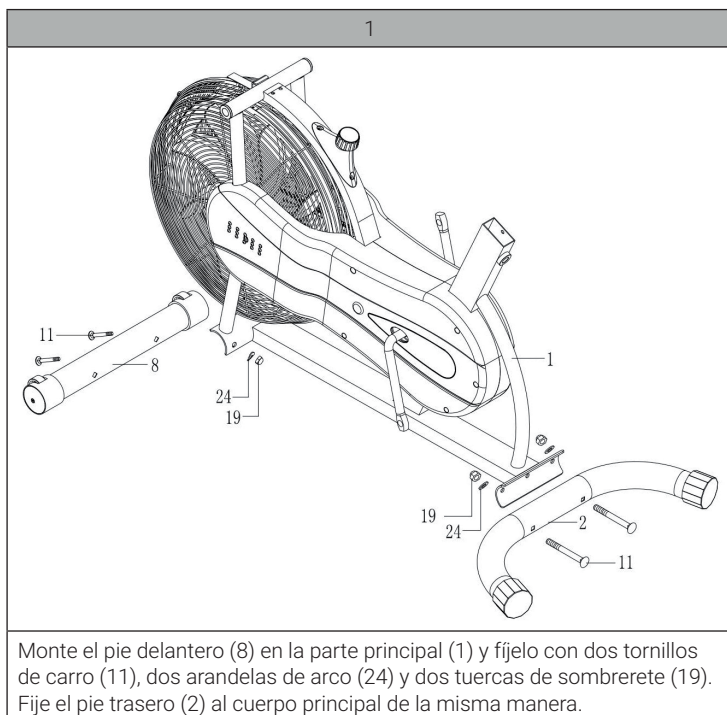
 <p>NO.1</p>	 <p>NO.2</p>	 <p>NO.3/4</p>
 <p>NO.5</p>	 <p>NO.6/10</p>	 <p>NO.7</p>
 <p>NO.8</p>	 <p>NO.22</p>	 <p>NO.26</p>
 <p>NO.29/30</p>	 <p>NO.32</p>	

Núm.	Descripción	Uds.
1	Parte principal	1
2	Pie, trasero	1
3/4	Asas (L / R)	1/1
5	Tija del sillín	1
6/10	Asa inferior y bielas (L / R)	1/1
7	Pinza para ordenador de entrenamiento	1
8	Pie, delantero	1
22	Eje	1
26	Silla de montar	1
29/30	Pedales (L / R)	1/1
32	Ordenador de formación	1

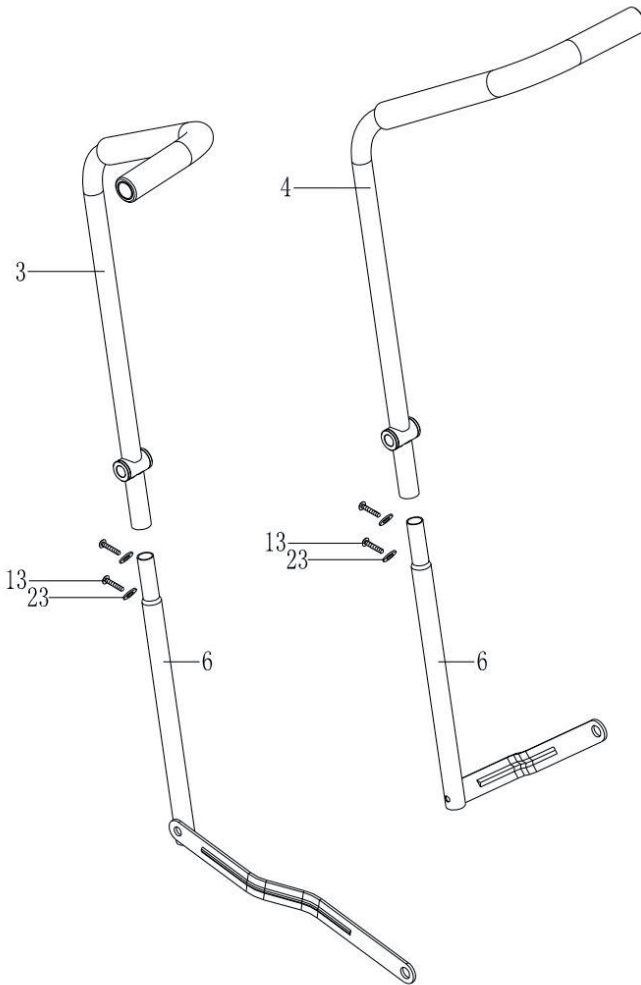
Piezas pequeñas

Núm.	Imagen	Descripción	Uds.
11		Tornillo carrocerero	1
13		Tornillo hexagonal	4
19		Tuerca de sombrerete	4
23		Objetivo del arco	4
24		Objetivo del arco	4
25		Pasador de la cerradura	4
31		Tapa	1
57		Llave inglesa	1
58		Llave Allen	1

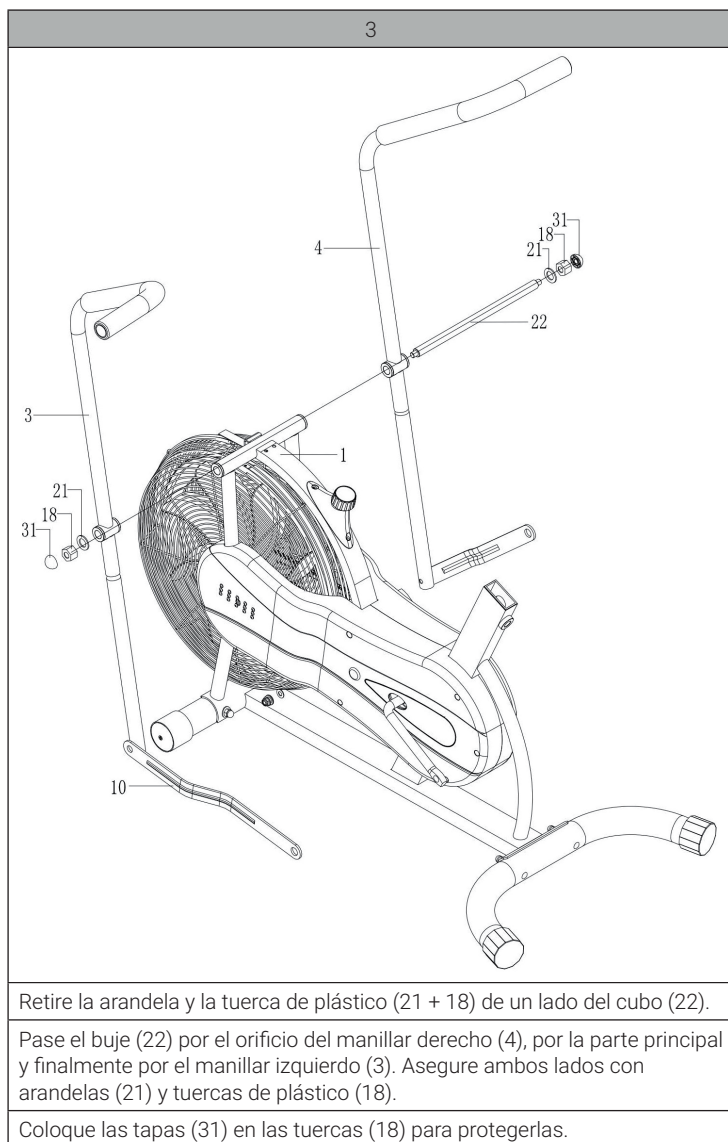
MONTAJE

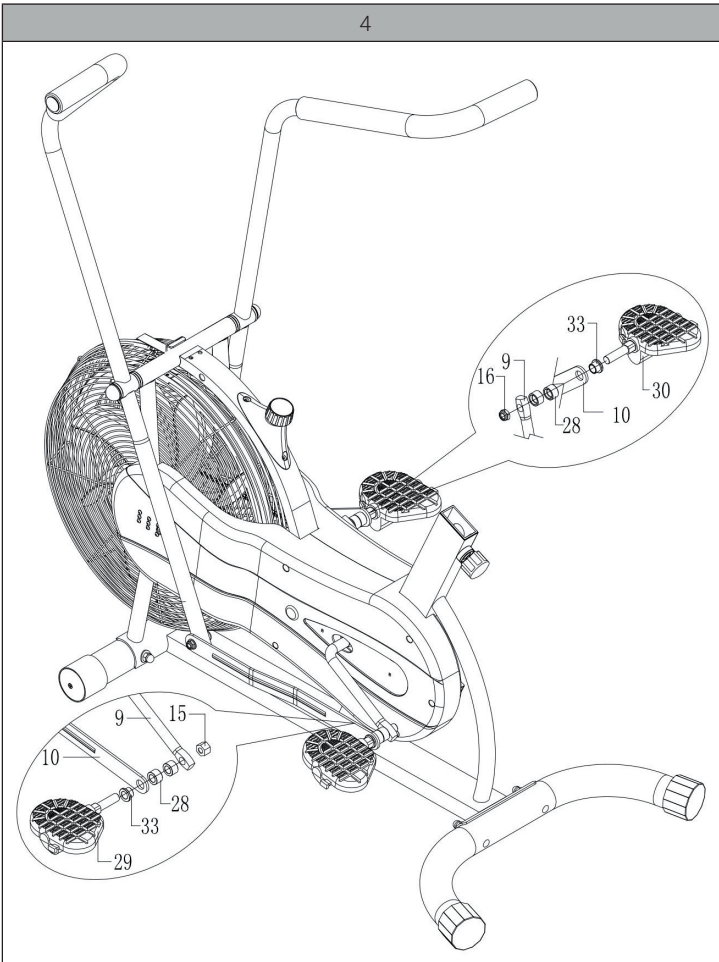


2



Coloque las partes superior e inferior del manillar (3 / 4 y 6). Atornille con dos tornillos de cabeza hexagonal (13) y arandelas arqueadas (23) cada uno.

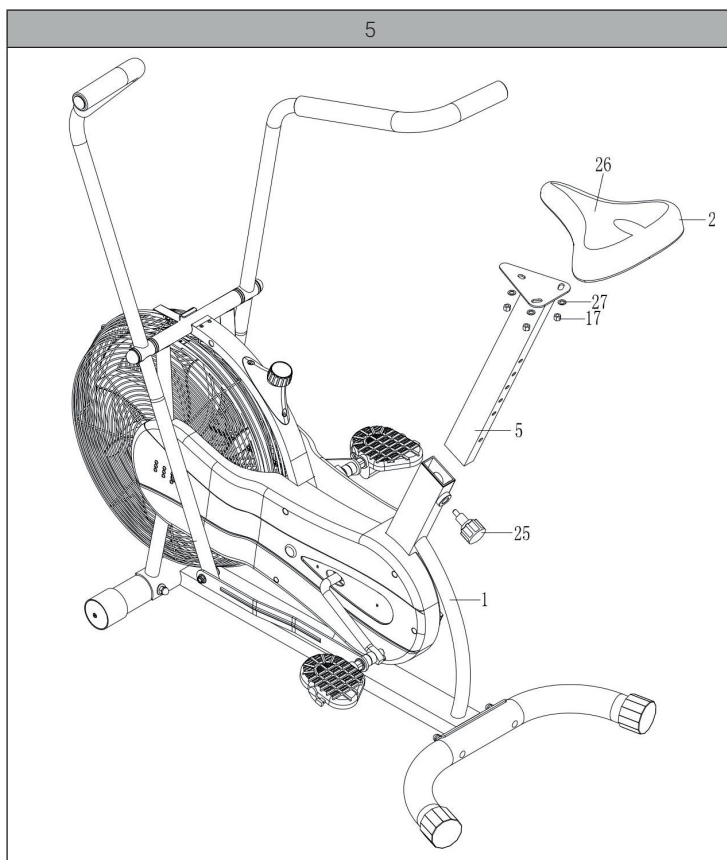




Retire la tuerca de plástico (15) y los collares (33 + 28) del pedal izquierdo (29).

Deslice el pedal izquierdo sobre el manguito (33), la biela (10), el segundo manguito (28) y la manivela (9). Fije con la tuerca de plástico previamente retirada (Atención: ¡Gire la rosca de la izquierda en sentido contrario a las agujas del reloj!)

Repita en el otro lado (nota: aquí NO hay hilo de la izquierda).

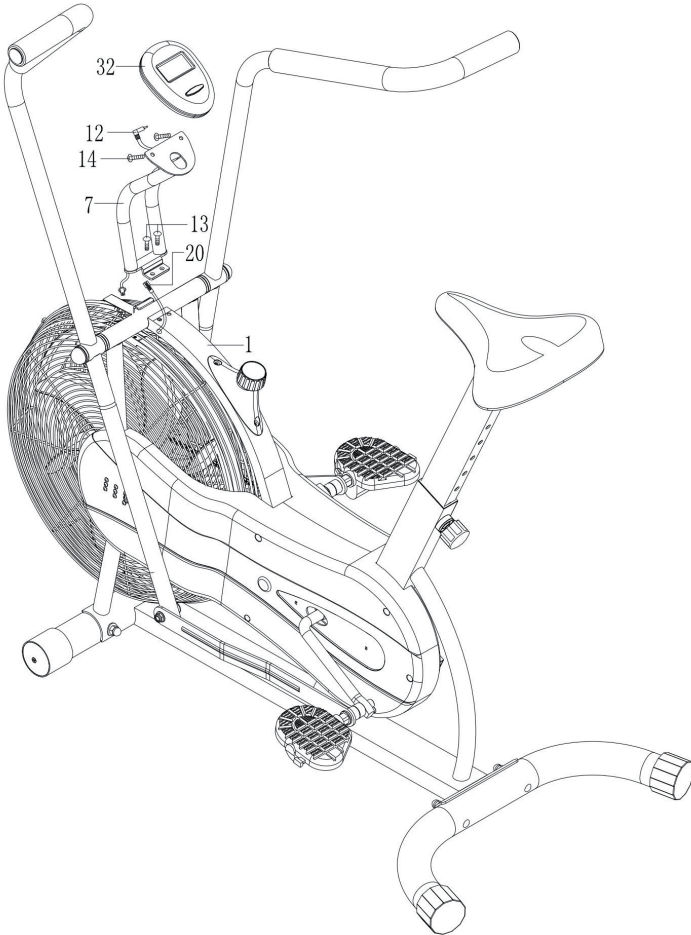


Retire las tres tuercas (27) y las arandelas (27) del sillín (26).

Utilice esto para montar el sillín en la tija del sillín (5) y vuelva a fijar las tuercas.

Introduzca la tija en el receptáculo de la parte principal (1). Deslice hasta la posición deseada y finalmente fije con el pasador de bloqueo (25).

6



Conecte los dos extremos del cable del sensor (12 + 20).

Monte el soporte (7) en la parte principal y fíjelo con dos tornillos Allen (13).

Retire los dos tornillos (14) de la parte posterior del training computer.

Utilícelos para montar el training computer en el soporte.

Conecte el enchufe del cable del sensor (12) a la parte trasera del training computer.

ORDENADOR DE ENTRENAMIENTO

El ordenador de entrenamiento necesita dos pilas AA. Insértelas según la polaridad indicada en el interior del compartimento de las pilas.

Funciones

Pulse el botón MODE varias veces o simplemente pulse el botón RESET para recorrer las siguientes funciones:

MODE	TIME	Visualización del tiempo de entrenamiento pasado	0:00 - 99:59 min
	SPEED	Velocidad de marcha	0.0 - 999,9 km/h
	DISTANCE	Distancia recorrida	0.0 - 9999 km
	CALORÍAS	Calorías consumidas (valor aproximado estimado)	0.0 - 9999 km
	SCAN	Todos los valores se muestran en intervalos de 4 segundos.	
RESET	Restablecer todos los valores		

EL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR EN UN VISTAZO

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

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento cardiovascular

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

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

Zona de entrenamiento aeróbico

En esta zona mejoras tu sistema cardiovascular y quemas grasa.

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

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

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

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 puedes encontrar en los huevos, el yogur y los frutos secos. Incluso si quieres perder peso es absolutamente necesario comer después del entrenamiento para que tu cuerpo se regenere.

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



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

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

FABRICANTE E IMPORTADOR (RU)

IMPORTADOR:

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

Importador para el Reino Unido:

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

Cher client, chère cliente,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	52
Pièces détachées	54
Assemblage	56
Ordinateur d'entraînement	62
Aperçu de l'entraînement cardio	63
Informations sur le recyclage	66
Fabricant et importateur (GB)	66

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10030433, 10030434
Alimentation de l'ordinateur d'entraînement	2 piles AA (non fournies).
Charge max.	120 kg

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

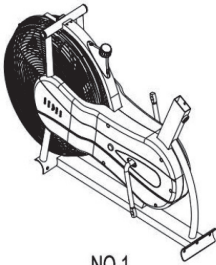

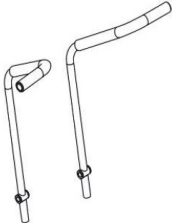
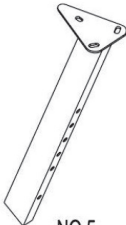


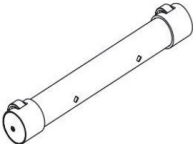


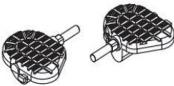

Avant d'utiliser l'appareil, lisez attentivement et intégralement le mode d'emploi et conservez-le en lieu sûr pour vous y référer ultérieurement. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement de celles présentées dans les illustrations. Le fabricant est susceptible d'apporter des modifications 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 0,6 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.
- 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.
- 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.
- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes souffrant de handicaps mentaux, sensoriels et physiques ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont été parfaitement familiarisés avec les fonctions et les précautions de sécurité par une personne responsable.
- Veillez à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Vérifiez la tension sur la plaque signalétique avant d'utiliser l'appareil. Connectez l'appareil uniquement à des prises qui correspondent à sa tension.

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

PIÈCES DÉTACHÉES

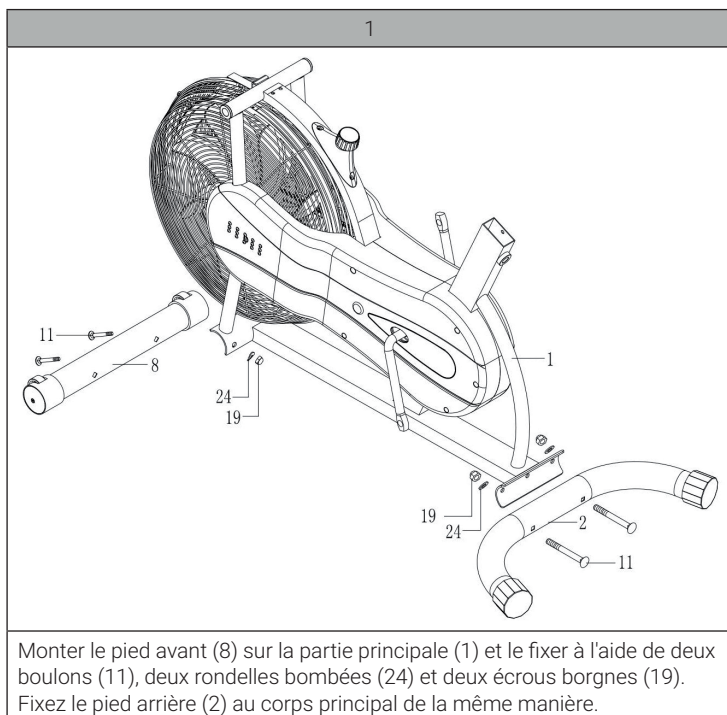
 <p>NO.1</p>	 <p>NO.2</p>	 <p>NO.3/4</p>
 <p>NO.5</p>	 <p>NO.6/10</p>	 <p>NO.7</p>
 <p>NO.8</p>	 <p>NO.22</p>	 <p>NO.26</p>
 <p>NO.29/30</p>	 <p>NO.32</p>	

N°	Description	Qté
1	Partie principale	1
2	Pied, arrière	1
3/4	Poignées (G / D)	1/1
5	Tige de selle	1
6/10	Poignée inférieure et bielles (G / D)	1/1
7	Pince pour ordinateur d'entraînement	1
8	Pied, avant	1
22	Axe	1
26	Selle	1
29/30	Pédales (G / D)	1/1
32	Ordinateur d'entraînement	1

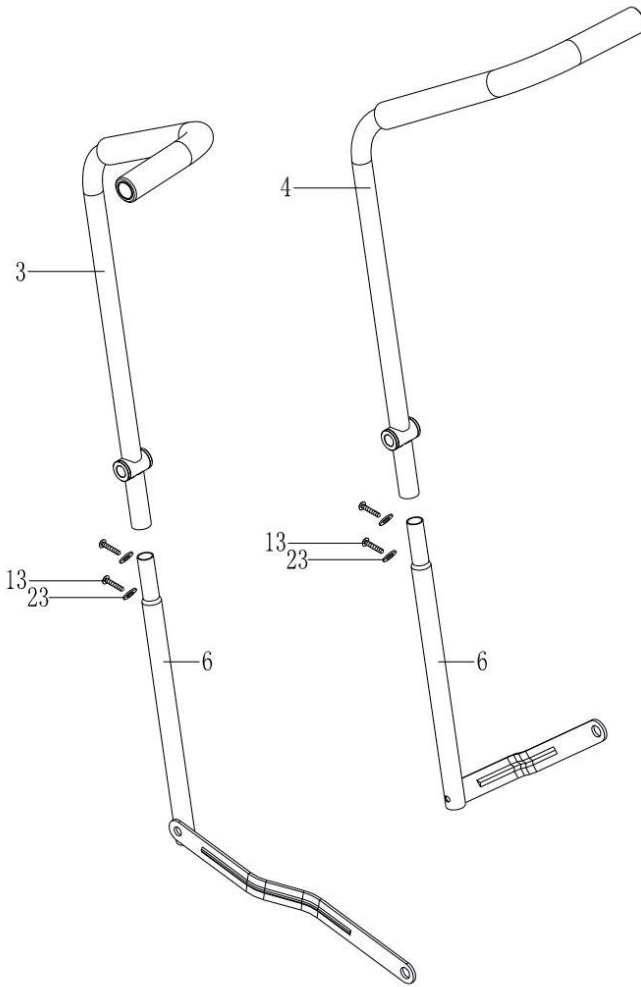
Petites pièces

N°	Illustration	Description	Qté
11		Boulon	1
13		Vis à tête hexagonale	4
19		Écrou borgne	4
23		Rondelle bombée	4
24		Rondelle bombée	4
25		Goupille de verrouillage	4
31		Embout	1
57		Clé plate	1
58		Clé Allen	1

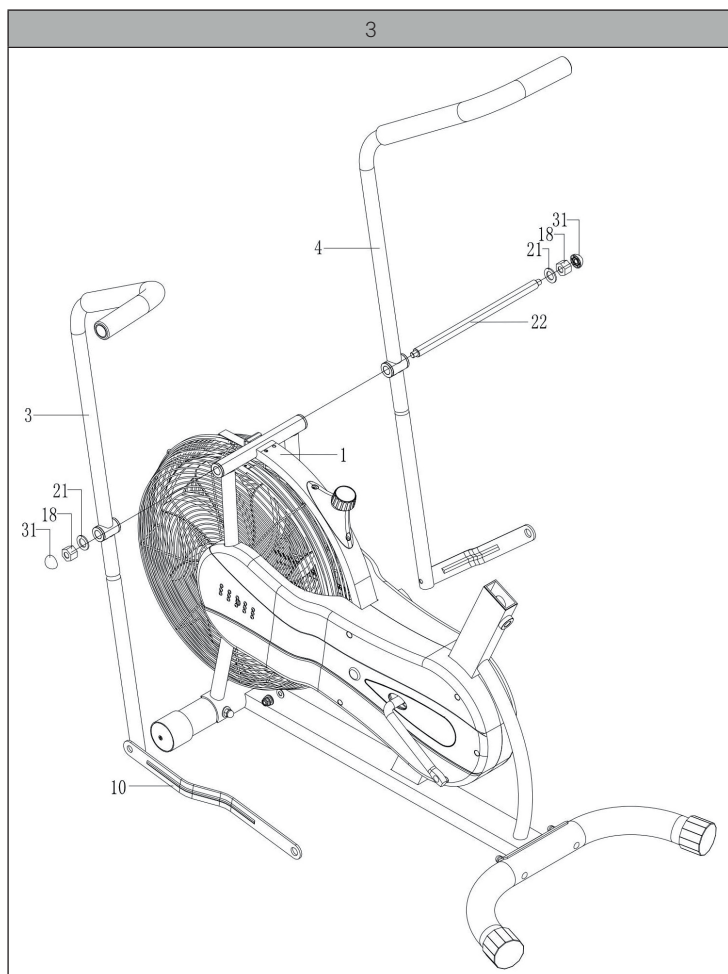
ASSEMBLAGE



2



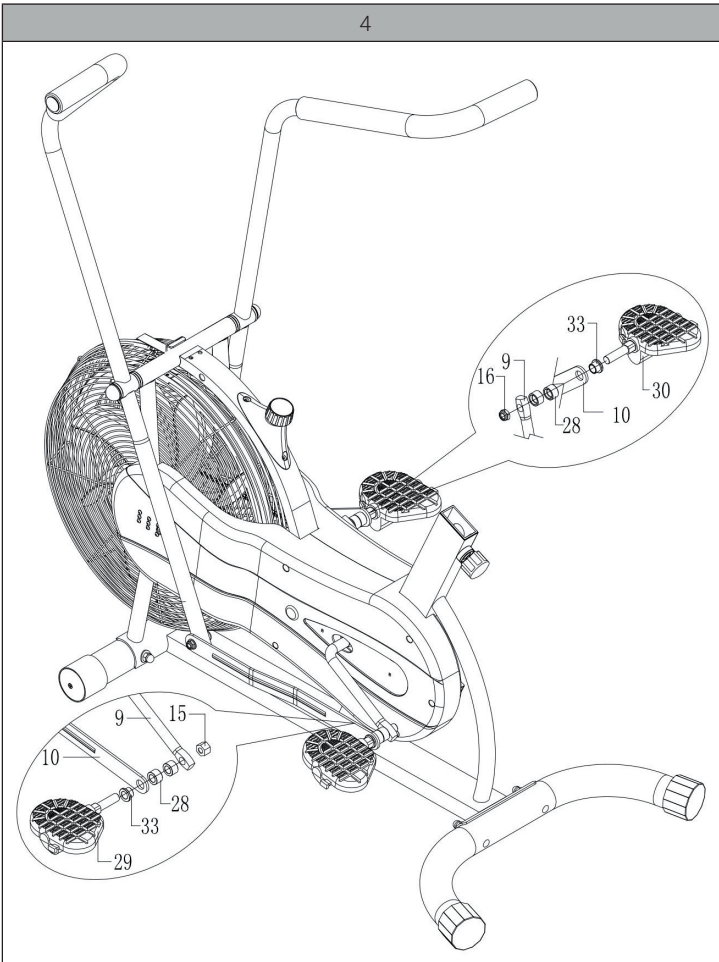
Assemblez les parties supérieure et inférieure du guidon (3 / 4 et 6).
Vissez-les ensemble avec deux vis à tête hexagonale (13) et des rondelles
bombées (23).



Retirez la rondelle et l'écrou en plastique (21 + 18) d'un côté du moyeu (22).

Faites passer le moyeu (22) par le trou du guidon droit (4), par la partie principale et enfin par le guidon gauche (3). Fixez des deux côtés avec des rondelles (21) et des écrous en plastique (18).

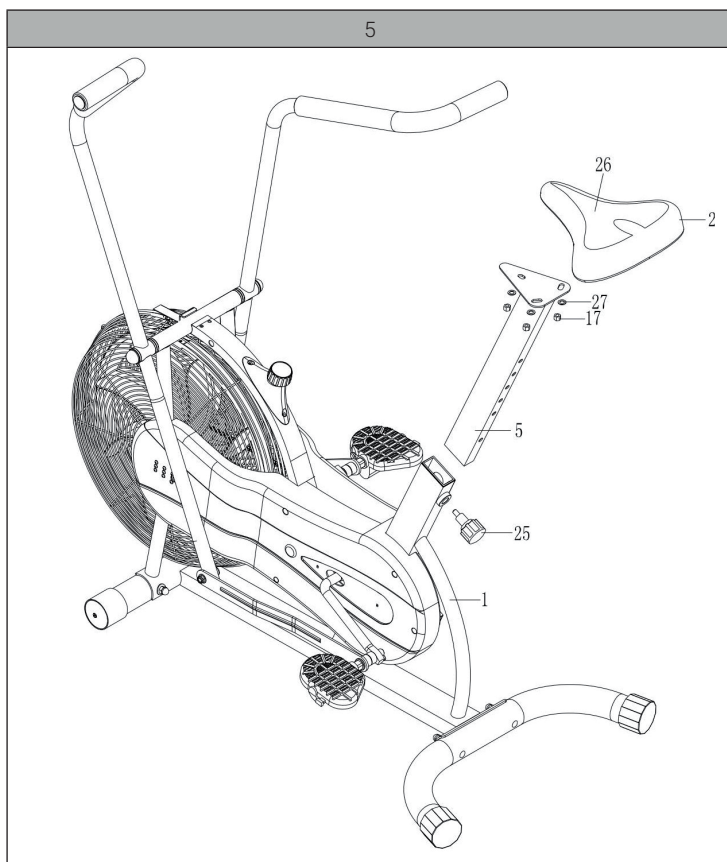
Placez les capuchons d'extrémité (31) sur les écrous (18) pour les protéger.



Retirez l'écrou en plastique (15) et les manchons (33 + 28) de la pédale gauche (29).

Faites glisser la pédale gauche sur le manchon (33), la bielle (10), le deuxième manchon (28) et la manivelle (9). Fixez avec l'écrou en plastique retiré précédemment (Attention : Tournez le filetage gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre !)

Répétez l'opération de l'autre côté (remarque : PAS de filetage à gauche ici).

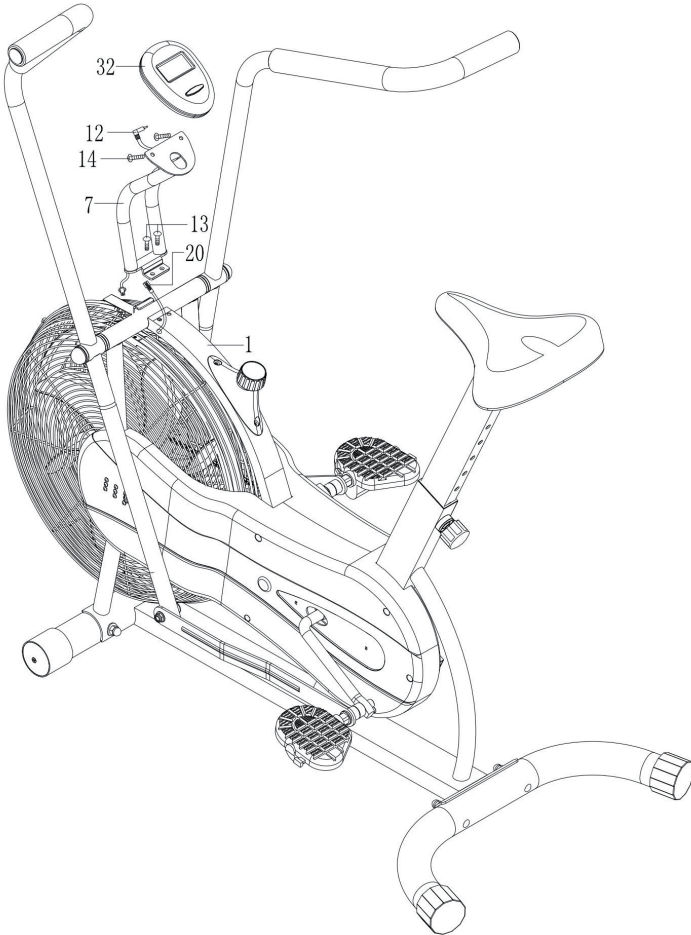


Retirer les trois écrous (27) et les rondelles (17) de la selle (26).

Utilisez-les pour monter la selle sur la tige de selle (5) et fixez à nouveau les écrous.

Faites glisser la tige de selle dans le support de la partie principale (1).
Faites glisser jusqu'à la position souhaitée et fixez enfin avec la goupille de verrouillage (25).

6



Connectez ensemble les deux extrémités du câble du capteur (12 + 20).

Montez le support (7) sur la partie principale et fixez-le avec deux vis Allen (13).

Retirez les deux vis (14) de l'arrière de l'ordinateur d'entraînement.

Utilisez-les pour monter l'ordinateur d'entraînement sur le support.

Connectez la fiche du câble du capteur (12) à l'arrière de l'ordinateur d'entraînement.

ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT

L'ordinateur d'entraînement nécessite deux piles AA. Insérez-les en respectant la polarité indiquée à l'intérieur du compartiment à piles.

Fonctions

Appuyez plusieurs fois sur la touche MODE ou appuyez simplement sur la touche RESET pour faire défiler les fonctions suivantes :

MODE	TIME	Affichage du temps d'entraînement écoulé	0:00 - 99:59 min
	SPEED	Vitesse instantanée	0.0 - 999.9 km/h
	DISTANCE	Distance parcourue	0.0 - 9999 km
	CALORIES	Calories consommées (valeur estimée approximative)	0.0 - 9999 kcal
	SCAN	Toutes les valeurs sont affichées par intervalles de 4 secondes.	
RESET	Réinitialiser toutes les valeurs		

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, vous devez boire une boisson pour sportifs afin d'éviter que le corps ne se déshydrate.
- Pour un entraînement cardio optimal, une alimentation adaptée est très importante avant et après l'activité physique.

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

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

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



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

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

FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	68
Singoli componenti	70
Montaggio	72
Computer di allenamento	78
Panoramica sull'allenamento cardio	79
Avviso di smaltimento	82
Produttore e importatore (UK)	82

DATI TECNICI

Numero articolo	10030433, 10030434
Alimentazione computer di allenamento	2 x batterie AA (non incluse nel volume di consegna)
Max. carico	120 kg

AVVERTENZE DI SICUREZZA

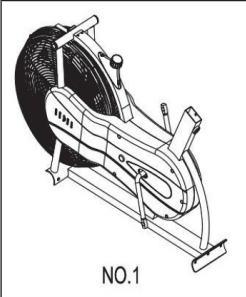
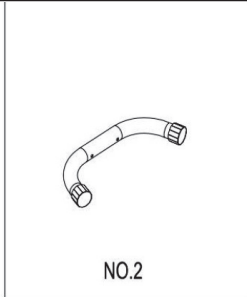
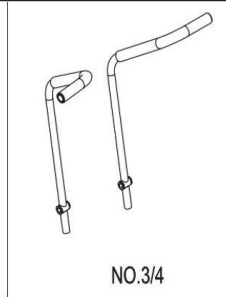
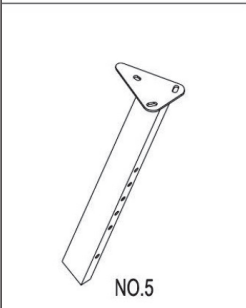

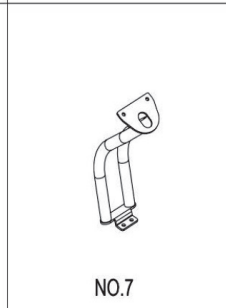
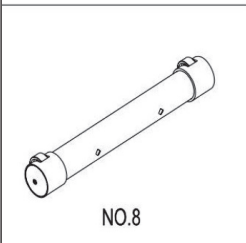
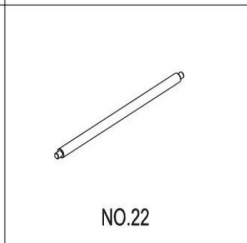
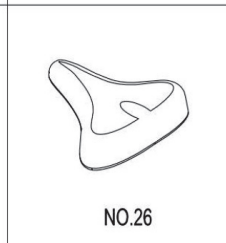
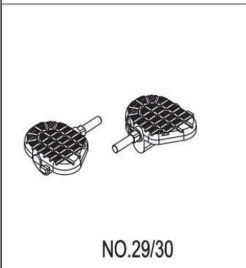
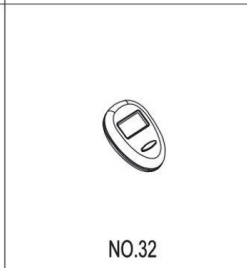
Leggere attentamente il manuale d'uso prima di utilizzare il dispositivo e conservarlo per futuri utilizzi. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate in immagine. Il produttore si riserva il diritto di modifiche senza preavviso.

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

- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano fissati saldamente.
- Rispettare la posizione massima dei componenti regolabili e non superare il segno "Stop", altrimenti possono risultare 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.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Spegnerlo 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.
- I bambini a partire da 8 anni e le persone con limitate capacità fisiche e psichiche possono utilizzare il dispositivo solo se sono stati istruiti da una persona responsabile della loro supervisione sulle modalità d'uso e sulle procedure di sicurezza.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con il dispositivo.
- Prima dell'utilizzo, controllare la tensione sulla targhetta del dispositivo. Collegare il dispositivo solo a prese elettriche con tensione corrispondente a quella indicata.

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

SINGOLI COMPONENTI

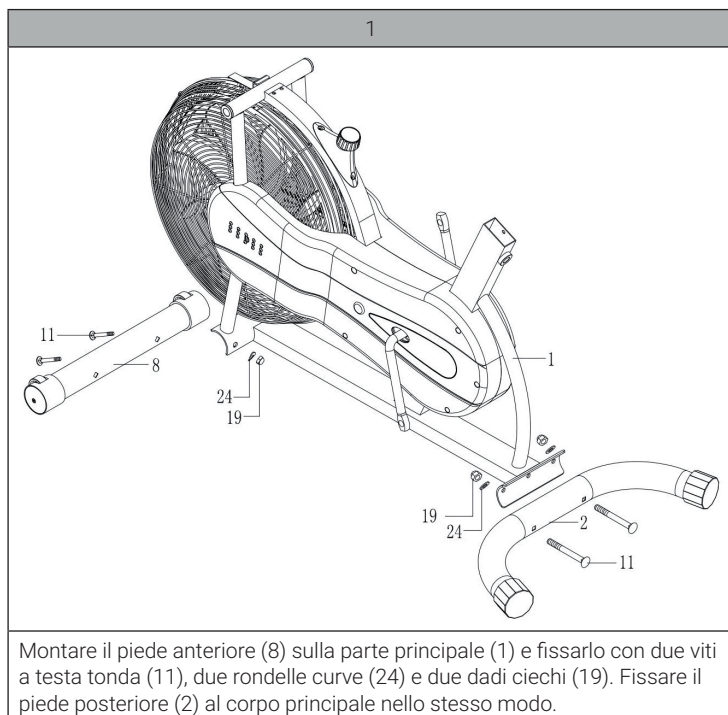
 <p>NO.1</p>	 <p>NO.2</p>	 <p>NO.3/4</p>
 <p>NO.5</p>	 <p>NO.6/10</p>	 <p>NO.7</p>
 <p>NO.8</p>	 <p>NO.22</p>	 <p>NO.26</p>
 <p>NO.29/30</p>	 <p>NO.32</p>	

N.	Descrizione	Pz.
1	Parte principale	1
2	Piede, posteriore	1
3/4	Impugnature (L / R)	1/1
5	Reggisella	1
6/10	Manubrio inferiore e asta di collegamento (S / D)	1/1
7	Morsetto per computer da allenamento	1
8	Piede, anteriore	1
22	Asse	1
26	Sella	1
29/30	Pedali (S / D)	1/1
32	Computer di allenamento	1

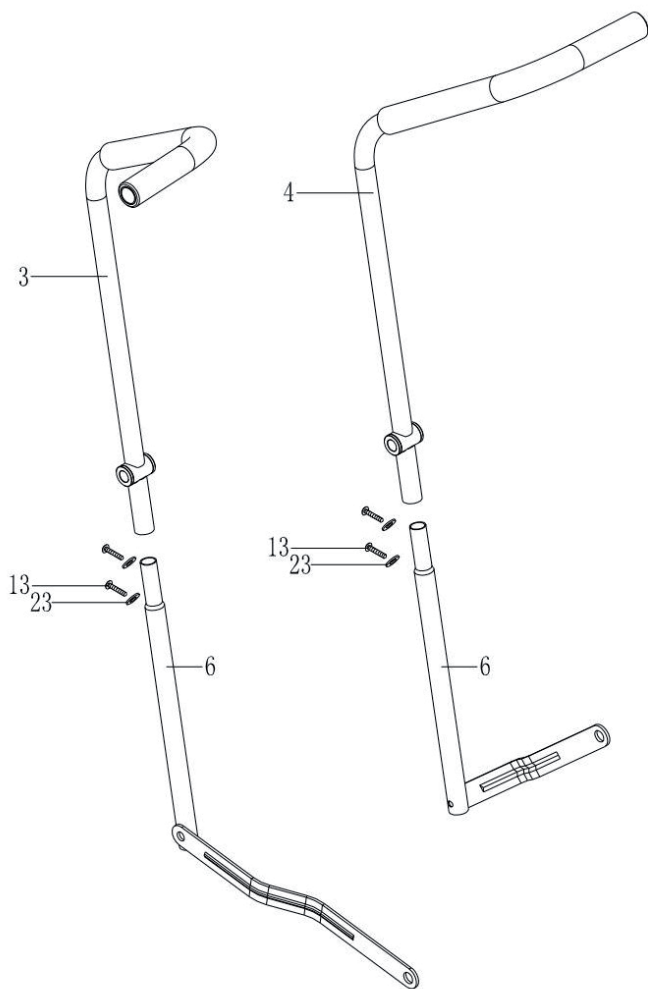
Parti piccole

N.	Immagine	Descrizione	Pz.
11		Vite a testa tonda	1
13		Vite ad esagono cavo	4
19		Dado cieco	4
23		Rondella curva	4
24		Rondella curva	4
25		Perno di bloccaggio	4
31		Calotta terminale	1
57		Chiave inglese	1
58		Chiave a brugola	1

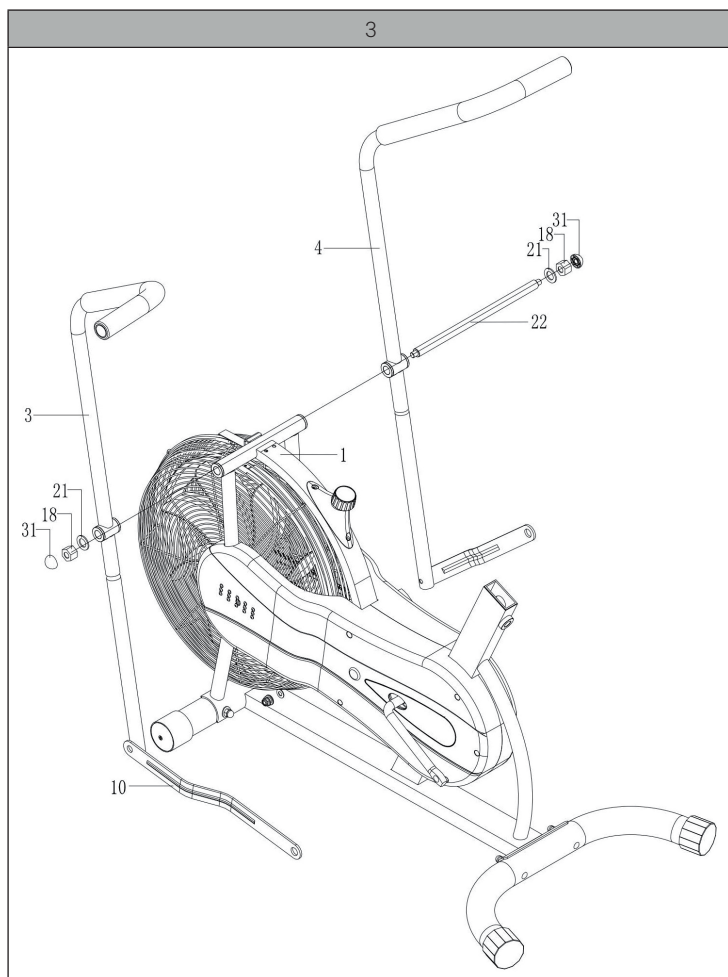
MONTAGGIO



2



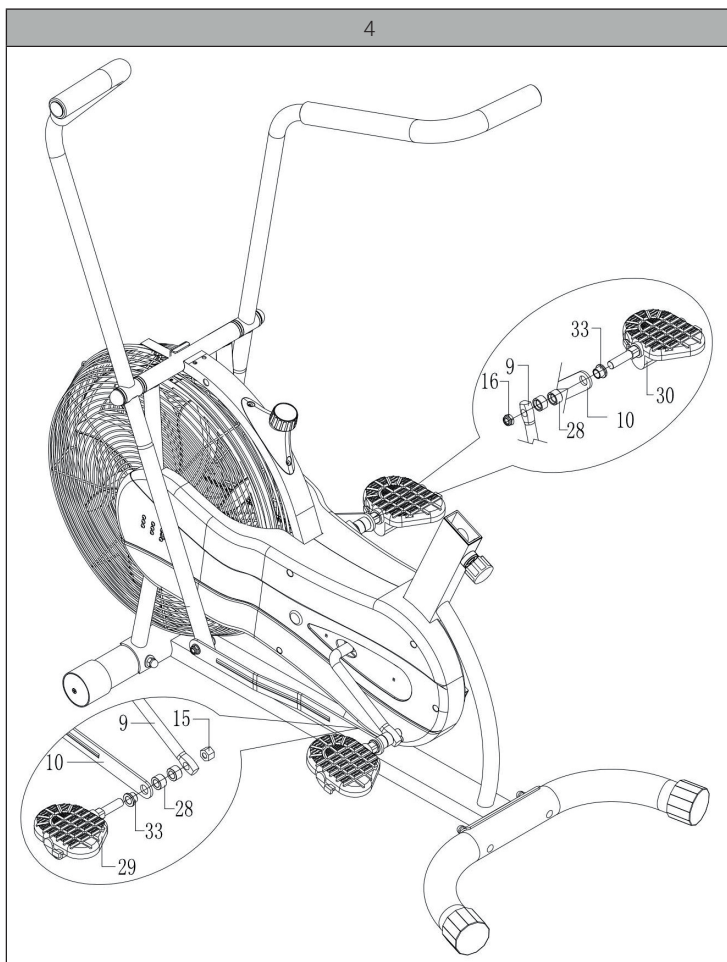
Mettere insieme le parti superiori e inferiori dei manubri (3 / 4 e 6). Avvitare con due viti ad esagono cavo (13) e rondelle curve (23) ciascuna.



Rimuovere la rondella e il dado di plastica (21 + 18) da un lato del mozzo (22).

Far passare il mozzo (22) attraverso il foro del manubrio destro (4), attraverso la parte principale e infine attraverso il manubrio sinistro (3). Fissare su entrambi i lati con rondelle (21) e dadi in plastica (18).

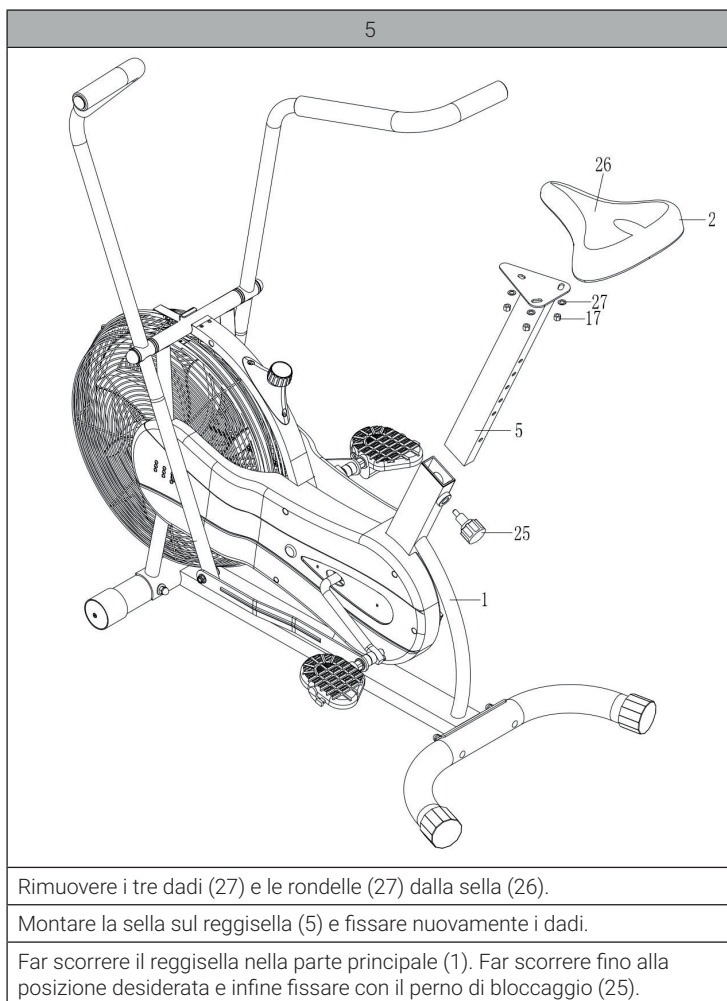
Mettere i tappi di chiusura (31) sui dadi (18) per protezione.



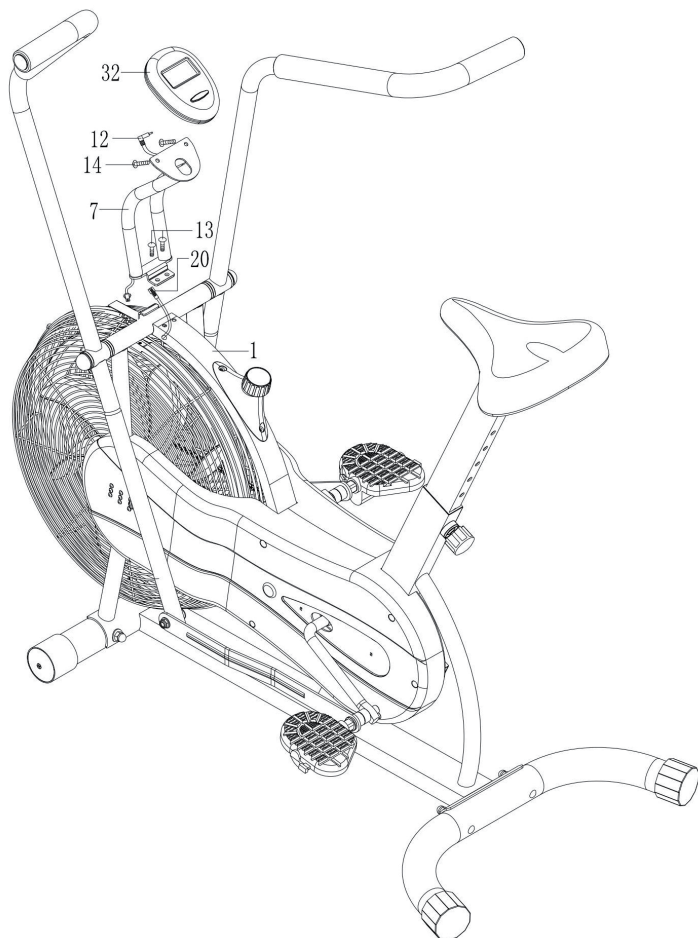
Rimuovere il dado di plastica (15) e i collari (33 + 28) dal pedale sinistro (29).

Far scorrere il pedale sinistro sul manicotto (33), l'asta di collegamento (10), il secondo manicotto (28) e la manovella (9). Fissare con il dado di plastica precedentemente rimosso (Attenzione: girare la filettatura di sinistra in senso antiorario!)

Ripetere sull'altro lato (nota: qui NON c'è la filettatura sinistra).



6



Collegare insieme le due estremità del cavo del sensore (12 + 20).

Montare la staffa (7) sulla parte principale e fissarla con due viti a brugola (13).

Rimuovere le due viti (14) dal retro del computer di allenamento.

Usarle per montare il computer di allenamento sulla staffa.

Collegare la spina del cavo del sensore (12) al retro del computer di allenamento.

COMPUTER DI ALLENAMENTO

Il computer di allenamento richiede due batterie AA. Inserirle secondo la polarità indicata all'interno del vano batterie.

Funzioni

Premere il pulsante MODE più volte o semplicemente premere il pulsante RESET per scorrere le seguenti funzioni:

MODE	TIME	Visualizzazione del tempo di allenamento passato	0:00 - 99:59 min
	SPEED	Velocità	0.0 - 999,9 km/h
	DISTANCE	Distanza percorsa	0.0 - 9999 km
	CALORIES	Calorie consumate (valore approssimativo stimato)	0.0 - 9999 kcal
	SCAN	Tutti i valori sono visualizzati in intervalli di 4 secondi.	
RESET	Azzerare tutti i valori		

PANORAMICA SULL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Soglia aerobica

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

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

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

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

Soglia anaerobica

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Cibo e bevande

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

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

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

AVVISO DI SMALTIMENTO



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

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

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

