

CAPITAL SPORTS

Strike Bike

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Bicicleta Estática

Vélo d'exercice

Cyclette

10032356

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	English 35
Geräteübersicht 6	Español 65
Zusammenbau 8	Français 95
Bedienfeld und Tasten 15	Italiano 125
Inbetriebnahme und Bedienung 16	
Cardiotraining im Überblick 24	
Aufwärmung vor dem Training 27	
iConsole+ App 30	
Pflege und Wartung 30	
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 31	
Hinweise zur Entsorgung 33	
Konformitätserklärung 33	

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10032356
Stromversorgung (Computer)	2 AA-Batterien

**WARNUNG**

Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet. Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzung oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

SICHERHEITSHINWEISE

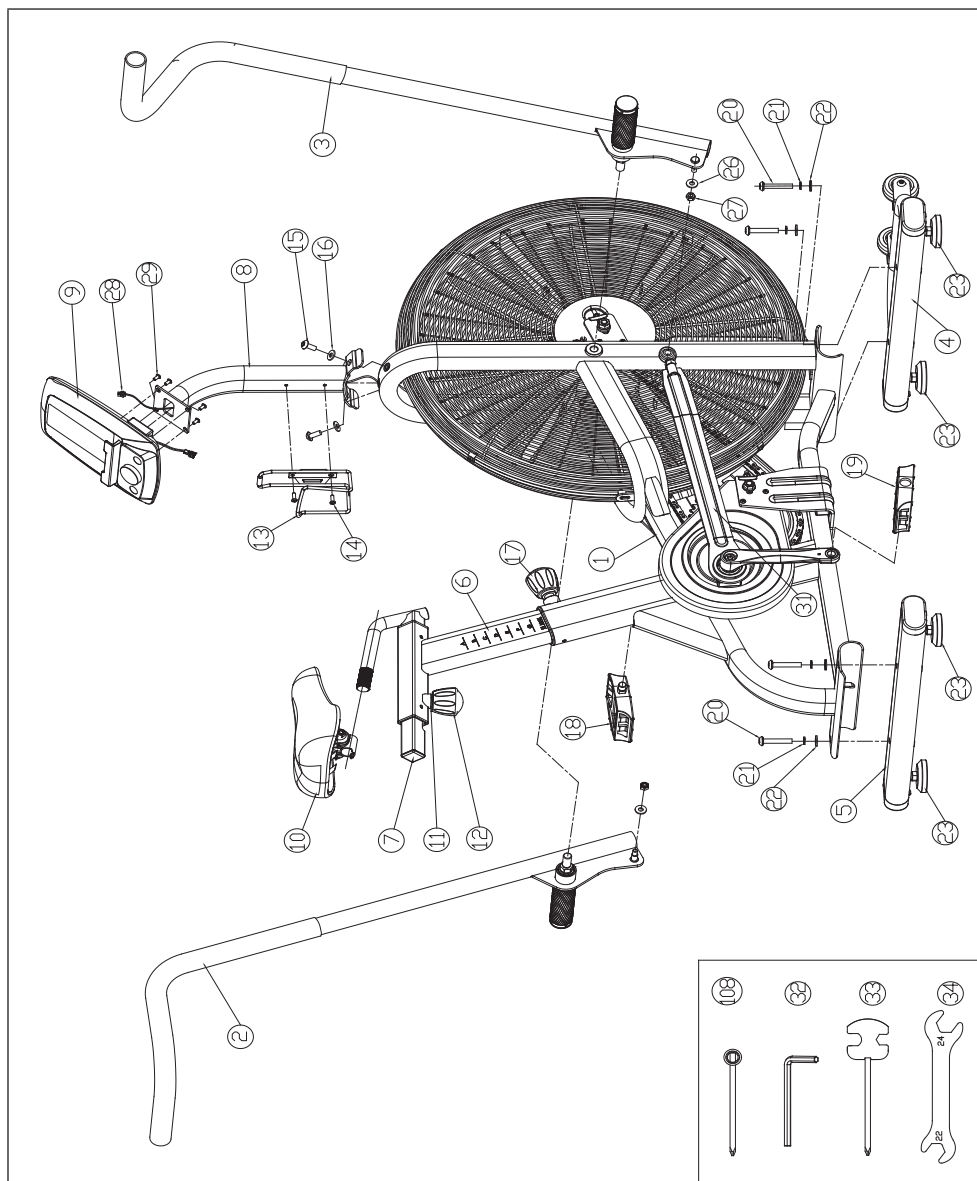
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen 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 zwingend 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 kann, 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 Schrauben 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 ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während des Gebrauchs seltsame Geräusche hören, die vom Gerät ausgehen, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Nehmen Sie das Gerät erst dann wieder in Betrieb, 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 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.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus, 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, die nicht beheizbar sind, wie beispielsweise Garagen, Veranden, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Eine fehlerhafte Reparatur sowie 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.

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 150 kg.

GERÄTEÜBERSICHT

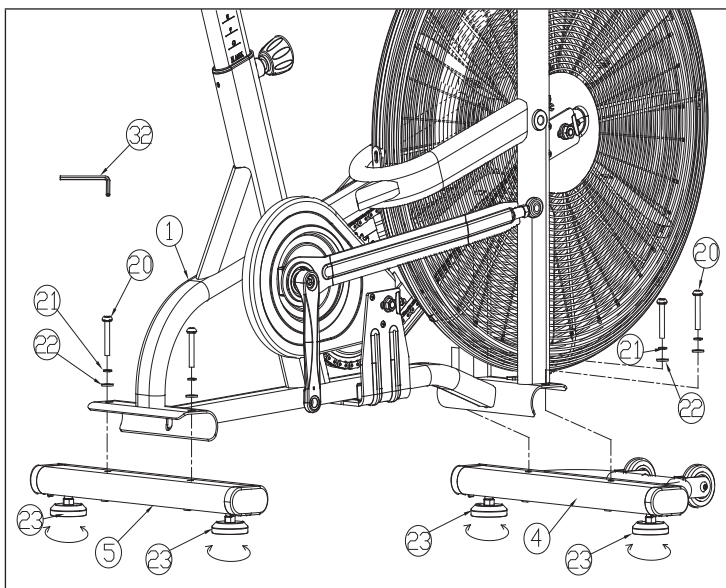


Bescheidung der Einzelteile

1	Hauptrahmen	17	Federknopf
2	Linke Griffstange	18	Linkes Pedal
3	Rechte Griffstange	19	Rechtes Pedal
4	Vorderer Stabilisator	20	Schraube
5	Hinterer Stabilisator	21	Federscheibe
6	Sattel-Trägerstange	22	Unterlegscheibe
7	Sattel-Schiebeaufsatz	23	Einstellscheibe
8	Konsolen-Trägerstange	26	Unterlegscheibe
9	Konsole	27	Nylonmutter
10	Sattel	28	Sensorkabel
11	Unterlegscheibe	29	Kreuzschraube
12	Knopf	31	Verbindungsstange (links & rechts)
13	Flaschenhalter	32	Sechskantschlüssel
14	Kreuzschraube	33	Multifunktionsschlüssel
15	Schraube	34	Schraubenschlüssel
16	Unterlegscheibe	108	Steckschlüssel

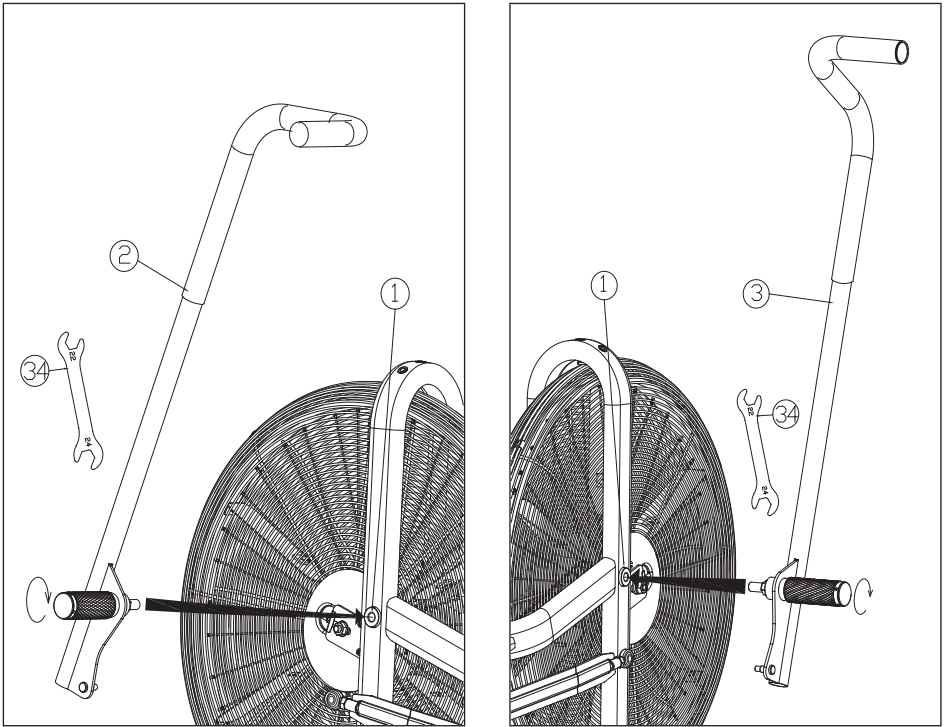
ZUSAMMENBAU

Schritt 1:



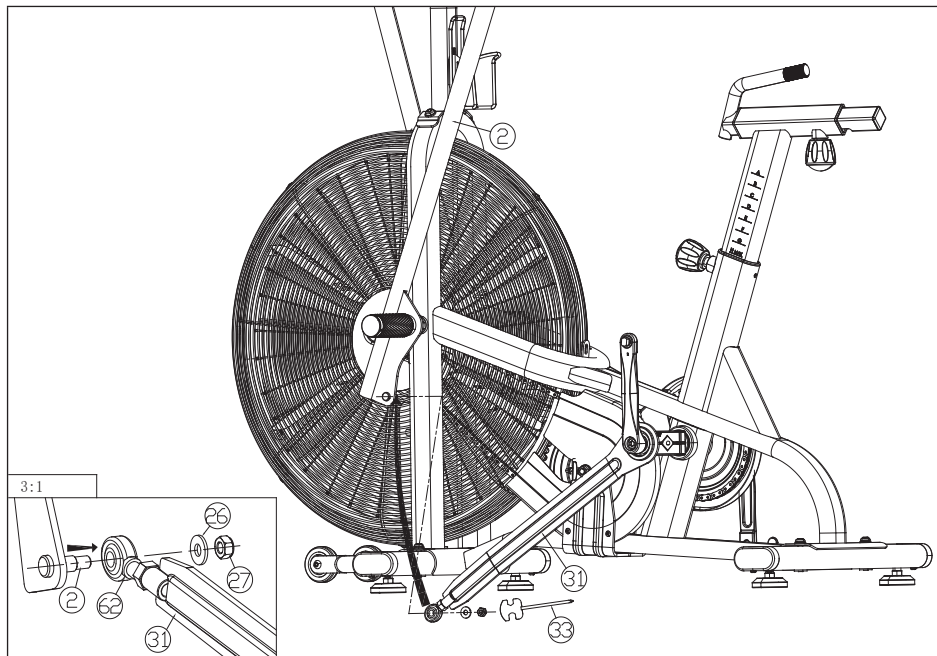
- Bringen Sie den hinteren Stabilisator (5) am Hauptrahmen (1) an und befestigen Sie ihn mit Unterlegscheiben (22), Federringen (21) und Schrauben (20) fest mit dem Sechskantschlüssel (32).
- Bringen Sie dann den vorderen Stabilisator (4) am Hauptrahmen (1) an und befestigen Sie ihn mit Unterlegscheiben (22), Federringen (21) und Schrauben (20) fest mit dem Sechskantschlüssel (32)

Schritt 2:



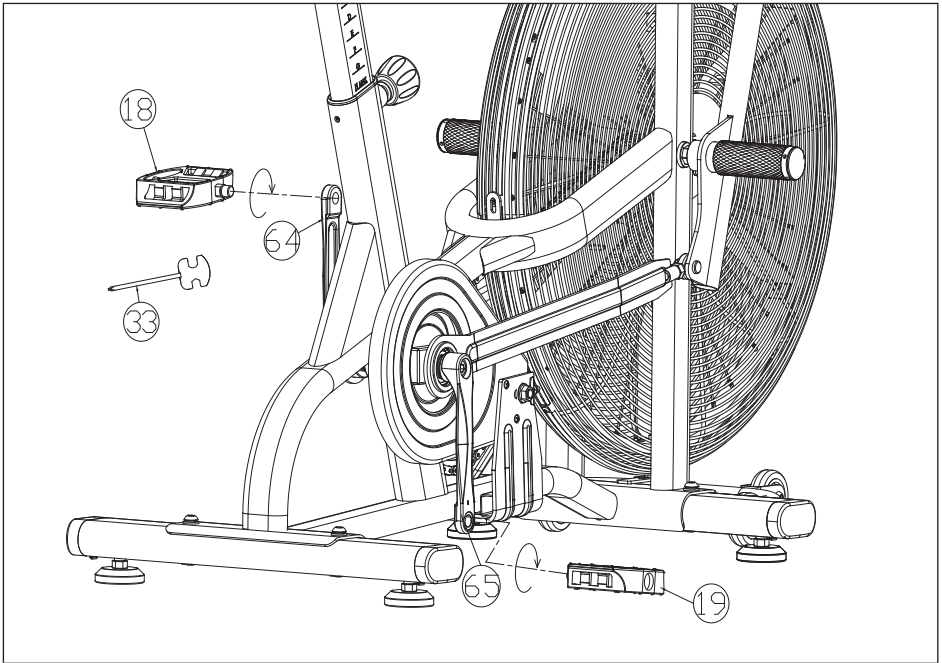
- Stecken Sie die Griffstangen (links und rechts) zunächst wie abgebildet in den Hauptrahmen, schrauben Sie die Griffstangen dann im Uhrzeigersinn hinein und ziehen Sie sie mit dem Schraubenschlüssel (34) fest.

Schritt 3:



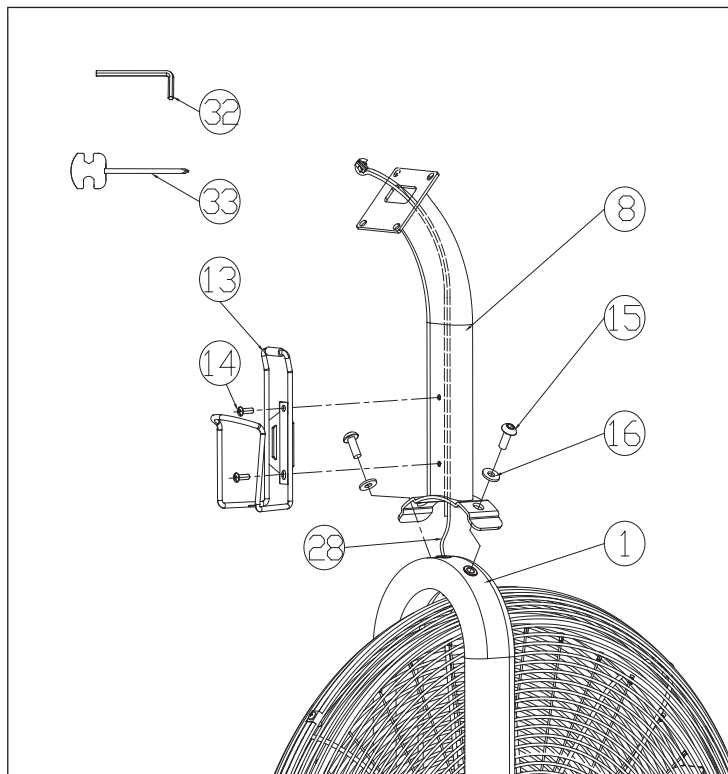
- Stecken Sie die linke Griffstange (2) in die linke Verbindungsstange (31) und ziehen Sie dann die linke Griffstange (2) mit Unterlegscheibe (26) und Nylonmutter (27) mit dem Multifunktionsschlüssel (33) fest an. Montieren Sie dann die rechte Griffstange (3) an der rechten Verbindungsstange (31) auf die gleiche Art und Weise.

Schritt 4:



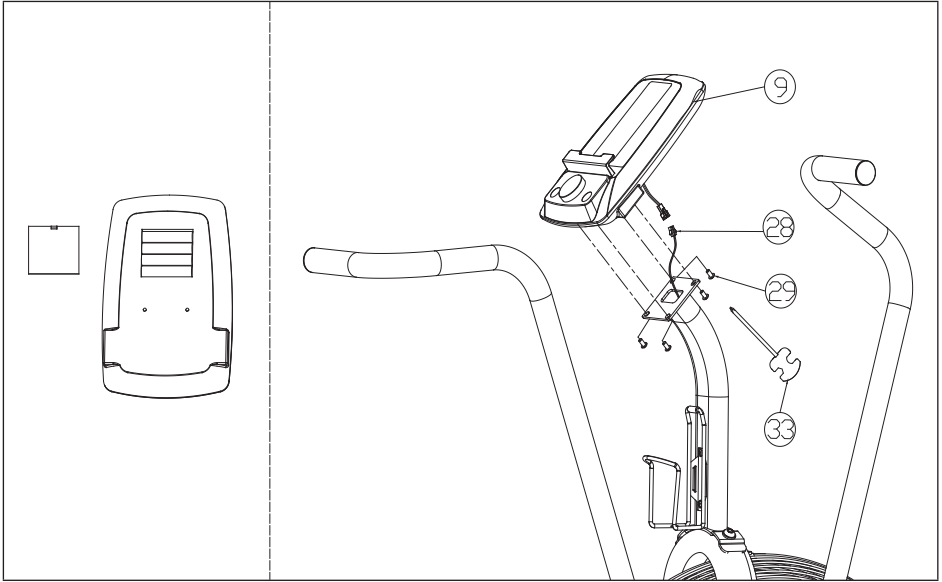
- Befestigen Sie das mit „L“ gekennzeichnete Pedal (18) an der mit „L“ gekennzeichneten Kurbel (64), indem Sie diese mit dem Multifunktionsschlüssel (33) gegen den Uhrzeigersinn festziehen. Befestigen Sie dann das mit „R“ gekennzeichnete Pedal (19) an der mit „R“ gekennzeichneten Kurbel (65), indem Sie diese mit dem Multifunktionsschlüssel (33) im Uhrzeigersinn festziehen.

Schritt 5:



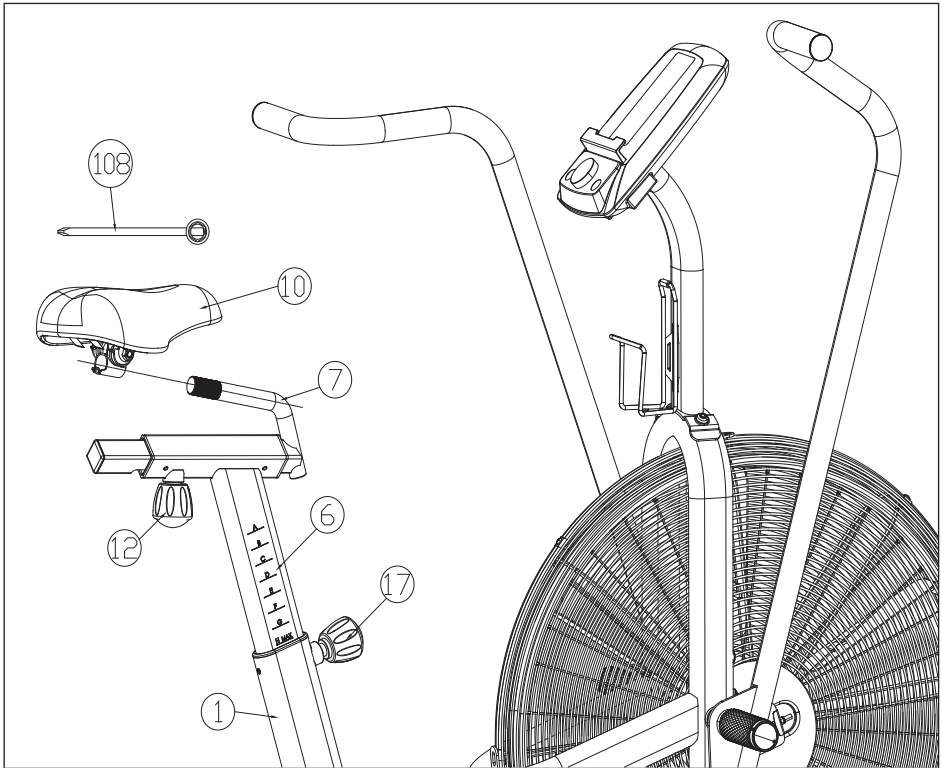
- Führen Sie den Sensordraht (28) mithilfe eines harten Stützdrahts in die Konsolen-Trägerstange (8) hinein und am anderen Stangenende wieder heraus. Anschließend können Sie den Stützdraht wieder entfernen. Befestigen Sie dann die Konsolen-Trägerstange (8) mit Unterlegscheiben (16) und Schrauben (15) mit dem Sechskantschlüssel (32) fest am Hauptrahmen (1).
- Befestigen Sie den Flaschenhalter (13) mit den Kreuzschrauben (14) am Hauptrahmen und ziehen Sie diese mit dem Multifunktionsschlüssel (33) fest

Schritt 6:



- Legen Sie zwei AA-Batterien richtig in das Batteriefach der Konsole (9) ein.
- Verbinden Sie das Kabel an der Konsole (9) ordnungsgemäß mit dem Sensorkabel (28). Befestigen Sie dann die Konsole mit den Kreuzschrauben (29) auf der Ablage der Konsolen-Trägerstange (8) und ziehen Sie diese mit dem Multifunktionsschlüssel fest.

Schritt 7:



- Fixieren Sie den Sattel (10) wie abgebildet mit dem Steckschlüssel (108) fest am Sattel-Schiebeaufsatz (7). Nun können Sie den Knopf (12) lösen, um den Sattel (10) in die gewünschte Position zu verschieben. Stellen Sie ihn dann mit dem Knopf (12) fest.
- Wenn die Höhe der Sattel-Trägerstange für Sie nicht passend ist, können Sie den Federknopf (17) lösen und herausziehen. Wählen Sie ein Loch für die gewünschte Höhe aus und stellen Sie die Sattel-Trägerstange mit dem Federknopf (17) fest.

Hinweis: Achten Sie darauf, die Markierung „MAX“ nicht zu überschreiten.

**VORSICHT**

Verletzungsgefahr! Das Gerät ist nun fertig montiert. Wenn Sie feststellen, dass es nicht waagrecht auf dem Boden steht, können Sie es mit den Stellfüßen (23) ausrichten. Stellen Sie sicher, dass Sie alle Schrauben und Muttern fest angezogen haben, bevor Sie mit dem Training beginnen.

BEDIENFELD UND TASTEN

Bedienfeldanzeigen

Funktionen	Beschreibung
Zeit	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt die Trainingszeit des Benutzers an • Anzeigebereich: 00:00 ~ 99:59
Geschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt die Trainingsgeschwindigkeit des Benutzers an • Anzeigebereich: 0,0 ~ 99,9
Entfernung	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt die während des Trainings zurückgelegte Entfernung des Benutzers an • Anzeigebereich: 0 ~ 999
Kalorien	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt den Kalorienverbrauch des Benutzers während des Trainings an • Anzeigebereich: 0 ~ 999
Puls	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt den Puls des Benutzers während des Trainings an • wenn der Puls den Zielwert übersteigt, warnt der Bildschirm mit einem Piepton
RPM	<ul style="list-style-type: none"> • Umdrehungen pro Minute • Anzeigebereich: 0 ~ 999
Watt	<ul style="list-style-type: none"> • zeigt die Leistungsaufnahme während des Trainings an • Anzeigebereich: 0 ~ 999 • Einstellbereich: 10 ~ 350

Tastenfunktionen

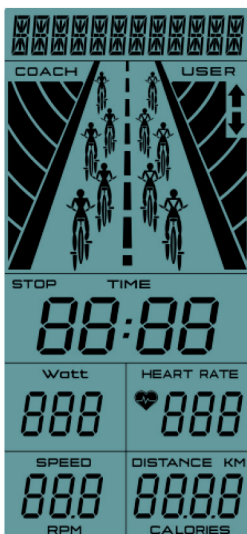
Tasten	Beschreibung
Auswahlrad nach oben drehen	<ul style="list-style-type: none"> • Passt den Wert nach oben an oder geht einen Bereich nach oben
Auswahlrad nach unten drehen	<ul style="list-style-type: none"> • Passt den Wert nach unten an oder geht einen Bereich nach unten
MODE (Modus)	<ul style="list-style-type: none"> • Einstellung oder Auswahl bestätigen
RESET (Zurücksetzen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Sie diese Taste für 2 Sekunden drücken, wird der Bildschirm zurückgesetzt • Drücken Sie während des Einstellungs- oder Stoppmodus diese Taste, um zum Hauptmenü zurück zu gelangen.
Start/Stop	<ul style="list-style-type: none"> • Beginnen oder Beenden Sie Ihr Training.

INBETRIEBNAHME UND BEDIENUNG

Einschalten

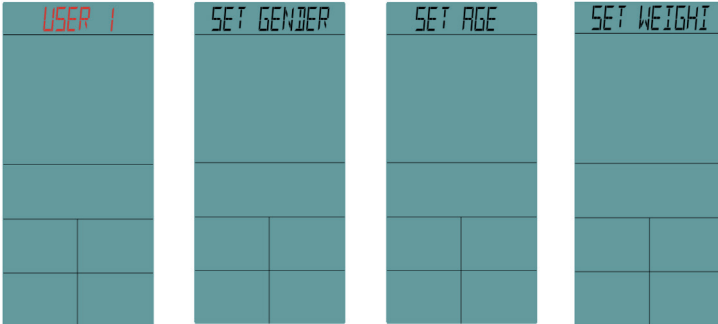
Legen Sie 4 AA Batterien in das Batteriefach des Bedienfeldes ein (oder drücken Sie für 2 Sekunden die Reset-Taste). Der Bildschirm wird angehen und für ca. 1 Sekunde wird ein summendes Geräusch zu hören sein. Der Bildschirm wird für 2 Sekunden alle Bereiche anzeigen und anschließend für 1 Sekunde den Raddurchmesser und die Einheit anzeigen.

Gehen Sie nun zum benutzerdefinierten Modus. Der Bildschirm wechselt nach 4 Minuten ohne Signaleingang in den Standby-Modus. Sie können eine beliebige Taste drücken, um den Bildschirm wieder zu aktivieren.



Benutzerdefinierte Einstellung

Drehen Sie das Auswahrad, um zwischen der Benutzergruppe von „USER 1“ bis „USER 4“ auszuwählen und bestätigen Sie mit der Taste MODE. Stellen Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein. Anschließend gelangen Sie zur Seite mit den Trainingsmodi.

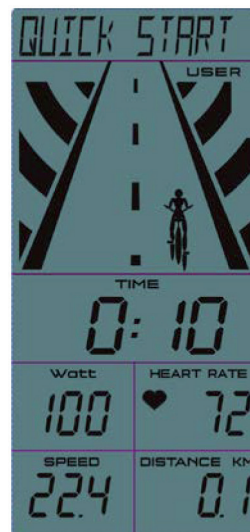


Auswahl des Trainingsmodus

Drehen Sie am Auswahrad um den Trainingsmodus auszuwählen:
 (1) Zielzeit > (2) Zieldistanz > (3) Zielkalorienverbrauch > (4) Zielpuls >
 (5) Zielleistung > (6) Wattprogramm

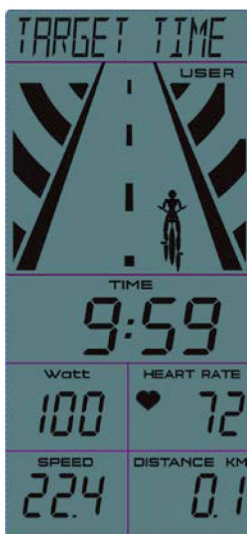
Schnellstart (Quick-Start)

1. Beginnen Sie direkt mit dem Training. Die Zeit beginnt nach oben zu zählen. Der entsprechende Wert von zurückgelegter Entfernung, Kalorienverbrauch, RPM, Geschwindigkeit, Zeit, Watt, RPM und Puls wird auf dem Bildschirm angezeigt werden.
2. Die Animation zeigt nur „Benutzer“ an und wird nach 0,1 km (oder Meilen) zur nächsten Abbildung wechseln.
3. Drücken Sie zum Beenden des Trainings die Start/Stopp-Taste. Das Stoppsymbol wird blinken und alle Werte bleiben erhalten.
4. Während des Trainings ist es unwirksam die Tasten RESET und ENTER und das Auswahrad zu drücken.
5. Wenn Sie im Stoppmodus die RESET-Taste drücken, kehrt der Bildschirm zu Funktionseinstellungsseite zurück.



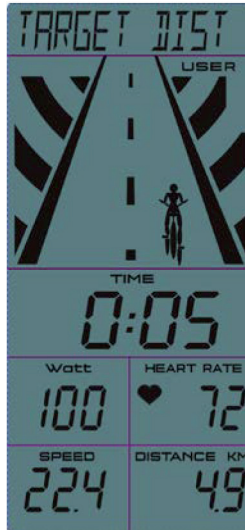
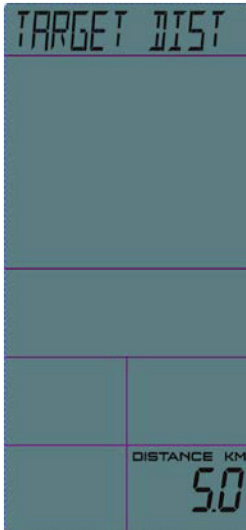
(1) Zielzeit

1. Verwenden Sie zum Einstellen der Zielzeit das Auswahlrad (voreingestellte Zeit = 10:00 min). Drücken Sie die Taste Start/Stop, um im Zielzeitmodus zu trainieren.
2. Die Zeit beginnt von der Zielzeit herunter zu zählen. Die zurückgelegte Entfernung, Kalorienverbrauch, RPM, Geschwindigkeit, Watt, Zeit, RPM und Puls werden entsprechend des jeweiligen Wertes auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Die Animation zeigt nur „Benutzer“ an und wird nach jeweils nach Ablauf eines Fünftels der Zielzeit zur nächsten Abbildung wechseln.
4. Drücken Sie zum Beenden des Trainings die Start/Stop-Taste. Das Stoppsymbol wird blinken und alle Werte bleiben erhalten.
5. Während des Trainings ist es unwirksam die Tasten RESET und ENTER und das Auswahlrad zu drücken.
6. Wenn Sie im Stoppmodus die RESET-Taste drücken, kehrt der Bildschirm zu Funktionseinstellungsseite zurück.



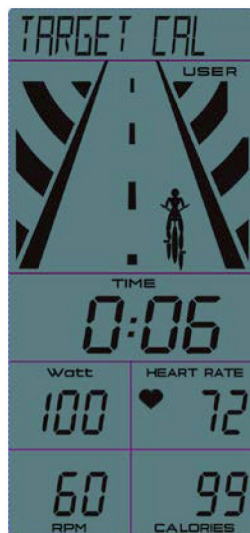
(2) Zielentfernung

1. Verwenden Sie zum Einstellen der Zielentfernung das Auswahrad (voreingestellte Entfernung = 5,0 km). Drücken Sie die Taste Start/Stopp, um im Zielentfernungsmodus zu trainieren.
2. Die Entfernung wird vom eingestellten Zielwert herunter gezählt. Die zurückgelegte Entfernung, Kalorienverbrauch, RPM, Geschwindigkeit, Watt, Zeit, RPM und Puls werden entsprechend des jeweiligen Wertes auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Die Animation zeigt nur „Benutzer“ an und wird jeweils nach Ablauf eines Fünftels des voreingestellten Wertes zur nächsten Abbildung wechseln.
4. Drücken Sie zum Beenden des Trainings die Start/Stopp-Taste. Das Stoppsymbol wird blinken und alle Werte bleiben erhalten.
5. Während des Trainings ist es unwirksam die Tasten RESET und ENTER und das Auswahrad zu drücken.
6. Wenn Sie im Stoppmodus die RESET-Taste drücken, kehrt der Bildschirm zu Funktionseinstellungsseite zurück.





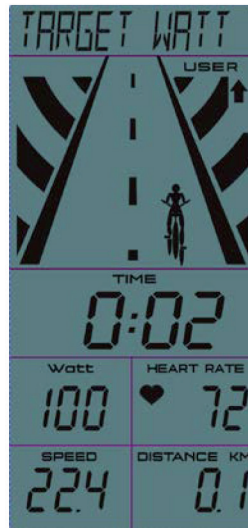
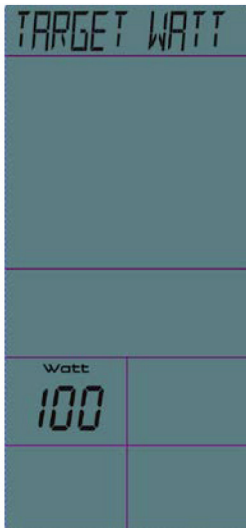
(3) Zielkalorienverbrauch

1. Verwenden Sie zum Einstellen des gewünschten Kalorienverbrauchs das Auswahlrad (voreingestellter Wert: 100kcal). Drücken Sie die Taste Start/ Stopp, um im Zielkalorienverbrauchsmodus zu trainieren.
2. Die Kalorien werden vom eingestellten Zielwert herunter gezählt. Die zurückgelegte Entfernung, Kalorienverbrauch, RPM, Geschwindigkeit, Watt, Zeit, RPM und Puls werden entsprechend des jeweiligen Wertes auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Die Animation zeigt nur „Benutzer“ an und wird jeweils nach Ablauf eines Fünftels des voreingestellten Wertes zur nächsten Abbildung wechseln.
4. Drücken Sie zum Beenden des Trainings die Start/Stopp-Taste. Das Stoppsymbol wird blinken und alle Werte bleiben erhalten.
5. Während des Trainings ist es unwirksam die Tasten RESET und ENTER und das Auswahlrad zu drücken.
6. Wenn Sie im Stoppmodus die REST-Taste drücken, kehrt der Bildschirm zu Funktionseinstellungsseite zurück.





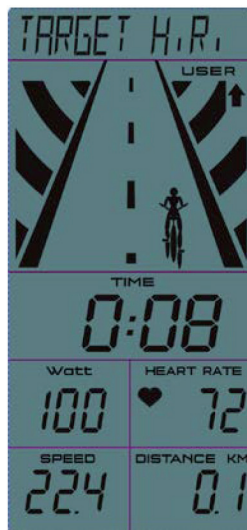
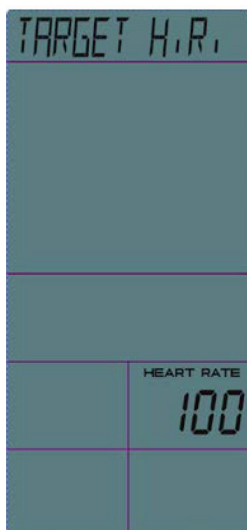
(4) Zielleistung

1. Verwenden Sie zum Einstellen der Zielleistung das Auswahrad (voreingestellter Wert: 100 W). Drücken Sie die Taste Start/Stopp, um im Zielleistungsmodus zu trainieren.
2. Die Trainingszeit beginnt nach oben zu zählen. Die zurückgelegte Entfernung, Kalorienverbrauch, RPM, Geschwindigkeit, Watt, Zeit, RPM und Puls werden entsprechend des jeweiligen Wertes auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Die Animation zeigt nur „Benutzer“ an und wird jeweils nach 0,1 km (oder Meilen) zur nächsten Abbildung wechseln.
4. Wenn die tatsächliche Leistung um 25% höher ist als die Zielleistung, blinkt das Symbol  auf, um den Benutzer daran zu erinnern, dass er zu schnell ist. Wenn die tatsächliche Leistung um 25% niedriger ist als die Zielleistung, blinkt das Symbol  auf, um den Benutzer daran zu erinnern, dass er zu langsam ist.
5. Drücken Sie zum Beenden des Trainings die Start/Stopp-Taste. Das Stoppsymbol wird blinken und alle Werte bleiben erhalten.
6. Während des Trainings ist es unwirksam die Tasten RESET und ENTER und das Auswahrad zu drücken.
7. Wenn Sie im Stoppmodus die RESET-Taste drücken, kehrt der Bildschirm zu Funktionseinstellungsseite zurück.



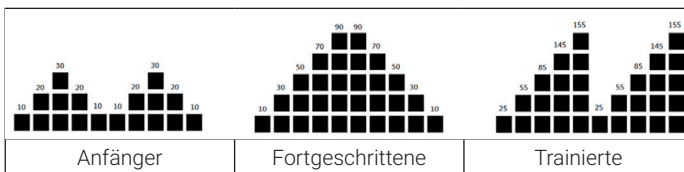
(5) Zielpuls

1. Verwenden Sie zum Einstellen des Zielpulses das Auswahrad (voreingestellter Wert: 100). Drücken Sie die Taste Start/Stop, um im Zielpulsmodus zu trainieren.
2. Die Trainingszeit beginnt nach oben zu zählen. Die zurückgelegte Entfernung, Kalorienverbrauch, RPM, Geschwindigkeit, Watt, Zeit, RPM und Puls werden entsprechend des jeweiligen Wertes auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Die Animation zeigt nur „Benutzer“ an und wird jeweils nach 0,1 km (oder Meilen) zur nächsten Abbildung wechseln.
4. Wenn der tatsächliche Puls um 50% höher ist als der Zielpuls, blinkt das Symbol  auf, um den Benutzer daran zu erinnern, dass er zu schnell ist. Wenn der tatsächliche Puls um 50% niedriger ist als der Zielpuls, blinkt das Symbol  auf, um den Benutzer daran zu erinnern, dass er zu langsam ist.
5. Drücken Sie zum Beenden des Trainings die Start/Stopp-Taste. Das Stoppsymbol wird blinken und alle Werte bleiben erhalten.
6. Während des Trainings ist es unwirksam die Tasten RESET und ENTER und das Auswahrad zu drücken.
7. Wenn Sie im Stoppmodus die REST-Taste drücken, kehrt der Bildschirm zu Funktionseinstellungsseite zurück.



(6) Wattprogramm

1. Verwenden Sie zum Auswählen das Auswahrad: Anfänger > Fortgeschritten > Sportlich und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste MODE.
2. Stellen Sie mit dem Auswahrad die gewünschte Trainingszeit ein (voreingestellter Wert: 30 min). Drücken Sie die Taste Start/Stop, um im Wattprogrammmodus zu trainieren.
3. Die Zeit wird nun von der von Ihnen eingestellten Trainingszeit herunter gezählt. Die zurückgelegte Entfernung, Kalorienverbrauch, RPM, Geschwindigkeit, Watt, RPM und Puls werden entsprechend des jeweiligen Wertes auf dem Bildschirm angezeigt.
4. Die Animation wird jeweils nach einem Fünftel der eingestellten Trainingszeit zur nächsten Abbildung wechseln.
5. Wenn die Leistung des Benutzers „USER“ um 10% weniger ist als die des Trainers „Coach“, wird die Figur des Trainers um eine Position weiter nach vorne rücken. Wenn die Leistung des Benutzers „USER“ um 10% höher ist als die des Trainers „Coach“, wird die Figur des Trainers um eine Position zurückfallen. Wenn die Diskrepanz unter bzw. +/- 10% ist, werden Benutzer und Trainer auf der gleichen Position abgebildet.
6. Drücken Sie zum Beenden des Trainings die Start/Stop-Taste. Das Stoppsymbol wird blinken und alle Werte bleiben erhalten.
7. Während des Trainings ist es unwirksam die Tasten RESET und ENTER und das Auswahrad zu drücken.
8. Wenn Sie im Stoppmodus die RESET-Taste drücken, kehrt der Bildschirm zu Funktionseinstellungsseite 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 Laktatpiegels wesentlich anstrengender, man beginnt stärker zu schwitzen, die Atmung wird schneller, und nach mehr oder weniger langer Zeit, das hängt vom Trainingszustand ab, ermüden die Muskeln, man fühlt sich insgesamt erschöpft und kann nicht mehr auf diesem Niveau weitermachen.

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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

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

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

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



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

4	
	
<p>Stellen sie sich auf ein Bein und halten den Spann mit der Hand. Hier mobilisieren Sie ihr Fußgelenk und strecken den Oberschenkel leicht. Stützen Sie sich gegebenenfalls ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Verbleiben Sie auf einem Bein und drehen das Fußgelenk nun kreisförmig in beide Richtungen.</p>	

5



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

6



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

7



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

ICONSOLE+ APP

Schalten Sie BT auf dem Tablet ein, suchen Sie nach der Konsole und verbinden Sie sich. Schalten Sie die iConsole+ App auf dem Tablet ein und starten Sie das Training mit dem Tablet.



Hinweis: Sobald die Konsole via BT mit dem Tablet verbunden ist, zeigt sie keine Daten mehr an. Schließen Sie die App und schalten Sie BT auf dem Tablet aus. Die Konsole zeigt dann automatisch wieder Daten an.


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.

- 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 Glühbirnen und Halogenlampen. Entsorgen Sie Glühbirnen 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“ (letztere 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 Altgerät abholung 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 07:30 und 15:30 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

Chal-Tec GmbH
Member of Berlin Brands Group
Handwerkerstr. 11
15366 Dahwitz-Hoppegarten
Deutschland

- 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.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**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

Hiermit erklärt Chal-Tec GmbH, dass der Funkanlagentyp Strike Bike der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: use.berlin/10032356

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent possible damages. We assume no liability for damage caused by disregard of the instructions and improper use. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.



CONTENT

Safety Instructions	36
Device Overview	38
Assembly	40
Control Panel and Buttons	47
Use and Operation	48
Overview of Cardio Training	56
Warming Up before a Workout	59
iConsole+ App	62
Care and Maintenance	62
Disposal Considerations	63
Declaration of Conformity	63

TECHNICAL DATA

Item number	10032356
Power supply (console)	2 AA batteries

**WARNING**

This stationary training device is not suitable for high accuracy purposes. The heart rate monitoring system may be faulty. Excessive exercise may result in dangerous injury or death. If your performance deteriorates abnormally, stop training immediately.

SAFETY INSTRUCTIONS

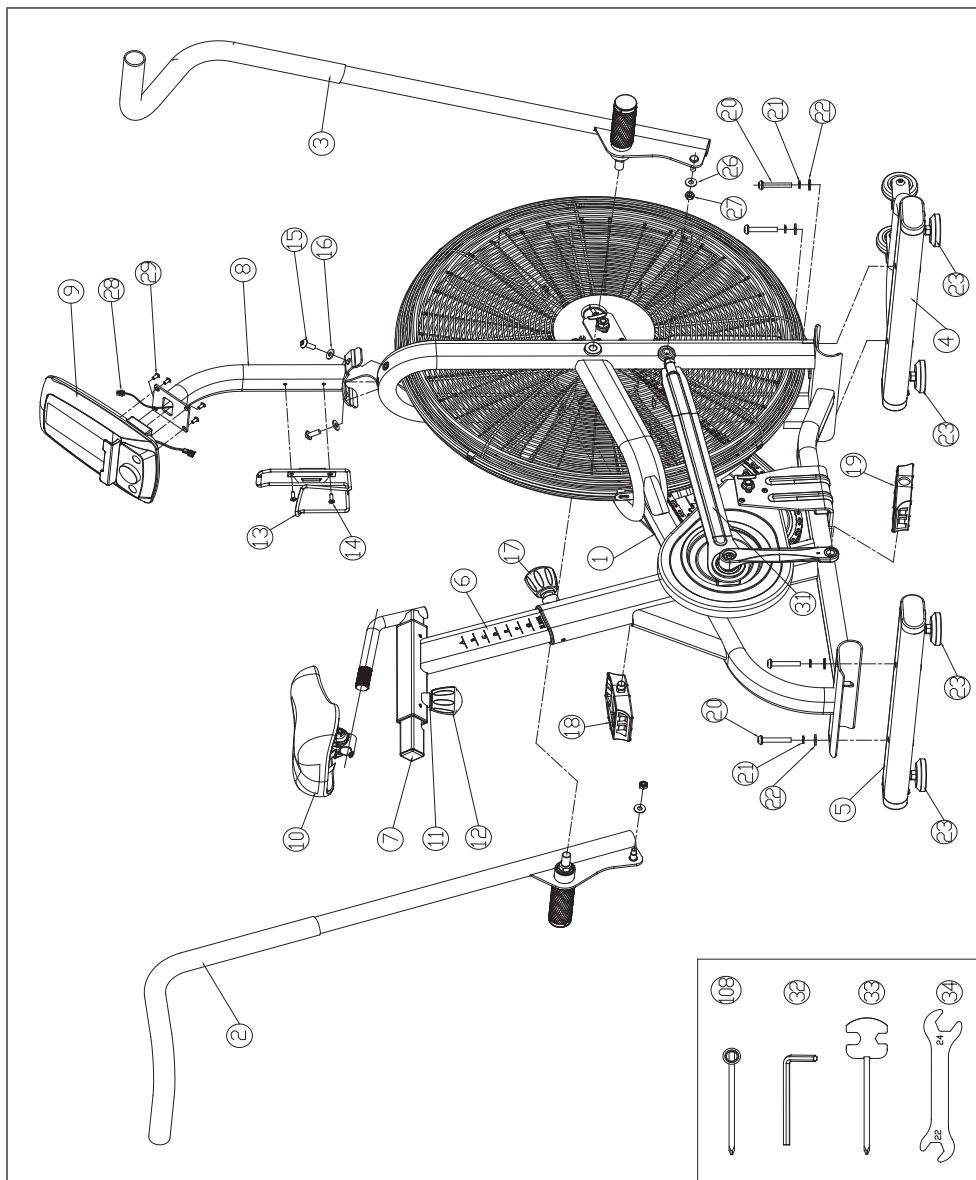
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This is manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures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

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

- Before using the equipment, check the handle bar, seat, the nuts and bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark "Stop", otherwise will cause risk.
- Use the equipment only as described in this manual.
- 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.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Switch off the 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.
- Incorrect repair and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- This product is not designed for use by persons (including children) who have reduced physical, sensory or mental capacities or persons with no experience or knowledge, unless they are instructed and supervised in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

Note: Maximum weight of the user is 150 kg.

DEVICE OVERVIEW

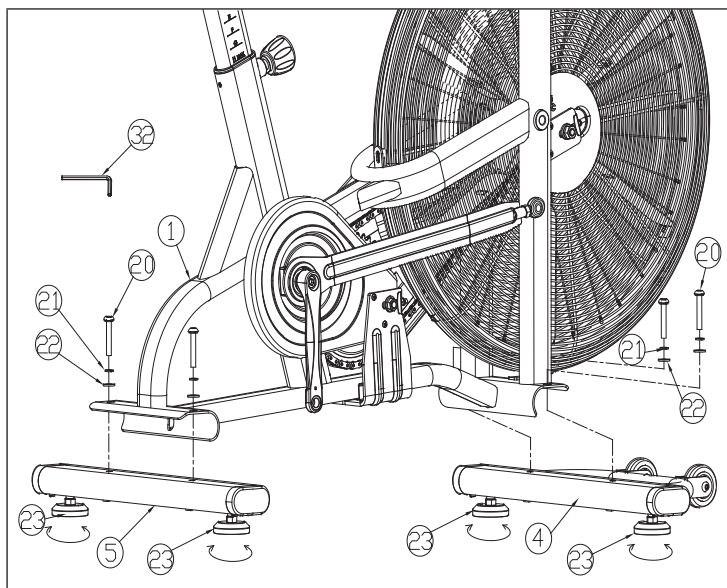


Parts Description

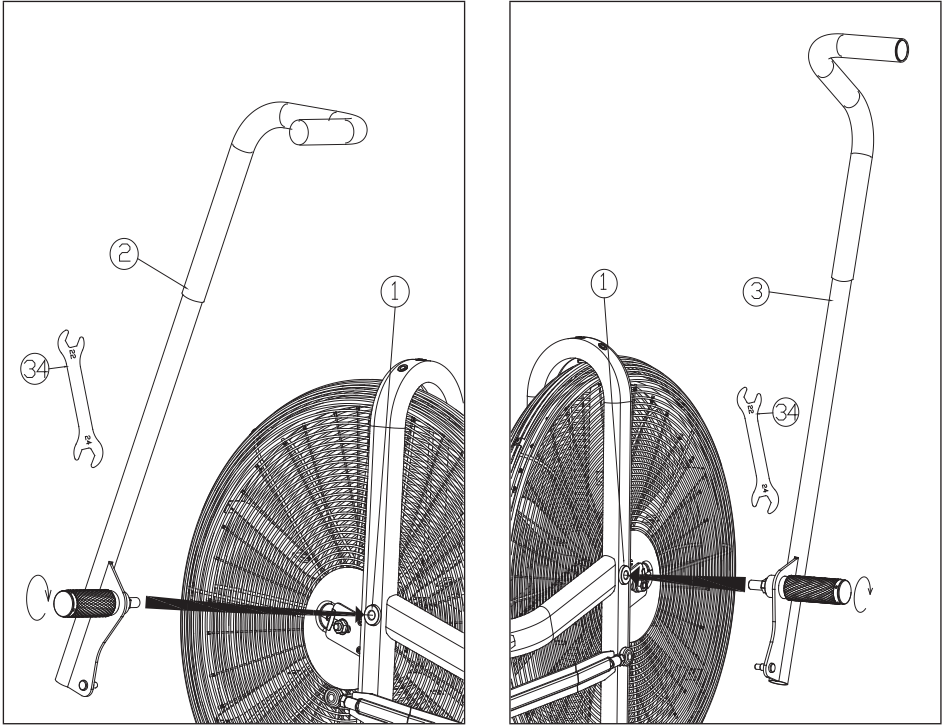
1	Main frame	17	Spring knob
2	Left handle bar	18	Left pedal
3	Right handle bar	19	Right pedal
4	Front stabilizer	20	Bolt
5	Rear stabilizer	21	Spring washer
6	Saddle post	22	Flat washer
7	Saddle sliding set	23	Adjusting pad
8	Console support post	26	Flat washer
9	Console	27	Nylon nut
10	Saddle	28	Sensor wire
11	Flat washer	29	Cross screw
12	Knob	31	Connecting bar (left and right)
13	Bottle holder	32	Hex wrench
14	Cross screw	33	Multifunction-spanner
15	Bolt	34	Spanner
16	Flat washer	108	Socket spanner

ASSEMBLY

Step 1:

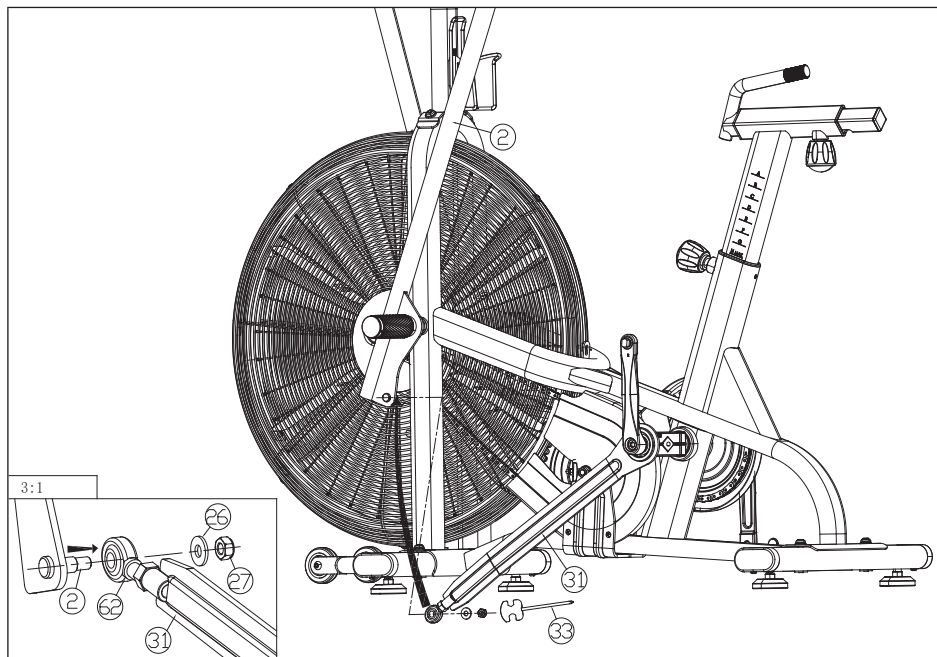


- Attach the rear stabilizer (5) to the main frame (1) and fix it with flat washers (22), spring washers (21) and bolts (20) tightly by hex wrench (32).
- Then attach the front stabilizer (4) to the main frame (1) and fix it with flat washers (22), spring washers (21) and bolts (20) tightly by hex wrench (32).

Step 2:

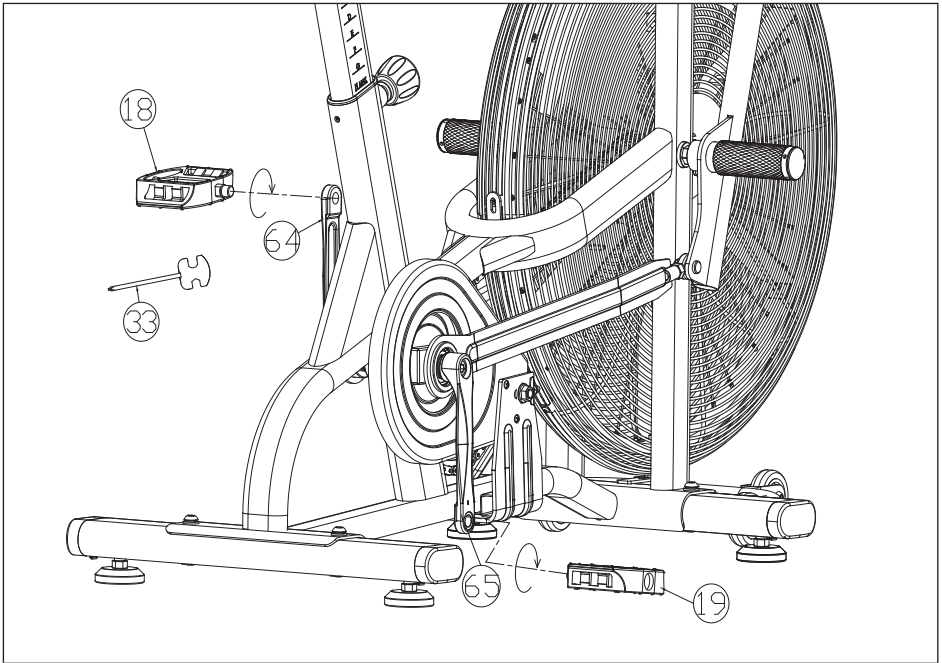
- Insert the handle bar (left and right) to the main frame as shown first, then screw it in clockwise and tighten it securely by spanner (34).

Step 3:



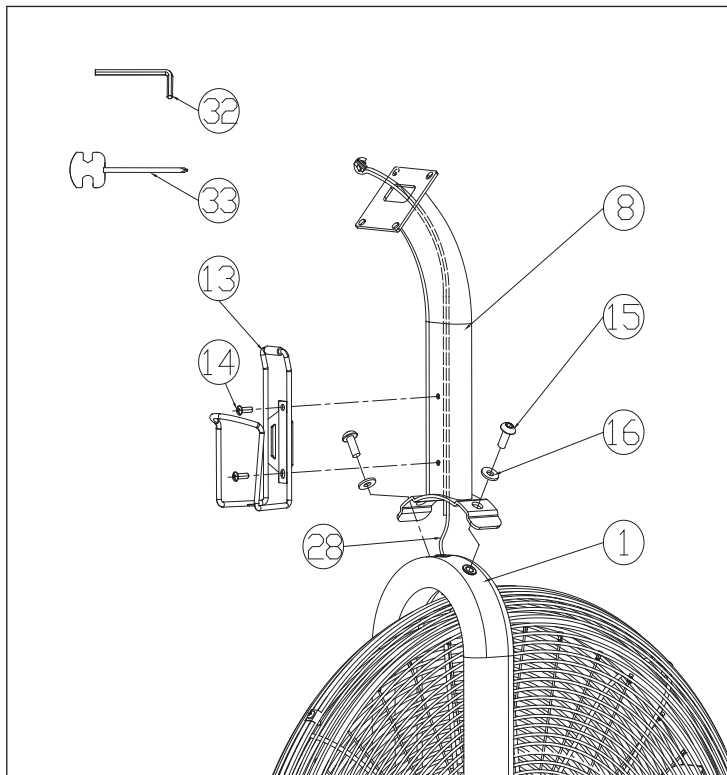
- Put the left handle bar (2) into the left connecting bar (31), then tighten the left handle bar (2) with flat washer (26) and nylon nut (27) securely by multifunction spanner (33). Then install the right handle bar (3) together with the right connecting bar (31) in the same way as above.

Step 4:

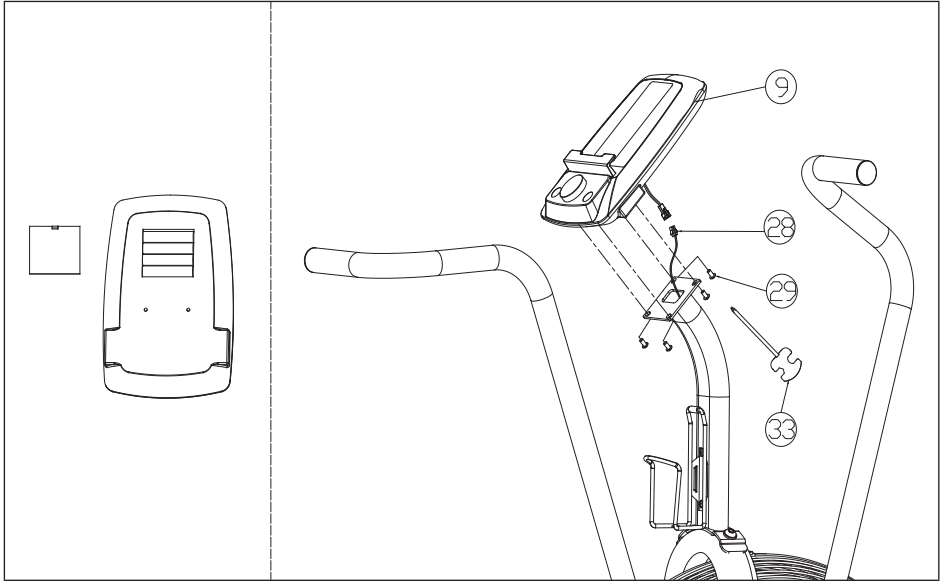


- Fix the pedal (18) which is marked "L" on the crank (64) marked "L" by multifunction spanner (33) tightly in anticlockwise, and then fix the pedal (19) which is marked "R" on the crank (65) marked "R" by multifunction spanner (33) tightly in clockwise.

Step 5:

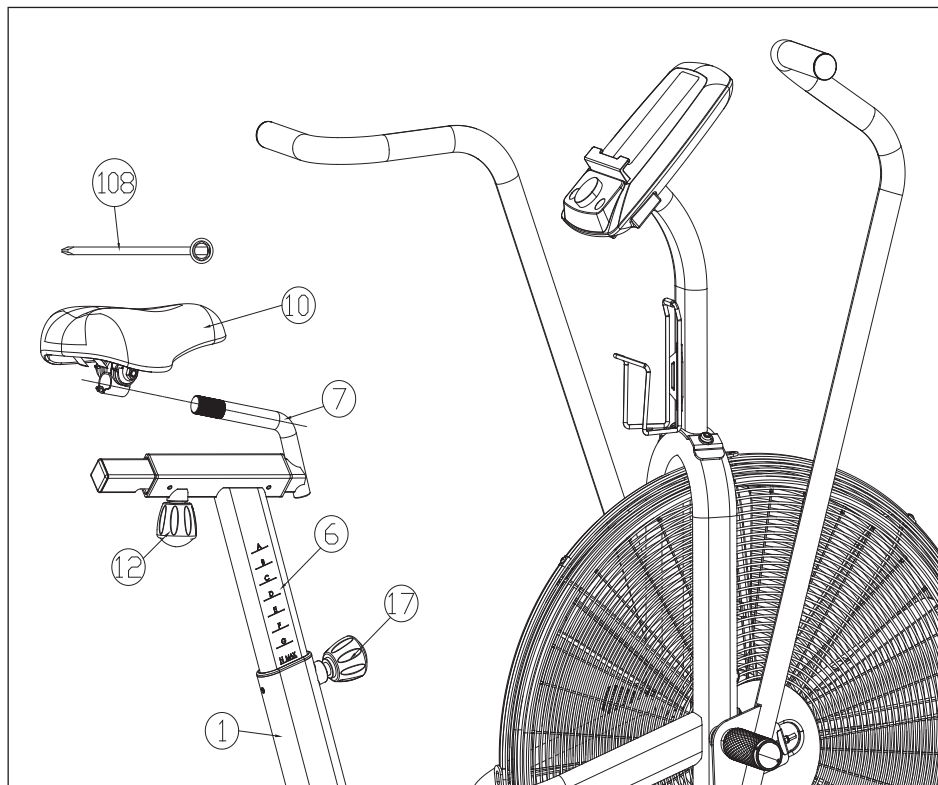


- Insert the sensor wire (28) with a supportive hard wire into the console support post (8) and take the sensor wire (28) out. Finally you can remove the supportive hard wire away. Then fix the console support post (8) on the main frame (1) tightly with flat washers (16) and bolts (15) by hex wrench (32).
- Fix the bottle holder (13) on the main frame tightly with cross screws (14) by multifunction spanner (33).

Step 6:

- Insert two batteries (type AA) correctly into the battery compartment of the console (9).
- Connect the wire on the console (9) together with the sensor wire (28) properly, and then fix the console on the plate of the console support post (8) tightly with cross screws (29) by multifunction spanner.

Step 7:



- Fix the saddle (10) to the saddle sliding set (7) as shown tightly by socket spanner (108). Then you can loosen the knob (12) to slide the saddle (10) to a desired position and tighten it by the knob (12).
- If the saddle post 's height is not right for you, then you can loosen the spring knob (17) and pull out, then select a desired height to align the hole, and then fix it tightly by the spring knob (17).

Note: Do not exceed the mark "MAX".

**CAUTION**

Risk of injury! Now the equipment is completed assembled, if you find it is not leveled on the floor you can adjust it by the adjusting pads (23). Make sure you have tightened all the screws and nuts well before beginning your workout.

CONTROL PANEL AND BUTTONS

General Functions

Item	Description
Time	<ul style="list-style-type: none"> • Display user workout time. • Display range 0:00 ~ 99:59
Speed	<ul style="list-style-type: none"> • Display user workout speed. • Display range 0.0 ~ 99.9
Distance	<ul style="list-style-type: none"> • Display user workout distance. • Display range 0.0 ~ 99.9
Calories	<ul style="list-style-type: none"> • Display calories consumption during workout . • Display range 0 ~ 999
Heart rate	<ul style="list-style-type: none"> • Display user pulse during workout . • When user pulse exceed preset target value, monitor will alarm with Bi-bi sound.
Rpm	<ul style="list-style-type: none"> • Revolution per minute. • Display range 0 ~ 999
Watt	<ul style="list-style-type: none"> • Display power consumption during workout. • Display range 0 ~ 999 • Setting range 10 ~ 350

Button Functions

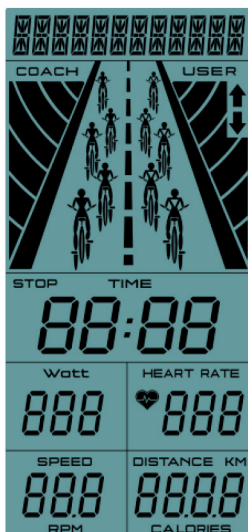
Button	Description
Joggle wheel - Up	<ul style="list-style-type: none"> • Adjust function value or selection up.
Joggle wheel - Down	<ul style="list-style-type: none"> • Adjust function value or selection down.
Mode	<ul style="list-style-type: none"> • Confirm setting or selection.
Reset	<ul style="list-style-type: none"> • Hold on for 2s, monitor will reboot. • During setting or Stop mode, press it to go back to main menu .
Start/Stop	<ul style="list-style-type: none"> • Start or stop workout.

USE AND OPERATION

Power on

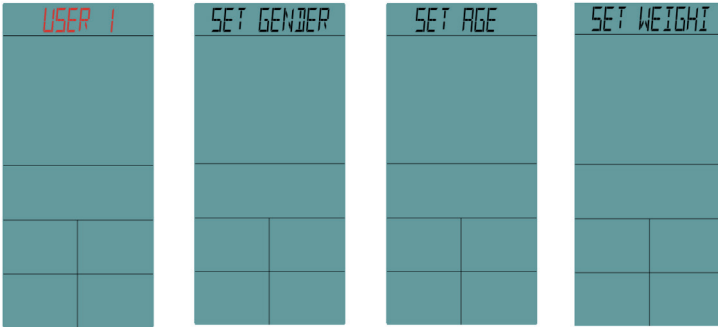
Install 4PCS AA batteries (or press RESET KEY for 2s), monitor will power on along with BUZZER sound 1s, LCD will show all segments 2s then display wheel diameter and unit 1s. Then go to USER setting mode.

Without any signal input for 4 minutes, monitor will go to Sleeping mode. Press any key to wake up monitor.



User data setting

Use joggle wheel to select USER group from U1~U4, press MODE to confirm. Set Gender/ Age/ Height/ Weight, them come to workout page.

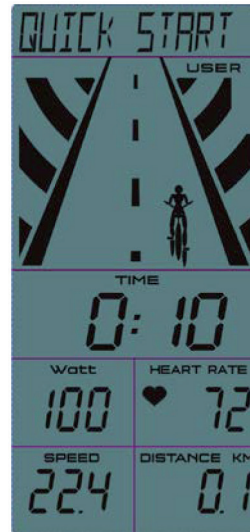


Workout mode selection

Use joggle wheel to select workout mode as: Target Time > Target Distance > Target Calories > Target H.R. > Target Watt > Watt Program.

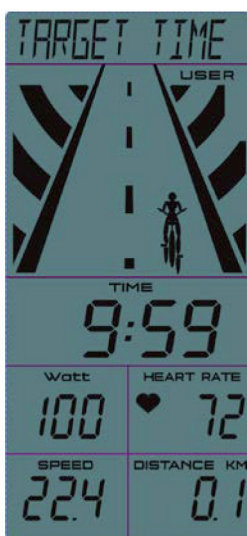
Quick start

1. Start workout directly, TIME begins to count up. DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly.
2. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML).
3. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
4. During workout, it is invalid to press RESET/Joggle wheel /ENTER button.
5. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



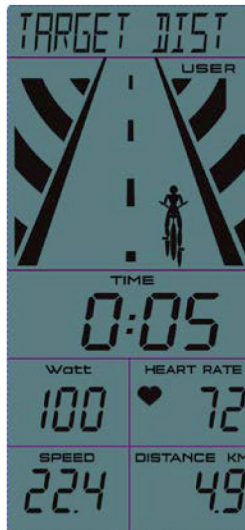
(1) Target Time

1. Use joggle wheel to set Target TIME (preset value = 10:00), press STRAT/STOP to workout in Target Time mode.
2. TIME begins to count down from Target value, DISTANCE/CALORIES/RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Time.
4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



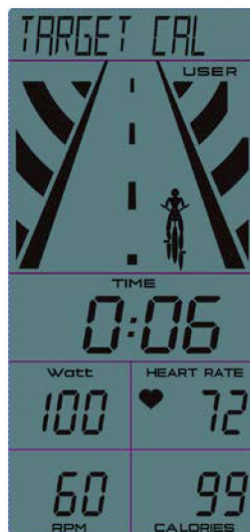
(2) Target Distance

1. Use joggle wheel to set Target DISTANCE (preset value = 5.0), press STRAT/STOP to workout in Target Distance mode.
2. DISTANCE begins to count down from Target value, TIME/CALORIES/RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Distance.
4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



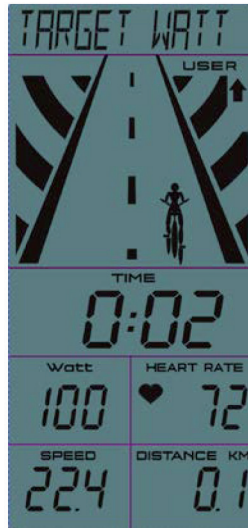
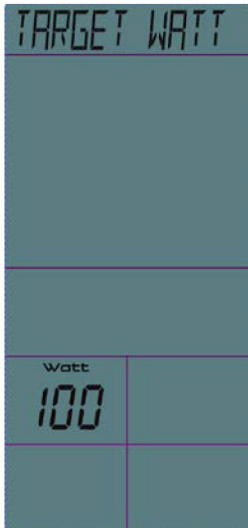
(3) Target Calories

1. Use joggle wheel to set Target CALORIES (preset value = 100), press STRAT/STOP workout in Target Calories mode.
2. CALORIES begins to count down from Target value, TIME/DISTANCE/RPM/SPEED/WATT/RPM & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per one fifth of the preset Calories.
4. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
5. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
6. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



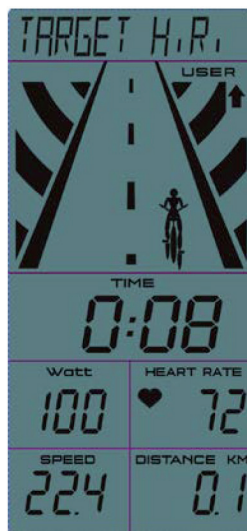
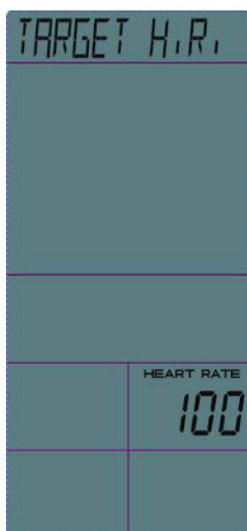
(4) Target Watt

1. Use joggle wheel to set Target WATT (preset value = 100), press STRAT/ STOP to workout in Target Watt mode.
2. TIME begins to count up, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML).
4. When actual WATT is 25% higher than Target Watt, \uparrow is flashing to remind user too fast; When actual WATT is 25% lower than Target Watt, \downarrow is flashing to remind user too slow.
5. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
6. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
7. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



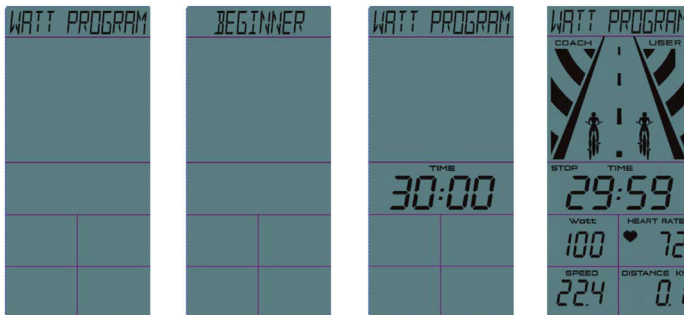
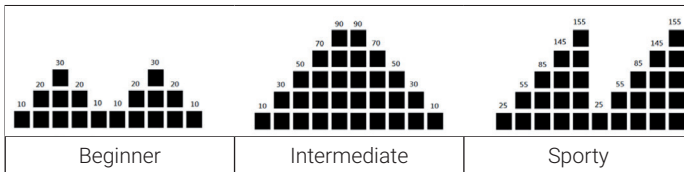
(5) Target HR

1. Use joggle wheel to set Target PULSE (preset value = 100), press STRAT/ STOP to workout in Target HR Mode. Keep both hands hold on hand grips.
2. TIME begins to count up, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly.
3. The character animation only show USER, it will skip to next figure as per 0.1KM (or ML).
4. When actual PULSE value is 50% higher than Target Pulse, \uparrow is flashing to remind user too fast; When actual PULSE is 50% lower than Target Pulse, \downarrow is flashing to remind user too slow.
5. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
6. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
7. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



(6) Watt Program

1. Use joggle wheel to select: Beginner > Advance > Sporty, press MODE to confirm.
2. Use joggle wheel to set Time (preset value = 30:00), press STRAT/STOP to workout in Watt Program mode.
3. TIME begins to count down from Target value, DISTANCE/ CALORIES/ RPM/ SPEED/ WATT/ RPM & HEART RATE will display value accordingly.
4. The character animation will skip to display next figure as per one fifth of the preset Time.
5. When USER WATT is 10% less than Coach WATT, Coach figure will precede one position; When USER WATT is over 10% than Coach WATT, Coach figure will fall behind one position; While the discrepancy is within plus or minus $\pm 10\%$, Coach and USER are in same position.
6. Press STRAT/STOP button to stop workout, STOP icon is blinking, all value will remain.
7. During workout, it is invalid to press RESET /Joggle wheel /ENTER button.
8. In STOP mode, press RESET button, monitor return to function setting page.



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.

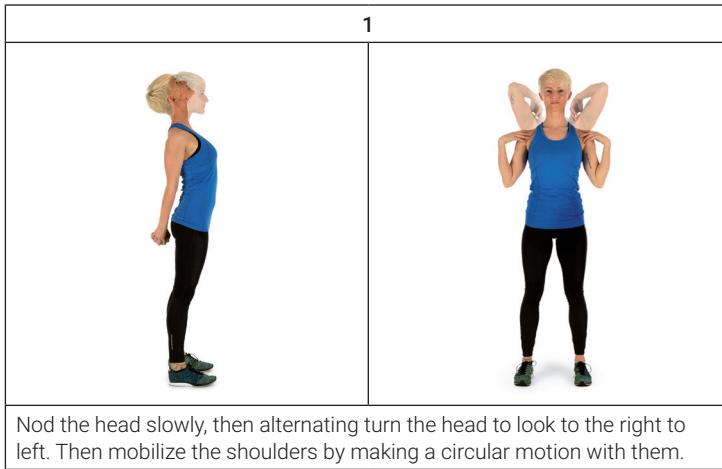
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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 Capital Sports training routine:



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

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

5



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

6



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

7



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

ICONSOLE+ APP

Turn on BT on tablet, search for console device and press connect. Turn on iConsole+ app on tablet and start workout with tablet.



Note: Once the console is connected to the tablet via BT, it no longer displays any data. Close the app and turn off BT on the tablet. The console will automatically display data again.

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.

- 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.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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.

DECLARATION OF CONFORMITY

**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

Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Strike Bike is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10032356

For Great Britain: Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Strike Bike is in compliance with the relevant statutory requirements. The full text of the declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10032356

Estimado cliente,

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente las siguientes instrucciones y sígalas para evitar posibles daños. No asumimos ninguna responsabilidad por los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso inadecuado. Escanee el siguiente código QR para obtener acceso a la última guía del usuario y más información sobre el producto.



ÍNDICE

Indicaciones de seguridad	66
Descripción del aparato	68
Montaje	70
Panel de control y teclas	77
Puesta en marcha y uso	78
Calentamiento antes del entrenamiento	89
Aplicación iconsole+	92
Cuidado y mantenimiento	92
Retirada del aparato	93
Declaración de conformidad	93

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10032356
Suministro eléctrico (ordenador)	2 pilas AA

**ADVERTENCIA**

Este aparato estacionario de entrenamiento no es adecuado para fines de alta precisión. El sistema de monitoreo de la frecuencia cardíaca puede ser defectuoso. Demasiado entrenamiento puede causar lesiones peligrosas o la muerte. Si su rendimiento disminuye de forma inusualmente fuerte, deje de entrenar inmediatamente.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

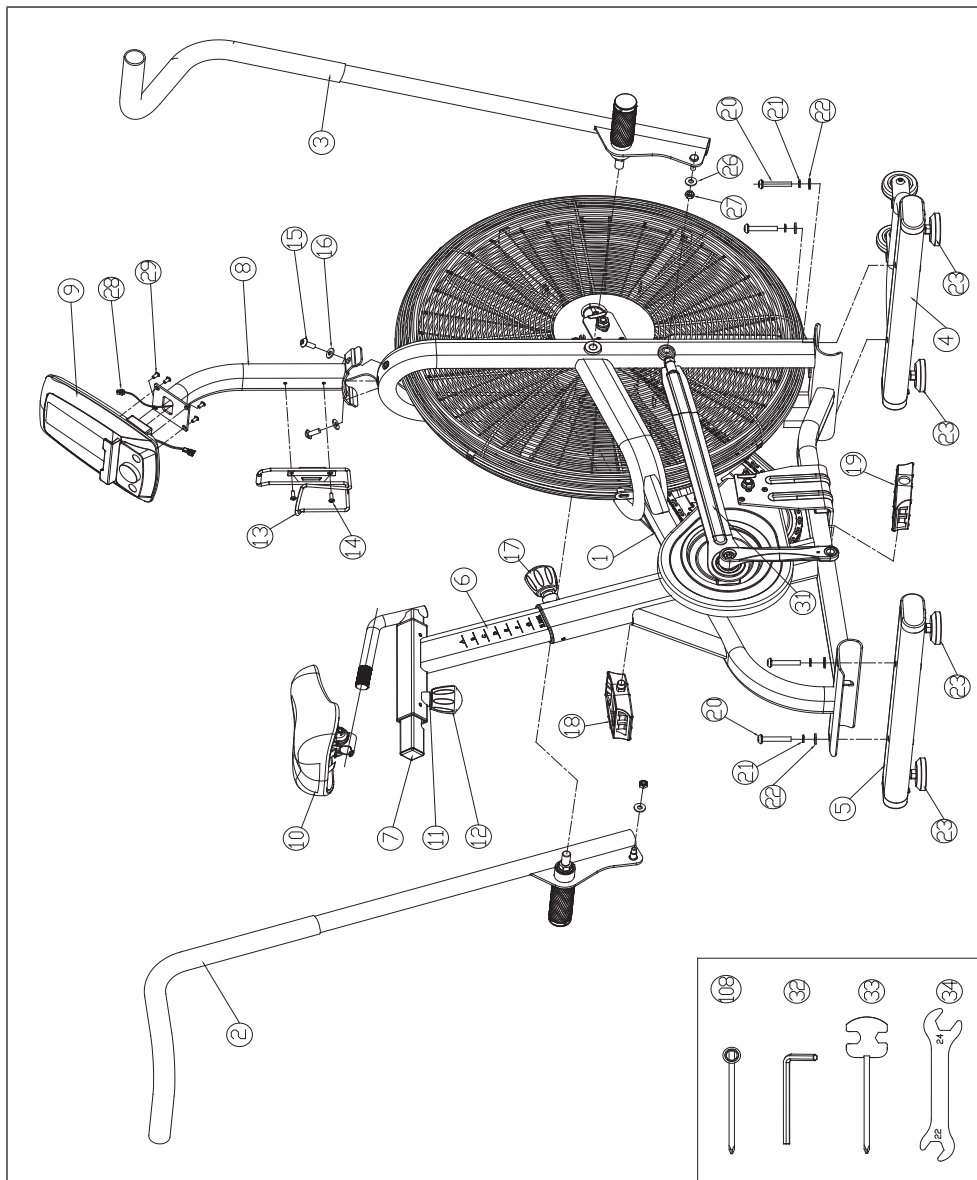
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

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

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

Nota: Peso máximo soportado: 150 kg.

DESCRIPCIÓN DEL APARATO

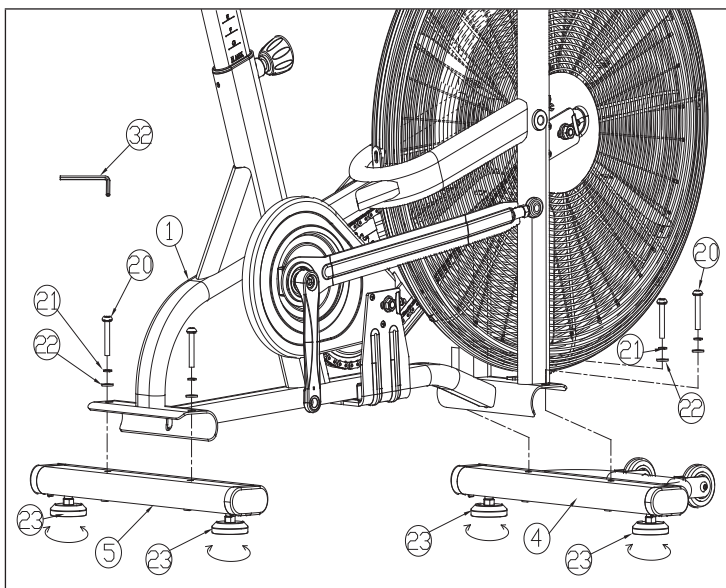


Descripción de las piezas

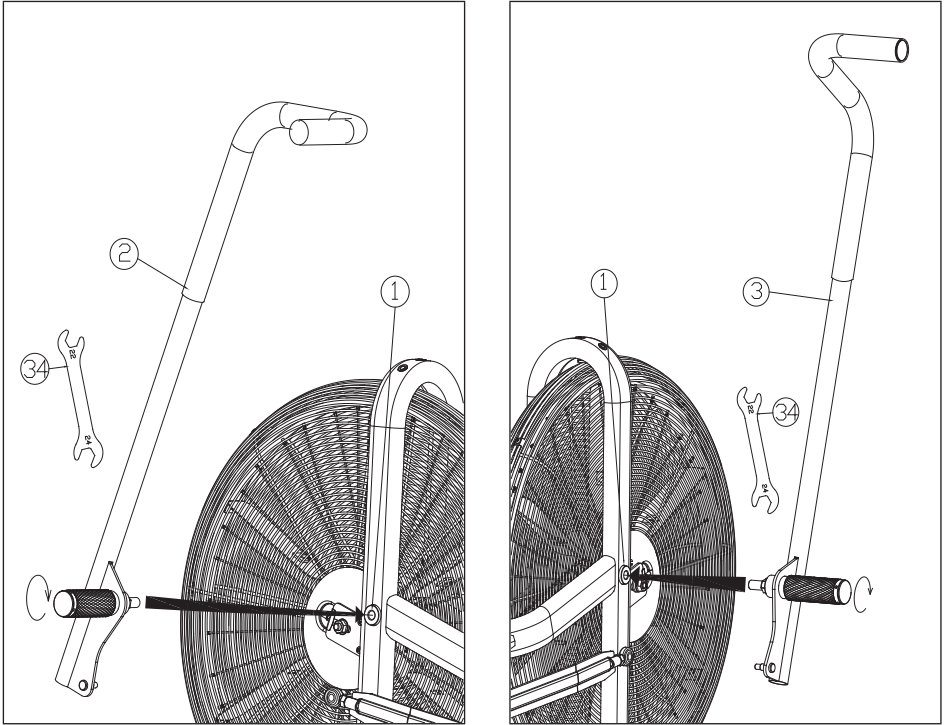
1	Cuadro principal	17	Botón de resorte
2	Manillar izquierdo	18	Pedal izquierdo
3	Manillar derecho	19	Pedal derecho
4	Estabilizador delantero	20	Tornillos
5	Estabilizador trasero	21	Arandela de presión
6	Barra de soporte del sillín	22	Arandela
7	Fijación del sillín	23	Arandela de ajuste
8	Barra de soporte de la consola	26	Arandela
9	Consola	27	Tuerca de nylon
10	Sillín	28	Cable del sensor
11	Arandela	29	Tornillo en cruz
12	Pomo	31	Biela (izquierda y derecha)
13	Portabotellas	32	Llave hexagonal
14	Tornillo en cruz	33	Llave multifunción
15	Tornillos	34	Llave inglesa
16	Arandela	108	Llave de tubo

MONTAJE

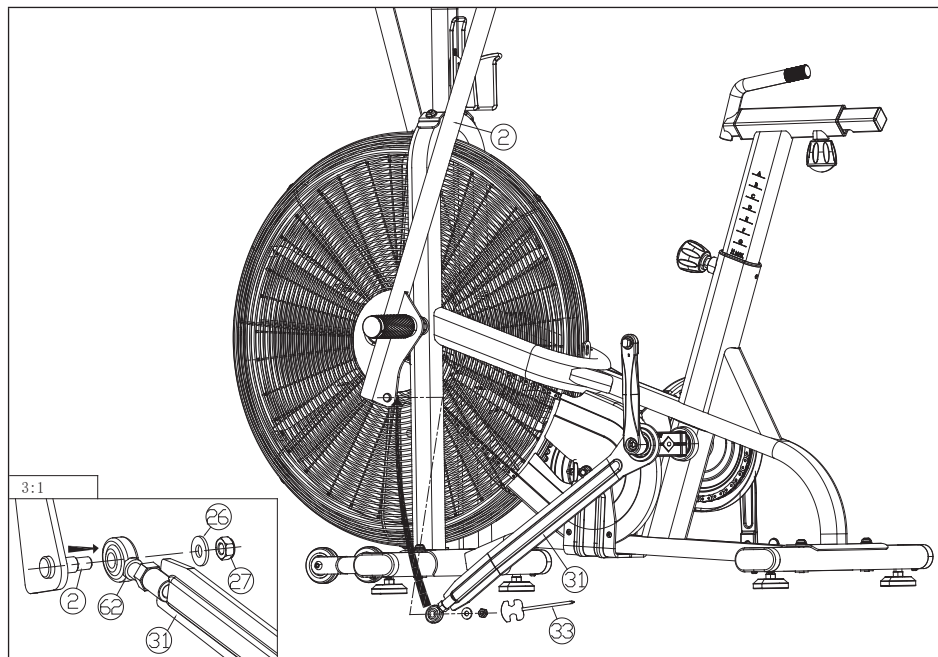
Paso 1:



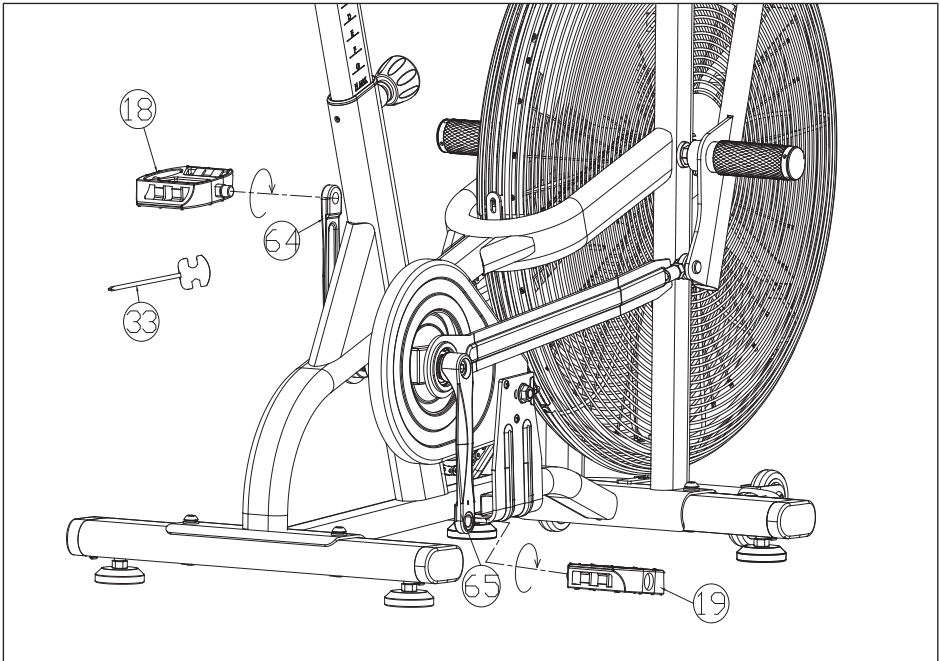
- Fije el estabilizador trasero (5) al cuadro principal (1) y asegúrelo firmemente con las arandelas (22), las arandelas de seguridad (21) y los pernos (20) utilizando la llave hexagonal (32).
- A continuación, fije el estabilizador delantero (4) al cuadro principal (1) y asegúrelo firmemente con las arandelas (22), las arandelas elásticas (21) y los pernos (20) utilizando la llave hexagonal (32)

Paso 2:

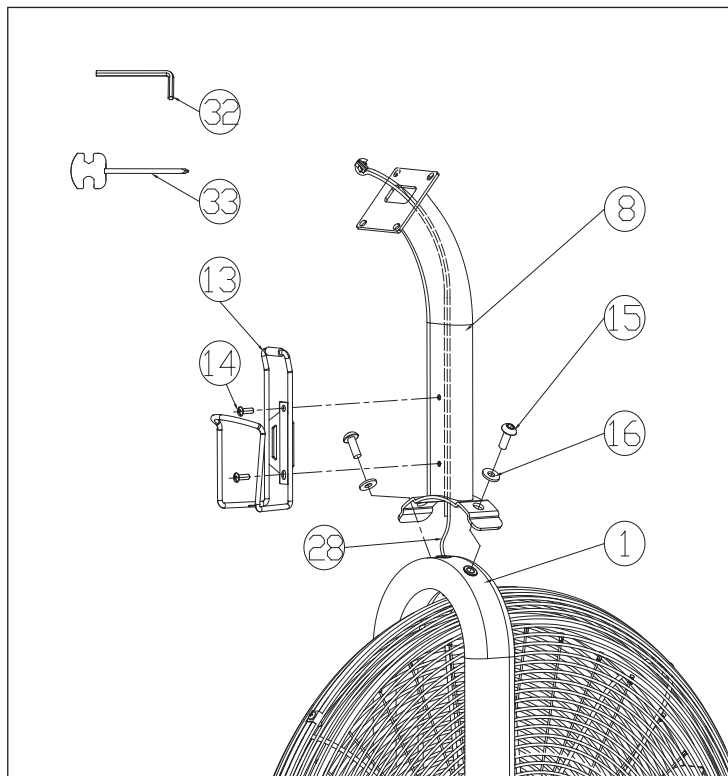
- En primer lugar, introduzca los manillares (izquierdo y derecho) en el cuadro principal, tal como se indica, y luego enrósquelos en el sentido de las agujas del reloj y apriételos con la llave (34).

Paso 3:

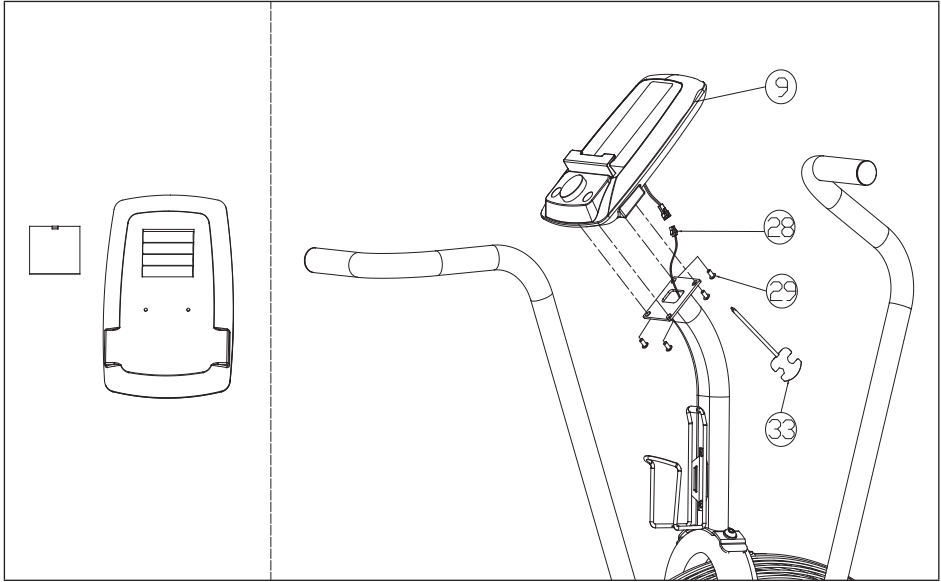
- Inserte la barra de la manija izquierda (2) en la barra de conexión izquierda (31), luego apriete la barra de la manija izquierda (2) con la arandela (26) y la tuerca de nylon (27) usando la llave multifunción (33). A continuación, monte la barra de la manija derecha (3) en la barra de conexión derecha (31) de la misma manera.

Paso 4:

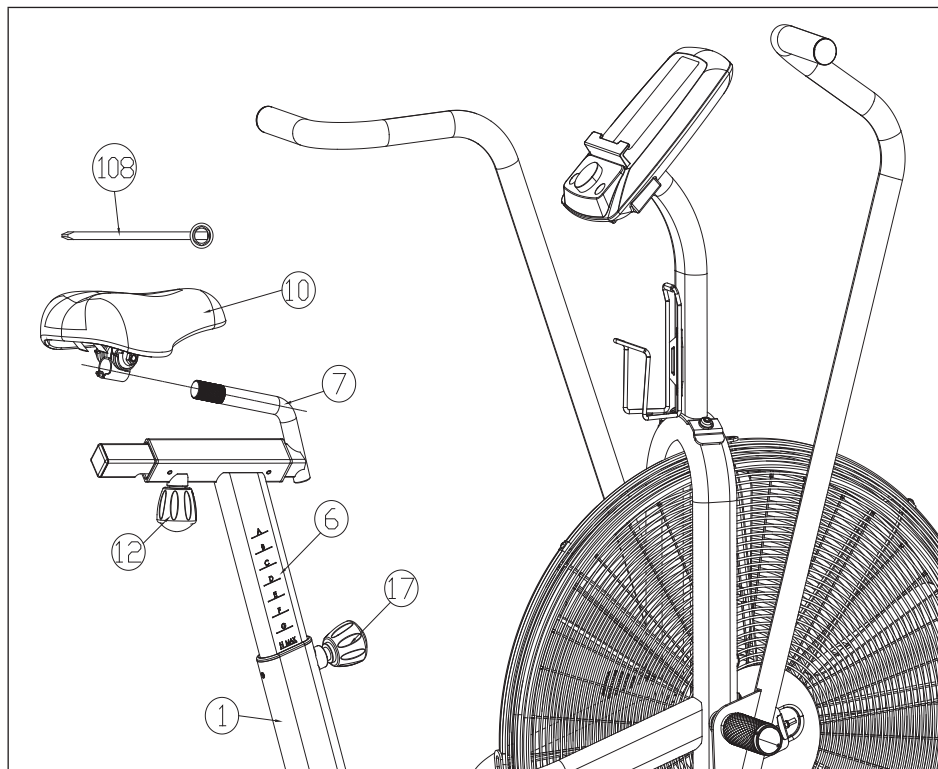
- Fije el pedal (18) marcado con una „L“ a la manivela (64) marcada con una „L“ apretándola en sentido contrario a las agujas del reloj con la llave multifunción (33). A continuación, fije el pedal (19) marcado con una „R“ a la manivela (65) marcada con una „R“, apretándolo en el sentido de las agujas del reloj con la llave multifunción (33).

Paso 5:

- Utilice un cable de soporte duro para guiar el cable del sensor (28) dentro de la varilla de soporte de la consola (8) y fuera del otro extremo de la varilla. A continuación, puede retirar el cable de soporte. A continuación, fije la varilla de soporte del soporte (8) al cuadro principal (1) utilizando las arandelas (16) y los pernos (15) con la llave hexagonal (32).
- Fije el portabotellas (13) al cuadro principal con los tornillos en cruz (14) y apriételos con la llave multifunción (33).

Paso 6:

- Introduzca correctamente dos pilas AA en el compartimento de las pilas de la consola (9).
- Conecte correctamente el cable de la consola (9) al cable del sensor (28). A continuación, fije la consola al estante de la barra de soporte de la consola (8) con los tornillos Phillips (29) y apriételes con la llave multifunción (33).

Paso 7:

- Fije el sillín (10) firmemente al accesorio de deslizamiento del sillín (7) con la llave de tubo (108) como se muestra. Ahora puede aflojar el pomo (12) para mover el sillín (10) a la posición deseada. A continuación, fíjelo con el pomo (12).
- Si la altura de la barra de soporte del sillín no le conviene, puede aflojar el pomo del muelle (17) y sacarlo. Seleccione un orificio para la altura deseada y fije la barra de soporte del sillín con el pomo del muelle (17).

Nota: Tenga cuidado de no sobrepasar la marca "MAX".

**ATENCIÓN**

Riesgo de lesiones. El aparato está ahora completamente montado. Si observa que no está nivelado en el suelo, puede alinearlo con los pies ajustables (23). Asegúrese de haber apretado todos los tornillos y tuercas antes de empezar a entrenar.

PANEL DE CONTROL Y TECLAS

Indicadores del panel de control

Funciones	Descripción
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> muestra el tiempo de entrenamiento del usuario Área de visualización: 00:00 ~ 99:59
velocidad	<ul style="list-style-type: none"> muestra la velocidad del usuario Área de visualización: 0,0 ~ 99,9
Distancia	<ul style="list-style-type: none"> muestra la distancia recorrida por el usuario durante el entrenamiento Área de visualización: 0 ~ 999
Calorías	<ul style="list-style-type: none"> muestra las calorías consumidas por el usuario durante el entrenamiento Área de visualización: 0 ~ 999
Pulso	<ul style="list-style-type: none"> muestra el pulso del usuario durante el entrenamiento si el pulso supera el valor límite, el monitor le advierte con un pitido
RPM	<ul style="list-style-type: none"> Revoluciones por minuto Área de visualización: 0 ~ 999
Vatios	<ul style="list-style-type: none"> muestra la potencia absorbida durante el entrenamiento Área de visualización: 0 ~ 999 Rango de ajuste: 10 ~ 350

Funciones de las teclas

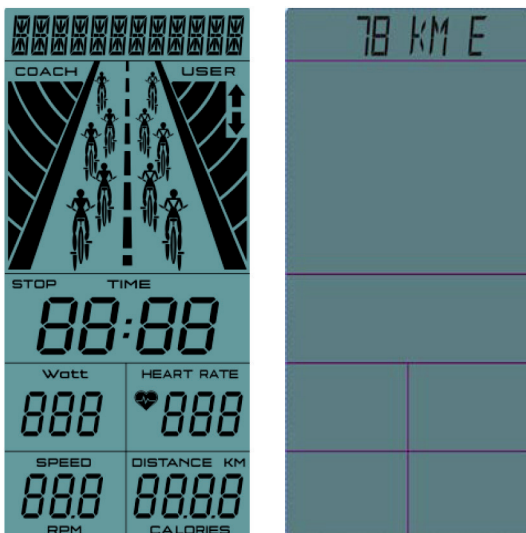
Teclas	Descripción
Girar rueda de selección hacia arriba	<ul style="list-style-type: none"> Ajusta el valor hacia arriba o sube un punto
Girar rueda de selección hacia abajo	<ul style="list-style-type: none"> Ajusta el valor hacia abajo o baja un punto
MODE (modo)	<ul style="list-style-type: none"> Confirmar ajuste o selección
RESET (restablecer)	<ul style="list-style-type: none"> Si pulsa esta tecla durante 2 segundos, se restablece el monitor Pulse esta tecla en modo ajuste o stop para regresar al menú principal.
Start/Stop	<ul style="list-style-type: none"> Comenzar o finalizar el entrenamiento.

PUESTA EN MARCHA Y USO

Encendido

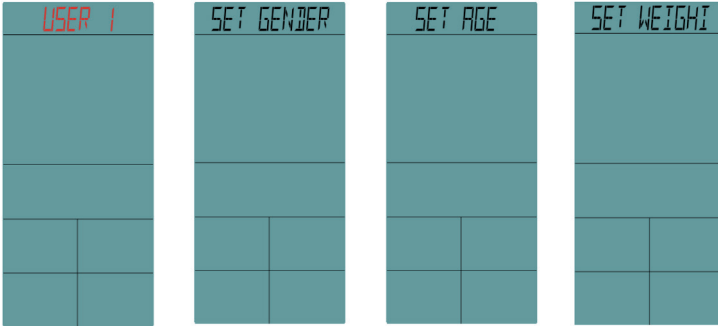
Introduzca 4 pilas AA en el compartimento del panel de control (o pulse 2 segundos la tecla Reset). El monitor se enciende durante 1 segundo y escuchará un zumbido. El monitor muestra en 2 segundos todas las áreas y a continuación muestra el diámetro de la rueda y la unidad.

Vaya al modo personalizado. El monitor cambia tras 4 minutos al modo standby si no se realiza ninguna acción. Puede pulsar cualquier tecla para activar de nuevo el monitor.



Ajuste personalizado

Gire la rueda de selección para elegir entre el grupo de usuario de „USER 1“ a „USER 4“ y confirme con la tecla MODE. Introduzca su sexo, edad, altura y peso. A continuación, accederá a la página con los modos de entrenamiento.

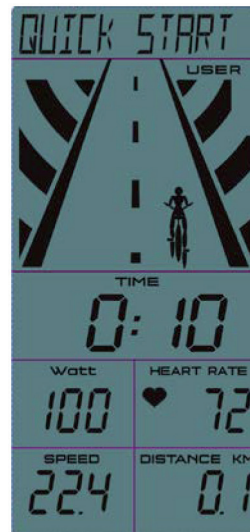


Selección del modo de entrenamiento

Gire la rueda de selección para elegir el modo de entrenamiento: (1) Tiempo objetivo > (2) Distancia objetivo > (3) Consumo objetivo de calorías > (4) Pulso objetivo > (5) Potencia objetivo > (6) Programa de vatios

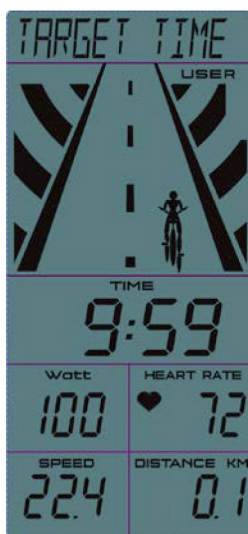
Inicio rápido (Quick-Start)

1. Comience directamente con el entrenamiento. El tiempo comienza a contar de forma progresiva. El valor correspondiente de distancia recorrida, consumo de calorías, RPM, velocidad, tiempo, vatios, RPM y pulso aparece en el monitor.
2. La animación muestra solo „Usuario“ y cambia cada 0,1 km (o milla) a la siguiente figura.
3. Pulse la tecla start/stop para finalizar el entrenamiento. El símbolo de stop parpadea y se mantienen todos los valores.
4. Durante el entrenamiento, las teclas RESET, ENTER y la rueda de selección permanecerán inactivas.
5. Si pulsa la tecla RESET en modo stop, el monitor regresa a la pantalla de ajustes de función.



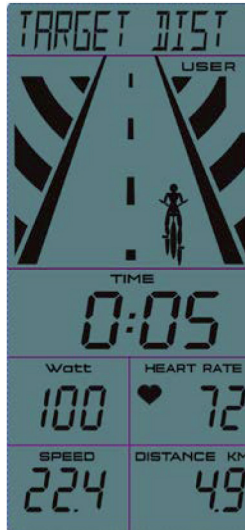
(1) Tiempo objetivo

1. Para ajustar el tiempo objetivo, utilice la rueda de selección (tiempo predeterminado = 10:00 min). Pulse el botón start/stop para comenzar el entrenamiento con un tiempo objetivo.
2. El tiempo comienza en modo regresivo desde el tiempo objetivo. La distancia recorrida, consumo de calorías, RPM, velocidad, vatios, tiempo, RPM y pulso aparecen en el monitor con su valor correspondiente.
3. La animación muestra solo „usuario” y tras el transcurso de un quinto del tiempo objetivo pasa a la siguiente figura.
4. Pulse la tecla start/stop para finalizar el entrenamiento. El símbolo de stop parpadea y se mantienen todos los valores.
5. Durante el entrenamiento, las teclas RESET, ENTER y la rueda de selección permanecerán inactivas.
6. Si pulsa la tecla RESET en modo stop, el monitor regresa a la pantalla de ajustes de función.



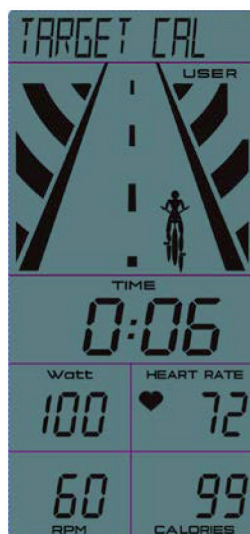
(2) Distancia objetivo

1. Para ajustar la distancia objetivo, utilice la rueda de selección (distancia predeterminado = 5,0 km). Pulse el botón start/stop para comenzar el entrenamiento con una distancia objetivo.
2. La distancia comienza a contarse de manera regresiva desde el valor seleccionado. La distancia recorrida, consumo de calorías, RPM, velocidad, vatios, tiempo, RPM y pulso aparecen en el monitor con su valor correspondiente.
3. La animación muestra solo „usuario” y tras el transcurso de un quinto del valor seleccionado pasa a la siguiente figura.
4. Pulse la tecla start/stop para finalizar el entrenamiento. El símbolo de stop parpadea y se mantienen todos los valores.
5. Durante el entrenamiento, las teclas RESET, ENTER y la rueda de selección permanecerán inactivas.
6. Si pulsa la tecla RESET en modo stop, el monitor regresa a la pantalla de ajustes de función.





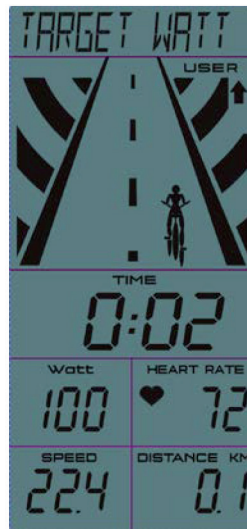
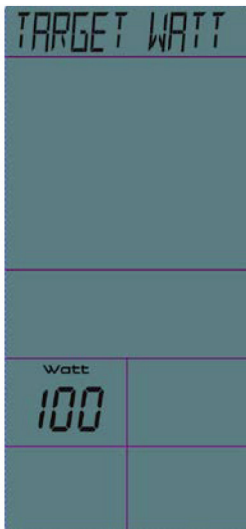
(3) Consumo objetivo de calorías

1. Para ajustar el consumo deseado de calorías, utilice la rueda de selección (valor predeterminado:100kcal). Pulse el botón start/stop para comenzar el entrenamiento en el modo de consumo objetivo de calorías.
2. Las calorías se cuentan en modo regresivo a partir del valor seleccionado. La distancia recorrida, consumo de calorías, RPM, velocidad, vatios, tiempo, RPM y pulso aparecen en el monitor con su valor correspondiente.
3. La animación muestra solo „usuario” y tras el transcurso de un quinto del valor seleccionado pasa a la siguiente figura.
4. Pulse la tecla start/stop para finalizar el entrenamiento. El símbolo de stop parpadea y se mantienen todos los valores.
5. Durante el entrenamiento, las teclas RESET, ENTER y la rueda de selección permanecerán inactivas.
6. Si pulsa la tecla RESET en modo stop, el monitor regresa a la pantalla de ajustes de función.



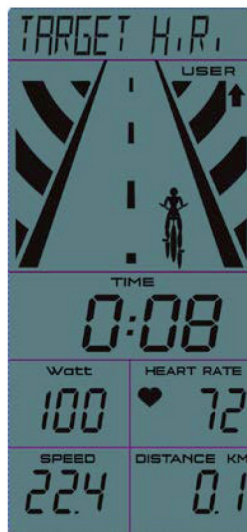
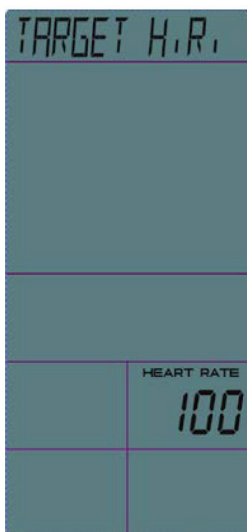
(4) Potencia objetivo

1. Para ajustar la potencia objetivo, utilice la rueda de selección (valor predeterminado = 100 W). Pulse el botón start/stop para comenzar el entrenamiento con una potencia objetivo.
2. El tiempo de entrenamiento comienza a contar de forma progresiva. La distancia recorrida, consumo de calorías, RPM, velocidad, vatios, tiempo, RPM y pulso aparecen en el monitor con su valor correspondiente.
3. La animación muestra solo „Usuario“ y cambia cada 0,1 km (o milla) a la siguiente figura.
4. Si la potencia real es un 25 % mayor que la potencia objetivo, el símbolo  parpadea para recordar al usuario que va demasiado rápido. Si la potencia real es un 25 % menor que la potencia objetivo, el símbolo  parpadea para recordar al usuario que va demasiado lento.
5. Pulse la tecla start/stop para finalizar el entrenamiento. El símbolo de stop parpadea y se mantienen todos los valores.
6. Durante el entrenamiento, las teclas RESET, ENTER y la rueda de selección permanecerán inactivas.
7. Si pulsa la tecla RESET en modo stop, el monitor regresa a la pantalla de ajustes de función.



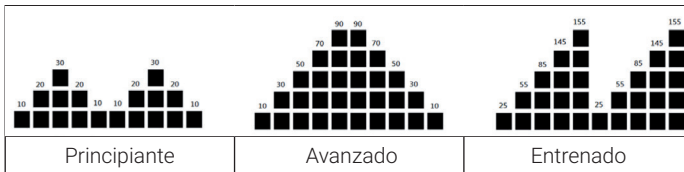
(5) Pulso objetivo

1. Para ajustar el pulso objetivo, utilice la rueda de selección (valor predeterminado:100). Pulse el botón start/stop para comenzar el entrenamiento en modo de pulso objetivo.
2. El tiempo de entrenamiento comienza a contar de forma progresiva. La distancia recorrida, consumo de calorías, RPM, velocidad, vatios, tiempo, RPM y pulso aparecen en el monitor con su valor correspondiente.
3. La animación muestra solo „Usuario“ y cambia cada 0,1 km (o milla) a la siguiente figura.
4. Si el pulso real es un 50 % mayor que el pulso objetivo, el símbolo **↑** parpadea para recordar al usuario que va demasiado rápido. Si el pulso real es un 50 % menor que el pulso objetivo, el símbolo **↓** parpadea para recordar al usuario que va demasiado lento.
5. Pulse la tecla start/stop para finalizar el entrenamiento. El símbolo de stop parpadea y se mantienen todos los valores.
6. Durante el entrenamiento, las teclas RESET, ENTER y la rueda de selección permanecerán inactivas.
7. Si pulsa la tecla RESET en modo stop, el monitor regresa a la pantalla de ajustes de función.



(6) Programa de vatios

1. Utilice la rueda de selección para elegir: Principiante > Avanzado > Deportista y confirme su selección con el botón MODE.
2. Ajuste el tiempo de entrenamiento deseado con la rueda de selección (valor predeterminado: 30 min). Pulse el botón start/stop para comenzar el entrenamiento en modo de programa de vatios.
3. El tiempo comienza a contar de forma regresiva a partir del tiempo introducido. La distancia recorrida, consumo de calorías, RPM, velocidad, vatios, RPM y pulso aparecen en el monitor con su valor correspondiente.
4. La animación cambia después de un quinto del tiempo de entrenamiento a la siguiente figura.
5. Si la potencia del usuario „USER“ es un 10 % menor que la del entrenador „Coach“, la figura del entrenador se coloca en una posición más adelantada. Si la potencia del usuario „USER“ es un 10 % mayor que la del entrenador „Coach“, la figura del entrenador se coloca en una posición más atrasada. Si la discrepancia es inferior al +/- 10 %, el usuario y el entrenador se colocarán en la misma posición.
6. Pulse la tecla start/stop para finalizar el entrenamiento. El símbolo de stop parpadea y se mantienen todos los valores.
7. Durante el entrenamiento, las teclas RESET, ENTER y la rueda de selección permanecerán inactivas.
8. Si pulsa la tecla RESET en modo stop, el monitor regresa a la pantalla de ajustes de función.



ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

Comida y bebida

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

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

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



CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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



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

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

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

1	
	
<p>Incline la cabeza lentamente hacia delante y atrás, así como hacia la derecha e izquierda. A continuación, mueva los hombros (movimientos circulares).</p>	

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

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

5



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

6



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

7



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

APLICACIÓN ICONSOLE+

Active la función Bluetooth en su tableta, busque el aparato en la lista y realice la conexión. Abra la aplicación iConsole+ en la tableta y empiece el entrenamiento con el dispositivo.



Nota: El ordenador se apaga tan pronto como está conectado a la tableta vía Bluetooth. Cierre la aplicación y desconecte Bluetooth en su tableta. A continuación, el ordenador vuelve a mostrar automáticamente los datos.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Nota: Como con todos los dispositivos de entrenamiento con componentes mecánicos móviles, con este producto puede ocurrir que se aflojen los tornillos con un uso frecuente. Por ello, recomendamos controlar regularmente los tornillos y apretarlos con la llave adecuada si fuera necesario. Limpie regularmente el aparato de entrenamiento con un paño húmedo para mantener las superficies libres de sudor y polvo.

- Limpie el aparato regularmente con un paño limpio para mantener una apariencia limpia.
- El uso seguro del aparato solo puede garantizarse si este se limpia regularmente y se inspecciona para detectar daños o desgastes (p. ej. en pedales, manillares, sillín, etc.). Es indispensable sustituir las piezas dañadas y utilizar el aparato solo cuando se haya finalizado dicha reparación.
- Compruebe habitualmente si los tornillos y las tuercas están bien fijados.
- Engrase todas las piezas móviles.
- Controle especialmente todos los componentes que tiendan a desgastarse, como el sistema de frenos, reposapiés, etc.
- Ya que el sudor es muy agresivo, no debe entrar en contacto con las piezas esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente con el ordenador. Después de su uso, limpie inmediatamente el aparato. Las partes esmaltadas del aparato pueden limpiarse con una esponja húmeda. Deben evitarse todos los productos agresivos o corrosivos a la hora de la limpieza.
- Guarde el aparato en una zona limpia y seca fuera del alcance de los niños.

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 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 gestión adecuada de estos residuos previene consecuencias potencialmente negativas para el medio ambiente y la salud de las personas. Puede consultar más información sobre el reciclaje y la eliminación de este producto contactando con su administración local o con su servicio de recogida de residuos.

Este producto contiene baterías. Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de baterías, estas no deben eliminarse como residuo doméstico. Infórmese sobre la normativa vigente relacionada con la eliminación de baterías. Una gestión adecuada de estos residuos previene consecuencias potencialmente negativas para el medio ambiente y la salud de las personas.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

**Fabricante:**

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

Importador para Gran Bretaña:

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

Por la presente, Chal-Tec GmbH declara que el tipo de equipo radioeléctrico Strike Bike es conforme con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: use.berlin/10032356

Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'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 et des informations supplémentaires concernant le produit.



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	96
Aperçu de l'appareil	98
Assemblage	100
Panneau de commandes et touches	107
Mise en service et utilisation	108
Aperçu de l'entraînement cardio	116
Échauffement avant l'entraînement	119
Application iconsole+	122
Entretien et maintenance	122
Conseils pour le recyclage	123
Déclaration de conformité	123

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10032356
Alimentation électrique (ordinateur)	2 piles AA



MISE EN GARDE

Cet appareil d'entraînement stationnaire n'est pas adapté à des applications de haute précision. Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Trop d'entraînement peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si votre performance diminue de façon inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

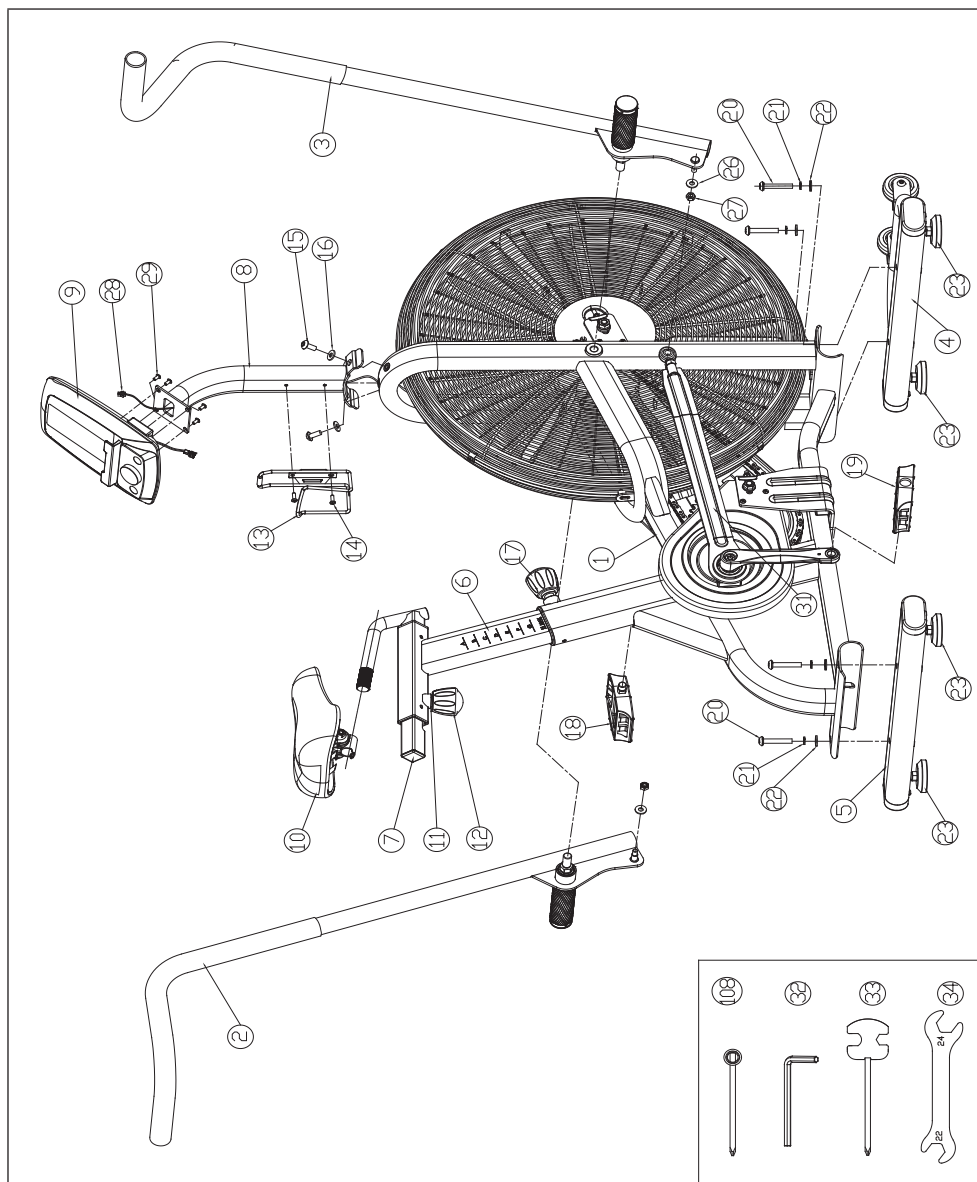
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,6 mètre.
- Avant de suivre les programmes d'exercices, consultez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez immédiatement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.
- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez votre dos droit pendant l'entraînement.

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

Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 150 kg.

APERÇU DE L'APPAREIL

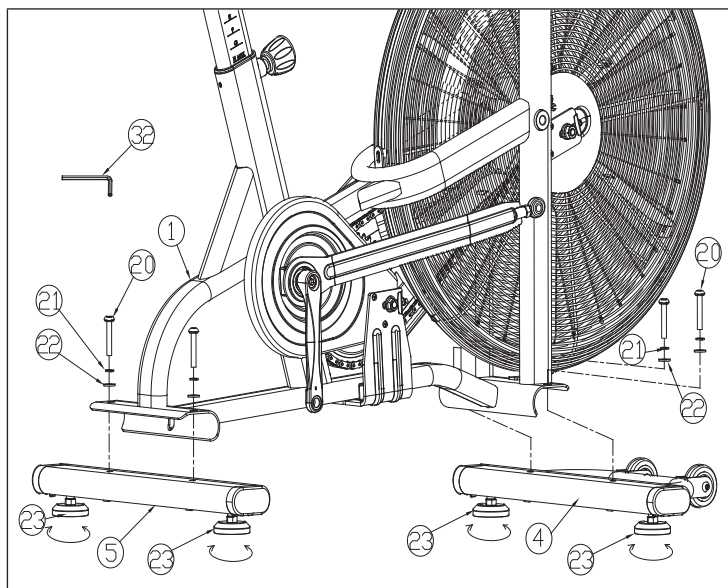


Description des pièces détachées

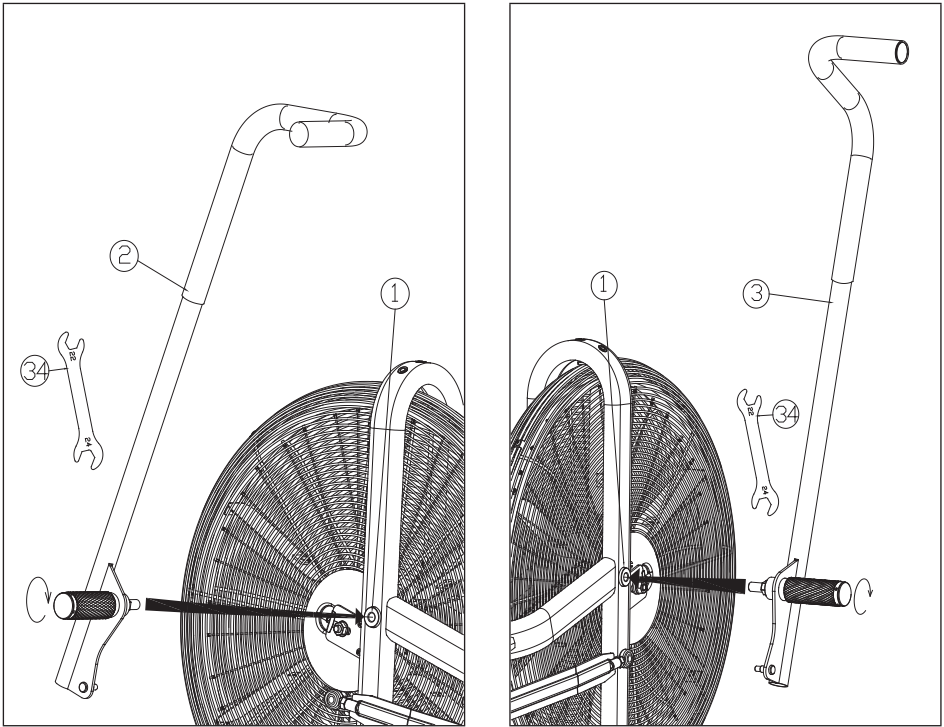
1	Cadre principal	17	Bouton à ressort
2	Barre de guidon gauche	18	Pédale gauche
3	Barre de guidon droite	19	Pédale droite
4	Stabilisateur avant	20	Vis
5	Stabilisateur arrière	21	Rondelle de blocage
6	Barre de support de selle	22	Rondelle
7	Support de selle coulissant	23	Cale
8	Tige de support de console	26	Rondelle
9	Console	27	Écrou en nylon
10	Selle	28	Câble de capteur
11	Rondelle	29	Vis cruciforme
12	Bouton	31	Barre de liaison (gauche et droite)
13	Porte bouteille	32	Clé Allen
14	Vis cruciforme	33	Clé multifonction
15	Vis	34	Clé à molette
16	Rondelle	108	Clé à douille

ASSEMBLAGE

Étape 1:

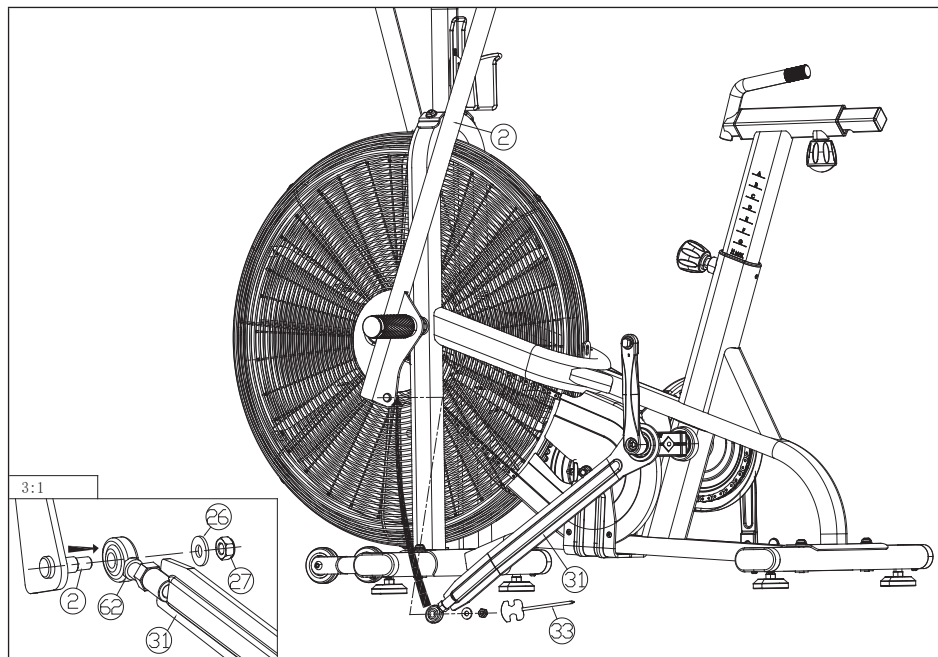


- Fixez le Stabilisateur arrière (5) au cadre principal (1) et fixez-le avec les rondelles (22), les rondelles de blocage (21) et les vis (20) à l'aide de la clé Allen (32).
- Ensuite, fixez le stabilisateur avant (4) au cadre principal (1) et fixez-le avec les rondelles (22), les rondelles de blocage (21) et les vis (20) à l'aide de la clé Allen (32)

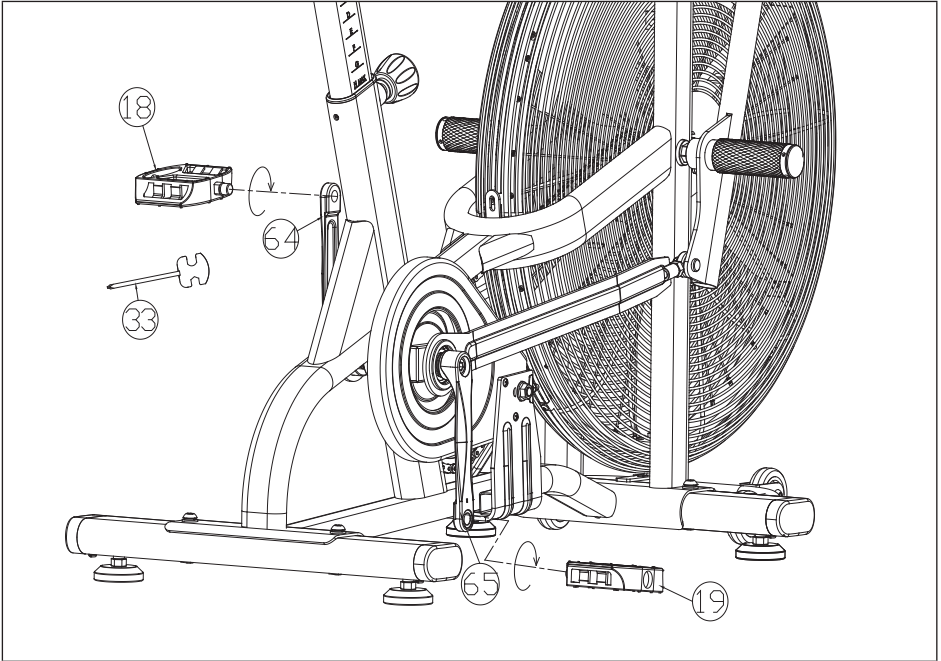
Étape 2 :

- Insérez d'abord les guidons (gauche et droite) dans le cadre principal comme illustré, puis vissez les guidons dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez avec la clé (34).

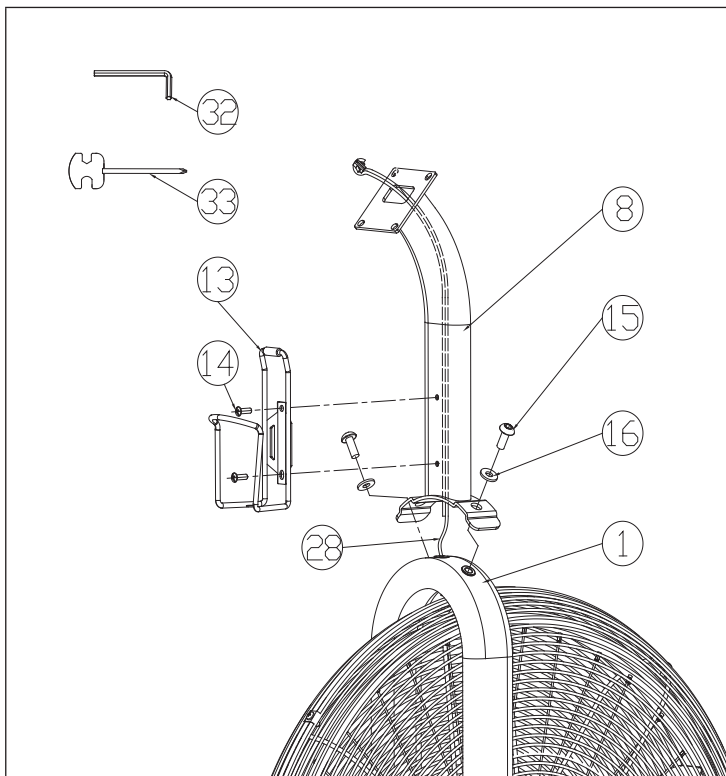
Étape 3 :



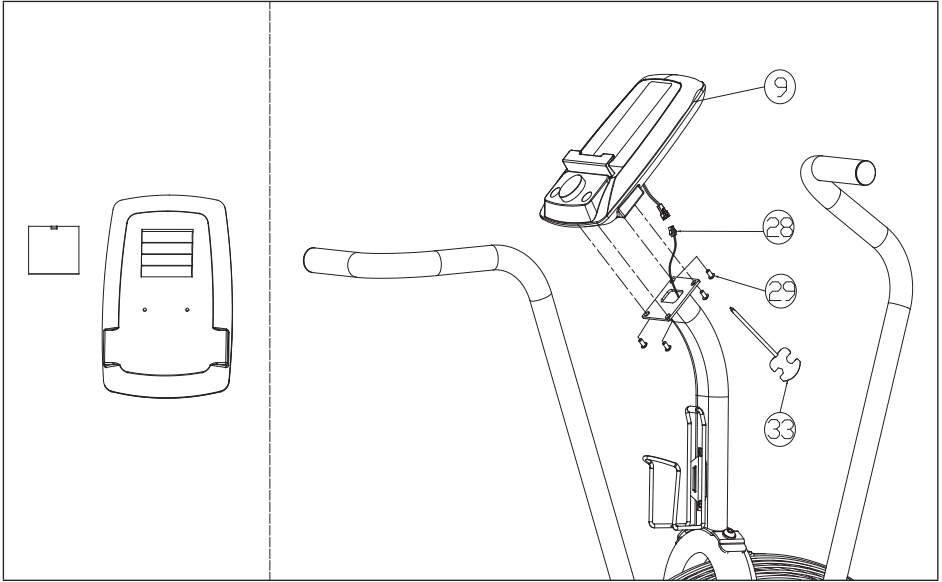
- Insérez le guidon gauche (2) dans la barre de liaison gauche (31) puis serrez le guidon gauche (2) avec la rondelle (26) et l'écrou en nylon (27) avec la clé multifonction (33). Ensuite, assemblez le guidon droit (3) sur la barre de liaison droite (31) de la même manière.

Étape 4 :

- Fixez la pédale marquée d'un „L” (18) à la manivelle marquée d'un „L” (64) en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec la touche multifonction (33). Fixez ensuite la pédale marquée „R” (19) à la manivelle marquée „R” (65) en la serrant dans le sens des aiguilles d'une montre avec la touche multifonction (33).

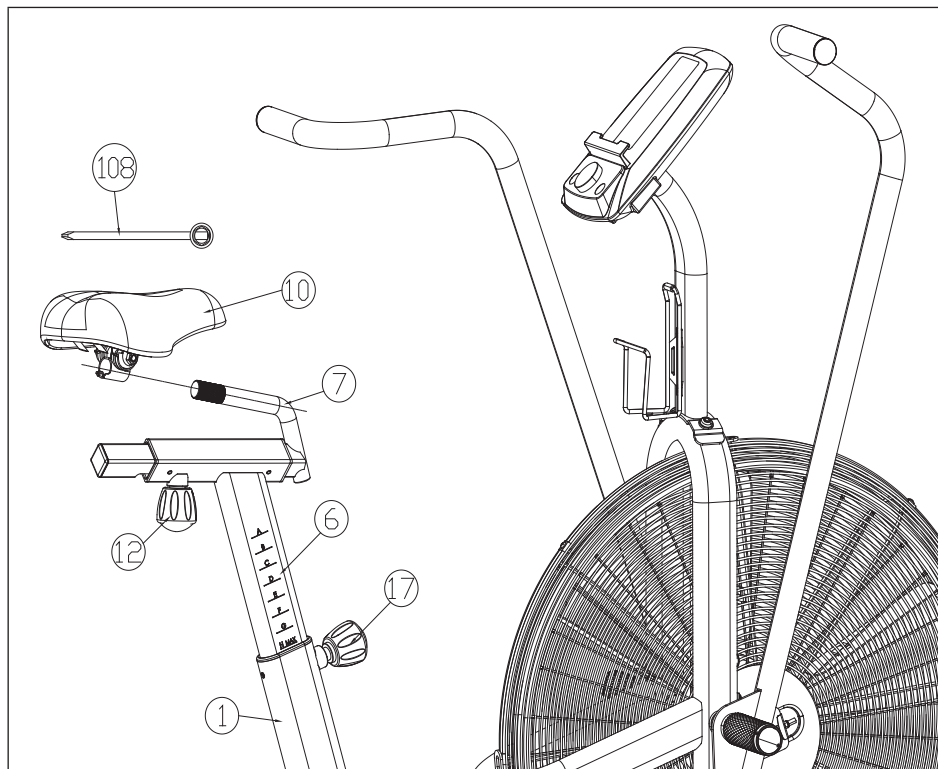
Étape 5 :

- À l'aide d'un câble de support rigide, insérez le fil du capteur (28) dans la tige de support de la console (8) et faites-le ressortir à l'autre extrémité de la tige. Vous pouvez ensuite retirer à nouveau le fil de support.
- Fixez ensuite la tige de support de console (8) avec les rondelles (16) et les vis (15) au cadre principal (1) à l'aide de la clé Allen (32).
- Fixez le porte-bouteille (13) au cadre principal avec les vis cruciformes (14) et serrez-les avec la clé multifonction (33).

Étape 6 :

- Insérez correctement deux piles AA dans le compartiment à piles de la console (9).
- Branchez correctement le câble sur la console (9) avec le câble du capteur (28). Fixez ensuite la console avec les vis cruciformes (29) sur la tige de support de console (8) et serrez-la avec la clé multifonction.

Étape 7 :



- Fixez fermement la selle (10) au support de selle coulissant (7) à l'aide de la clé à douille (108) comme illustré. Vous pouvez maintenant desserrer le bouton (12) pour déplacer la selle (10) dans la position souhaitée. Fixez-le ensuite avec le bouton (12).
- Si la hauteur de la barre de support de selle ne vous convient pas, vous pouvez desserrer le bouton à ressort (17) et le retirer. Sélectionnez un trou pour la hauteur désirée et fixez la barre de support de la selle avec le bouton à ressort (17).

Remarque : Veillez à ne pas dépasser la marque „MAX“.

**ATTENTION**

Risque de blessure ! L'appareil est maintenant entièrement assemblé. Si vous constatez qu'il n'est pas de niveau sur le sol, utilisez les pieds réglables (23) pour le mettre à niveau. Assurez-vous d'avoir serré tous les écrous et boulons avant de commencer à vous entraîner.

PANNEAU DE COMMANDES ET TOUCHES

Affichage du panneau de commande

Fonctions	Description
Durée	<ul style="list-style-type: none"> Indique la durée d'entraînement de l'utilisateur Amplitude d'affichage : 00:00 ~ 99:59
Vitesse	<ul style="list-style-type: none"> Indique la vitesse d'entraînement de l'utilisateur Amplitude d'affichage : 0,0 ~ 99,9
Distance	<ul style="list-style-type: none"> Indique la distance parcourue par l'utilisateur pendant l'entraînement Amplitude d'affichage : 0 ~ 999
Calories	<ul style="list-style-type: none"> Indique le nombre de calories brûlées pendant l'entraînement par l'utilisateur Amplitude d'affichage : 0 ~ 999
Rythme cardiaque	<ul style="list-style-type: none"> Indique le rythme cardiaque de l'utilisateur pendant l'entraînement Lorsque le pouls dépasse la valeur cible, l'écran émet une alarme par bip sonore
RPM	<ul style="list-style-type: none"> Tours par minute Amplitude d'affichage : 0 ~ 999
Watt	<ul style="list-style-type: none"> Indique la puissance dépensée pendant l'entraînement Amplitude d'affichage : 0 ~ 999 Plage de réglage : 10 ~ 350

Fonctions des touches

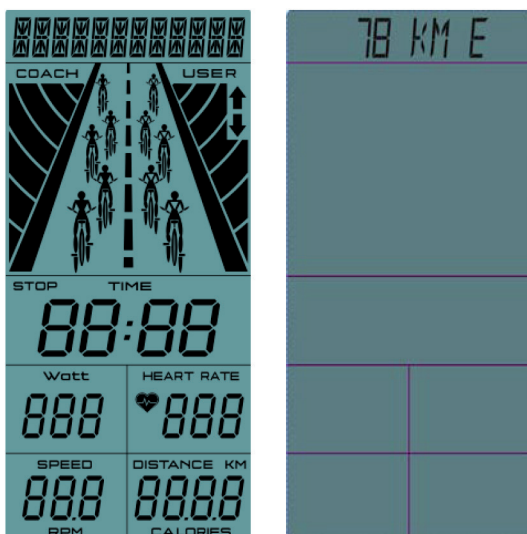
Tasten	Beschreibung
Tournez vers le haut la molette de sélection	<ul style="list-style-type: none"> adapte la valeur vers le haut ou passe au domaine suivant vers le haut
Tournez vers le bas la molette de sélection	<ul style="list-style-type: none"> adapte la valeur vers le bas ou passe au domaine suivant vers le bas
MODE	<ul style="list-style-type: none"> confirmer le réglage ou la sélection
RESET (réinitialisation)	<ul style="list-style-type: none"> Si vous appuyez sur la touche pendant 2 secondes, l'écran est réinitialisé Appuyez sur cette touche pendant les réglages ou en mode stop pour retourner au menu principal.
Start/Stop	<ul style="list-style-type: none"> pour débiter ou terminer la séance d'entraînement.

MISE EN SERVICE ET UTILISATION

Démarrage

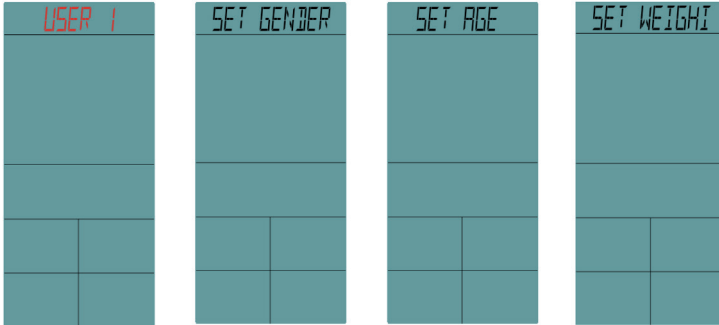
Insérez 4 piles AA dans le compartiment à piles du panneau de commandes (ou bien appuyez 2 secondes sur la touche Reset). L'écran s'allume et vous pouvez entendre un bruit de vibreur pendant 1 seconde. L'écran affiche tous les domaines pendant 2 secondes puis finalement le diamètre de la roue et l'unité.

Passez maintenant en mode personnalisé. L'écran passe en mode veille au bout de 4 minutes si vous n'avez rien saisi. Vous pouvez appuyer sur une touche au choix pour réactiver l'écran.



Réglages personnalisés

Tournez la molette de sélection pour choisir entre les groupes d'utilisateur „USER 1” à „USER 4” et confirmez avec la touche MODE. Réglez le sexe, l'âge, la taille et le poids. Enfin, accédez à la page des modes d'entraînement.

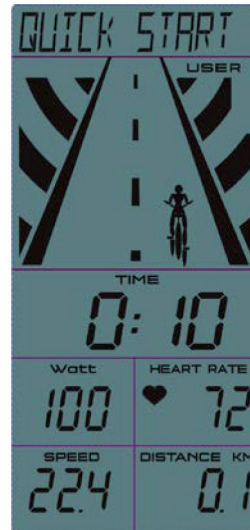


Sélection du mode d'entraînement

Tournez la molette de sélection pour sélectionner un mode d'entraînement : (1) durée ciblée > (2) distance ciblée > (3) orienté vers le nombre de calories brûlées > (4) rythme cardiaque cible > (5) puissance cible > (6) programme Watt

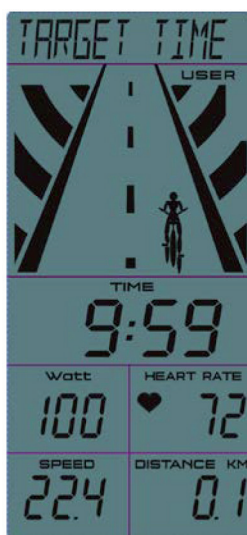
Démarrage rapide (Quick-Start)

1. Débutez directement l'entraînement. La mesure de la durée commence. Les valeurs correspondantes de distance parcourue, de calories brûlées, RPM, vitesse, durée, Watt, RPM et rythme cardiaque s'affichent à l'écran.
2. L'animation affiche seulement „utilisateur” puis passe à l'affichage suivant au bout de 0,1 km (ou mile).
3. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur la touche Start/Stop. L'icône Stop clignote et toutes les valeurs sont conservées.
4. Pendant l'entraînement, les touches RESET et ENTER sont sans effet ainsi que la molette de sélection.
5. Si vous appuyez sur la touche RESET en mode Stop, l'écran retourne à la page de réglage des fonctions.



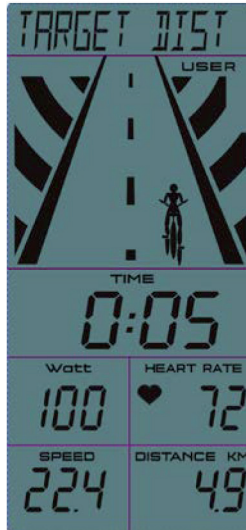
(1) Objectif de durée

1. Pour régler l'objectif de durée, utilisez la molette de sélection (Durée pré-réglée = 10:00 min). Appuyez sur la touche Start/Stop pour vous entraîner en mode de durée cible.
2. La durée commence à être décomptée à partir de la durée ciblée. La distance parcourue, les calories brûlées, le RPM, la vitesse, les Watts, la durée et le rythme cardiaque s'affichent sur l'écran.
3. L'animation indique seulement „utilisateur“ et passe à l'affichage suivant au bout d'un cinquième de la durée ciblée.
4. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur la touche Start/Stop. L'icône Stop clignote et toutes les valeurs sont conservées.
5. Pendant l'entraînement, les touches RESET et ENTER sont sans effet ainsi que la molette de sélection.
6. Si vous appuyez sur la touche RESET en mode Stop, l'écran retourne à la page de réglage des fonctions.



(2) Objectif de distance

1. Pour utiliser le mode objectif de distance, utilisez la molette de sélection (distance préréglée = 5,0 km). Appuyez sur la touche Start/Stop pour vous entraîner dans le mode objectif de distance.
2. La distance est décomptée à partir de la valeur cible. Les valeurs correspondantes pour la distance parcourue, les calories brûlées, le RPM, la vitesse, les Watts, la durée et le rythme cardiaque s'affichent à l'écran.
3. L'animation indique seulement „utilisateur” et passe chaque fois au bout d'un cinquième de la valeur réglée à l'affichage suivant.
4. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur la touche Start/Stop. L'icône Stop clignote et toutes les valeurs sont conservées.
5. Pendant l'entraînement, les touches RESET et ENTER sont sans effet ainsi que la molette de sélection.
6. Si vous appuyez sur la touche RESET en mode Stop, l'écran retourne à la page de réglage des fonctions.



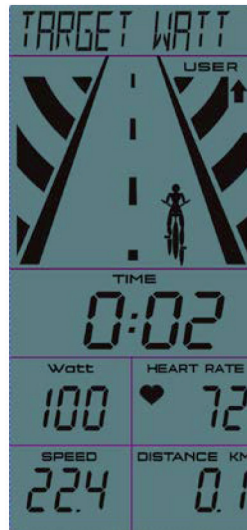
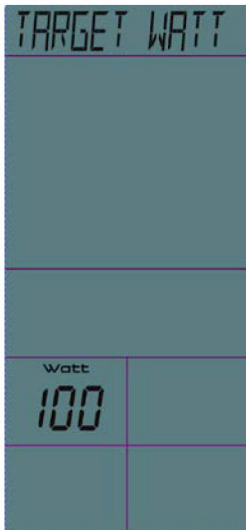
(3) Objectif de calories brûlées

1. Pour régler la valeur souhaité du nombre de calories brûlées, utilisez la molette de sélection (valeur par défaut : 100 kcal). Appuyez sur la touche Start/ Stop pour vous entraîner en mode objectif de calories brûlées.
2. Les calories sont décomptées en partant de la valeur cible. La distance parcourue, les calories brûlées, le RPM, la vitesse, les Watts, la durée et le rythme cardiaque s'affichent à l'écran.
3. L'animation indique seulement „utilisateur“ et passe à la valeur suivante au bout d'un cinquième de la valeur sélectionnée.
4. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur la touche Start/Stop. L'icône Stop clignote et toutes les valeurs sont conservées.
5. Pendant l'entraînement, les touches RESET et ENTER sont sans effet ainsi que la molette de sélection.
6. Si vous appuyez sur la touche RESET en mode Stop, l'écran retourne à la page de réglage des fonctions.





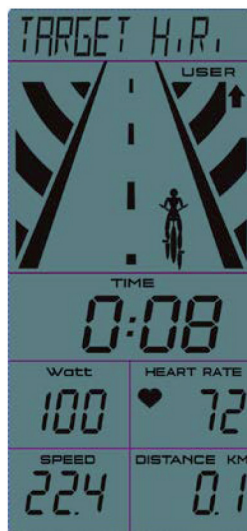
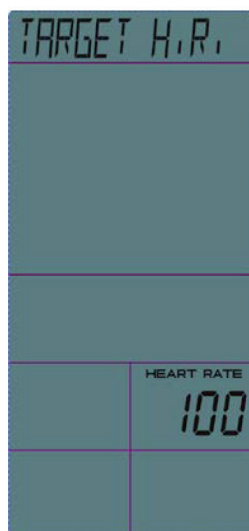
(4) Objectif de puissance

1. Pour passer en mode objectif de puissance, utilisez la molette de sélection (valeur par défaut : 100 W). Appuyez sur la touche Start/Stop pour vous entraîner en mode objectif de puissance.
2. La durée de l'entraînement commence à être décomptée par le haut. La distance parcourue, les calories brûlées, le RPM, la vitesse, les Watts, la durée et le rythme cardiaque s'affichent à l'écran en fonction de chacune de ces valeurs.
3. L'animation indique seulement „utilisateur” et passe à la valeur suivante au bout de 0,1 km (ou bien miles).
4. Lorsque la puissance effective est supérieure de 25% à l'objectif de puissance, l'icône ▲ clignote pour signifier à l'utilisateur qu'il est trop rapide. Lorsque la puissance effective est inférieure de 25% à l'objectif de puissance, l'icône ▼ clignote pour signifier à l'utilisateur qu'il est trop lent.
5. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur la touche Start/Stop. L'icône Stop clignote et toutes les valeurs sont conservées.
6. Pendant l'entraînement, les touches RESET et ENTER sont sans effet ainsi que la molette de sélection.
7. Si vous appuyez sur la touche RESET en mode Stop, l'écran retourne à la page de réglage des fonctions.



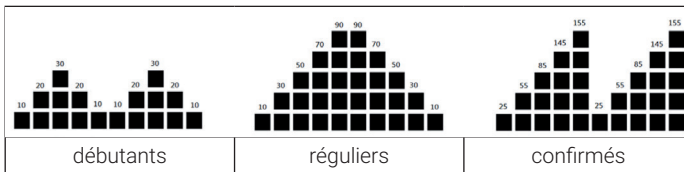
(5) Objectif fréquence cardiaque

1. Pour régler la fréquence cardiaque cible, utilisez la molette de sélection (valeur par défaut : 100). Appuyez sur la touche Start/Stop pour vous entraîner en mode objectif fréquence cardiaque.
2. Le chronomètre de la dure d'entraînement commence. La distance parcourue, les calories brûlées, les RPM, la vitesse, les Watts, la durée et le rythme cardiaque s'affichent tour à tour à l'écran.
3. L'animation indique seulement „utilisateur“ et passe à la valeur suivante au bout de 0,1 km (ou miles).
4. Lorsque le rythme cardiaque effectif est supérieur de 50% au rythme d'objectif, l'icône  clignote pour signifier à l'utilisateur qu'il va trop vite. Lorsque le rythme cardiaque effectif est inférieur de 50% au rythme d'objectif, l'icône  clignote pour signifier à l'utilisateur qu'il va trop lentement.
5. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur la touche Start/Stop. L'icône Stop clignote et toutes les valeurs sont conservées.
6. Pendant l'entraînement, les touches RESET et ENTER sont sans effet ainsi que la molette de sélection.
7. Si vous appuyez sur la touche RESET en mode Stop, l'écran retourne à la page de réglage des fonctions.



(6) Programme Watt

1. Pour effectuer votre choix, utilisez la molette de sélection : débutant > confirmé > sportif et confirmez votre choix avec la touche MODE.
2. Réglez la durée d'entraînement souhaitée avec la molette de sélection (valeur par défaut : 30 min). Appuyez sur la touche Start/Stop pour vous entraîner en mode.
3. La durée de la durée va maintenant être comptée à rebours à partir de la valeur que vous avez choisie. La distance parcourue, les calories brûlées, les RPM, la vitesse, les Watts, la durée et le rythme cardiaque s'affichent tour à tour à l'écran.
4. L'animation passe à la valeur suivante après un intervalle d'un cinquième de la durée d'entraînement choisie.
5. Lorsque la puissance de l'utilisateur „USER” est inférieure de 10% à celle de l'entraîneur „Coach”, la représentation de l'entraîneur avance d'un rang à l'écran. Si la puissance de l'utilisateur „USER” est supérieure de 10% à celle de l'entraîneur „Coach”, la représentation de l'entraîneur redescend d'un rang. Quand la différence est inférieure à +/- 10% , utilisateur et entraîneur sont représentés à la même position.
6. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur la touche Start/Stop. L'icône Stop clignote et toutes les valeurs sont conservées.
7. Pendant l'entraînement, les touches RESET et ENTER sont sans effet ainsi que la molette de sélection.
8. Si vous appuyez sur la touche RESET en mode Stop, l'écran retourne à la page de réglage des fonctions.



APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

L'entraînement cardio exigeant (par exemple, entraînement par intervalles, entraînement avec une résistance élevée et sur une plus longue durée) nécessite plus d'efforts et entraîne également les muscles en plus de l'endurance. En général, plus l'entraînement est régulier, plus il est efficace (même avec de courtes séquences de 20 minutes).

Pendant l'entraînement

La résistance pendant la phase d'entraînement cardio détermine de manière décisive l'intensité de l'entraînement et les résultats correspondants. Idéalement, un entraînement comprend une phase d'échauffement (1), une phase plus intense d'entraînement cardio (2) et une phase finale de récupération (3). Si vous voulez progresser ou brûler des calories, vous devez passer par ces 3 phases et vous entraîner pendant au moins 20-30 minutes sur l'ergomètre.

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Domaine d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Domaine d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

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

Manger et boire

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

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

Après l'entraînement vous devez „refaire le plein“ avec des protéines que vous trouvez dans les œufs, le yaourt et les fruits secs. Même si vous voulez perdre du poids, il est absolument nécessaire de manger après l'entraînement pour que votre corps se régénère.



ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



Effectuez Les mouvements d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. Vous mobilisez ainsi vos articulations et activez vos muscles.



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

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

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

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

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

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

5



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

6



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

7



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

APPLICATION ICONSOLE+

Activez le BT sur la tablette, recherchez la console et connectez-vous. Allumez l'application iConsole+ sur la tablette et commencez votre entraînement avec la tablette.



Remarque : Dès que la console se connecte à la tablette par BT, elle n'affiche plus de données. Fermez l'application et désactivez BT sur la tablette. La console affichera alors à nouveau les données automatiquement.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Remarque : Comme pour tous les appareils d'exercice comprenant des pièces mécaniques mobiles, il peut arriver que les vis de ce produit se desserrent en raison d'une utilisation fréquente. Nous recommandons donc de les contrôler régulièrement et, si nécessaire, de les serrer avec une clé appropriée. Nettoyez régulièrement votre appareil avec un chiffon humide pour en retirer la sueur et la poussière.

- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon propre pour conserver un aspect propre.
- L'utilisation en toute sécurité de l'appareil ne peut être garantie que si le bon état et le niveau d'usure de l'appareil sont régulièrement vérifiés (par exemple les poignées, les pédales, la selle, etc.). Il est essentiel de remplacer les pièces endommagées de l'appareil et de ne réutiliser l'appareil qu'après réparation.
- Vérifiez régulièrement que les vis et les écrous sont correctement serrés.
- Lubrifiez les pièces mobiles régulièrement.
- Portez une attention particulière aux composants plus sensibles à l'usure, tels que le système de freinage, le repose-pied, etc.
- La sueur étant très agressive, elle ne doit pas entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, en particulier avec l'ordinateur. Essuyez l'appareil immédiatement après utilisation. Les parties émaillées peuvent être nettoyées avec une éponge humide. Pour le nettoyage, évitez tous les produits agressifs ou corrosifs.
- Rangez l'appareil dans un environnement propre et sec, hors de portée des enfants.

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



S'il existe une réglementation pour l'élimination ou le recyclage des appareils électriques et électroniques dans votre pays, ce symbole sur le produit ou sur l'emballage indique que cet appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Vous devez le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. La mise au rebut conforme aux règles protège l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives. Pour plus d'informations sur le recyclage et l'élimination de ce produit, veuillez contacter votre autorité locale ou votre service de recyclage des déchets ménagers.

Ce produit contient des piles. S'il existe une réglementation pour l'élimination ou le recyclage des piles dans votre pays, vous ne devez pas les jeter avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les dispositions locales relatives à la collecte des piles usagées. La mise au rebut conforme aux règles protège l'environnement et la santé de vos semblables des conséquences négatives.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

**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

Le soussigné, Chal-Tec GmbH, déclare que l'équipement radioélectrique du type Strike Bike est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante : use.berlin/10032356

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	126
Descrizione del prodotto	128
Assemblaggio	130
Pannello dei comandi e tasti	137
Messa in funzione e utilizzo	138
Descrizione dell'allenamento cardio	146
Riscaldamento prima dell'allenamento	149
Iconsole+ app	152
Pulizia e manutenzione	152
Smaltimento	153
Dichiarazione di conformità	153

DATI TECNICI

Articolo numero	10032356
Alimentazione (computer)	2 AA-Batterie

**AVVERTENZA**

Questo dispositivo fisso per addestramento non è adatto a scopi di alta precisione. Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. Un addestramento eccessivo può causare lesioni pericolose o morte. Se la vostra prestazione dovesse diminuire in modo insolitamente forte, interrompete immediatamente l'allenamento.

AVVERTENZE DI SICUREZZA

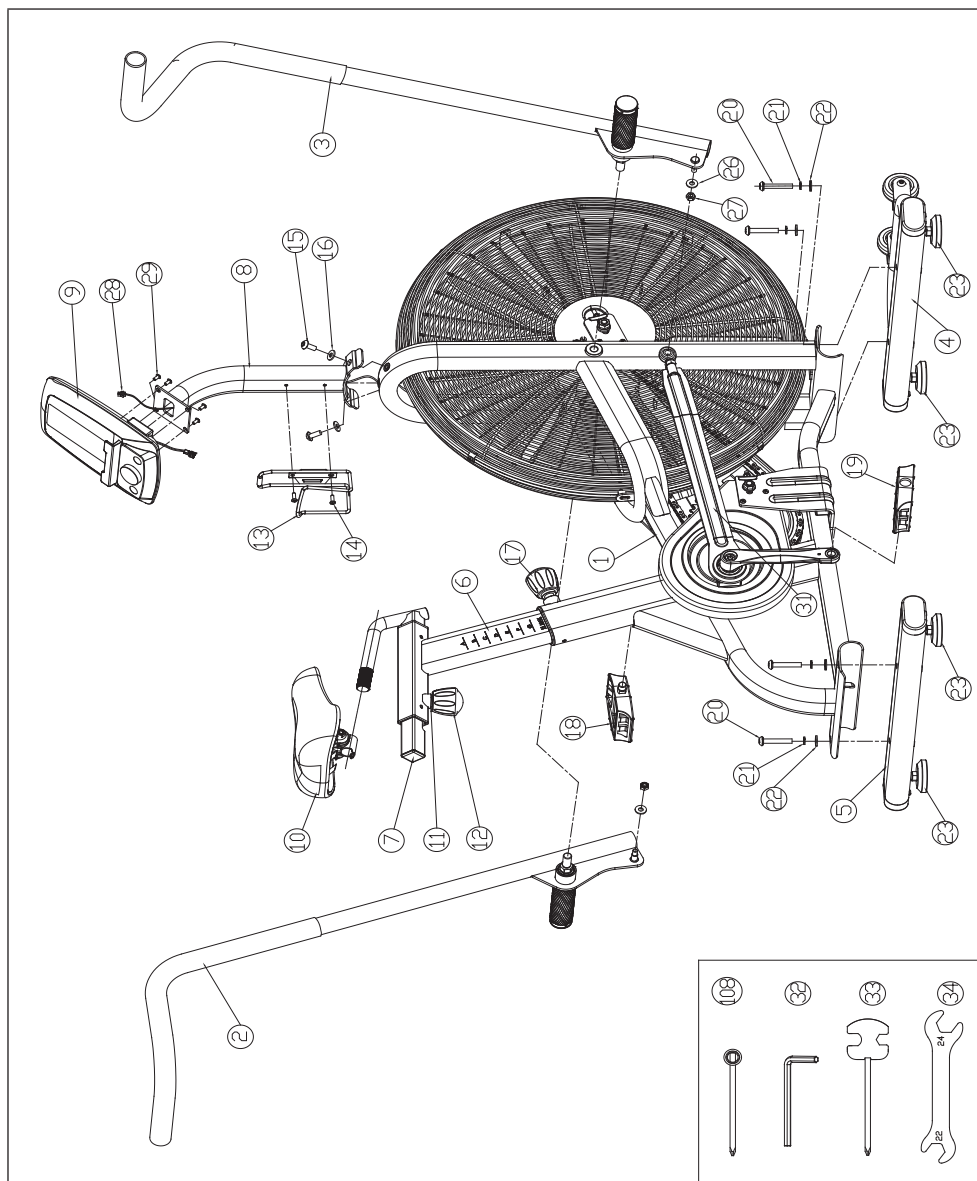
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere i bambini lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.
- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.

- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Se durante il montaggio o il controllo doveste notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- I bambini a partire dagli 8 anni, i portatori di handicap mentali e fisici possono utilizzare l'apparecchio solo se hanno avuto una conoscenza approfondita delle funzioni e delle precauzioni di sicurezza da parte di un supervisore responsabile.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con l'apparecchio.

Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 150 kg.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

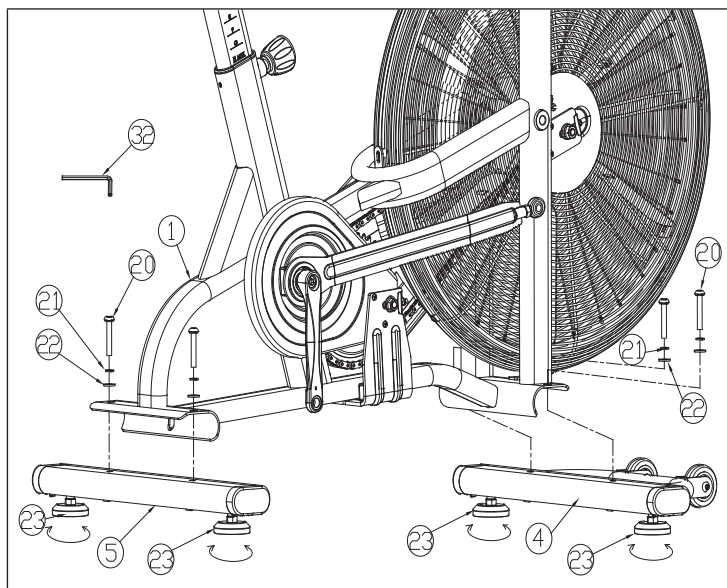


Descrizione dei singoli componenti

1	Telaio principale	17	Manopola a molla
2	Asta di impugnatura sinistra	18	Pedale sinistro
3	Asta di impugnatura destra	19	Pedale destro
4	Stabilizzatore anteriore	20	Vite
5	Stabilizzatore posteriore	21	Rondella elastica
6	Asta di supporto della sella	22	Rondella
7	Attacco scorrevole della sella	23	Piede regolabile
8	Asta di supporto della console	26	Rondella
9	Console	27	Dado di nylon
10	Sella	28	Cavo del sensore
11	Rondella	29	Vite a croce
12	Manopola	31	Asta di collegamento (sinistra e destra)
13	Portaborraccia	32	Chiave a brugola
14	Vite a croce	33	Chiave multifunzione
15	Vite	34	Chiave inglese
16	Rondella	108	Chiave a innesto

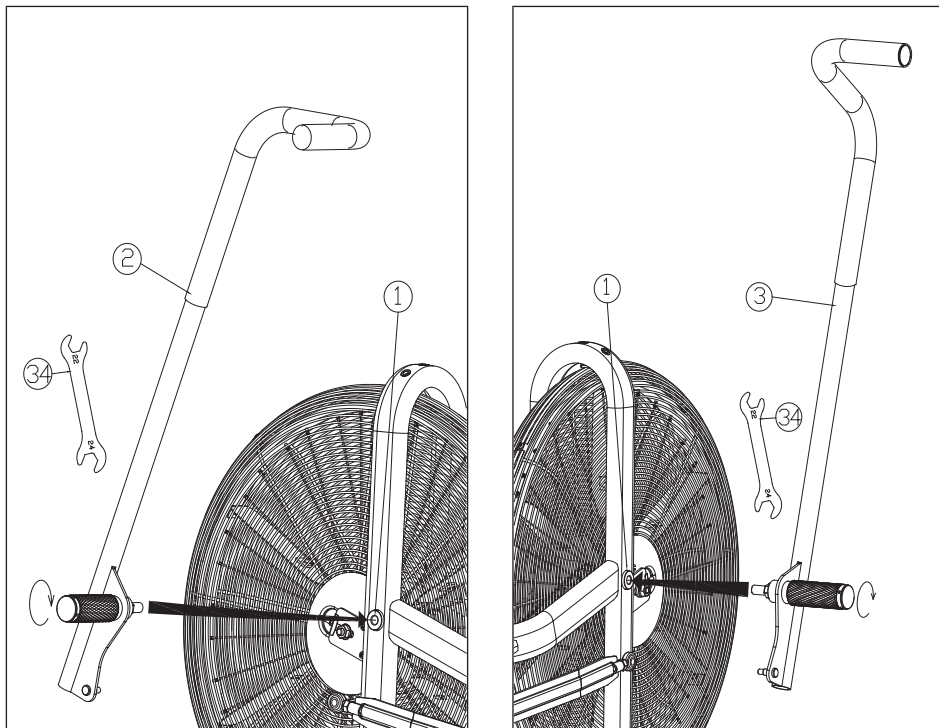
ASSEMBLAGGIO

Fase 1:



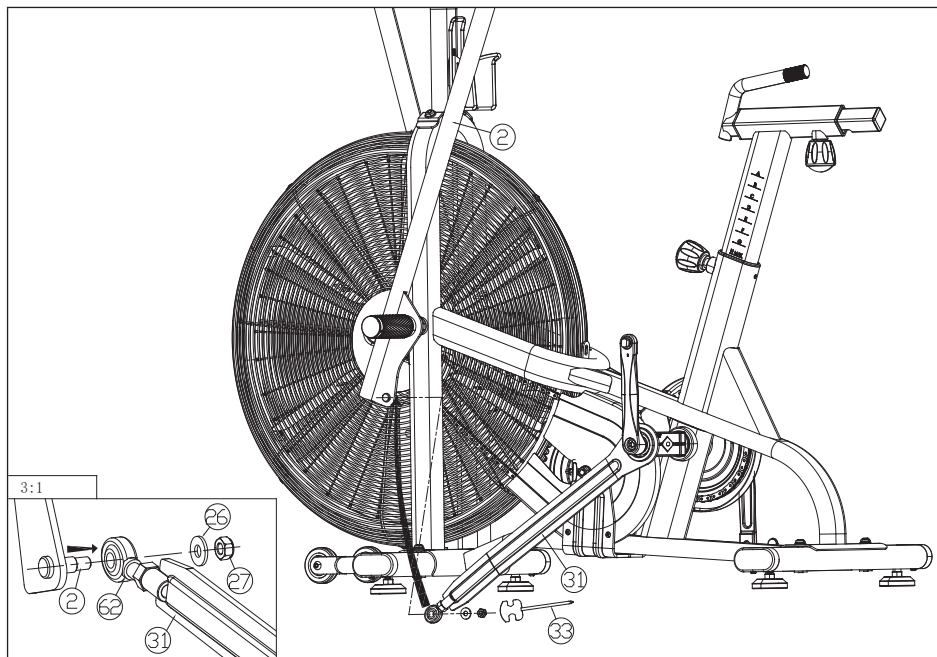
- Montare lo stabilizzatore posteriore (5) al telaio principale (1) e fissarlo con rondelle (22), rondelle elastiche (21) e viti (20), utilizzando la chiave a brugola (32).
- Montare lo stabilizzatore anteriore (4) al telaio principale (1) e fissarlo con rondelle (22), rondelle elastiche (21) e viti (20), utilizzando la chiave a brugola (32).

Fase 2:



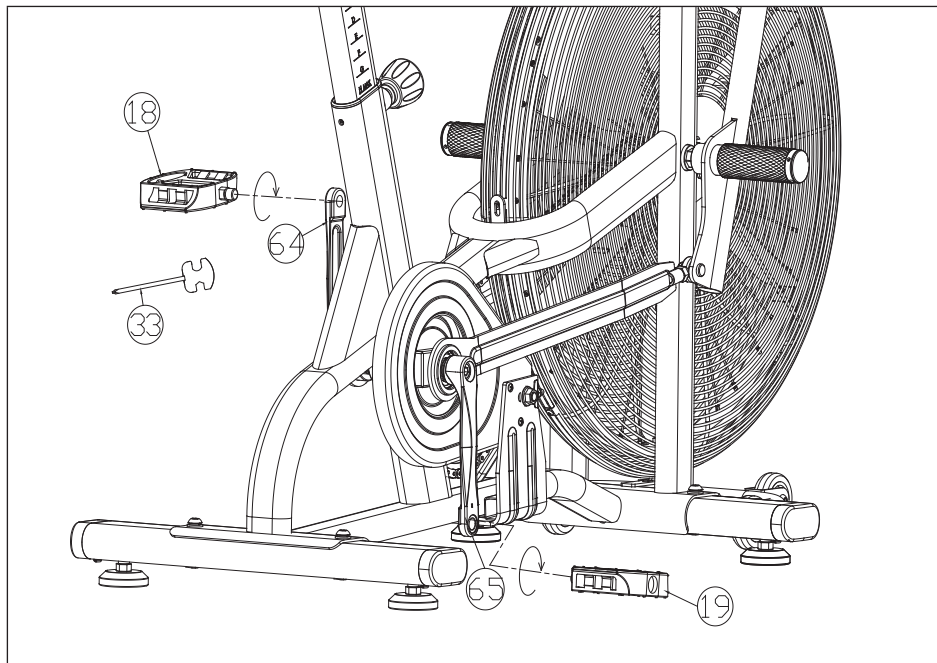
- Inserire le aste dell'impugnatura (sinistra e destra) nel telaio principale, come indicato in immagine. Ruotare poi le aste in senso orario e stringerle saldamente con la chiave inglese (34).

Fase 3:



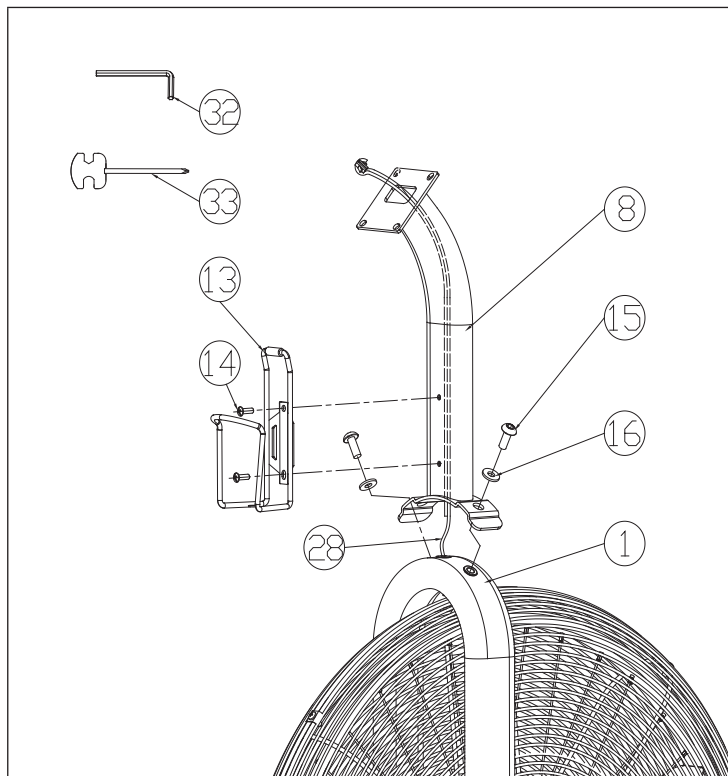
- Inserire l'asta dell'impugnatura sinistra (2) nell'asta di collegamento sinistra (31) e stringerla poi con rondella (26) e dado di nylon (27), utilizzando la chiave multifunzione (33). Montare poi allo stesso modo l'asta dell'impugnatura destra (3) all'asta di collegamento destra (31).

Fase 4:



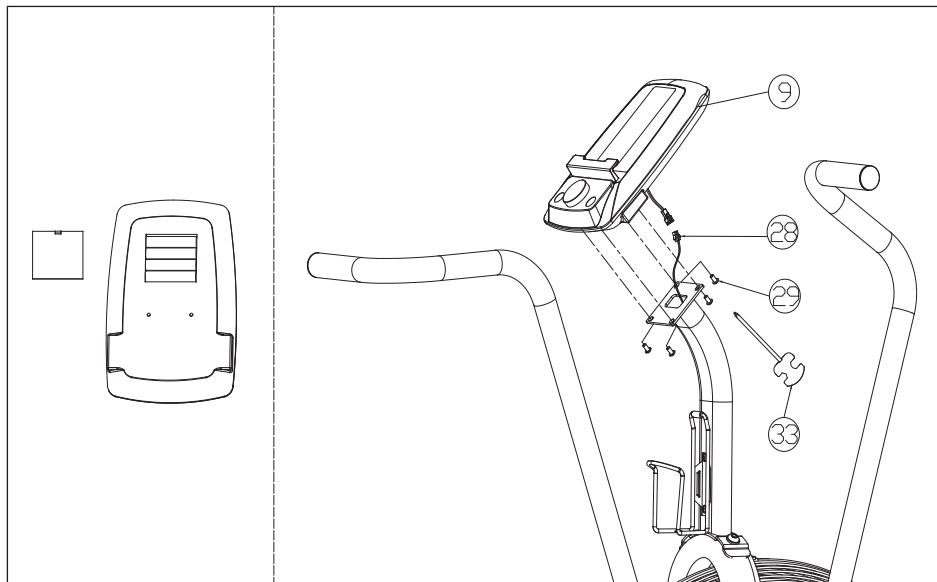
- Fissare il pedale con l'indicazione "L" (18) alla pedivella con l'indicazione "L" (64), ruotandolo saldamente in senso antiorario con la chiave multifunzione (33). Fissare il pedale con l'indicazione "R" (19) alla pedivella con l'indicazione "R" (65), ruotandolo saldamente in senso orario con la chiave multifunzione (33).

Fase 5:



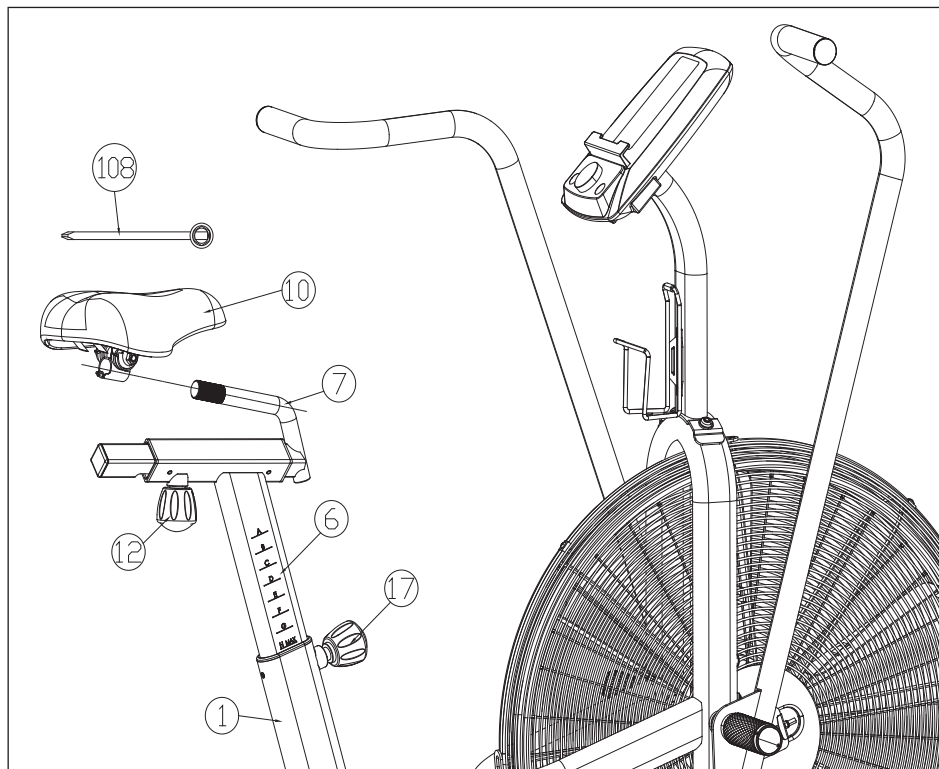
- Utilizzando un filo metallico rigido di supporto, far passare il cavo del sensore (28) nell'asta di supporto della console (8) e farlo uscire dall'estremità opposta dell'asta. Ora è possibile rimuovere il filo rigido di supporto. Fissare poi l'asta di supporto della console (8) con rondelle (1) e viti (15) al telaio principale (1), utilizzando la chiave a brugola (32).
- Fissare il portaboraccia (13) al telaio principale (1) con le viti a croce (14) e stringerle con la chiave multifunzione (33).

Fase 6:



- Inserire due batterie AA nell'apposito vano della console (9).
- Collegare correttamente il cavo sulla console (9) con il cavo del sensore (28). Fissare poi la console all'appoggio dell'asta di supporto della console (8) con le viti a croce (29) e stringerle con la chiave multifunzione.

Fase 7:



- Fissare la sella (10) all'attacco scorrevole (7) utilizzando la chiave a innesto (108), come mostrato in immagine. Ora è possibile allentare la manopola (12) per spostare la sella (10) nella posizione desiderata. Bloccare poi la sella in posizione, ruotando nuovamente la manopola (12).
- Se l'altezza dell'asta di supporto della sella non è adeguata, basta allentare la manopola a molla (17) e tirarla fuori. Scegliere un foro all'altezza desiderata e bloccare di nuovo l'asta della sella con la manopola a molla (17).

Nota: fare attenzione a non superare il segno "MAX".

**ATTENZIONE**

Pericolo di lesione! Il dispositivo è ora completamente montato. Se si nota che non è perfettamente in orizzontale sul pavimento, regolare la posizione con i piedi d'appoggio (23). Assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano stretti saldamente prima di iniziare l'allenamento..

PANNELLO DEI COMANDI E TASTI

Spie pannello dei comandi

Funzioni	Descrizione
Tempo	<ul style="list-style-type: none"> Indica il tempo dell'allenamento dell'utente Display: 00:00 ~ 99:59
Velocità	<ul style="list-style-type: none"> Indica la velocità dell'allenamento dell'utente Display: 0,0 ~ 99,9
Distanza	<ul style="list-style-type: none"> Indica la distanza percorsa durante l'allenamento dell'utente Display: 0 ~ 999
Calorie	<ul style="list-style-type: none"> Indica il consumo di calorie dell'utente durante l'allenamento Display: 0 ~ 999
Battito	<ul style="list-style-type: none"> Indica il battito dell'utente durante l'allenamento Quando il battito supera il valore impostato, viene emesso un segnale acustico
RPM	<ul style="list-style-type: none"> Giri al minuto Display: 0 ~ 999
Watt	<ul style="list-style-type: none"> Indica il consumo di energia durante l'allenamento Display: 0 ~ 999 Impostazione: 10 ~ 350

Funzione tasti

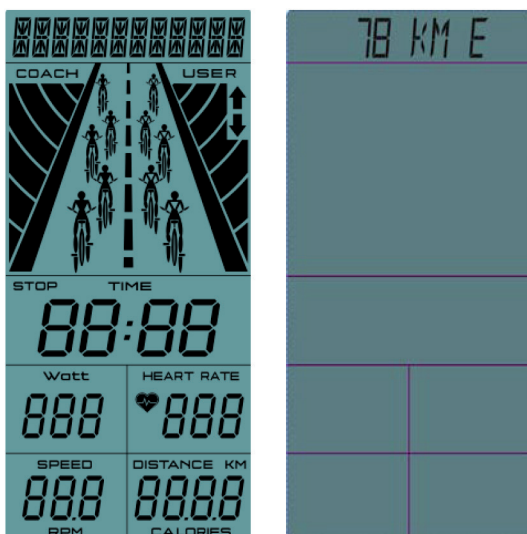
Tasti	Descrizione
Ruotare la manopola di selezione verso l'alto	<ul style="list-style-type: none"> Regolare il valore verso l'alto o passare ad un altro segmento
Ruotare manopola di selezione verso il basso	<ul style="list-style-type: none"> Regolare il valore verso il basso o passare ad un altro segmento
MODE (modalità)	<ul style="list-style-type: none"> Confermare l'impostazione o la selezione
RESET (resettare)	<ul style="list-style-type: none"> Se si preme il tasto per 2 secondi, il display si resetta Premere questo tasto durante la modalità di impostazione o la modalità Stop per tornare al menu principale.
Start/Stop	<ul style="list-style-type: none"> Iniziare o terminare l'allenamento.

MESSA IN FUNZIONE E UTILIZZO

Accensione

Inserire 4 pile AA nel vano pile del pannello dei comandi (oppure tenere premuto il tasto Reset per 2 secondi). Il display si accende e viene emesso un segnale acustico di 1 secondo. Il display indica tutti i segmenti per 2 secondi e poi indica il diametro della ruota e l'unità per 1 secondo.

Passare ora alla modalità personalizzata. Il display passa in modalità standby dopo 4 minuti senza emettere un segnale. Premere un tasto qualsiasi per riattivare il display.



Impostazione personalizzata

Ruotare la manopola di selezione per passare da „USER 1“ a „USER 4“ e confermare con il tasto MODE. Impostare sesso, età, altezza e peso. Infine si accede alla pagina delle modalità di allenamento.

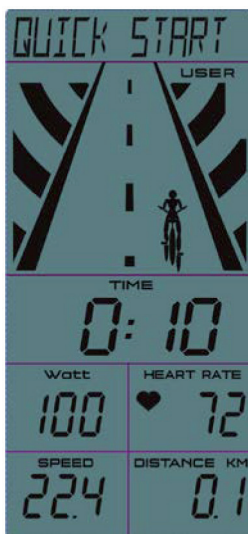


Selezionare la modalità di allenamento

Ruotare la manopola per selezionare la modalità di allenamento: (1) Target Time > (2) Target Distance > (3) Target Calories > (4) Target H.R. > (5) Target Watt > (6) Watt Program.

Avvio rapido (Quick-Start)

1. Iniziare direttamente con l'allenamento. Il conteggio si avvia. Sul display vengono visualizzati la distanza percorsa, le calorie consumate, i giri al minuto, la velocità, il tempo, i watt, i giri al minuto e il battito.
2. L'animazione indica solo „User“ e passa all'immagine successiva dopo 0,1 km (o miglia).
3. Per interrompere l'allenamento, premere il tasto Start/Stop. Il simbolo Stop lampeggia e tutti i valori vengono mantenuti.
4. Durante l'allenamento non è possibile premere i tasti RESET e ENTER e la manopola di selezione.
5. Se si preme il tasto RESET in modalità Stop, il display torna alla pagina di impostazione della funzione.



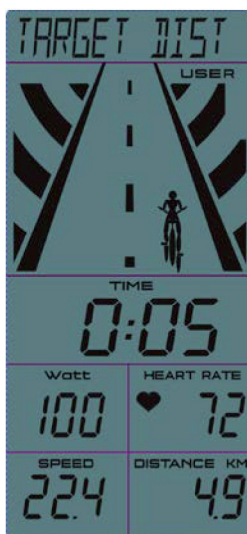
(1) Target Time

1. Utilizzare la manopola per impostare la modalità Target Time (tempo da raggiungere). Il tempo preimpostato è 10:00 minuti. Premere il tasto Start/Stop per allenarsi nella modalità Target Time.
2. Inizia il conto alla rovescia del tempo. Sul display vengono visualizzati la distanza percorsa, le calorie consumate, i giri al minuto, la velocità, i watt, il tempo, i giri al minuto e il battito.
3. L'animazione indica solo „User” e passa all'immagine successiva quando si è a 1/5 del tempo da raggiungere.
4. Per interrompere l'allenamento, premere il tasto Start/Stop. Il simbolo di arresto lampeggia e tutti i valori vengono mantenuti.
5. Durante l'allenamento non è possibile premere i tasti RESET e ENTER e la manopola di selezione.
6. Se si preme il tasto RESET in modalità Stop, il display torna alla pagina di impostazione della funzione.



(2) Target Distance

1. Utilizzare la manopola per impostare la modalità Target Distance (distanza da percorrere). La distanza preimpostata è 5,0 km. Premere il tasto Start/Stop per allenarsi nella modalità Target Distance.
2. Inizia il conto alla rovescia della distanza da percorrere. Sul display vengono visualizzati la distanza percorsa, le calorie consumate, i giri al minuto, la velocità, i watt, il tempo, i giri al minuto e il battito.
3. L'animazione indica solo „User” e passa all'immagine successiva quando si è ad 1/5 del valore preimpostato.
4. Per interrompere l'allenamento, premere il tasto Start/Stop. Il simbolo Stop lampeggia e tutti i valori vengono mantenuti.
5. Durante l'allenamento non è possibile premere i tasti RESET e ENTER e la manopola di selezione.
6. Se si preme il tasto RESET in modalità Stop, il display torna alla pagina di impostazione della funzione.





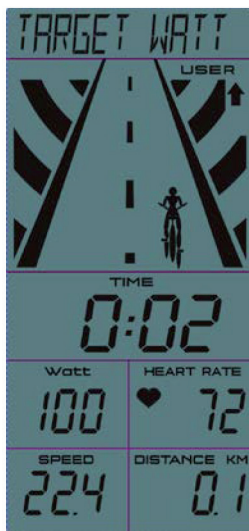
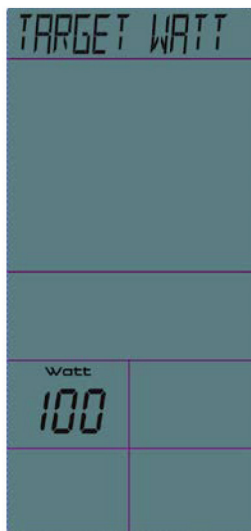
(3) Target Calories

1. Utilizzare la manopola per impostare la modalità Target Calories (calorie da consumare) Il valore predefinito è: 100 kcal. Premere il tasto Start/Stop per allenarsi nella modalità Target Calories.
2. Inizia il conto alla rovescia delle calorie. Sul display vengono visualizzati la distanza percorsa, le calorie consumate, i giri al minuto, la velocità, i watt, il tempo, i giri al minuto e il battito.
3. L'animazione indica solo „User“ e passa all'immagine successiva quando si è ad 1/5 del valore preimpostato.
4. Per interrompere l'allenamento premere il tasto Start/Stop. Il simbolo Stop lampeggia e tutti i valori vengono mantenuti.
5. Durante l'allenamento non è possibile premere i tasti RESET e ENTER e la manopola.
6. Se si preme il tasto RESET in modalità Stop, il display torna alla pagina di impostazione della funzione.





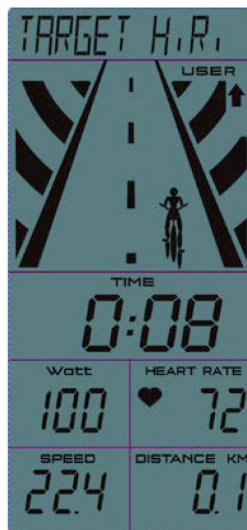
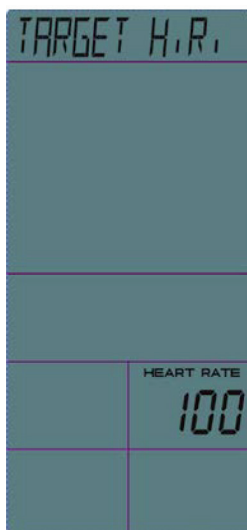
(4) Target Watt

1. Utilizzare la manopola per impostare la modalità Target Watt (obiettivo performance), il valore predefinito è 100 W. Premere il tasto Start/Stop per allenarsi nella modalità Target Watt.
2. Inizia il conteggio del tempo dell'allenamento. Sul display vengono visualizzati la distanza percorsa, le calorie consumate, i giri al minuto, la velocità, i watt, il tempo, i giri al minuto e il battito.
3. L'animazione indica solo „User” e passa all'immagine successiva ad ogni 0,1 km (o miglia) percorsi.
4. Se la performance effettiva è superiore del 25% rispetto alla performance da raggiungere, il simbolo  lampeggia per ricordare all'utente di accelerare. Se la performance effettiva è inferiore del 25% rispetto alla performance da raggiungere, il simbolo  lampeggia per ricordare all'utente di rallentare.
5. Per interrompere l'allenamento, premere il tasto Start/Stop. Il simbolo Stop lampeggia e tutti i valori vengono mantenuti.
6. Durante l'allenamento, non è possibile premere i tasti RESET e ENTER e la manopola.
7. Se si preme il tasto RESET in modalità Stop, il display torna alla pagina di impostazione della funzione.



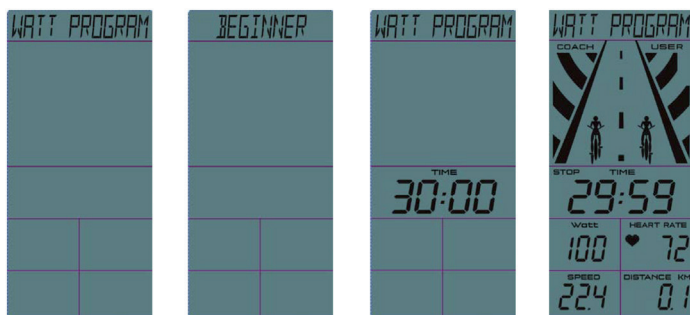
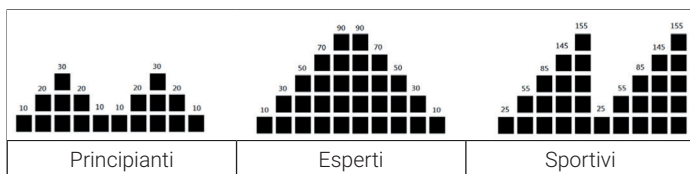
(5) Target Pulse

1. Utilizzare la manopola per impostare la modalità Target Pulse (battito da raggiungere), il valore predefinito è 100. Premere il tasto Start/Stop per allenarsi nella modalità Target Pulse.
2. Inizia il conteggio del tempo dell'allenamento. Sul display vengono visualizzati la distanza percorsa, le calorie consumate, i giri al minuto, la velocità, i watt, il tempo, i giri al minuto e il battito.
3. L'animazione indica solo „User” e passa all'immagine successiva ad ogni 0,1 km (o miglia) percorsi.
4. Se il battito effettivo è superiore del 50% rispetto al battito da raggiungere, l'icona  lampeggia per ricordare all'utente che è troppo veloce. Se il battito effettivo è inferiore del 50% rispetto al battito da raggiungere, il simbolo  lampeggia per ricordare all'utente che è troppo lento.
5. Per interrompere l'allenamento, premere il tasto Start/Stop. Il simbolo Stop lampeggia e tutti i valori vengono mantenuti.
6. Durante l'allenamento non è possibile premere i tasti RESET e ENTER e la manopola di selezione.
7. Se si preme il tasto RESET in modalità Stop, il display torna alla pagina di impostazione della funzione.



(6) Programma Watt

1. Utilizzare la manopola: Principiante> Esperto> Sportivo e confermare la selezione con il tasto MODE.
2. Impostare il tempo di allenamento desiderato con la manopola di selezione (valore predefinito: 30 min). Premere il tasto Start/Stop per allenarsi in modalità programma Watt.
3. Ora inizia il conto alla rovescia del tempo impostato. Sul display vengono visualizzati la distanza percorsa, le calorie consumate, i giri al minuto, la velocità, i watt, i giri al minuto e il battito.
4. L'animazione passa all'immagine successiva dopo un quinto del tempo impostato.
5. Se la performance dell'utente „USER” è inferiore del 10% a quella dell'allenatore „Coach”, la figura dell'allenatore avanza di una posizione. Se la performance dell'utente „USER” è superiore del 10% rispetto a quella dell'allenatore „Coach”, la figura dell'allenatore torna indietro di una posizione. Se la discrepanza è inferiore o +/- del 10%, gli utenti e gli allenatori sono rappresentati nella stessa posizione.
6. Per interrompere l'allenamento, premere il tasto Start/Stop. Il simbolo Stop lampeggia e tutti i valori vengono mantenuti.
7. Durante l'allenamento, non è possibile premere i tasti RESET e ENTER e la manopola di selezione.
8. Se si preme il tasto RESET in modalità Stop, il display torna alla pagina di impostazione della funzione.



DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Mangiare e bere

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

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

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

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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



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

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

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



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

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

5



Piegarsi sulle ginocchia tenendo i piedi divaricati in corrispondenza delle spalle e abbassarsi con le braccia distese in avanti fino a quando i fianchi sono all'altezza delle ginocchia.

6



Sedersi con le gambe piegate in modo che le soles dei piedi si tocchino. Molleggiare delicatamente con le ginocchia. In questo modo si mobilizzano le caviglie e la parte esterna delle cosce. Impugnare le caviglie e mantenere la schiena dritta.

7



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

ICONSOLE+ APP

Accendere il BT sul tablet, cercare la consolle e connettersi. Accendere la app iConsole+ sul tablet e iniziare l'allenamento con il tablet.



Nota: quando la consolle è connessa al tablet tramite BT, non mostra più alcun dato. Chiudere la app e spegnere il BT sul tablet. La consolle torna automaticamente a mostrare i dati.

PULIZIA E MANUTENZIONE

Nota: come per tutti i dispositivi da allenamento con componenti meccanici in movimento, le viti possono allentarsi a causa dell'uso frequente. Si raccomanda pertanto di controllarle regolarmente e, se necessario, di serrarle nuovamente con una chiave adatta. Pulire regolarmente il dispositivo con un panno umido per rimuovere sudore e polvere.

- Pulire regolarmente il dispositivo con un panno pulito per mantenere l'aspetto pulito.
- L'uso sicuro del dispositivo può essere garantito solo controllando regolarmente che non presenti danni o segni di usura (ad es. su maniglie, pedali, sedile, ecc.). È essenziale che le parti danneggiate del dispositivo vengano sostituite e che questo non venga riutilizzato fino a quando non è stato riparato.
- Controllare regolarmente che le viti e i dadi siano fissati correttamente.
- Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Prestare attenzione ai componenti particolarmente soggetti ad usura, come il sistema dei freni, il poggiatesta, ecc.
- Il sudore non deve entrare in contatto con le parti verniciate o cromate del dispositivo, in particolare con il computer.
- Pulire il dispositivo subito dopo l'uso. Le parti smaltate possono essere pulite con una spugna umida. Non utilizzare prodotti aggressivi o corrosivi.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

SMALTIMENTO



Se nel proprio paese si applicano le regolamentazioni inerenti lo smaltimento di dispositivi elettrici ed elettronici, questo simbolo sul prodotto o sulla confezione segnala che questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali e devono essere portati a un punto di raccolta di dispositivi elettrici ed elettronici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Informazioni riguardanti il riciclo e lo smaltimento di questi prodotti si ottengono presso l'amministrazione locale oppure il servizio di gestione dei rifiuti domestici.

Il prodotto contiene batterie. Se nel proprio paese si applicano le regolamentazioni inerenti lo smaltimento di batterie, non possono essere smaltite con i normali rifiuti domestici. Preghiamo di informarvi sulle regolamentazioni vigenti sullo smaltimento delle batterie. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela l'ambiente e la salute delle persone da conseguenze negative.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**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

Il fabbricante, Chal-Tec GmbH, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Strike Bike è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: use.berlin/10032356

