



# ***CAPITAL SPORTS***

## **Orbit Pro**

**Crosstrainer**

**Vélo elliptique**

**Bicicleta elíptica**

**Bicicletta ellittica**

**10032459**



**Sehr geehrter Kunde,**

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




---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Sicherheitshinweise	4
Geräteübersicht und Einzelteile	5
Montage	8
Übungsanleitung	11
Bedienung des Computers	13
Hauptfunktionen	14
Modi und Einstellungen	15
Reinigung und Pflege	16
Fehlersuche und Fehlerbehebung	16
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland	17
Hinweise zur Entsorgung	19

**English 21**  
**Español 37**  
**Français 53**  
**Italiano 69**

---

## TECHNISCHE DATEN

---

Artikelnummer	10032459
Stromversorgung (Computer)	2 x AA Batterien

---

## HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

---

**Hersteller:**

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

**Importeur für Großbritannien:**

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

---

## SICHERHEITSHINWEISE

---

### Allgemeine Sicherheitshinweise

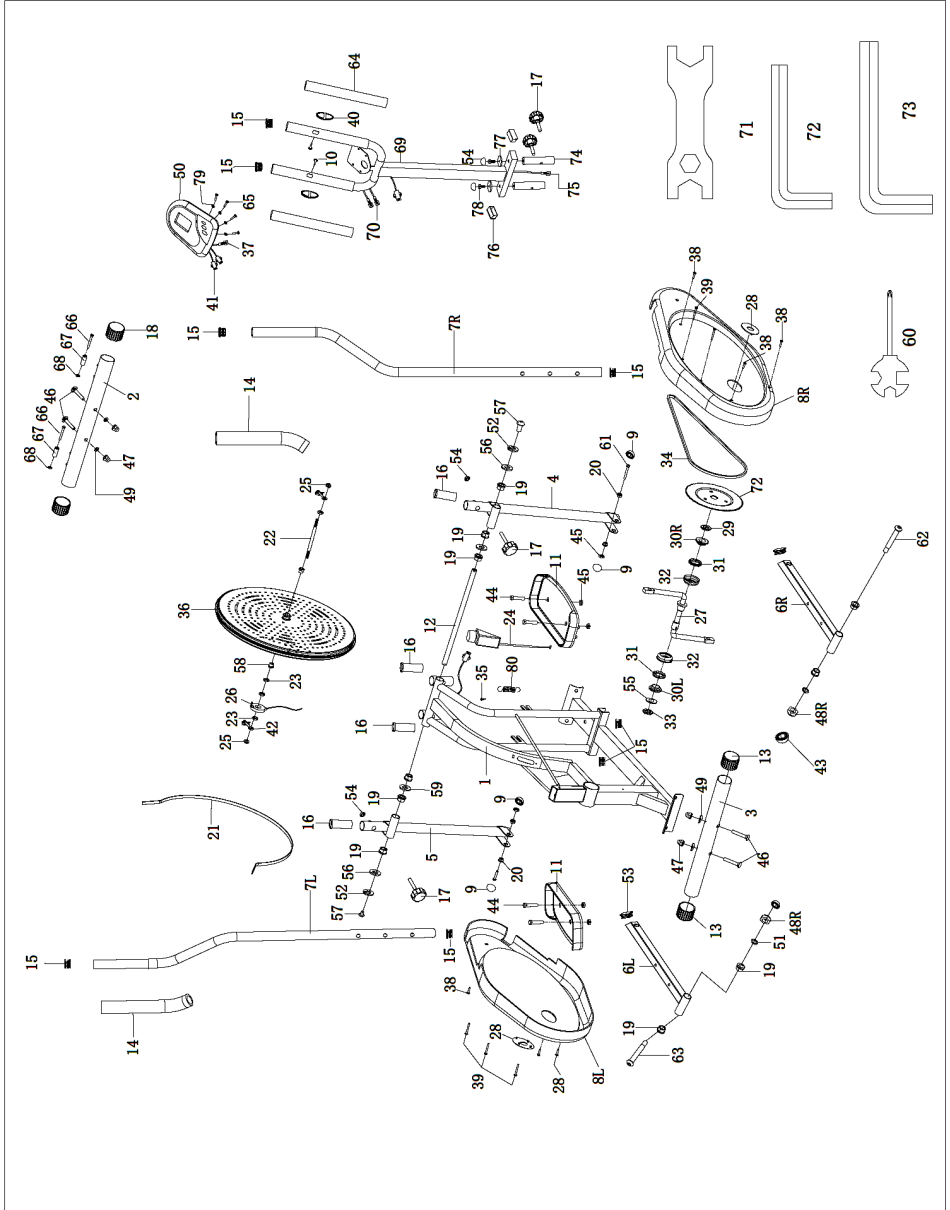
- Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es richtig zusammgebaut wurde. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Maschine. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Verwender des Geräts über die Verwendungs- und Sicherheitshinweise informiert sind.
- Halten Sie das Gerät fern von Kindern und Haustieren. Das Gerät darf nur von Erwachsenen verwendet werden. Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung der Maschine den Sitz von Muttern und Bolzen und vergewissern Sie sich, dass diese fest sitzen.
- Verwenden Sie das Gerät nur, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche hören unterbrechen Sie sofort das Training. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem gelöst wurde.
- Tragen Sie während des Trainings adäquate Kleidung. Tragen Sie während der Gerätenutzung keine Bademäntel oder lange Kleidung, die sich in der Familie verfangen könnte. Lauf- oder Aerobicshuhe sind für die Verwendung des Geräts ebenfalls notwendig.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile Oberfläche. Verwenden Sie das Gerät in der Nähe von Wasser oder im Außenbereich.
- Halten Sie die Hände zur Vermeidung von Verletzungen fern von allen beweglichen Geräteteilen. Bewegen Sie das Gerät mit Vorsicht

### Medizinische Hinweise

- Konsultieren Sie vor der Verwendung des Geräts zunächst einen Arzt, um festzustellen, ob durch die Verwendung des Geräts auf Grund von Vorerkrankungen oder Ihres körperlichen Zustands ein Gesundheitsrisiko bei der Nutzung des Geräts bestehen würde. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Puls, Blutdruck und Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder exzessives Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Sollten Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen, Rückenschmerzen oder andere Krankheitssymptome auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Gerät wieder verwenden.

Hinweis: Das Gewicht des Gerätenuzers darf maximal 100 kg betragen.

## GERÄTEÜBERSICHT UND EINZELTEILE

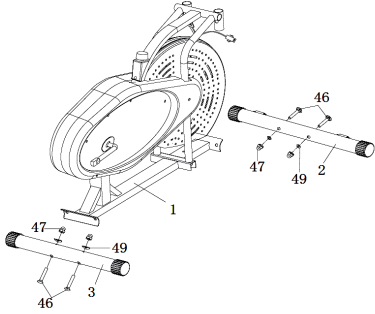
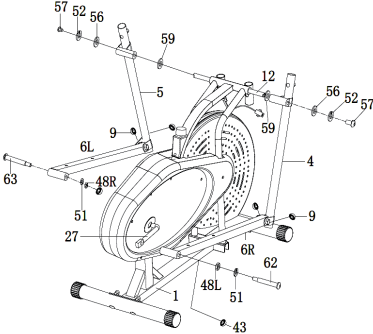


## Stückliste

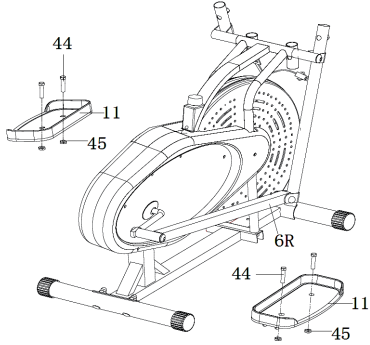
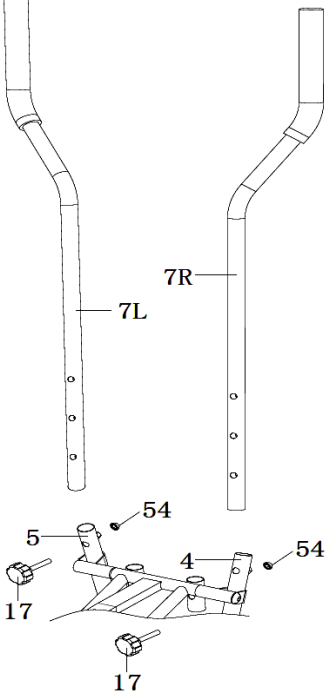
Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	20	Stahlbuchse Ø14x12.5xØ10.1	4
2	Vorderes unteres Rohr	1	21	Gürtel	1
3	Hinteres unteres Rohr	1	22	Radachse	1
4	Rechter Verbindungsstab	1	23	Mutter M10x1xB5	4
5	Linker Verbindungsstab	1	24	Spannungskontrolle	1
6R	Rechtes Pedalrohr	1	25	Mutter M10x1xB10xØ20	2
6L	Linkes Pedalrohr	1	26	Sensor	1
7R	Rechte Griffstange	1	27	Kurbelwelle	1
7L	Linke Griffstange	1	28	Plastikkappe	2
8R	Rechte Kettenabdeckung	1	29	Unterlegscheibe	1
8L	Linke Kettenabdeckung	1	30R	Ringgehäuse R	1
9	Abschlusskappe S16	4	30L	Ringgehäuse L	1
10	Schrauben ST4*19	2	31	Ringkugel	2
11	Pedal	2	32	Ringgehäuse	2
12	Griffstangenschaft	1	33	Mutter	1
13	Abschlusskappen (Ø2")	2	34	Kette 80Z	1
14	Schaumstoffgriffe	2	35	Schraube ST4.2*16	1
15	Abschlusskappe (Ø1")	8	36	Schwungscheibe	1
16	Kunststoffbuchse (Ø1-1/4")	4	37	Computerlinie I	1
17	Kopfbolzen	4	38	Kettenabdeckungs- schraube ST4.8x20	6
18	Abschlusskappen (Ø2")	2	39	Kettenabdeckungs- schraube ST4.8x48	6
19	Stahlbuchse Ø24x20xØ16.1	10	40	Pulse	2

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
41	Computerlinie II	2	61	Bolzen M10xL55xI25	2
42	Bolzen M6x36	2	62	Pedalgelenkbolzen Ø15.6x88.8x1/2"x24.5	1
43	Abschlusskappe S19	2	63	Pedalgelenkbolzen Ø15.6x88.8x1/2"x24.5	1
44	Bolzen M10x45	4	64	Griffstangengriff	2
45	Nylonmutter M10	6	65	Bolzen M4	4
46	Schlossschraube M6xL57x120xØ10	4	66	Bolzen M6*48	2
47	Hutmutter Ø3/8"	4	67	Rad	2
48L/R	Nylonmutter 1/2"x B8	2	68	Nylonmutter M6	2
49	Unterlegscheibe Ø10x1.5xØ25xR25.5	4	69	Lenkerbasis	1
50	Computer	1	70	Verbindungsstück Handgriff	2
51	Federscheibe Ø10.5x3xØ18	2	71	Gabelschlüssel S13-17-19	1
52	Unterlegscheibe Ø16x1x2.5xØ28	1	72	Inbusschlüssel S6	2
53	Abschlusskappe	2	73	Inbusschlüssel S8	1
54	Abschlusskappe S14	4	74	Spieße	2
55	Unterlegscheibe	1	75	Mittelstück	1
56	D-förmige Unterlegscheibe Ø28xØ16.2x14xB5"	2	76	Rohrstecker	2
57	Bolzen M10x18	2	77	Unterlegscheibe D8	2
58	Buchse	2	78	Sechskantschraube M8	2
59	Unterlegscheibe d16*Ø28*1	2	79	Unterlegscheibe D4	4
60	Steckschlüssel	1	80	Spannfeder	1

## MONTAGE

1		<p>Montieren Sie das vordere untere Rohr (2) und das hintere untere Rohr (3) mit den Schlossschrauben (46), Unterlegscheiben <math>\varnothing 10 \times 1.5 \times \varnothing 25 \times R 25.5</math> (49) und Hutmutter <math>\varnothing 3/8''</math> (47) am Hauptrahmen (3).</p>
2		<p>A: Verbinden Sie den Griffstangenschaft (12) jeweils auf der linken und rechten Seite mit den Verbindungsstäben (4, 5) und dem Hauptrahmen (1) und fixieren Sie diese anschließend auf beiden Seiten mit den Unterlegscheiben (59), D-förmigen Unterlegscheiben (56), Unterlegscheiben (52) und den Bolzen (57).</p> <p>B: Führen Sie die Pedalgelenkbolzen (62, 63) durch die in die Pedalrohre (6L, 6R) zur Kurbelwelle (27L, 27R) und fixieren Sie diese mit Nylonmutter (48L, 48R) und Unterlegscheiben (51) und decken Sie diese anschließend mit den Plastikkappen (9, 43) ab.</p>



3		<p>Bringen Sie die Pedale (11L, 11R) mit Bolzen (44) und Nylonmuttern (45) an den Pedalrohren (6L, 6R) an.</p>
4		<p>Fügen Sie die Griffstangen (7L, 7R) in die Verbindungsstäbe (4, 5) ein und wählen Sie eine für Sie angenehme Höheneinstellung aus. Vergewissern Sie sich, dass beide Griffstangen sich auf der gleichen Höhe befinden. Fixieren Sie beide Griffstangen mit Kopfbolzen (17) und Abschlusskappen (54).</p>

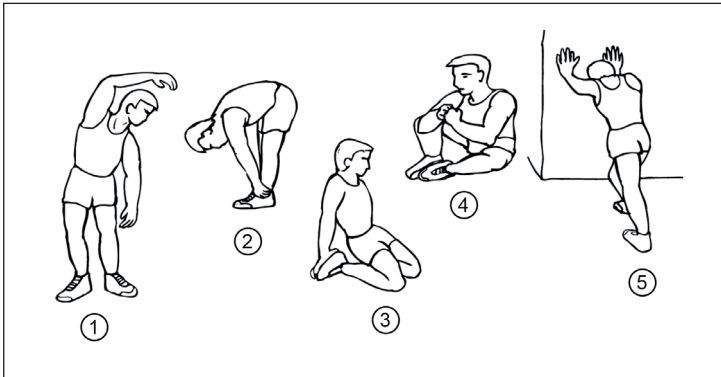
5		<p>Fixieren Sie die Spieße (74) mit den Kopfbolzen (17) am Hauptrahmen (1). Bringen Sie die Lenkerbasis (69) auf den Spießen (74) an und fixieren Sie diese mit Unterlegscheiben (77), Bolzen (78) und Abschlusskappen (54).</p>
6		<p>Verbinden Sie den Computerdraht mit dem Draht des Sensors. Fixieren Sie anschließend den Computer (50) mit Schrauben (65) und Unterlegscheiben (80) auf der Computerhalterung an der Lenkerbasis (69).</p>

## ÜBUNGSANLEITUNG

Die Verwendung des Ellipsentrainers bietet Ihnen zahlreiche Vorteile. Sie werden ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln formen und die Verwendung des Geräts wird Ihnen, in Kombination mit einer kalorienkontrollierten Diät, dabei helfen, Gewicht zu verlieren.

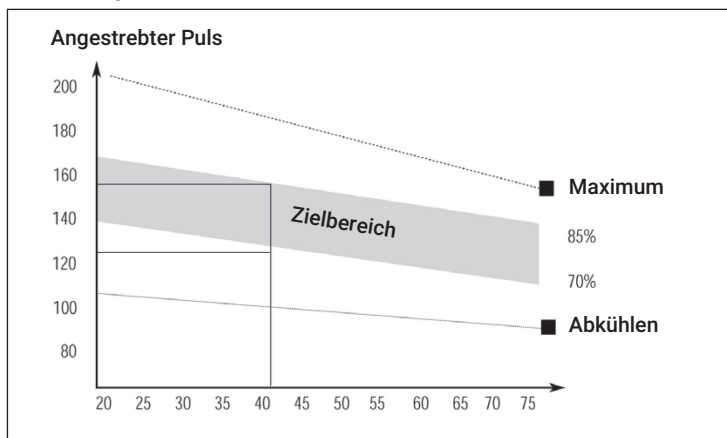
### 1. Aufwärmphase

Diese Phase unterstützt die Blutzirkulation im Körper und regt die Muskelarbeit an. Durch das Aufwärmen wird das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen reduziert. Es ist ratsam, die Dehnübungen wie in den Abbildungen dargestellt durchzuführen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden andauern. Zwingen Sie Ihre Muskeln nicht in die Dehnung- hören Sie auf, sobald es weh tut.



## 2. Trainingsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen werden. Bei regelmäßiger Verwendung des Geräts werden Ihre Muskeln stärker werden. Wählen Sie ein für Sie angenehmes Trainingstempo und versuchen Sie dieses Tempo während des gesamten Trainings zu halten. Die Anstrengung sollte ausreichend sein, um Ihren Puls auf den grau dargestellten Zielbereich zu erhöhen. Der Widerstand der Pedale kann durch den Widerstandskontrollknopf verändert werden. Ein hoher Widerstand erschwert das Bewegen der Pedale, ein verringerter Widerstand erleichtert es. Verändern Sie den Widerstand für die besten Ergebnisse dann, wenn das Gerät in Verwendung ist.



## 3. Abkühlphase

Diese Phase dient dem zur Ruhe kommen Ihres Kardiovaskulären Systems und Ihrer Muskeln. Reduzieren Sie nach und nach das Tempo und verwenden Sie das Gerät noch ungefähr 5 weitere Minuten mit verlangsamerer Geschwindigkeit. Wiederholen Sie nun die Dehnübungen aus der Aufwärmphase. Denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht in die Dehnung zu zwingen. Wenn Sie fitter werden, kann es vorkommen, dass Sie länger und härter Trainieren möchten. Es ist empfehlenswert mindestens 3 Mal die Woche zu Trainieren und diese Trainingseinheiten auf die Woche zu verteilen.

## Muskelaufbau

Wenn Sie mit dem Ellipsentrainer Muskeln aufbauen möchten, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch wird Ihre Beinmuskulatur mehr beansprucht und es kann vorkommen, dass Sie durch den höheren Widerstand nicht so lange trainieren können wie Sie möchten. Wenn Sie Ihre eigene Fitness ebenfalls verbessern möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm nach und nach anpassen. Sie sollen während der Auswärm- und Abkühlungsphase normal trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase den Widerstand erhöhen und Ihre Beinmuskulatur dadurch mehr als üblich beanspruchen. Es kann vorkommen, dass Sie dann die Trainingsgeschwindigkeit verringern müssen, um den Puls im Zielbereich zu halten.

## Gewichtsverlust

Der wichtigste Faktor hierbei ist, wie sehr Sie es versuchen. Je länger und härter Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Im Prinzip ist das Training dasselbe wie wenn Sie Ihre Fitness verbessern wollen, der einzige Unterschied liegt beim Ziel.

---

## BEDIENUNG DES COMPUTERS

---

### Spezifikationen

Zeit	00:00-99:59
Geschwindigkeit	0,0-99,9 KM/H (ML/H)
Entfernung	0,00-9999 KM (ML)
Kalorien	0,0-9999 KCAL
Kilometerzähler	0,0-9999
Puls	0, 40~240 BPM

## Batterie einlegen

- 1 Entfernen Sie die Batteriefachabdeckung auf der Rückseite des Computers.
- 2 Legen Sie zwei Batterien der Größe „AA“ in das Batteriefach.
- 3 Vergewissern Sie sich, dass die Batterien richtig eingelegt wurden.
- 4 Bringen Sie die Batteriefachabdeckung wieder an.
- 5 Wenn die Bildschirmanzeige unleserlich ist oder nur teilweise angezeigt wird, entnehmen Sie die Batterie und warten Sie ungefähr für 15 Sekunden, bevor Sie diese wieder einlegen.

---

## HAUPTFUNKTIONEN

---

### MODE (Modus)

Sie können die von Ihnen gewünschte Funktion auswählen.

### SET (Einstellung)

Sie können zwischen „ZEIT“, „ENTFERNUNG“, „KALORIEN“ und „PULS“ hin und her wechseln.

### CLEAR (RESET)

Durch drücken dieser Taste können alle Werte auf null zurückgesetzt werden.

### ON/OFF (START/STOPP)

Durch drücken dieser Taste kann der Signaleingang pausiert werden.

### Hinweis zu den Hauptfunktionen:

#### AUTO ON/OFF

- Das Gerät schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder der Geschwindigkeitssensor ein Signal empfängt.
- Das Gerät schaltet sich automatisch aus, wenn der Geschwindigkeitssensor keinen Signaleingang hat oder für ungefähr 4 Minuten keine Taste gedrückt wird.

#### RESET

Das Gerät kann durch einen Batteriewechsel oder durch 3-sekündiges Drücken der Taste MODE zurückgesetzt werden.

#### MODE

Sie können einen von Ihnen gewünschten Modus auswählen. Drücken Sie die Taste MODE, wenn der Zeiger sich auf einer von Ihnen gewünschten Funktion befindet, welche anschließend beginnen wird zu blinken.

---

## MODI UND EINSTELLUNGEN

---

### **Zeit**

Drücken Sie so lange die Taste MODE, bis der Zeiger auf „Zeit“ zeigt. Wenn Sie mit dem Training beginnen wird die gesamte Trainingsdauer angezeigt.

### **Geschwindigkeit**

Drücken Sie so lange die Taste MODE, bis der Zeiger auf „Geschwindigkeit“ zeigt. Die aktuelle Geschwindigkeit wird angezeigt werden.

### **Entfernung**

Drücken Sie so lange die Taste MODE, bis der Zeiger auf „Entfernung“ zeigt. Die Entfernung jeder Trainingseinheit wird angezeigt werden.

### **Kalorienverbrauch**

Drücken Sie so lange die Taste MODE, bis der Zeiger auf „Kalorienverbrauch“ zeigt. Wenn Sie mit dem Training beginnen werden die bisher verbrauchten Kalorien der Trainingseinheit angezeigt.

### **Kilometerzähler (falls vorhanden)**

Drücken Sie so lange die Taste MODE, bis der Zeiger auf „Kilometerzähler“ zeigt. Die insgesamt zurückgelegte Entfernung wird angezeigt werden.

### **Puls (falls vorhanden)**

Drücken Sie so lange die Taste MODE, bis der Zeiger auf „Pulse“ zeigt. Ihr aktueller Puls wird in Schlägen pro Minute (BPM) angezeigt werden. Legen Sie Ihre Handflächen auf die beiden Kontaktflächen (oder nutzen Sie einen Ohrclip) und warten Sie 30 Sekunden, um ein möglichst genaues Ergebnis zu bekommen.

### **SCAN**

Die Bildschirmanzeige ändert sich alle 4 Sekunden automatisch.

## REINIGUNG UND PFLEGE

- Der Ellipsentrainer kann mit einem weichen Tuch und einem milden Spülmittel gereinigt werden.
- Verwenden Sie keine aggressiven oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Entfernen Sie nach jeder Verwendung des Geräts mögliche Schweißrückstände.
- Achten Sie darauf, dass der Computerbildschirm nicht feucht wird, da dadurch Stromschlaggefahr besteht und der Bildschirm dadurch beschädigt werden könnte.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung auf das Gerät.
- Überprüfen Sie den Sitz der Muttern und Schrauben regelmäßig und vergewissern Sie sich, dass diese fest angezogen sind.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern.


## FEHLERSUCHE UND FEHLERBEHEBUNG

Problem	Lösungsansatz
Der Bildschirm des Computers zeigt nichts an.	Nehmen Sie den Computer herunter und stellen Sie sicher, dass der Draht des Computers richtig mit dem vom Hauptrahmen kommenden Draht verbunden ist.
	Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingesetzt wurden.
	Die Batterien des Computers könnten leer sein. Tauschen Sie die Batterien aus.
Der Ellipsentrainer macht während der Verwendung quietschende Geräusche.	Die Bolzen des Geräts könnten locker sein. Bitte überprüfen Sie die Bolzen und ziehen Sie gegebenenfalls lockere Bolzen an.



## 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 cm<sup>2</sup>) 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](http://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 08:00 und 16:00 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

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

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

**Hinweis zur Abfallvermeidung**

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

---

## HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

---



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

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



**Dear Customer,**

Congratulations on purchasing this 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 22  
 Overview and Parts 23  
 Assembly 26  
 Exercise Instructions 29  
 Operation Of The Computer 31  
 Main Functions 32  
 Modes and Settings 33  
 Care and Cleaning 34  
 Troubleshooting 34  
 Hints on Disposal 35

---

## TECHNICAL DATA

---

Item number	10032459
Power supply (Computer)	2 x AA Batteries

---

## MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

---

**Manufacturer:**

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

**Importer for Great Britain:**

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

---

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

### General Instructions

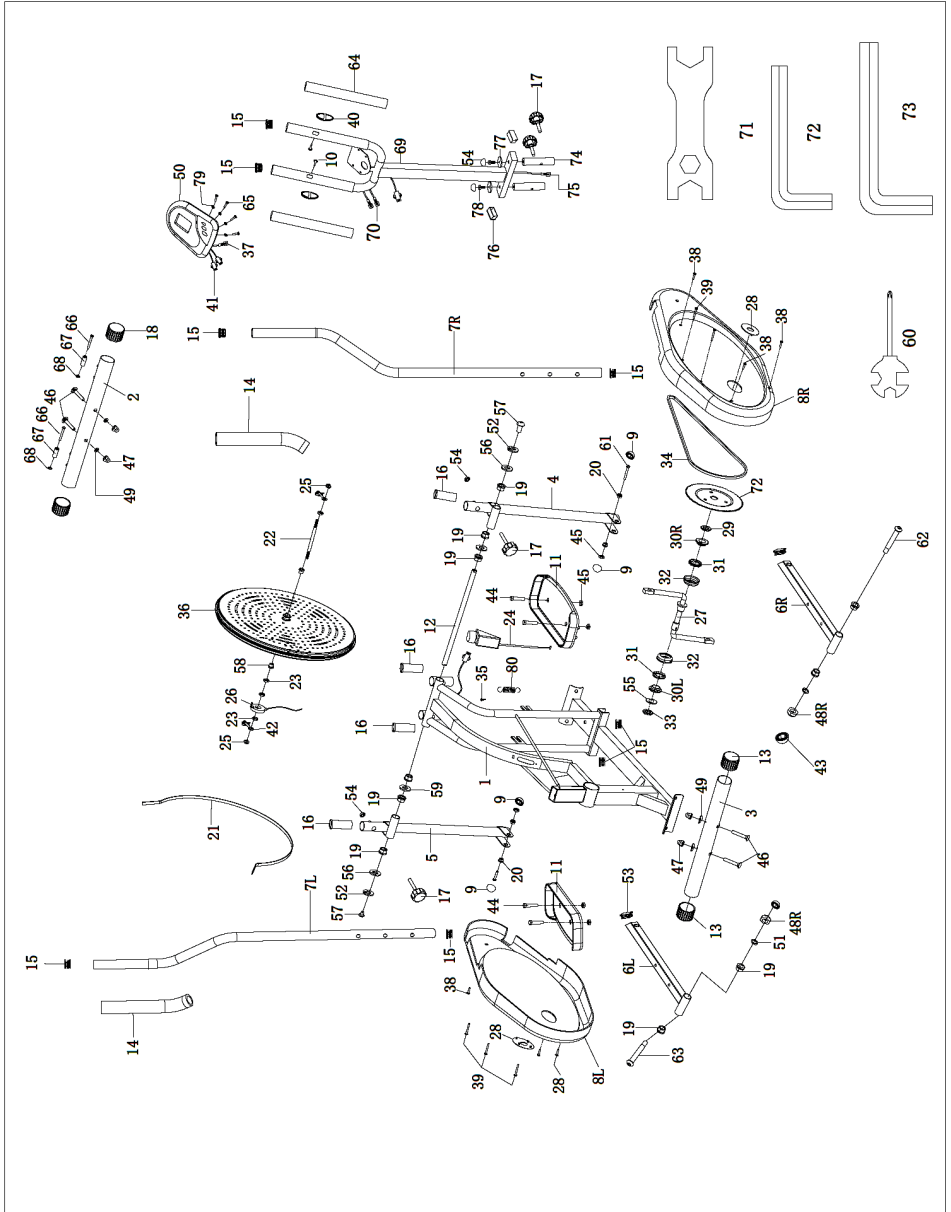
- Before your starting to exercise, read the manual carefully and also always keep this manual with you.
- Do not operate any exercise equipment if it is not assembled well. Also you must inspect your machine periodically to ensure your machine in good condition. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only. The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Before using the machine, please check the nuts and bolts are securely tightened.
- Always use the equipment as mentioned. If any defective components which have been found while assembling or checking the equipment, or you hear any unusual noises from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Wear appropriate workout clothing while exercising. Do not wear robes or other clothing
- that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required while using the machine.
- Use the equipment on a flat, clear surface. Do not use it near the water or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts. Always lift or move the equipment with care.

### Special Instructions

- Before beginning any exercise program you should consult your doctor first to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent any damage. Your doctor's advise 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 hurt your health. If you feel dizziness, nausea, chest pain, back pain or other health symptoms stop the workout at once and consult your doctor before continuing.

Note: Maximum weight of user is 100 kg.

OVERVIEW AND PARTS



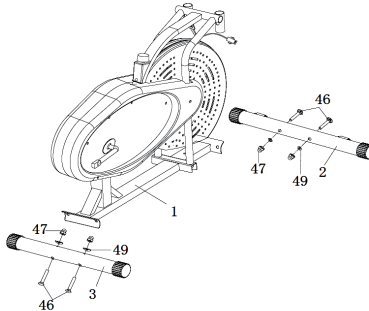
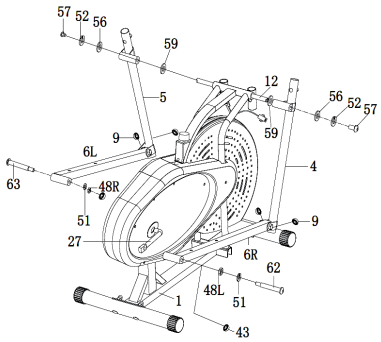
## Parts List

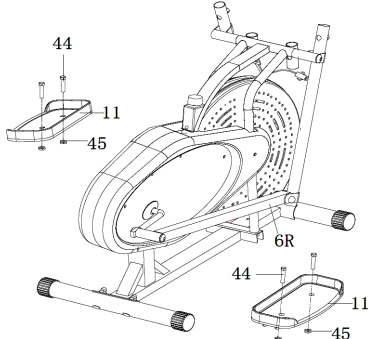
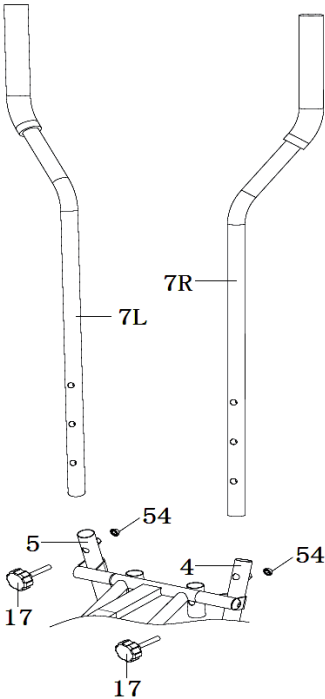
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame	1	20	Steel bushing Ø14x12.5xØ10.1	4
2	Front bottom tube	1	21	Belt	1
3	Back bottom tube	1	22	Fan wheel axle	1
4	Right coupler bar	1	23	Nut M10x1xB5	4
5	Left coupler bar	1	24	Tension control	1
6R	Right pedal tube	1	25	Nut M10x1xB10xØ20	2
6L	Left pedal tube	1	26	sensor	1
7R	Right handle bar	1	27	Crankshaft	1
7L	Left handle bar	1	28	Plastic cap	2
8R	Right chain cover	1	29	Washer	1
8L	Left chain cover	1	30R	Collar housing R	1
9	End cap S16	4	30L	Collar housing L	1
10	Screws ST4*19	2	31	Collar ball	2
11	Pedal	2	32	Collar housing	2
12	Handle bar shaft	1	33	Nut	1
13	End caps (Ø2")	2	34	Chain 80Z	1
14	Foam grips	2	35	Screw ST4.2*16	1
16	Plastic bushing (Ø1-1/4")	4	37	Computer line I	1
17	Knob bolt	4	38	Chain cover screw ST4.8x20	6
18	End caps (Ø2")	2	39	Chain cover screw ST4.8x48	6
19	Steel bushing Ø24x20xØ16.1	10	40	Pulse	2

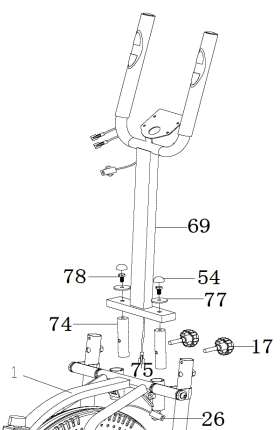
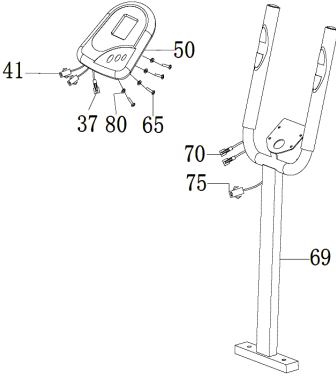


No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
41	Computer line II	2	61	Bolt M10xL55x125	2
42	Bolt M6x36	2	62	Pedal hinge bolt Ø15.6x88.8x1/2"x24.5	1
43	End cap S19	2	63	Pedal hinge bolt Ø15.6x88.8x1/2"x24.5	1
44	Bolt M10x45	4	64	Handlebar grip	2
45	Nylon nut M10	6	65	Bolt M4	4
46	Carriage bolt M6xL57x120xØ10	4	66	Bolt M6*48	2
47	Acorn nut Ø3/8"	4	67	Wheel	2
48L/R	Nylon Nut 1/2" x B8	2	68	Nylon nut M6	2
49	Arc washer Ø10x1.5xØ25xR25.5	4	69	Handlebar post	1
50	Computer	1	70	Handlebar line	2
51	Spring washerØ10.5x3xØ18	2	71	Solid wrench S13-17-19	1
52	Washer Ø16x1x2.5xØ28	1	72	Socket head wrench S6	2
53	Square end cap	2	73	Socket head wrench S8	1
54	End cap S14	4	74	Spile	2
55	Washer	1	75	Middle line	1
56	D shape washer Ø28xØ16.2x14xB5"	2	76	Tube plug	2
57	Bolt M10x18	2	77	Washer D8	2
58	bushing	2	78	Hexagon bolt M8	2
59	Flat washer d16*Ø28*1	2	79	Washer D4	4
60	Open-end wrench	1	80	Tension spring	1

## ASSEMBLY

1		<p>Install the Front bottom tube (2) and Back bottom tube (3) to the Main frame (1) with Carriage bolts (46), Arc washers (49) and Acorn nuts <math>\text{\O}3/8''</math> (47).</p>
2		<p>A: Insert the Handle bar shaft (12) through the Coupler bar of left &amp; right (4, 5) and the Main frame (1) at the same time, then fix with washer (59), D shape washers (56), Washers (52), Bolts (57) on both sides.</p> <p>B: Insert the Pedal hinge bolt (62, 63) through the Pedal tubing (6L, 6R) to the Crankshafts (27L, 27R) and fix with Nylon nuts (48L, 48R), Spring washers (51), finally cover with plastic cap (9,43).</p>

<p>3</p>		<p>Attach the Pedals (11L, 11R) to the Pedal tubes (6L, 6R) with Bolts (44) and Nylon nuts (45).</p>
<p>4</p>		<p>Insert the Handle bar (7L, 7R) to the coupler bar (5, 4), select a height setting that is comfortable to the user, and make sure both handle bars are set at the same height. Lock each handle bar in a place with Knobs (17) and end cap (54).</p>

5	 <p>Diagram 5 shows the assembly of the handlebar post and spindle. The main frame (1) is shown with the spindle (74) being inserted into the handlebar post (69). The spindle (74) is secured with a knob bolt (17) and a washer (77). The handlebar post (69) is then secured with a bolt (78) and an end cap (54). The diagram also shows the flywheel (26) and the computer bracket (75) attached to the main frame.</p>	<p>Lock the spindle (74) on the main frame (1) with the knob bolt (17). Install the handlebar post (69) on the spindle (74) using the washer (77), bolt (78) and end cap (54).</p>
6	 <p>Diagram 6 shows the connection of the computer wire to the sensor wire. The computer wire (41) is connected to the sensor wire (50) using a computer bracket (75) and a screw (65) and washer (80). The computer wire (41) is also connected to the main frame (1) using a screw (37) and washer (80). The diagram also shows the handlebar post (69) and the computer bracket (75) attached to the main frame.</p>	<p>Connect the computer wire with sensor wire, after that fix the computer (50) to the computer bracket on the handlebar post (69) with screw (65) and washer (80).</p>

---

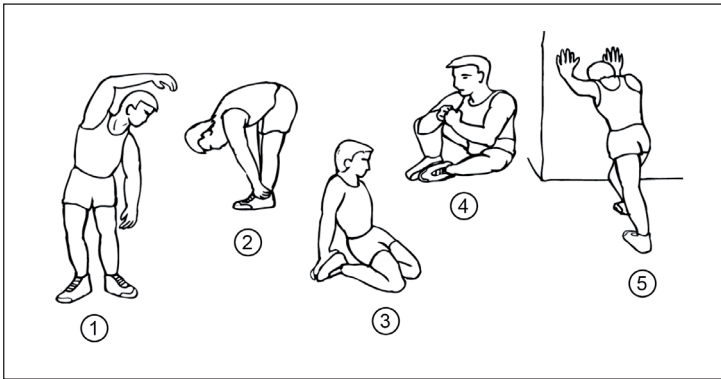
## EXERCISE INSTRUCTIONS

---

Using your ELLIPTICAL BIKE provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

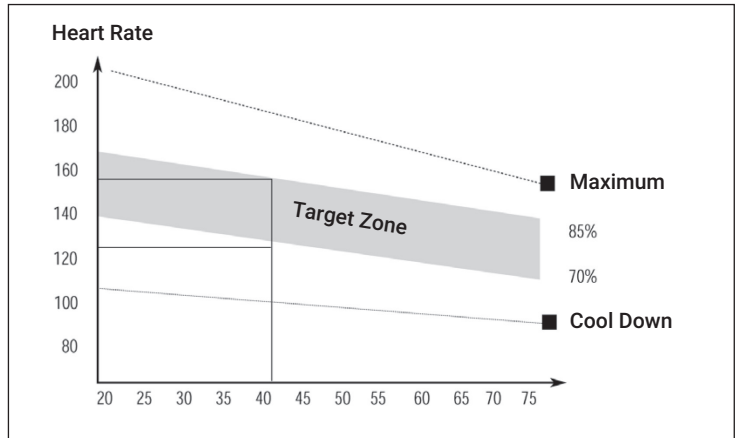
### 1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



## 2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. Work to your limit but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart rate into the target zone shown on the graph below.



## 3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

## Muscle Toning

To tone muscle while on your ELLIPTICAL BIKE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases. but towards the end of the exercise phase you should increase resistance. making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness. the difference is the goal.

---

# OPERATION OF THE COMPUTER

---

## Specifications

Time	00:00-99:59
Speed	0.0-99.9 KM/H (ML/H)
Distance	0.00-9999 KM (ML)
Calories	0.0-9999 KCAL
Odometer	0.0-9999
Pulse	0. 40~240 BPM

## How to Install the Battery

- 1 Remove the battery cover at the rear of computer.
- 2 Place two „SIZE-AA“ battery into the battery housing.
- 3 Insure battery is correctly positioned and battery spring is proper contact with battery.
- 4 Re-install the battery cover.
- 5 If the display is illegible or only partial segment appear, remove battery and wait 15 seconds before reinstalling.

---

## MAIN FUNCTIONS

---

### **MODE:**

This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

### **SET:**

Can to proceed the data establish for TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.

### **CLEAR(RESET):**

The key to reset the value to zero by pressing the key.

### **ON/OFF(START/STOP):**

The key to pause the signal input by pressing the key.

### **Notes on Main Functions:**

#### AUTO ON/OFF

- The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.
- The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

#### RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

#### MODE

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.



---

## MODES AND SETTINGS

---

### TIME

Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.

### SPEED

Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.

### DISTANCE

Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.

### CALORIE

Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.

### ODOMETER (IF HAVE)

Press the MODE key until the pointer advance to ODOMETER. The total accumulated distance will be shown.

### PULSE (IF HAVE)

Press the MODE key until the pointer advance to PULSE. User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads (or put ear-clip to ear), and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

### SCAN

Automatically display changes every 4 seconds.

---

## CARE AND CLEANING

---

- The elliptical trainer can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the elliptical trainer
- after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause an electrical hazard or electronics to fail.
- Please keep the elliptical trainer, specially, the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage.
- Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness every week.
- Store the elliptical trainer in a clean and dry environment away from children.

---

## TROUBLESHOOTING

---

Problem	Suggested Solution
There is no display on the computer console.	Remove the computer console and verify the wire that comes from the computer console is properly connected to the wire that comes from the main frame.
	Check if the batteries are correctly positioned and battery springs are in proper contact with batteries.
	The batteries in the computer console may
The elliptical trainer makes a squeaking noise when in use.	The bolts may be loose on the elliptical trainer, please inspect the bolts and tighten the loose bolts.

---

## HINTS ON DISPOSAL

---



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

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



**Estimado cliente,**

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente 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 DE CONTENIDOS

---

Indicaciones de seguridad	38
Descripción del aparato y piezas	39
Montaje	42
Instrucciones de ejercicios	45
Uso del ordenador	47
Funciones principales	48
Modos y ajustes	49
Limpieza y cuidado	50
Detección y resolución de problemas	50
Indicaciones para la retirada del aparato	51

---

## DATOS TÉCNICOS

---

Número de artículo	10032459
Suministro eléctrico (ordenador)	Pilas AA x2

---

## FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

---

**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

---

## INDICACIONES DE SEGURIDAD

---

### Advertencias generales de seguridad

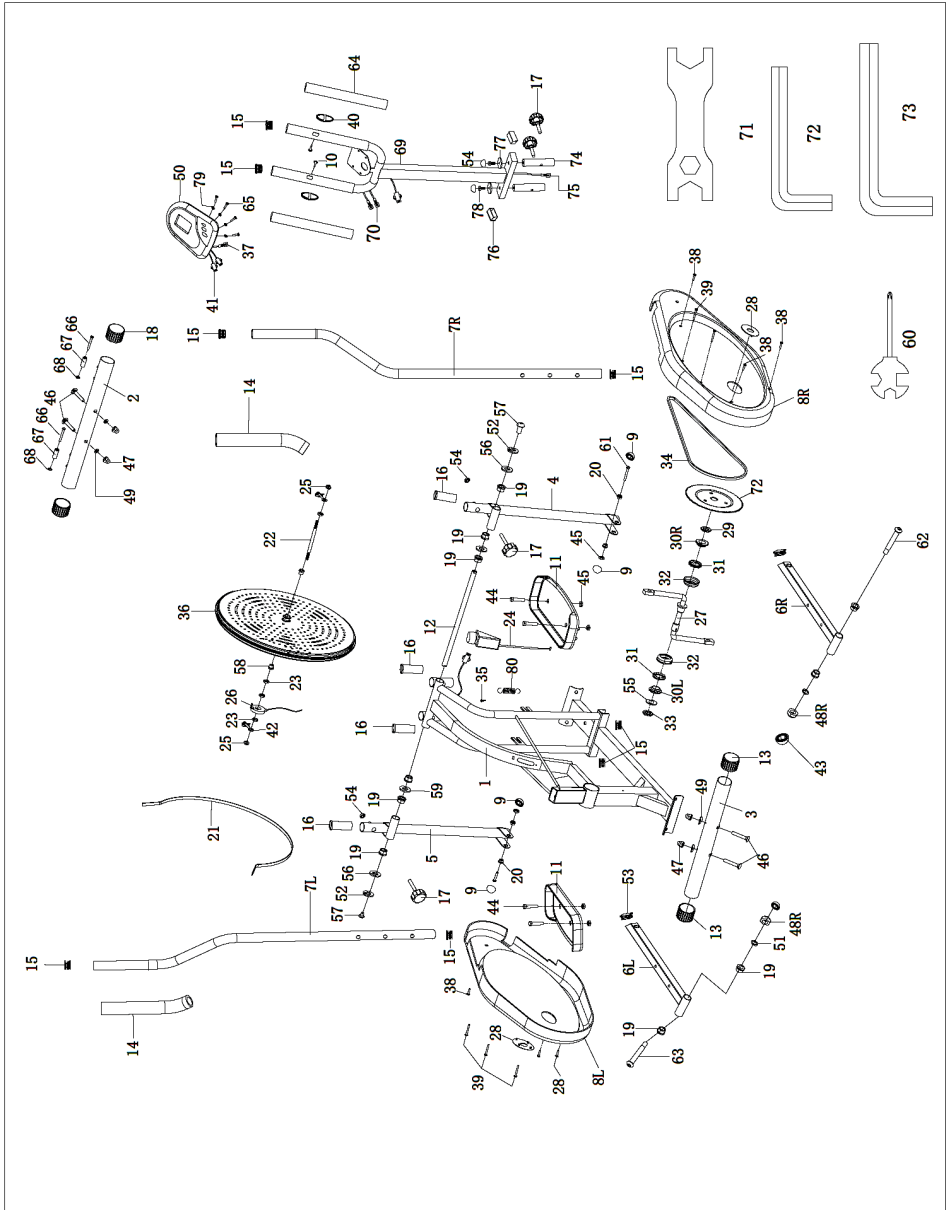
- Utilice el aparato solamente si se ha montado correctamente. Compruebe regularmente el estado de la máquina. Dentro de su responsabilidad se encuentra garantizar que todos los usuarios del aparato estén informados de las indicaciones de seguridad y uso.
- Mantenga el aparato alejado de niños y mascotas. El aparato podrá ser utilizado solamente por adultos. El aparato no es apto para un uso terapéutico.
- Antes de utilizar la máquina, compruebe que todas las tuercas y pernos estén en su sitio y bien encajados.
- Utilice el aparato solamente según se describe en estas instrucciones. Si detecta alguna pieza defectuosa mientras monta o comprueba el aparato o si escucha sonidos atípicos durante su uso, detenga inmediatamente el entrenamiento. Vuelva a utilizar el aparato cuando se haya solucionado el problema.
- Utilice ropa deportiva adecuada durante el entrenamiento. Durante el uso del aparato, no utilice albornoces ni ropa larga que pueda atraparse en las partes móviles. Será necesario ponerse zapatillas de aeróbic o deportivas para utilizar el aparato.
- Coloque el aparato sobre una superficie lisa y estable. No utilice el aparato cerca del agua ni en exteriores.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles del aparato para evitar lesiones. Mueva el aparato con precaución

### Advertencias médicas

- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, consulte a un médico para asegurarse de que no exista ningún riesgo al utilizar el aparato con motivo de enfermedades crónicas o de su estado corporal. El consejo de su médico es necesario si toma medicamentos para la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar daños en su salud. Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho o en la espalda o cualquier otro síntoma de enfermedad, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte a un médico antes de volver a utilizar el aparato.

Advertencia: El peso corporal del usuario NO debe exceder los 100 kg.

# DESCRIPCIÓN DEL APARATO Y PIEZAS



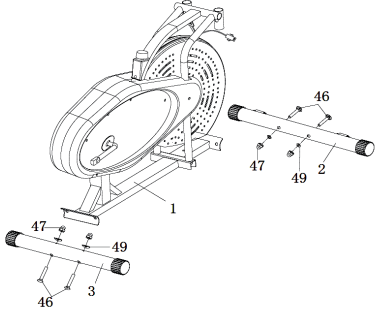
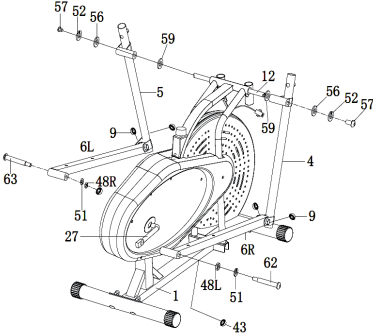
## Lista de piezas

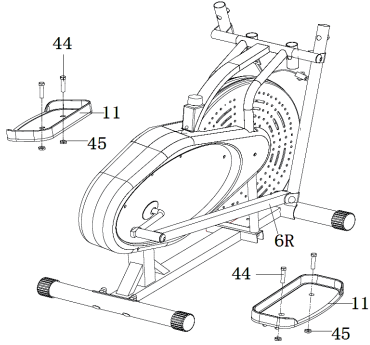
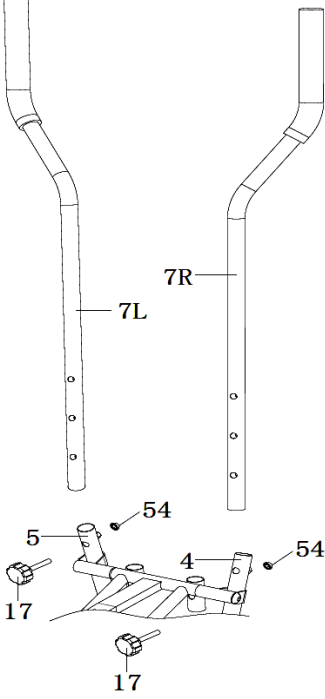
Núm.	Descripción	Canti- dad	Núm.	Descripción	Canti- dad
1	Estructura principal	1	20	Casquillo de acero Ø14x12.5xØ10.1	4
2	Barra inferior delan- tera	1	21	Correa	1
3	Barra inferior trasera	1	22	Eje de la rueda	1
4	Barra de unión derecha	1	23	Tuerca M10x1xB5	4
5	Barra de unión izquierda	1	24	Control de tensión	1
6R	Barra del pedal derecho	1	25	Tuerca M10x1xB10xØ20	2
6L	Barra del pedal izquierdo	1	26	Sensor	1
7R	Manillar derecho	1	27	Biela	1
7L	Manillar izquierdo	1	28	Tapón plástico	2
8R	Cubierta derecha de la cadena	1	29	Arandela	1
8L	Cubierta izquierda de la cadena	1	30R	Carcasa del aro derecha	1
9	Tapón S16	4	30L	Carcasa del aro izquierda	1
10	Tornillos ST4*19	2	31	Bola con aro	2
11	Pedal	2	32	Carcasa del aro	2
12	Vástago del manillar	1	33	Tuerca	1
13	Tapón (Ø2")	2	34	34 Cadena 80Z	1
14	Agarraderas de espuma	2	35	Tornillo ST4.2*16	1
15	Tapón (Ø1")	8	36	Volante de inercia	1
16	Cojinete plástico (Ø1-1/4")	4	37	Línea 1 del ordenador	1
17	Tornillo de doble cabeza	4	38	Tornillo para la tapa de la cadena ST4.8x20	6
18	Tapones (Ø2")	2	39	Tornillo para la tapa de la cadena ST4.8x48	6
19	Casquillo de acero Ø24x20xØ16.1	10	40	Sensor de frecuencia cardíaca	2

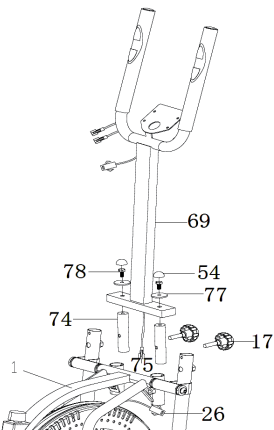
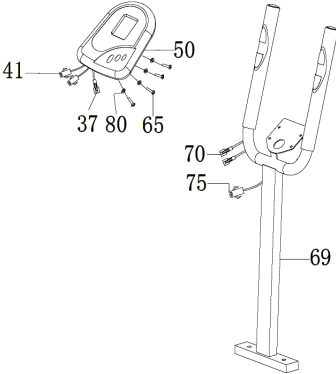


Núm.	Descripción	Cantidad	Núm.	Descripción	Cantidad
41	Línea 2 del ordenador	2	61	Perno M10xL45xI25	2
42	Perno M6x36	2	62	Tornillo del pivote del pedal Ø15.6x88.8x1/2"x24.5	1
43	Tapón S19	2	63	Tornillo del pivote del pedal Ø15.6x88.8x1/2"x24.5	1
44	Perno M10x45	4	64	Agarraderas del manillar	2
45	Tuerca de nylon M10	6	65	Perno M4	4
46	Perno de carrocería M6xL57x120xØ10	4	66	Perno M6*48	2
47	Tuerca de sombrerete Ø3/8"	4	67	Rueda	2
48L/R	Tuerca de nylon 1/2"xB8	2	68	Tuerca de nylon M6	2
49	Arandela Ø10x1.5xØ25xR25.5	4	69	Base del manillar	1
50	Ordenador	1	70	Barra de unión de los asideros	2
51	Arandela grower Ø10.5x3xØ18	2	71	Llave de boca S13-17-19	1
52	Arandela Ø16x1x2.5xØ28	1	72	Llave Allen S6	2
53	Tapón	2	73	Llave Allen S8	1
54	Tapón S14	4	74	Piezas para ensartar	2
55	Arandela	1	75	Pieza intermedia	1
56	Arandela en forma de D Ø28xØ16.2x14xB5"	2	76	Conector tubular	2
57	Perno M10x18	2	77	Arandela D8	2
58	Cojinete	2	78	Tornillo allen M8	2
59	Arandela d16*Ø28*1	2	79	Arandela D4	4
60	Llave tubular	1	80	Muelle tensor	1

## MONTAJE

1		<p>Monte la barra inferior delantera (2) y la barra inferior trasera (3) con los pernos de carrocería (46), arandelas <math>\text{\O}10 \times 1.5 \times \text{\O}25 \times R25.5</math> (49) y tuercas de sombrerete <math>\text{\O}3/8''</math> (47) a la estructura principal (3).</p>
2		<p>A: Una el vástago del manillar (12) por la parte derecha e izquierda con las barras de unión (4, 5) y la estructura principal (1) y fíjelas por ambos lados con las arandelas (56), arandelas en forma de D (52), arandelas (52) y los pernos (57).</p> <p>B: Pase los tornillos del pivote del pedal (62, 63) por las barras de los pedales (6L, 6R) hasta las bielas (27L, 27R) y fíjelos con tuercas de nylon (48L, 48R) y arandelas (51) y a continuación cúbralas con tapones de plástico (9, 43).</p>

3		<p>Monte los pedales (11L, 11R) con tornillos (44) y tuercas de nylon (45) en las barras de los pedales (6L,6R).</p>
4		<p>Introduzca los manillares (7L, 7R) en las barras de unión (4, 5) y seleccione un ajuste de altura cómodo. Asegúrese de que ambos manillares se encuentren a la misma altura. Fije ambos manillares con tornillos de doble cabeza (17) y tapones (54).</p>

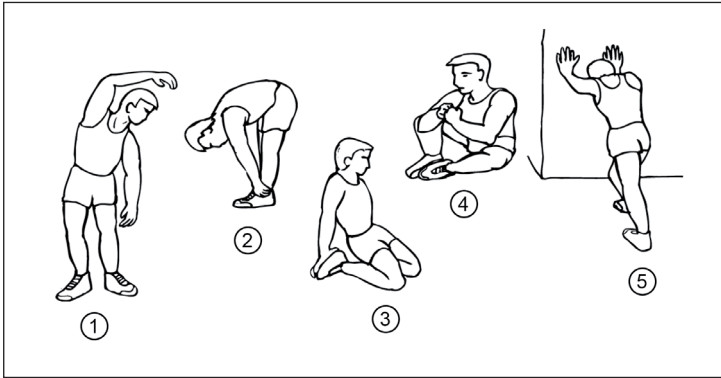
5		<p>Fije la pieza para ensartar (74) con el tornillo de doble cabeza (17) a la estructura principal (1). Monte la base del manillar (69) sobre la pieza para ensartar (74) y fíjela con arandelas (77), pernos (78) y tapones (54).</p>
6		<p>Una el cable del ordenador al cable del sensor. A continuación, fije el ordenador (50) con tornillos (65) y arandelas (80) sobre el soporte del ordenador a la base del manillar (69).</p>

## INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS

El uso de la elíptica le ofrece muchas ventajas. Mejorará su condición física, definirá los músculos y el uso del aparato le ayudará a perder peso en combinación con una dieta que controle las calorías.

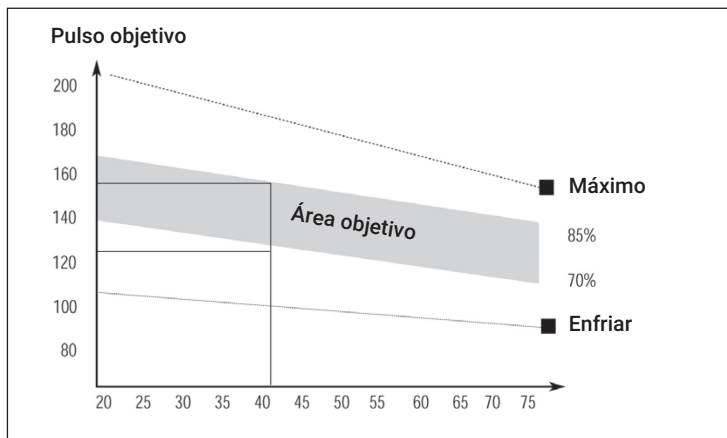
### 1. Fase de calentamiento

Esta fase mejora la circulación sanguínea en el cuerpo y fomenta el trabajo muscular. Con la fase de calentamiento, se reduce el riesgo de calambre y lesiones musculares. Se aconseja ejecutar los ejercicios de estiramiento como se indica en la imagen. Cada estiramiento debe mantenerse durante unos 30 segundos. No fuerce los músculos durante el estiramiento; deténgase si siente dolor.



## 2. Fase de entrenamiento

Es la fase donde debe esforzarse. Con un uso regular del aparato, los músculos se fortalecen más. Escoja un ritmo de entrenamiento cómodo e intente mantener dicho ritmo a lo largo de todo el entrenamiento. El esfuerzo debe ser suficiente para aumentar el pulso hasta la zona objetivo representada en gris. La resistencia de los pedales puede modificarse mediante el botón de control de resistencia. Una resistencia mayor dificulta el movimiento de los pedales, mientras que una resistencia menor lo facilita. Modifique la resistencia para obtener los mejores resultados cuando utilice el aparato.



## 3. Fase de enfriamiento

Esta fase se utiliza para relajar su sistema cardiovascular y sus músculos. Reduzca poco a poco el ritmo y utilice el aparato 5 minutos más a velocidad reducida. Repita los ejercicios de estiramiento de la fase de calentamiento. Recuerde no forzar sus músculos en los estiramientos. A medida que se ponga en forma, es posible que necesita entrenar más tiempo y más duro. Se recomienda entrenar al menos 3 veces por semana y distribuir las sesiones de entrenamiento a lo largo de la semana.

## Desarrollo muscular

Si desea desarrollar los músculos con la elíptica, debe regular la resistencia hasta un nivel bastante elevado. Así, la musculatura de las piernas se pondrá a prueba y puede ocurrir que con una resistencia tan elevada no pueda entrenar tanto tiempo como quisiera. Si igualmente desea mejorar su forma física, debe ir adaptando poco a poco su programa de entrenamiento. Debe entrenar de un modo normal en la fase de calentamiento y enfriamiento, pero al terminar la fase de entrenamiento, aumente la resistencia y así la musculatura de las piernas estará más exigida de lo normal. Es posible que deba reducir la velocidad de entrenamiento para mantener el pulso objetivo.

## Pérdida de peso

El factor más importante en este caso es cuánto lo intente. Cuanto más tiempo y más duro entrene, más calorías quemará. En principio, el entrenamiento es el mismo cuando desee mejorar su forma física, aunque la única diferencia es el objetivo.

---

## USO DEL ORDENADOR

---

### Especificaciones

Tiempo	00:00-99:59
Velocidad	0,0-99,9 KM/H (ML/H)
Distancia	0,00-9999 KM (ML)
Calorías	0,0-9999 KCAL
Cuentakilómetros	0,0-9999
Pulso	0, 40~240 BPM

## Colocar la batería

- 1 Extraiga el compartimento de las pilas situado en la parte trasera del ordenador.
- 2 Coloque dos pilas del tamaño „AA“ en el compartimento de la pila.
- 3 Asegúrese de que las pilas estén correctamente colocadas.
- 4 Coloque de nuevo el compartimento para las pilas.
- 5 Si el indicador del monitor no puede leerse correctamente o solo aparece de manera parcial, retire la pila y espere unos 15 segundos antes de volver a introducirla de nuevo.

---

## FUNCIONES PRINCIPALES

---

### MODE (modo)

Puede elegir la función que desee.

### SET (configuración)

Puede cambiar entre „TIEMPO“, „DISTANCIA“, „CALORÍAS“, y „PULSO“.

### CLEAR (REESTABLECER)

Pulsando este botón puede restablecer a cero todos los valores.

### ON/OFF (START/STOPP)

Pulsando este botón se pausa la recepción de la señal.

### Indicaciones sobre las funciones principales:

#### AUTO ON/OFF

- El aparato se enciende al pulsar cualquier botón o cuando el sensor de velocidad reciba una señal.
- El aparato se apaga automáticamente si el sensor de velocidad no recibe ninguna señal o si no se presiona ningún botón transcurridos 4 minutos.

#### RESET

El aparato puede reiniciarse cambiando la pila o presionando el botón MODE durante 3 segundos.

#### MODE

Puede elegir el modo que desee. Pulse el botón MODE si el cursor se encuentra en la función deseada, la cual comenzará a parpadear.



---

## MODOS Y AJUSTES

---

### **Tiempo**

Pulse el botón MODE hasta que el cursor se sitúe sobre „Tiempo“. Cuando comience con el entrenamiento, aparece la duración total de este.

### **Velocidad**

Pulse el botón MODE hasta que el cursor se sitúe sobre „Velocidad“. Se mostrará la velocidad actual.

### **Distancia**

Pulse el botón MODE hasta que el cursor se sitúe sobre „Distancia“. Se mostrará la distancia de cada sesión de entrenamiento.

### **Consumo de calorías**

Pulse el botón MODE hasta que el cursor muestre „consumo de calorías“. Cuando comience con el entrenamiento, se muestran las calorías consumidas durante el entrenamiento.

### **Cuentakilómetros (si está disponible)**

Pulse el botón MODE hasta que el cursor se sitúe sobre „Cuentakilómetros“. Se mostrará la distancia total recorrida hasta el momento.

### **Pulso (si está disponible)**

Pulse el botón MODE hasta que el cursor se sitúe sobre „Pulso“. Aparecerá su frecuencia cardiaca en pulsaciones por minutos (PPM). Coloque las palmas de la mano sobre ambas superficies de contacto (o utilice un oxímetro de oreja) y espere 30 segundos para obtener un resultado lo más preciso posible.

### **SCAN**

El indicador del monitor se cambia automáticamente cada 4 segundos.

## LIMPIEZA Y CUIDADO

- La máquina elíptica puede limpiarse con un paño suave y un lavavajillas neutro.
- No utilice productos de limpieza agresivos ni abrasivos.
- Después de cada uso, retire los posibles restos de sudor del aparato.
- Asegúrese de que la pantalla del ordenador no se humedezca, pues existe riesgo de descarga eléctrica y en ese caso el monitor podría verse dañado.
- Evite la incidencia directa del sol sobre el aparato.
- Compruebe regularmente que las tuercas y tornillos estén en su sitio y asegúrese de que estén bien apretados.
- Guarde el aparato en una zona limpia y seca fuera del alcance de los niños.

## DETECCIÓN Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Solución propuesta
El monitor del ordenador no muestra nada.	Baje el ordenador y asegúrese de que el cable esté correctamente conectado al cable procedente de la estructura principal.
	Compruebe que las pilas estén bien colocadas.
	Las pilas del ordenador podrían estar agotadas. Sustituya las pilas.
La máquina elíptica hace ruidos chirriantes durante su uso.	Los pernos del aparato podrían estar flojos. Compruebe los pernos para detectar si están poco apretados.

---

## INDICACIONES PARA LA RETIRADA DEL APARATO

---



Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de aparatos eléctricos y electrónicos, este símbolo estampado en el producto o en el embalaje advierte 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.



**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	54
Aperçu de l'appareil et pièces détachées	55
Montage	58
Instructions pour les exercices	61
Fonctionnement du compteur	63
Fonctions principales	64
Modes et réglages	65
Nettoyage et entretien	66
Identification et résolution des problèmes	66
Conseils pour le recyclage	67

---

## FICHE TECHNIQUE

---

Numéro d'article	10032459
Alimentation (compteur)	2 x piles AA

---

## FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

---

**Fabricant :**

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

**Importateur pour la Grande Bretagne :**

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

---

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

### Consignes générales de sécurité

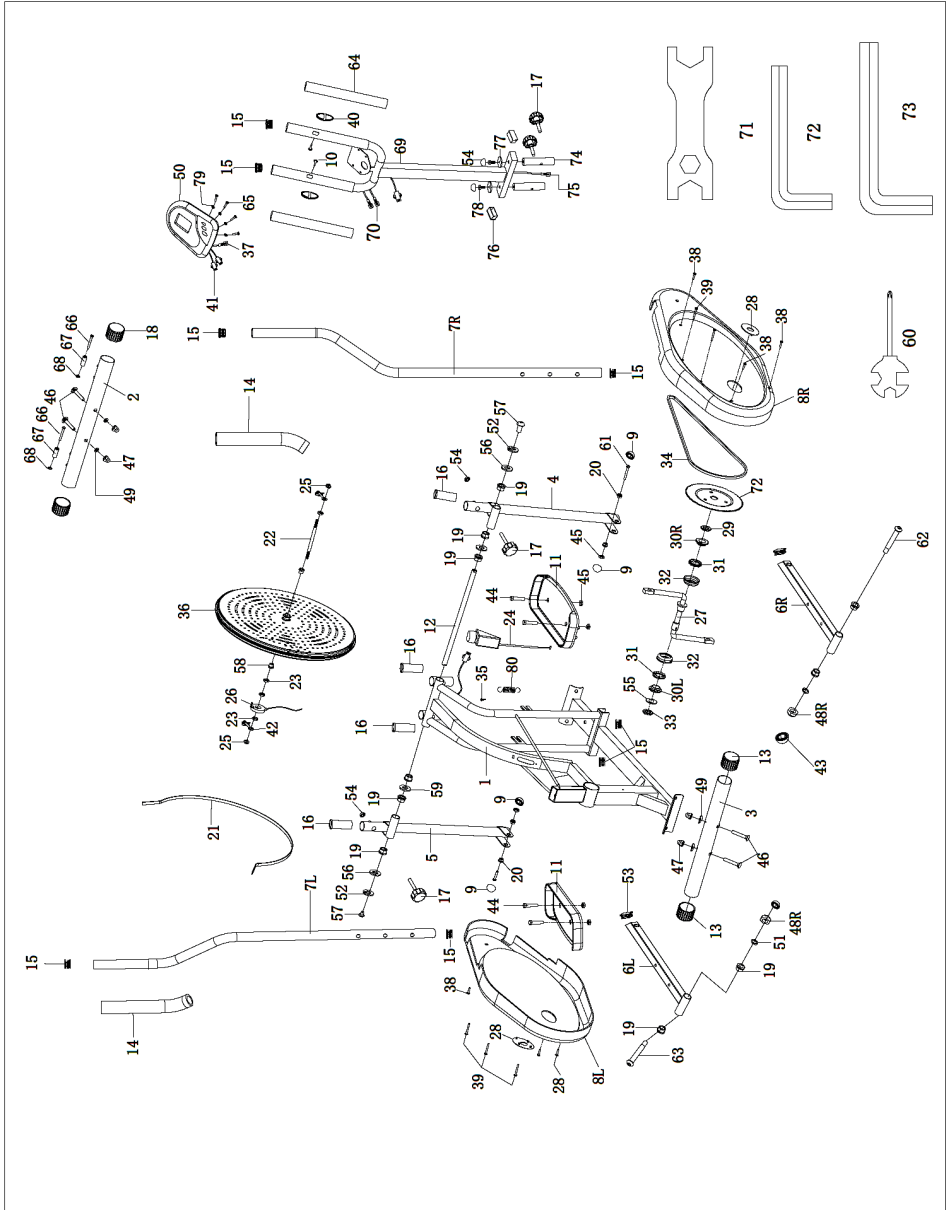
- N'utilisez l'appareil que s'il a été correctement assemblé. Vérifiez régulièrement l'état de la machine. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des consignes d'utilisation et de sécurité.
- Tenez l'appareil à l'écart des enfants et des animaux domestiques. L'appareil ne doit être utilisé que par des adultes. L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique.
- Avant d'utiliser la machine, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien en place et correctement serrés.
- Utilisez l'appareil uniquement tel que décrit dans le mode d'emploi. Si vous remarquez des composants défectueux lors du montage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous percevez des bruits étranges pendant son utilisation, arrêtez immédiatement l'exercice. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
- Portez des vêtements adéquats pendant l'exercice. Ne portez pas de peignoirs ou de vêtements longs qui pourraient s'accrocher dans la machine lors de son utilisation. Des chaussures de course ou d'aérobic sont également nécessaires pour utiliser l'appareil.
- Placez l'appareil sur une surface plane et stable. N'utilisez pas l'appareil près de l'eau ou à l'extérieur.
- Pour éviter les blessures, éloignez vos mains de toutes les pièces mobiles de l'appareil. Déplacez l'appareil avec précaution.

### Conseils médicaux

- Consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil pour vérifier que l'utilisation de l'appareil ne présente aucun risque pour votre santé en raison d'antécédents médicaux ou de votre condition physique. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent la fréquence cardiaque, la tension artérielle ou le taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Des exercices inappropriés ou trop intensifs peuvent entraîner des problèmes de santé. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques, des maux de dos ou d'autres problèmes de santé, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant d'utiliser à nouveau l'appareil.

Remarque : le poids maximum de l'utilisateur de l'appareil ne doit pas dépasser 100 kg.

# APERÇU DE L'APPAREIL ET PIÈCES DÉTACHÉES



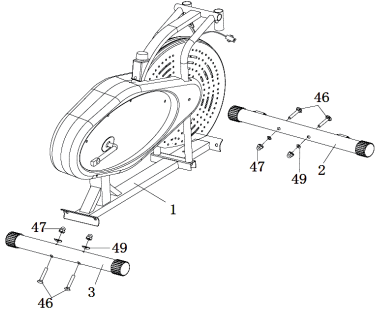
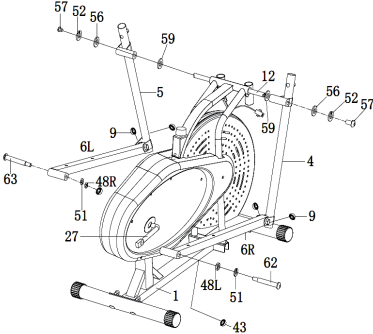
## Liste des pièces

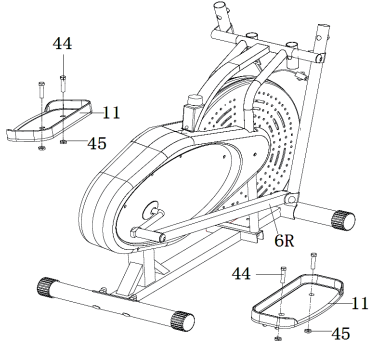
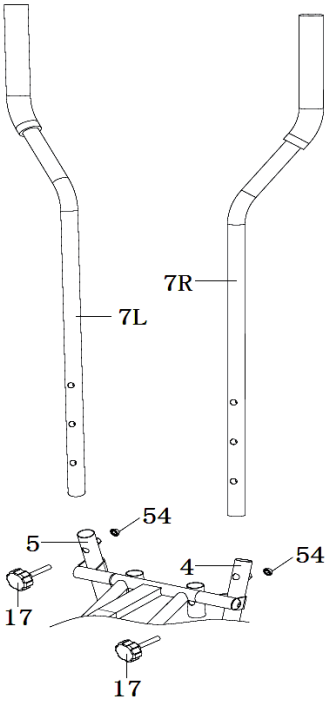
N°	Description	QTE	N°	Description	QTE
1	Cadre principal	1	20	Douille en acier Ø14x12.5xØ10.1	4
2	Tube inférieur avant	1	21	Ceinture	1
3	Tube inférieur arrière	1	22	Axe de roue	1
4	Barre de connexion droite	1	23	Écrou M10x1xB5	4
5	Barre de connexion gauche	1	24	Commande de tension	1
6R	Tube de pédale droite	1	25	Écrou M10x1xB10xØ20	2
6L	Tube de pédale gauche	1	26	Capteur	1
7R	Poignée barre droite	1	27	Vilebrequin	1
7L	Poignée barre gauche	1	28	Capuchon plastique	2
8R	Carter de chaîne droit	1	29	Rondelle	1
8L	Carter de chaîne gauche	1	30R	Boîtier de bague D	1
9	Embout S16	4	30L	Boîtier de bague G	1
10	Vis ST4*19	2	31	Boule de bague	2
11	Pédale	2	32	Boîtier de bague	2
12	Potence	1	33	Écrou	1
13	Embouts (Ø2")	2	34	Chaîne 80Z	1
14	Poignées en mousse	2	35	Vis ST4.2*16	1
15	Embouts (Ø1")	8	36	Volant	1
16	Bague en plastique (Ø1-1/4")	4	37	Ligne de compteur I	1
17	Vis à tête	4	38	Vis de carter de chaîne ST4.8x20	6
18	Embouts (Ø2")	2	39	Vis de carter de chaîne ST4.8x48	6
19	Douille en acier Ø24x20xØ16.1	10	40	Fréquence cardiaque	2

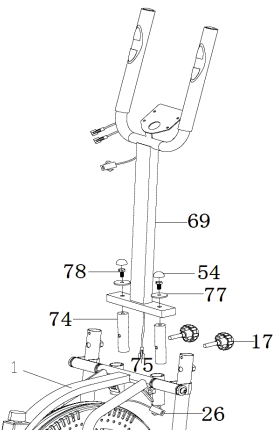
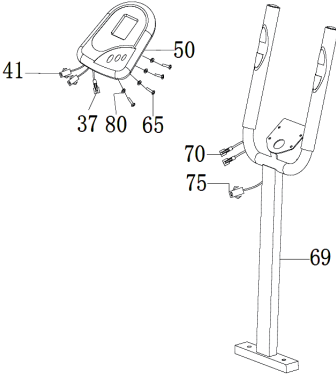


N°	Description	QTE	N°	Description	QTE
41	Ligne de compteur II	2	61	Ecrous M10xL55x125	2
42	Ecrous M6x36	2	62	Boulon d'articulation de pédale Ø15.6x88.8x1/2"x24.5	1
43	Embout S19	2	63	Boulon d'articulation de pédale Ø15.6x88.8x1/2"x24.5	1
44	Boulons M10x45	4	64	Poignées	2
45	Écrou de nylon M10	6	65	Boulons M4	4
46	Boulon de carrosserie M6xL57x120xØ10	4	66	Boulons M6*48	2
47	Écrou borgne Ø3/8"	4	67	Roue	2
48L/R	Écrou de nylon 1/2"x B8	2	68	Écrou de nylon M6	2
49	Rondelle Ø10x1.5xØ25xR25.5	4	69	Base du guidon	1
50	Compteur	1	70	Joint de poignée	2
51	Rondelle de blocage Ø10.5x3xØ18	2	71	Clé plate S13-17-19	1
52	Rondelle Ø16x1x2.5xØ28	1	72	Clé Allen S6	2
53	Embout	2	73	Clé Allen S8	1
54	Embout S14	4	74	Broches	2
55	Rondelle	1	75	Pièce intermédiaire	1
56	Rondelle en D Ø28xØ16.2x14xB5"	2	76	Bouchon de tuyau	2
57	Boulons M10x18	2	77	Rondelle D8	2
58	Prise	2	78	Vis Allen M8	2
59	Rondelle d16*Ø28*1	2	79	Rondelle D4	4
60	Clé à douille	1	80	Ressort de traction	1

## MONTAGE

1		<p>Monter le tube inférieur avant (2) et le tube inférieur arrière (3) à l'aide des boulons de carrosserie (46), des rondelles <math>\text{\O}10 \times 1,5 \times \text{\O}25 \times \text{R}25,5</math> (49) et écrous borgnes <math>\text{\O}3 / 8</math> (47) sur le cadre principal (3).</p>
2		<p>A: Connectez la barre du guidon (12) aux bielles (4, 5) et au cadre principal (1) sur les côtés gauche et droit, puis fixez-les des deux côtés avec les rondelles (59), rondelles en forme de D (56), rondelles (52) et boulons (57).</p> <p>B: Insérez les écrous des axes de pédale (62, 63) dans les tubes de pédale (6L, 6R) sur le vilebrequin (27L, 27R) et fixez-les avec les écrous de nylon (48L, 48R) et rondelles (51), puis recouvrez-les avec les capuchons en plastique (9, 43).</p>

3		<p>Montez les Pédales (11L, 11R) sur les tubes de pédales (6L, 6R) avec les boulons (44) et les écrous en nylon (45).</p>
4		<p>Insérez le guidon (7L, 7R) dans les bielles (4, 5) et choisissez un réglage de hauteur confortable pour vous. Assurez-vous que les deux guidons sont à la même hauteur. Fixez les deux guidons à l'aide des boulons borgnes (17) et des embouts (54).</p>

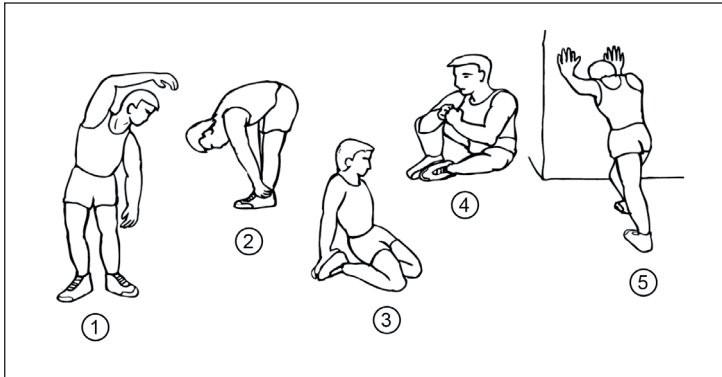
5		<p>Fixez les broches (74) avec les boulons borgnes (17) sur le cadre principal (1). Fixez la base du guidon (69) sur les broches (74) et fixez-la à l'aide de la rondelle (77), du boulon (78) et des embouts (54).</p>
6		<p>Connectez le fil du compteur au fil du capteur. Fixez ensuite le compteur (50) avec les vis (65) et les rondelles (80) sur le support de compteur à la base du guidon (69).</p>

## INSTRUCTIONS POUR LES EXERCICES

L'utilisation du vélo elliptique vous offre de nombreux avantages. Vous améliorerez votre forme physique, développerez vos muscles et l'utilisation de l'appareil vous aidera à perdre du poids en combinaison avec un régime hypocalorique.

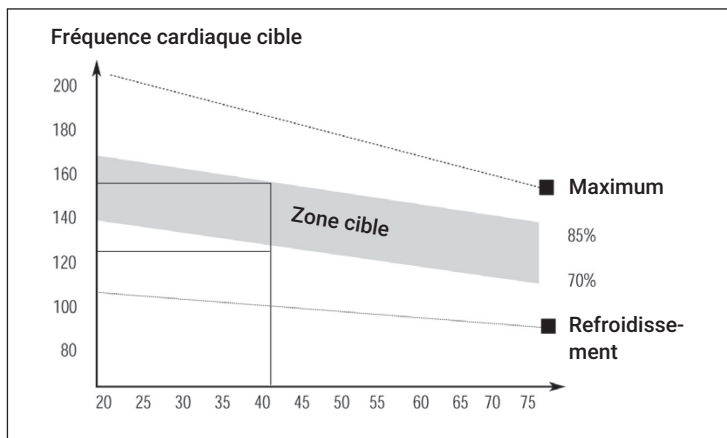
### 1. Phase d'échauffement

Cette phase favorise la circulation sanguine dans le corps et stimule le travail musculaire. L'échauffement réduit le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire les exercices d'étirement comme indiqué sur les photos. Chaque étirement doit durer environ 30 secondes. Ne forcez pas vos muscles à s'étirer - arrêtez dès que vous avez mal.



## 2. phase d'exercice

C'est la phase dans laquelle vous allez faire un effort. L'utilisation régulière de l'appareil rendra vos muscles plus forts. Choisissez un rythme confortable pour vous et essayez de garder ce rythme tout au long de votre entraînement. L'effort devrait être suffisant pour augmenter votre fréquence cardiaque jusqu'à la zone cible grise. La résistance des pédales peut être modifiée par le bouton de contrôle de la résistance. Une haute résistance entrave le mouvement des pédales, une résistance réduite le rend plus facile. Ajustez la résistance pour de meilleurs résultats lorsque vous utilisez l'appareil.



## 3. Phase de refroidissement

Cette phase aide à calmer votre système cardiovasculaire et vos muscles. Réduisez graduellement le tempo et utilisez l'appareil pendant environ 5 minutes de plus à des vitesses de plus en plus lentes. Répétez les exercices d'étirement de la phase d'échauffement. Rappelez-vous de ne pas forcer vos muscles à s'étirer. Lorsque vous aurez amélioré votre forme, vous voudrez peut-être travailler plus longtemps et plus intensivement. Il est recommandé de s'entraîner au moins 3 fois par semaine et de répartir vos séances tout au long de la semaine.

## Renforcement musculaire

Si vous voulez développer vos muscles avec le vélo elliptique, vous devez choisir une résistance assez élevée. Cela mettra plus de pression sur vos muscles de la jambe, et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez avec la résistance la plus élevée. Si vous voulez aussi améliorer votre forme physique, vous devrez ajuster progressivement votre programme d'exercices. Vous devez suivre normalement la phase de réchauffement et de récupération, mais à la fin de la phase d'entraînement, vous pouvez augmenter la résistance et exercer plus de pression sur les muscles de vos jambes. Vous devrez peut-être réduire votre vitesse d'exercice pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible.

## Perte de poids

Le facteur le plus important ici est votre motivation pour essayer. Plus vous vous entraînez longtemps et dur, plus vous brûlez de calories. En principe, l'entraînement est le même que si vous voulez améliorer votre condition physique, la seule différence réside dans l'objectif.

---

## FONCTIONNEMENT DU COMPTEUR

---

### Spécifications

Durée	00:00-99:59
Vitesse	0,0-99,9 KM/H (ML/H)
Distance	0,00-9999 KM (ML)
Calories	0,0-9999 KCAL
Kilomètres	0,0-9999
Rythme cardiaque	0, 40~240 BPM

## Installation des piles

- 1 Retirez le cache des piles à l'arrière du compteur.
- 2 Installez deux piles de format „AA“ dans le compartiment à piles.
- 3 Assurez-vous que les piles ont été correctement installées.
- 4 Remettez en place le cache du compartiment à piles.
- 5 Si l'écran est illisible ou partiellement affiché, retirez la batterie et attendez environ 15 secondes avant de la réinsérer.

---

## FONCTIONS PRINCIPALES

---

### MODE

Vous pouvez choisir ici la fonction que vous souhaitez.

### SET (réglage)

Vous pouvez basculer entre „DURÉE“, „DISTANCE“, „CALORIES“ et „RYTHME CARDIAQUE“.

### CLEAR (RESET)

En appuyant sur cette touche, vous remettez toutes les valeurs à zéro.

### ON/OFF (START/STOP)

En appuyant sur cette touche, vous pouvez mettre en pause l'entrée du signal.

### Remarques sur les principales fonctions :

#### AUTO ON/OFF

- L'appareil s'allume lorsqu'une touche est sollicitée ou que le capteur de vitesse reçoit un signal.
- L'appareil s'éteint automatiquement si le capteur de vitesse n'a pas d'entrée de signal ou si aucun bouton n'est actionné pendant environ 4 minutes.

#### RESET

L'appareil peut être réinitialisé en changeant la batterie ou en appuyant sur le bouton MODE pendant 3 secondes.

#### MODE

Vous pouvez choisir le mode souhaité. Appuyez sur le bouton MODE lorsque le pointeur est sur la fonction désirée, qui commencera à clignoter.



---

## MODES ET RÉGLAGES

---

### **Durée**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur indique „Time“. Lorsque vous commencez à vous entraîner, la durée totale de l'exercice s'affiche.

### **Vitesse**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur pointe sur „Speed“. La vitesse actuelle sera affichée.

### **Distance**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur pointe sur „Distance“. La distance de chaque entraînement sera affichée.

### **Calories brûlées**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur indique „calories brûlées“. Lorsque vous commencez à faire de l'exercice, vous verrez combien de calories vous avez consommées jusqu'à présent.

### **Compteur kilométrique (si disponible)**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur indique „compteur kilométrique“. La distance totale parcourue sera affichée.

### **Fréquence cardiaque (si disponible)**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur désigne „Fréquence cardiaque“. Votre fréquence cardiaque actuelle sera affichée en battements par minute (BPM). Placez vos paumes sur les deux surfaces de contact (ou utilisez un clip d'oreille) et patientez 30 secondes pour obtenir le résultat le plus précis possible.

### **SCAN**

L'écran change automatiquement toutes les 4 secondes.

---

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

---

- Le vélo elliptique peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux.
- N'utilisez pas de nettoyants agressifs ni d'abrasifs.
- Enlever tout éventuel dépôt de soudure après chaque utilisation de l'appareil.
- Assurez-vous que l'écran de l'ordinateur ne soit pas mouillé, car cela pourrait provoquer un choc électrique et l'endommager.
- Évitez les rayons directs du soleil sur l'appareil.
- Vérifiez régulièrement que les écrous et les vis sont bien en place et qu'ils sont bien serrés.
- Stockez l'appareil dans un lieu propre et sec, hors de portée des enfants.

---

## IDENTIFICATION ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

---

Problème	Solution
L'écran du compteur n'affiche rien.	Arrêtez l'ordinateur et assurez-vous que le fil de l'ordinateur est correctement connecté au fil provenant du cadre principal.
	Vérifiez que les piles sont correctement insérées.
	Les batteries de l'ordinateur pourraient être vides. Remplacez-les.
Le vélo elliptique émet des grincements pendant l'utilisation.	Les boulons de l'appareil pourraient s'être desserrés. Veuillez vérifier les boulons et resserrer les boulons lâches si nécessaire.

---

## 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.



**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	70
Descrizione del prodotto e singoli componenti	71
Montaggio	74
Istruzioni per l'allenamento	77
Utilizzare il computer	79
Funzioni principali	80
Modalità e impostazioni	81
Pulizia e manutenzione	82
Ricerca e correzione degli errori	82
Smaltimento	83

---

**DATI TECNICI**


---

Numero articolo	10032459
Alimentazione (computer)	2 pile AA

---

**PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)**


---

**Produttore:**

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

**Importatore per la Gran Bretagna:**

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

---

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

---

### Avvertenze di sicurezza generali

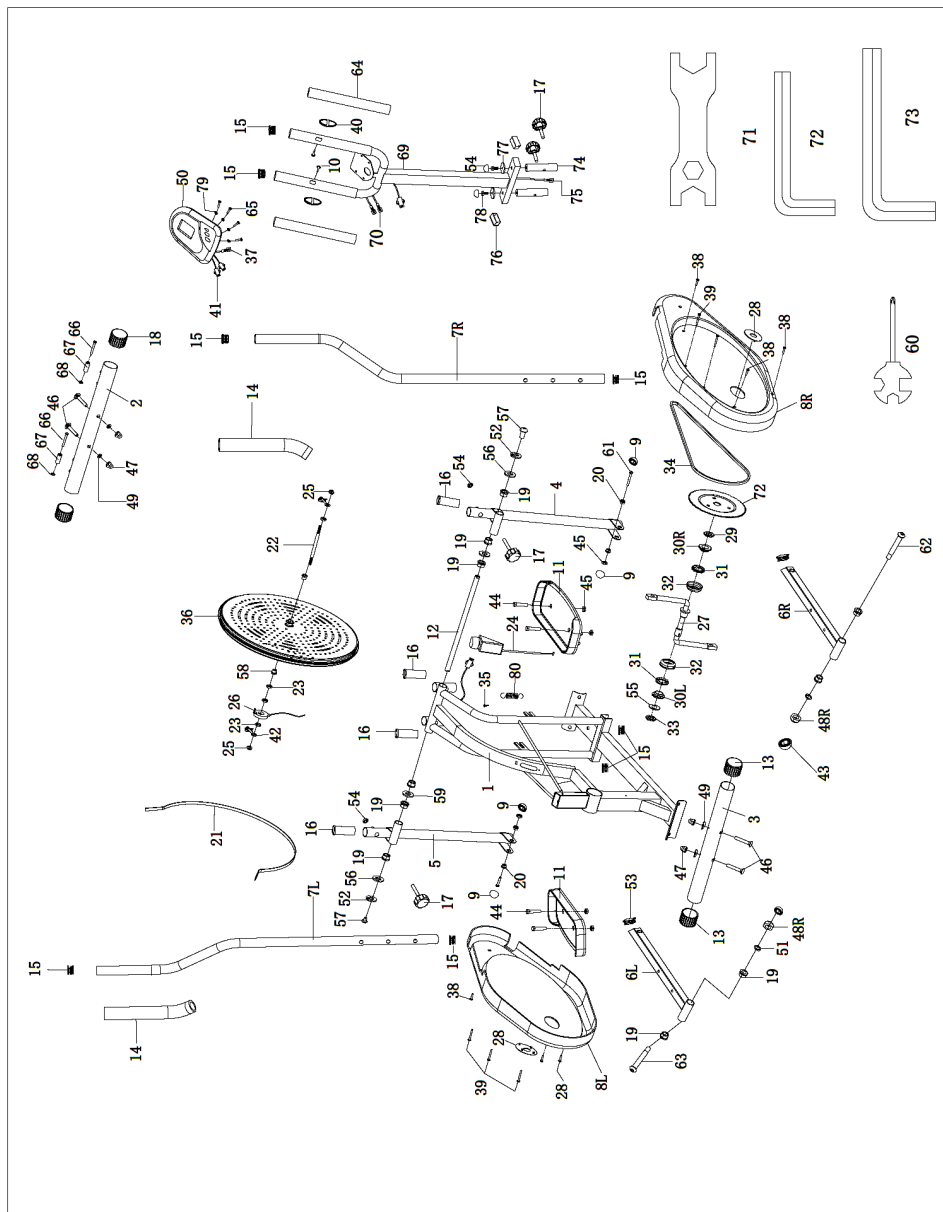
- Utilizzare il dispositivo solo se è stato assemblato correttamente. Controllare regolarmente lo stato del dispositivo. È vostra responsabilità assicurarvi che tutti gli utilizzatori siano informati sulle modalità d'uso e sulle avvertenze di sicurezza.
- Tenere il dispositivo lontano da bambini e animali domestici. Il dispositivo può essere utilizzato solo da adulti. Il dispositivo non è adatto all'uso terapeutico.
- Prima di utilizzare il dispositivo, controllare che tutti i dadi e i bulloni siano ben stretti.
- Utilizzare il dispositivo solo nel modo descritto nel manuale d'uso. Se durante l'assemblaggio o il controllo del dispositivo si constatano componenti guasti o se si sentono strani rumori durante l'utilizzo, interrompere immediatamente l'allenamento. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo a problema risolto.
- Indossare indumenti adeguati durante l'allenamento. Non utilizzare il dispositivo indossando accappatoi o abiti lunghi, in quanto potrebbero restare impigliati nel dispositivo. Per l'utilizzo del dispositivo sono necessarie anche scarpe da corsa o ginnastica.
- Posizionare il dispositivo su una superficie piana e stabile. Non utilizzare nelle vicinanze di acqua o all'aperto.
- Tenere le mani lontano dalle parti mobili per evitare lesioni. Fare attenzione quando si sposta il dispositivo.

### Avvertenze mediche

- Prima dell'utilizzo, consultare un medico per assicurarsi che l'uso del dispositivo non sia rischioso a causa di condizioni preesistenti o dello stato di salute. Il parere del medico è assolutamente indispensabile, qualora assumiate farmaci che condizionano il battito cardiaco, la pressione sanguigna e il livello di colesterolo.
- Fate attenzione ai segnali che il vostro corpo vi dà. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Se avete giramenti di testa, nausea, dolori al petto o alla schiena o si presentano altri sintomi, interrompete immediatamente l'allenamento e consultate un medico prima di tornare ad utilizzare il dispositivo.

Avvertenza: il peso massimo consentito dell'utilizzatore è di 100 kg.

# DESCRIZIONE DEL PRODOTTO E SINGOLI COMPONENTI



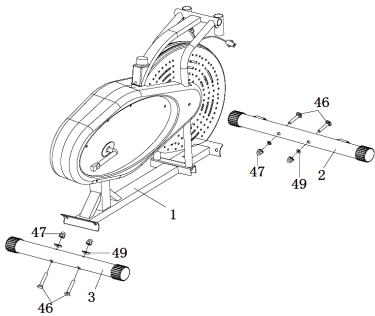
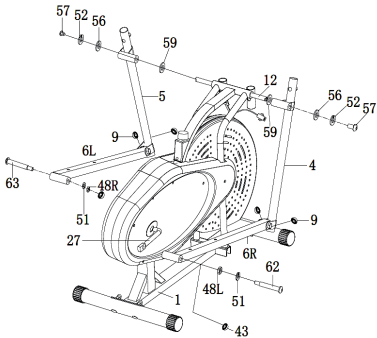
## Lista dei componenti

N°	Descrizione	Quantità	N°	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1	18	Tappi di chiusura (Ø2")	2
2	Tubo inferiore anteriore	1	19	Manicotto in acciaio Ø24x20xØ16,1	10
3	Tubo inferiore posteriore	1	20	Manicotto in acciaio Ø14x12,5xØ10,1	4
4	Perno di collegamento destro	1	21	Cinghia	1
5	Perno di collegamento sinistro	1	22	Asse della ruota	1
6R	Tubo del pedale destro	1	23	Dado M10x1xB5	4
6L	Tubo del pedale sinistro	1	24	Controllo della tensione	1
7R	Asta dell'impugnatura destra	1	25	Dado M10x1xB10xØ20	2
7L	Asta dell'impugnatura sinistra	1	26	Sensore	1
8R	Copertura della catena destra	1	27	Albero a gomito	1
8L	Copertura della catena sinistra	1	28	Tappo in plastica	2
9	Tappo di chiusura S16	4	29	Rondella	1
10	Vite ST4*19	2	30R	Alloggiamento anello destro	1
11	Pedale	2	30L	Alloggiamento anello sinistro	1
12	Albero dell'asta dell'impugnatura	1	31	Sfera anello	2
13	Tappo di chiusura (Ø2")	2	32	Alloggiamento anello	2
14	Impugnature in gomma	2	33	Dado	1
15	Tappo di chiusura (Ø1")	8	34	Catena 80Z	1
16	Manicotto in plastica (Ø1-1/4")	4	35	Vite ST4,2*15	1
17	Bulloni a testa piatta	4	36	Disco oscillante	1

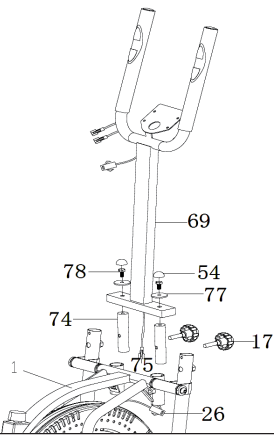
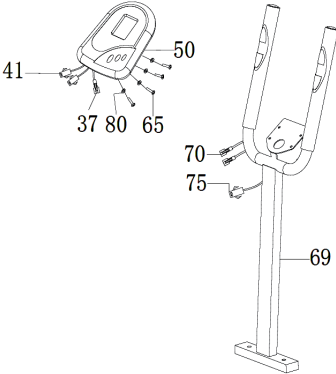


N°	Descrizione	Quantità	N°	Descrizione	Quantità
37	Linea computer I	1	59	Rondella d16*Ø28*1	2
38	Vite della copertura della catena ST4,8x20	6	60	Chiave a bussola	1
39	Vite della copertura della catena ST4,8x48	6	61	Bullone M10xL55x125	2
40	Cardiofrequenzimetro	2	62	Bullone dell'articolazione del pedale Ø15,6x88,8x1/2"x24,5	1
41	Linea computer II	2	63	Bullone dell'articolazione del pedale Ø15,6x88,8x1/2"x24,5	1
42	Bullone M6x36	2	64	Presa dell'asta di impugnatura	2
43	Tappo di chiusura S19	2	65	Bullone M4	4
44	Bullone M10x45	4	66	Bullone M6*48	2
45	Dado in nylon M10	6	67	Ruota	2
46	Vite autobloccante M6xL57x120xØ10	4	68	Dado in nylon M6	2
47	Dado cieco Ø3/8"	4	69	Base del manubrio	1
48L/R	Dado in nylon 1/2"xB8	2	70	Connettore impugnatura	2
49	Rondella Ø10x1,5xØ25xR25,5	4	71	Chiave a bocca S13-17-19	1
50	Computer	1	72	Chiave a brugola S6	2
51	Rosetta elastica Ø10,5x3xØ18	2	73	Chiave a brugola S8	1
52	Rondella Ø16x1x2,5xØ28	1	74	Piolo	2
53	Tappo di chiusura	2	75	Pezzo intermedio	1
54	Tappo di chiusura S14	4	76	Tappo filettato	2
55	Rondella	1	77	Rondella D8	2
56	Rondella a forma di D Ø28xØ16,2x14xB5"	2	78	Bullone esagonale M8	2
57	Bullone M10x18	2	79	Rondella D4	4
58	Manicotto	2	80	Molla di tensione	1

## MONTAGGIO

1		<p>Montare il tubo inferiore anteriore (2) e il tubo inferiore posteriore (3) al telaio principale (1) con le viti autobloccanti (46), le rondelle <math>\text{\O}10 \times 1,5 \times \text{\O}25 \times R25,5</math> (49) e i dadi ciechi <math>\text{\O}3/8''</math> (47).</p>
2		<p>A: collegare l'albero dell'asta dell'impugnatura (12) e il telaio principale (1) con i perni di collegamento (4,5) rispettivamente sul lato destro e sinistro e infine fissarli su entrambi i lati con le rondelle (59), le rondelle a forma di D (56), le rondelle (52) e i bulloni (57).</p> <p>B: far passare i bulloni dell'articolazione dei pedali (62, 63) attraverso i tubi dei pedali (6L, 6R) fino all'albero a gomito (27L, 27R) e fissarli con dadi in nylon (48L, 48R) e rondelle (51) e coprire poi con i tappi in plastica (9, 43).</p>

3		<p>Montare i pedali (11L, 11R) ai tubi dei pedali (6L, 6R) con bulloni (44) e dadi in nylon (45).</p>
4		<p>Far passare le aste dell'impugnatura (7L, 7R) nei perni di collegamento (4, 5) e regolare su un'altezza adeguata. Assicurarsi che le due aste dell'impugnatura si trovino alla stessa altezza. Fissare entrambe le aste dell'impugnatura con bulloni a testa piatta (17) e tappi di chiusura (54).</p>

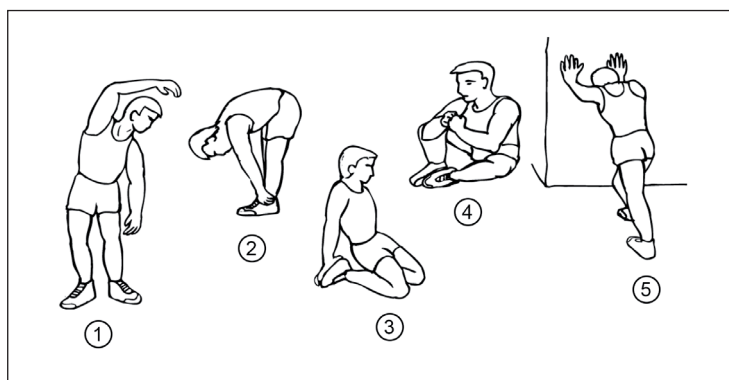
5		<p>Fissare i pioli (74) al telaio principale (1) con i bulloni a testa piatta (17). Montare la base del manubrio (69) sui pioli (74) e fissarli con rondelle (77), bulloni (78) e tappi di chiusura (54).</p>
6		<p>Collegare il cavo del computer con il cavo del sensore. Fissare poi il computer (50) sull'apposito supporto sulla base del dispositivo (69) con viti (65) e rondelle (80).</p>

## ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

L'utilizzo dell'ellittica offre numerosi vantaggi. Migliorerete la vostra forma fisica, formerete massa muscolare e l'uso del dispositivo, in combinazione con una dieta dal contenuto calorico controllato, vi aiuterà a perdere peso.

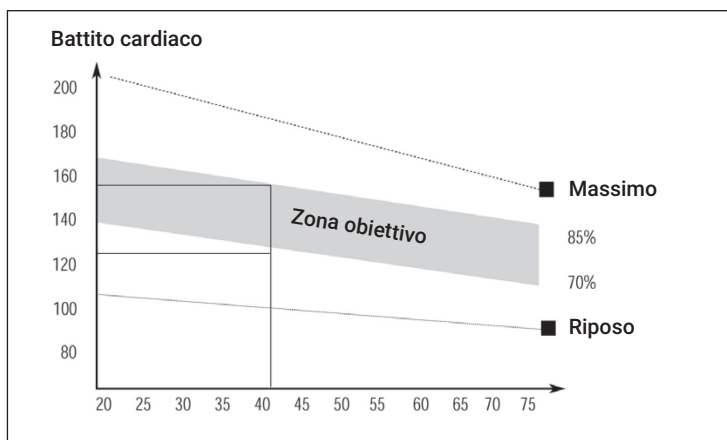
### 1. Fase di riscaldamento

Questa fase supporta la circolazione sanguigna nel corpo e stimola il lavoro dei muscoli. Il riscaldamento riduce il rischio di crampi e lesioni muscolari. Consigliamo di realizzare gli esercizi di stretching come indicato nelle immagini. Ogni esercizio deve durare circa 30 secondi. Non forzate l'allungamento dei muscoli e smettete non appena sentite dolore.



## 2. Fase di allenamento

Questa è la fase in cui si fatica. Con un utilizzo regolare del dispositivo, i vostri muscoli diventeranno più forti. Selezionate un ritmo piacevole e cercate di mantenerlo per tutta la durata dell'allenamento. L'affaticamento dovrebbe essere sufficiente per aumentare il vostro battito cardiaco fino alla zona obiettivo indicata in grigio. La resistenza dei pedali può essere modificata con l'apposito tasto. Una resistenza elevata rende più difficile muovere i pedali, una resistenza ridotta lo rende più semplice. Regolare la resistenza per i migliori risultati mentre il dispositivo è in funzione.



## 3. Fase di riposo

Questa fase serve a far riposare il vostro sistema cardiovascolare e i vostri muscoli. Ridurre lentamente il ritmo e continuate ad utilizzare il dispositivo a velocità ridotta per altri 5 minuti. Ripetete gli esercizi di stretching della fase di riscaldamento. Ricordatevi di non forzare i muscoli all'allungamento. Quando la vostra forma migliora, probabilmente avrete voglia di incrementare la durata e l'intensità dell'allenamento. Consigliamo di allenarsi almeno 3 volte alla settimana e di distribuire queste sessioni durante il corso della settimana.

## Incrementare la massa muscolare

Se desiderate incrementare la vostra forza muscolare con l'ellittica, è necessario impostare una resistenza elevata. In questo modo la muscolatura delle vostre gambe lavora di più e può capitare che l'elevata resistenza non vi permetta di allenarvi per la durata che desiderate. Se volete migliorare la vostra condizione fisica, è necessario continuare a modificare il programma di allenamento. Allenatevi normalmente durante la fase di riscaldamento e riposo, ma aumentate la resistenza verso la fine della fase di allenamento, in modo da caricare maggiormente la muscolatura delle gambe. È possibile che dobbiate ridurre la velocità di allenamento per mantenere il battito cardiaco nella zona obiettivo.

## Perdere peso

Il fattore più importante è quanto ci provate. Maggiore la durata e l'intensità dell'allenamento, maggiori le calorie che bruciate. In principio, l'allenamento è lo stesso per migliorare la forma fisica, sono gli obiettivi a cambiare.

---

## UTILIZZARE IL COMPUTER

---

### Specifiche

Tempo	00:00-99:59
Velocità	0,0-99,9 KM/H (ML/H)
Distanza	0,00-9999 KM (ML)
Calorie	0,0-9999 KCAL
Contachilometri	0,0-9999
Battito cardiaco	0, 40~240 BPM

## Inserire le pile

- 1 Rimuovere la copertura del vano per le pile sul retro del computer.
- 2 Inserire due batterie "AA" nel vano.
- 3 Assicuratevi di averle inserite nel verso giusto.
- 4 Richiudere il vano per le pile.
- 5 Se le indicazioni sullo schermo sono illeggibili o mostrate solo parzialmente, togliere le pile e attendere 15 secondi prima di inserirle di nuovo.

---

## FUNZIONI PRINCIPALI

---

### MODE (modalità)

Potete selezionare la funzione desiderata.

### SET (impostazioni)

Potete cambiare tra "TEMPO", "DISTANZA", "CALORIE" e "BATTITO CARDIACO".

### CLEAR (reset)

Premendo questo tasto vengono azzerati tutti i valori.

### ON/OFF (start/stop)

Premendo questo tasto si mette in pausa l'ingresso del segnale.

### Avvertenze sulle funzioni principali

#### AUTO ON/OFF

- Il dispositivo si accende premendo un tasto a piacere o se il sensore di velocità capta un segnale.
- Il dispositivo si spegne automaticamente se il sensore di velocità non ha segnale in entrata o se non viene premuto alcun tasto per circa 4 minuti.

#### RESET

Il dispositivo può essere resettato cambiando le pile o premendo per 3 secondi il tasto MODE.

#### MODE

Potete selezionare una modalità. Premere MODE quando l'indicatore si trova sulla funzione che desiderate, che inizierà a lampeggiare.



---

## MODALITÀ E IMPOSTAZIONI

---

### **Tempo**

Tenere premuto MODE fino a quando l'indicatore si trova su "Tempo". Quando si inizia l'allenamento viene mostrata l'intera durata dell'allenamento.

### **Velocità**

Tenere premuto MODE fino a quando l'indicatore si trova su "Velocità". Viene indicata la velocità attuale.

### **Distanza**

Tenere premuto MODE fino a quando l'indicatore si trova su "Distanza". Viene mostrata la distanza di ogni unità di allenamento.

### **Consumo calorico**

Tenere premuto MODE fino a quando l'indicatore si trova su "Consumo calorico". Quando si inizia l'allenamento vengono mostrate le calorie bruciate fino a quel momento nella sessione di allenamento.

### **Contachilometri (se disponibile)**

Tenere premuto MODE fino a quando l'indicatore si trova su "Contachilometri". Viene mostrata la distanza complessiva percorsa.

### **Battito cardiaco (se disponibile)**

Tenere premuto MODE fino a quando l'indicatore si trova su "Battito cardiaco". Il polso viene indicato in battiti al minuto (BPM). Poggiate i palmi delle mani su entrambe le superfici di contatto (o utilizzate un clip da orecchio) e attendete 30 secondi per ottenere un risultato il più preciso possibile.

### **SCAN**

L'indicazione sullo schermo cambia ogni 4 secondi.

---

## PULIZIA E MANUTENZIONE

---

- L'ellittica può essere pulita con un panno morbido e un detergente delicato.
- Non utilizzare detergenti aggressivi o abrasivi.
- Rimuovere eventuali residui di sudore dopo ogni utilizzo.
- Assicurarsi che lo schermo del computer non diventi umido, in quanto si corre il rischio di folgorazione e lo schermo potrebbe rovinarsi.
- Evitare che il dispositivo si trovi sotto luce solare diretta.
- Controllare regolarmente che dadi e viti siano ben fissati.
- Riporre il dispositivo in un ambiente pulito, asciutto e fuori dalla portata dei bambini.

---

## RICERCA E CORREZIONE DEGLI ERRORI

---

Problema	Soluzioni
Lo schermo del computer non mostra nulla.	Rimuovere il computer e assicurarsi che il cavo del computer sia collegato al cavo proveniente dal telaio principale.
	Controllare che le pile siano state inserite correttamente.
	Le pile del computer potrebbero essere scariche. Sostituirle.
L'ellittica emette cigolii durante l'utilizzo.	I bulloni potrebbero essere allentati. Controllare e, in caso, stringere i bulloni.

---

## 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.

