

CAPITAL SPORTS

Helix Star MR

Crosstrainer

Cross Trainer

Vélo elliptique

Bicicleta elíptica

Bicicletta ellittica

10032673

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Geräteübersicht 6
Teileliste 9
Zusammenbau 11
Konsole und Funktionen 22
Programme und Anzeigen 24
Cardiotraining im Überblick 28
Aufwärmung vor dem Training 31
Training per Kinomap App 34
iConsole+ App 36
Pflege und Wartung 37
Hinweise zur Entsorgung 38
Konformitätserklärung 38

English 39
Français 75
Español 111
Italiano 147

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10032673
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

**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

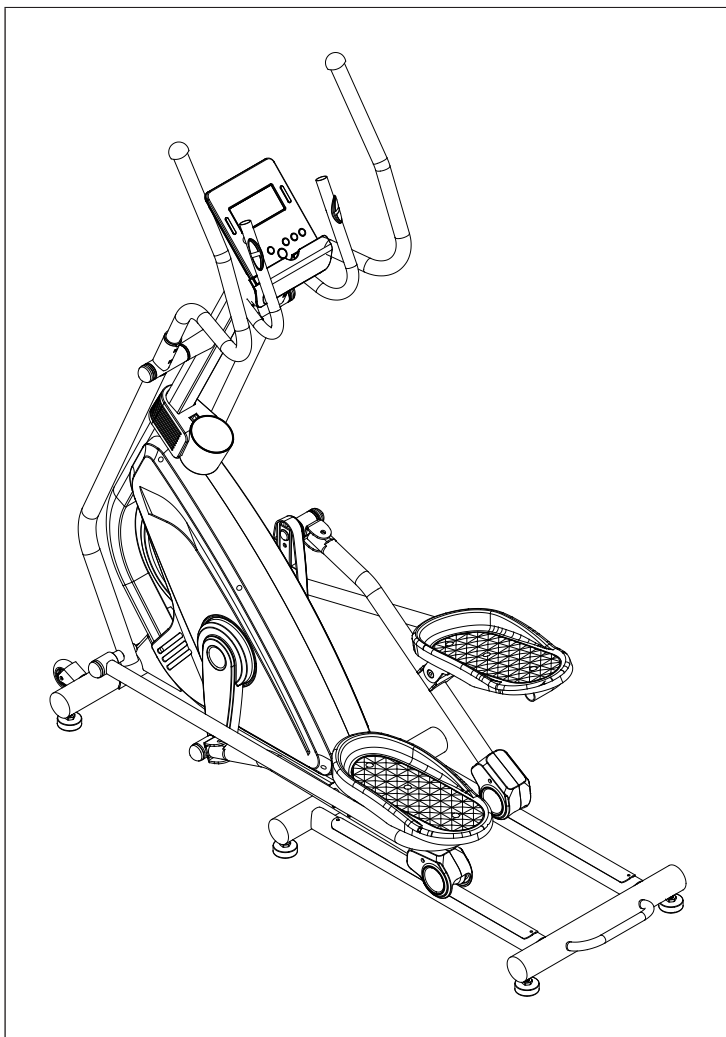
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen 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 Benutzung 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 das Tragen loser Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen kann, oder von Kleidung, die Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

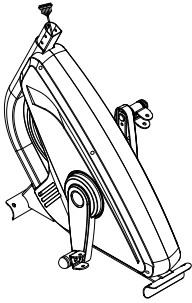
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie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

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 110 kg.

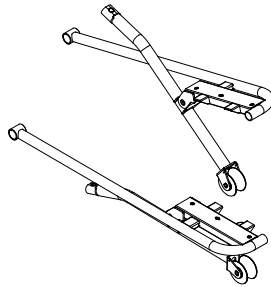
GERÄTEÜBERSICHT



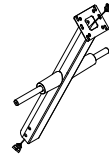
EINZELTEILE



Hauptrahmen (1x)



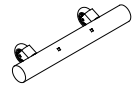
Pedalrohr L/R (2x)



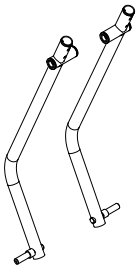
Stützrohr (1x)



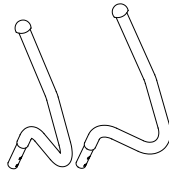
Mittlerer Lenker (1x)



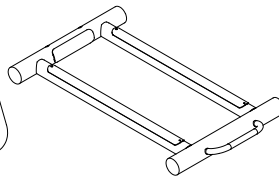
Vorderer Stabilisator (1x)



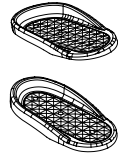
Unterer Lenker L/R (2x)



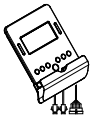
Lenker L/R (2x)



Hinterer Rahmen (1x)



Pedal L/R (2x)

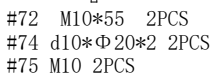
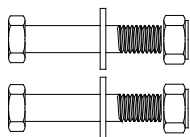
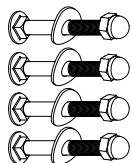
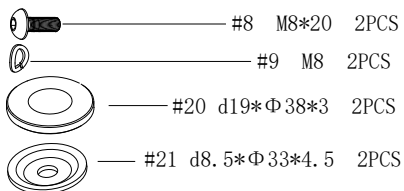
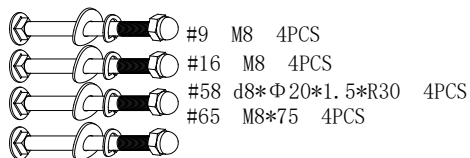


Computer (1x)

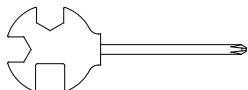
Bedienungs-
anleitung (1x)Schrauben-
Set (1x)Flaschen-
halterung (1x)Flaschen-
halter (1x)

Rollenabdeckung (2 Sets)

MONTAGEMATERIAL



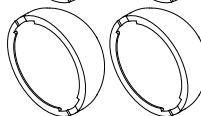
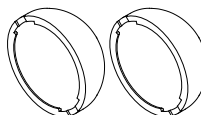
#71 S17 2PCS



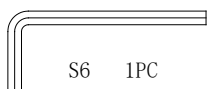
S13-15-17 1PC



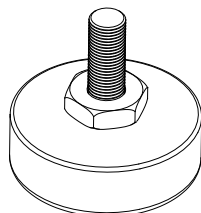
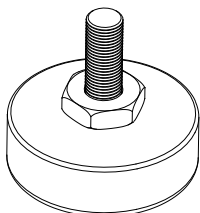
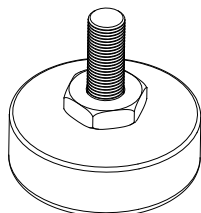
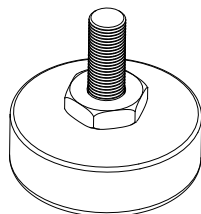
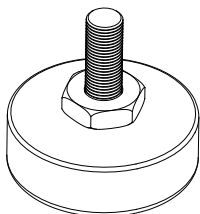
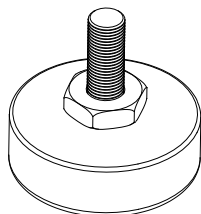
S17-S19 2PCS



#22 4PCS



S6 1PC



#67 M10*30 6PCS

TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Computer	1
2	Kreuzschlitzschraube M5*10	4
3	Mittlerer Lenker	1
4	Handpulssensorkabel	2
5	Kreuzschlitzschraube ST4,2*16	16
6	Pulssensor	2
7	Schaumstoff-Griffe	2
8	Schraube M8*20	24
9	Federscheibe D8	18
10	Endkappe	2
11	Lenker (L)	1
12	Lenker (R)	1
13	Schaumstoff-Griffe	2
14	Schlossschraube M8*45	4
15	Endkappe Ø25	2
16	Hutmutter M8	8
17	Buchse	2
18	Äußerer Abstandshalter	16
19	Abstandshalter innen	16
20	Unterlegscheibe D19*Ø38*3	6
21	Unterlegscheibe D8,5*Ø33*4,5	6
22	Endkappe Ø38*20	6
23	Wellenunterlegscheibe D19*Ø25*0,3	2
24	Abstandshalter	2
25	Unterer Lenker (L)	1
26	Stützrohr	1
27	Motor	1
28	Sechskantmutter M12*1	1
29	Mittleres Kabel	1
30	Stromleitung	1

Nr.	Beschreibung	Anz.
31	Unterer Lenker (R)	1
32	Rechte Kettenabdeckung	1
33	Linke Kettenabdeckung	1
34	U-Bügel	2
35	Kurbelabdeckung	2
36	Kurbel	2
37	Sechskant-Flanschmutter M10*1,25	2
38	Kunststoffschraube	2
39	Endkappe Ø32	4
40	Riemenscheibe	1
41	Triebriemen	1
42	Sprengring	2
43	Lager 6004	2
44	Schraube M8*95	1
45	Magnettafel	1
46	Magnet	12
47	Nylon-Mutter M8	2
48	Schraube M8*50	1
49	Sechskantmutter M8	1
50	Zugfeder	1
51	Leerlaufradwalte	1
52	Sechskantschraube M8*20	1
53	Leerlaufrad	1
54	Schraube M6*15	1
55	Endkappe	2
56	Unterlegscheibe D8*Ø20*1,5	8
57	Schraube M8*20	4
58	Bogenunterlegscheibe M10*20	6
59	Spannungsdraht	1
60	Sensorkabel	1

ZUSAMMENBAU

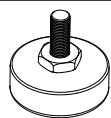
Montagehinweise

- Bitte verwenden Sie eine Unterlage, wie z. B. Pappe, um ein Verkratzen des Bodens während der Montage zu vermeiden.
- Die Schrauben und Muttern sind mit etwas Fett versehen, um sie vor Korrosion zu schützen. Bitte halten Sie einen Lappen bereit, um sich die Hände abzuwischen.
- Einige Kunststoffendkappen und -stopfen wurden vor der Auslieferung am Gerät montiert. Sie sind auf den Montagezeichnungen als Referenz für den Fall, dass Ersatzteile benötigt werden, angegeben.
- Das Gerät verwendet mehrere verschiedene Schraubenlängen. Achten Sie bei jedem Montageschritt auf die richtige Schraubenlänge.

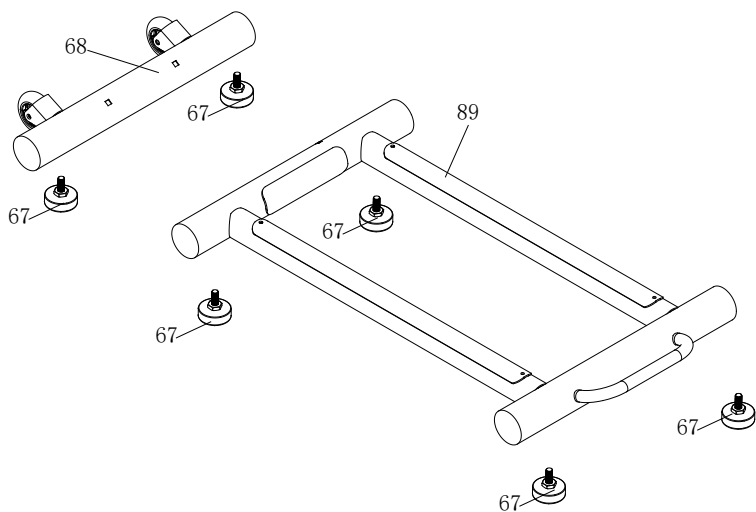
Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen

Suchen Sie einen bequemen Arbeitsbereich. Stellen Sie Ihr Fitnessgerät in einem offenen Raum mit ausreichender Belüftung und Beleuchtung auf. Da der Crosstrainer bis zu einem gewissen Grad tragbar ist, müssen Sie ihn nicht genau dort montieren, wo er eingesetzt werden soll. Zu Ihrem Komfort sollten Sie jedoch vermeiden, den Crosstrainer nach der Montage über zu große Entfernungen, durch enge Gänge oder über Treppen zu tragen. Wenn das Gerät im Wohnbereich montiert werden soll, schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer großen Matte, bevor Sie die Teile aus dem Karton nehmen.

1



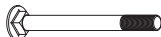



#67 M10*30 6PCS

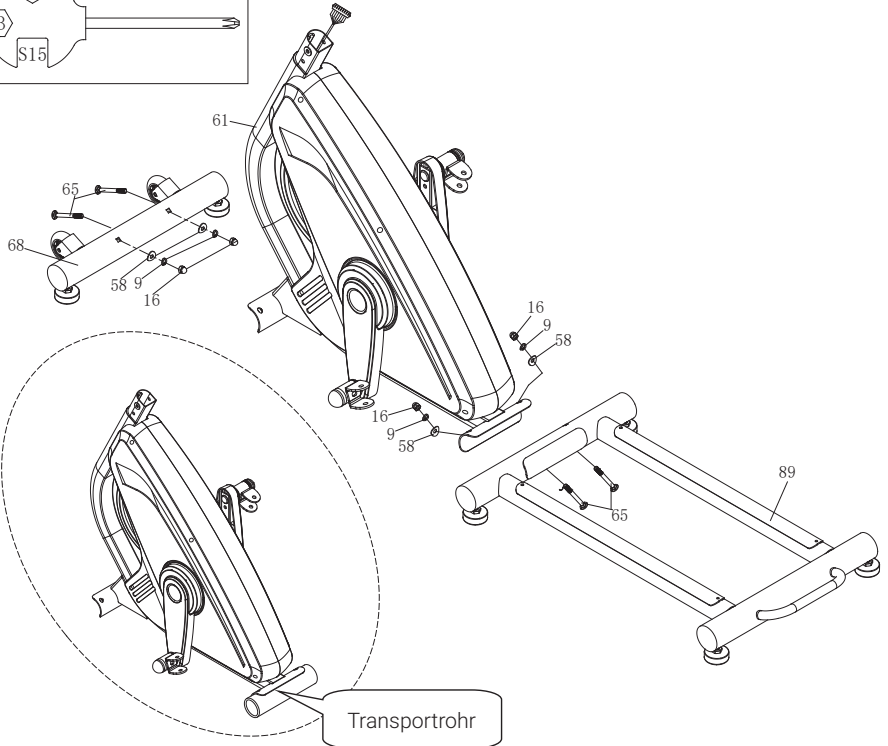
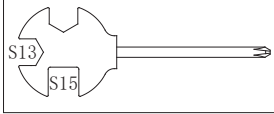


Positionieren Sie vier verstellbare Fußpads (67) am hinteren Hauptrahmen (89) und am vorderen Stabilisatorrohr (68).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass sich die Fußpads beim Zusammenbau auf der gleichen Höhe befinden.

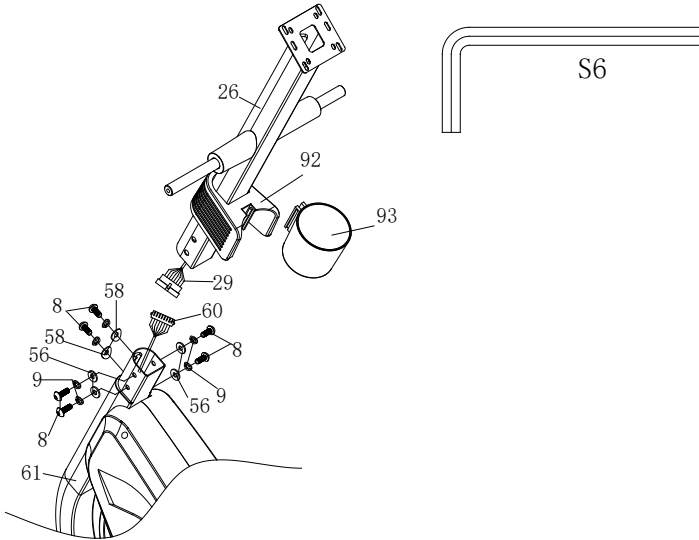
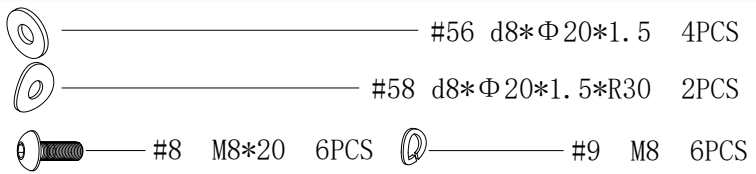
2

	#65 M8*75 4PCS
	#58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
	#9 M8 4PCS
	#16 M8 4PCS



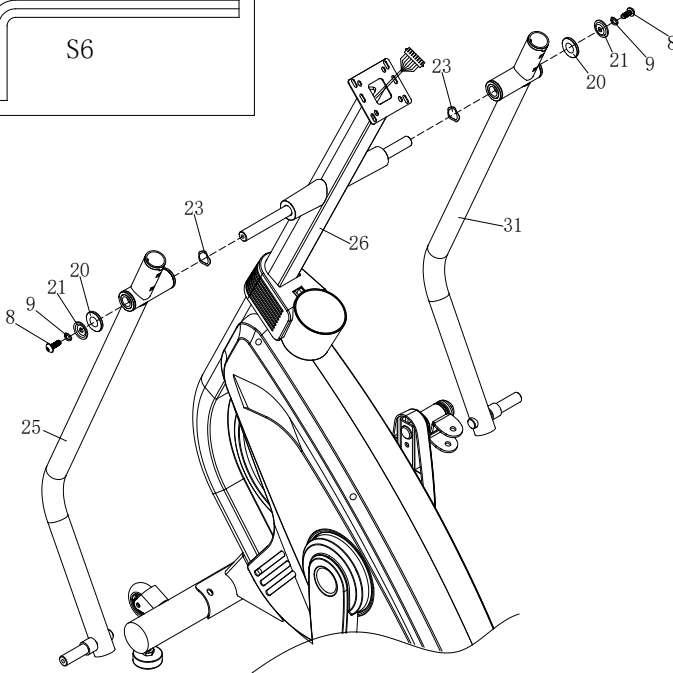
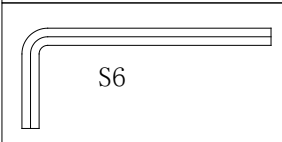
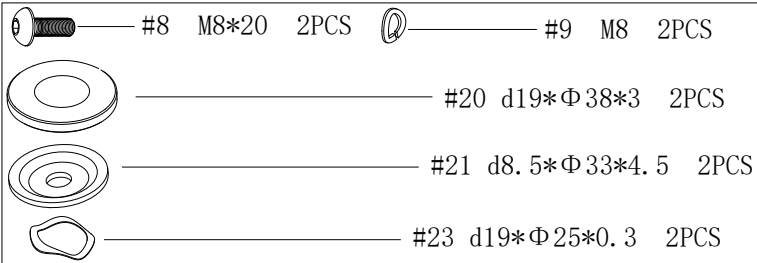
- Entfernen Sie das Transportrohr vom Hauptrahmen (61).
- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (68) und den hinteren Hauptrahmen (89) mit Schlossschraube (65), Bogenscheibe (58) und Federscheibe (9) am Hauptrahmen (61).

3



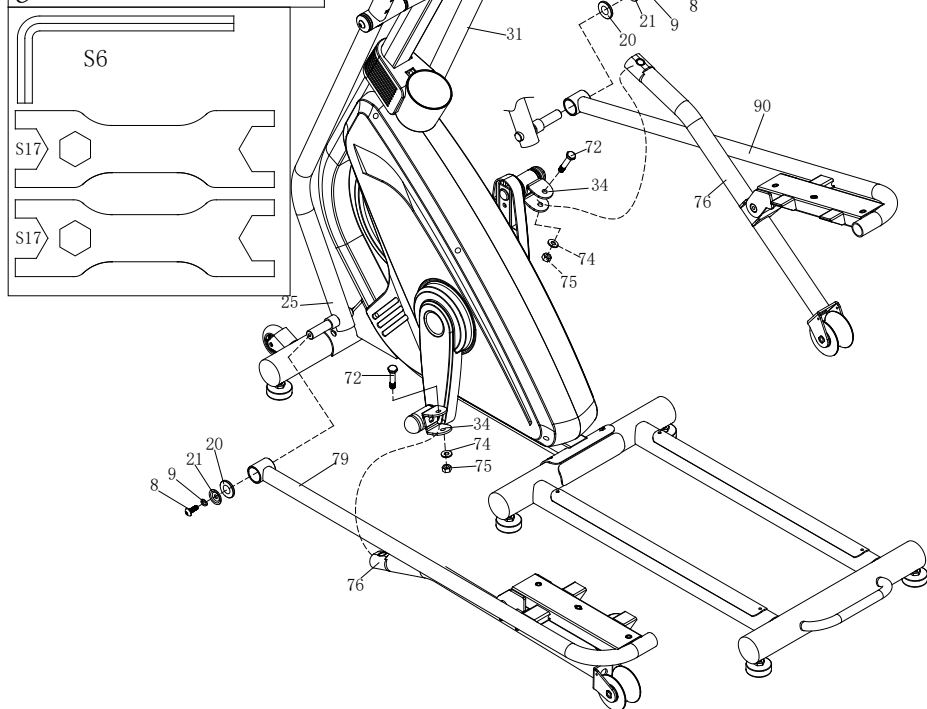
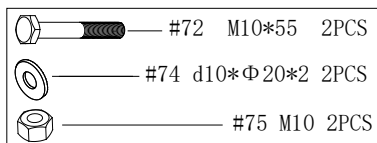
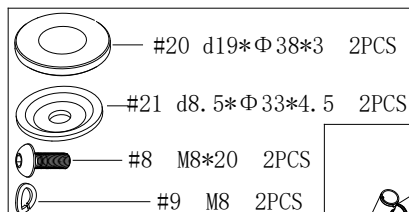
- Befestigen Sie die Flaschenhalterung (92) am Stützrohr (26).
- Verbinden Sie den Spannungsdraht (59) mit dem Spannungsreglerknopf (30). Verbinden Sie das Sensorkabel (60) mit dem mittleren Kabel (29).
- Befestigen Sie das Stützrohr (26) am Hauptrahmen (61), ziehen Sie es fest und sichern Sie es mit Schraube (8), Unterlegscheibe (56), Bogenscheibe (9) und Federscheibe (9). Befestigen Sie dann den Flaschenhalter (93) an der Flaschenhalterung (92).

4



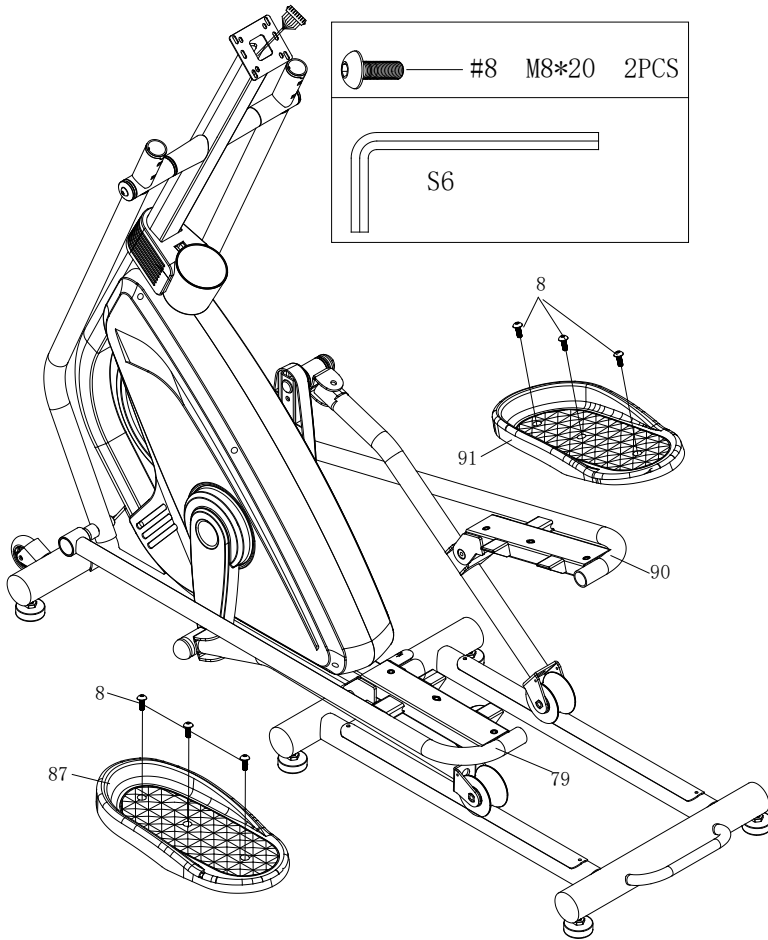
Schieben Sie den unteren Lenker (25/31) auf das Stützrohr (26), mit Schraube (8), Federring (9), Scheibe (21) und Unterlegscheibe (20) festziehen. Die Wellenscheiben (23) befinden sich in der Mitte zwischen unterem Lenker und Stützrohr.

5



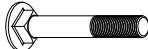


- Befestigen Sie das Pedalrohr (79/90) am unteren Lenker (26/31) und ziehen Sie es mit Schraube (8), Federring (9), Scheibe (21) und Unterlegscheibe (20) fest.
- Befestigen Sie die Verbindungsstange (76) mit Sechskantschraube (72), Unterlegscheibe (74) und Nylonmutter (75) am U-Bügel (34).

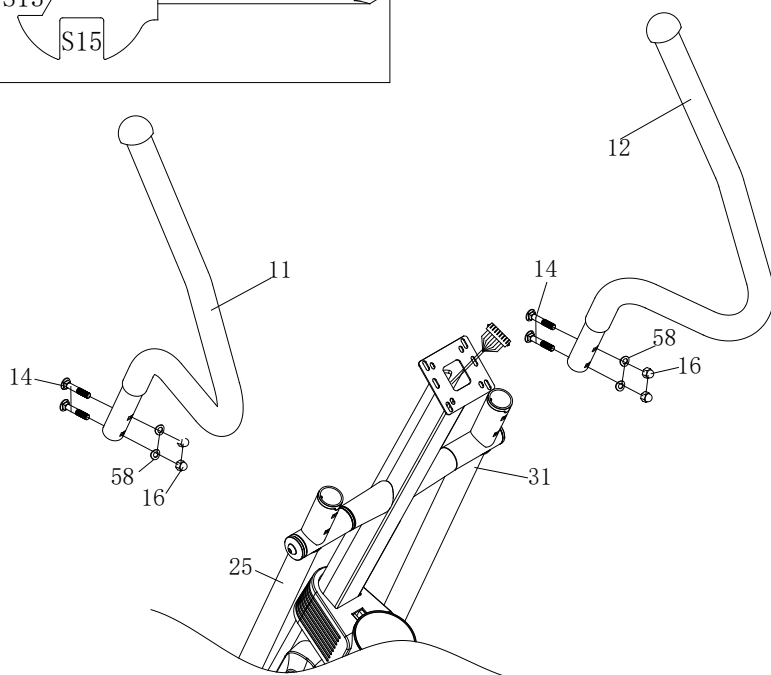
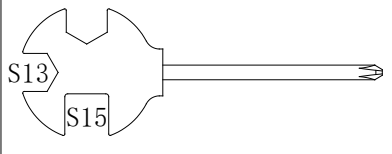
6



Befestigen Sie das Pedal (87/91) mit der Schraube (8) am Pedalrohr (79/80).

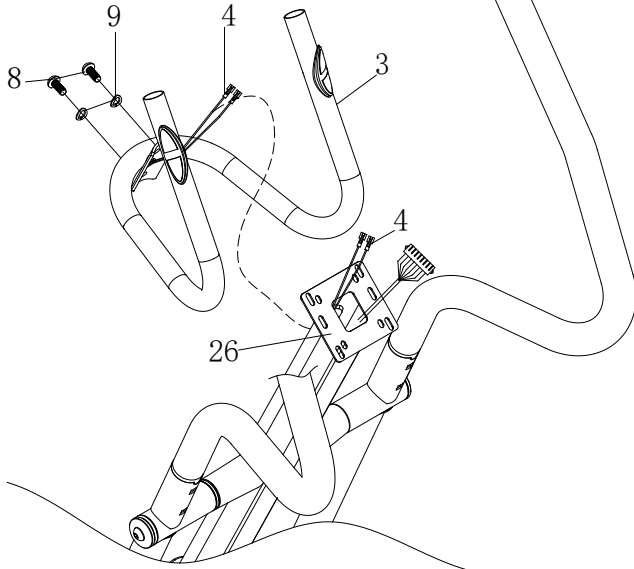
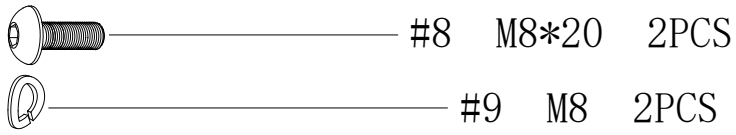
7

	————— #14 M8*45 4PCS
	————— #58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
	————— #16 M8 4PCS



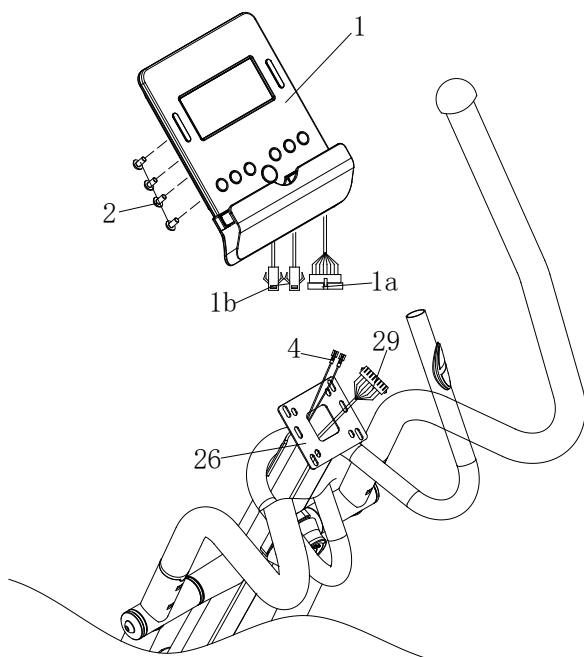
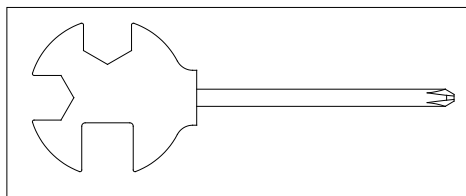
Befestigen Sie den Lenker (11/12) mit Schlossschraube (14), Bogenscheibe (58) und Hutmutter (16) am unteren Lenker (25/31).

8



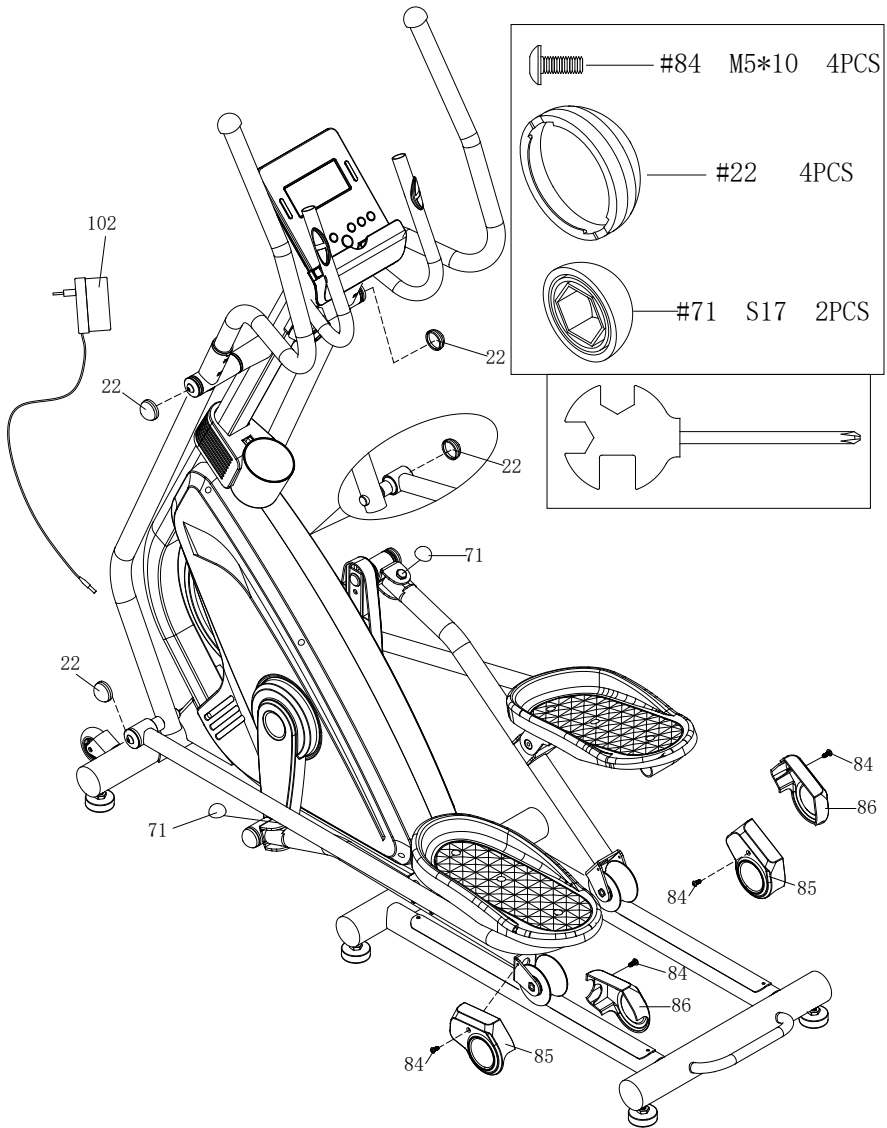
Ziehen Sie das Kabel des Handpulssensors (4) aus dem Stützrohr (26) heraus.
Befestigen Sie den mittleren Lenker (3) mit Schraube (8) und Federring (9) am Stützrohr (26).

9



- Verbinden Sie das Computerkabel (1a) mit dem mittleren Kabel (29).
- Verbinden Sie das Computerkabel (1b) mit dem Kabel des Handpulsensors (4).
- Befestigen Sie dann den Computer (1) mit der Kreuzschlitzschraube (2) am Stützrohr (26).

10



- Befestigen Sie die Rollenabdeckungen (85/86) mit Schrauben (84) an den Rollen.
- Befestigen Sie die Endkappe (22) und die Endkappe (71) jeweils an der Verbindungsstange, dem Pedalrohr und am unterem Lenker.

Stromanschluss und Abschluss der Montage

- Stecken Sie ein Ende des Netzteils (102) in die Netzanschlussbuchse auf der Rückseite der Kettenabdeckung. Stecken Sie den Stecker am anderen Ende des Netzteils (70) in die Steckdose.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Das Gerät ist nun vollständig montiert und einsatzbereit.

KONSOLE UND FUNKTIONEN



Displayfunktionen

Funktion	Beschreibung
TIME	Bereits während des Trainings vergangene Zeit Bereich: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Trainingsgeschwindigkeit Bereich: 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Trainingsdistanz Bereich: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Während des Trainings verbrannte Kalorien Bereich: 0 ~ 999
PULSE	Herzschläge pro Minute (bpm) werden während des Trainings angezeigt. Alarm, wenn der Puls höher als der Zielpuls ist.
RPM	Umdrehungen pro Minute Bereich: 0 ~ 999
WATT	Im Wattprogramm erhält das Gerät einen voreingestellten Watt-Wert aufrecht (einstellbarer Bereich: 0 ~ 350)
MANUAL	Training im manuellen Modus.
PROGRAM	Auswahl zwischen den Programmen „Anfänger“, „Fortgeschritten“ und „Sportlich“.
CARDIO	Trainingsmodus mit der Zielherzfrequenz.

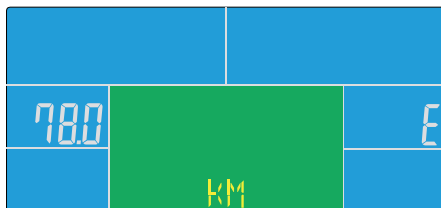
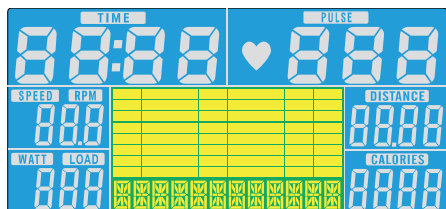
Tastenfunktionen

UP (HOCH)	Widerstand erhöhen / Auswahl der Einstellung
DOWN (RUNTER)	Widerstand verringern / Auswahl der Einstellung
MODE	Bestätigen der Einstellung oder Auswahl
RESET	Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, der Computer wird neu gestartet und beginnt mit den Benutzereinstellungen. Rücksprung zum Hauptmenü während des voreingestellten Trainingswertes oder im Stopp-Modus.
START/ STOP	Training starten oder beenden
RECOVERY	Testen Sie Ihre Herzfrequenz.
BODY FAT	Drücken Sie im Stopp-Modus zur Körperfettmessung auf diese Taste.

PROGRAMME UND ANZEIGEN

Gerät einschalten

Wenn Sie den Netzstecker des Geräts in die Steckdose stecken, wird der Bediencomputer eingeschaltet und alle Elemente leuchten für 2 Sekunden auf dem LCD-Bildschirm auf. Nach 4 Minuten wechselt das Gerät in den Energiesparmodus, wenn das Gerät nicht verwendet und kein Puls aufgezeichnet wird. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Energiesparmodus zu beenden.



Auswahl des Trainingsprogramms

Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um Manual (manuell) → Beginner (Einsteiger) → Advance (Fortgeschritten) → Sporty (Sportlich) → Cardio → Watt auszuwählen.

Manueller Modus (Manual)

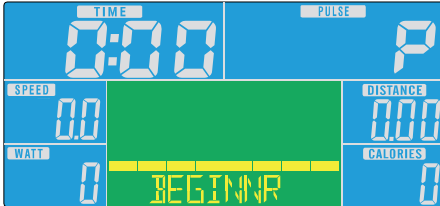
Drücken Sie im Hauptmenü die Taste START, um das Training im manuellen Modus zu beginnen.



1. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER zur Auswahl Ihres Trainingsprogramms, wählen Sie MANUAL (manueller Modus) aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste MODE.
2. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE einzustellen und drücken Sie zum Bestätigen die Taste MODE.

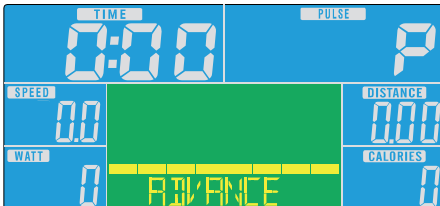
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen.
Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Einsteiger-Modus (Beginner)



- Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER zur Auswahl Ihres Trainingsprogramms, wählen Sie den Einsteiger-Modus (BEGINNER) aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste MODE.
- Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um die Zeit (TIME) einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Fortgeschrittenen-Modus (Advance)



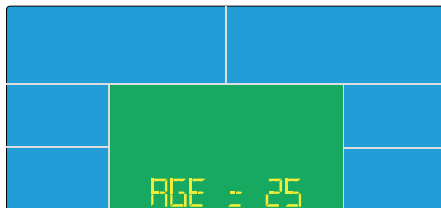
- Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER zur Auswahl Ihres Trainingsprogramms, wählen Sie den Fortgeschrittenen-Modus (ADVANCE) aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste MODE.
- Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um die Zeit (TIME) einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Sportlicher Modus (Sporty)



1. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER zur Auswahl Ihres Trainingsprogramms, wählen Sie den Sportlichen Modus (SPORTY) aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste MODE.
2. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um die Zeit (TIME) einzustellen.
3. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

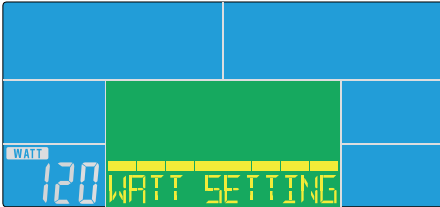
Cardio-Modus (Cardio)



1. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER zur Auswahl Ihres Trainingsprogramms, wählen Sie den Cardio-Modus (H.R.C.) aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste MODE.
2. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um 55%, 75%, 90% oder TAG (TARGET H.R. = Ziel-Herzfrequenz) auszuwählen. Voreingestellt ist: 100.

3. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um die Zeit (TIME) einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten oder zu beenden. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Watt-Modus (Watt)



1. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER zur Auswahl Ihres Trainingsprogramms, wählen Sie den Watt-Modus (WATT) aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste MODE.
2. Drücken Sie zur Einstellung des Zielwattwerts (voreingestellt: 120) die Taste MODE.
3. Drücken Sie die Taste HOCH oder RUNTER, um die Zeit (TIME) einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Drücken Sie zum Anpassen des Wattwerts die Taste HOCH oder RUNTER.
5. Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

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.

TRAINING PER KINOMAP APP

Kinomap verwandelt Ihren Fahrradtrainer, Heimtrainer, Laufband oder Rudergerät in ein leistungsstarkes und spannendes Fitnessgerät.

Wählen Sie ein Video und trainieren Sie in der Kinomap-App. Beobachten Sie den Fortschritt Ihres Symbols auf der Karte, während Sie dem Video folgen. Die App ändert die Neigung oder den Widerstand Ihrer Ausrüstung, damit Sie zu jedem von Ihnen gewählten in Echtzeit trainieren können.

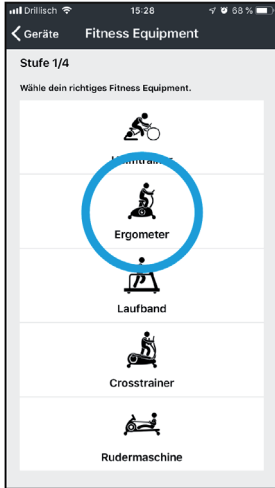
Melden Sie sich kostenlos an und beginnen Sie jetzt!



So verbinden Sie sich mit Kinomap

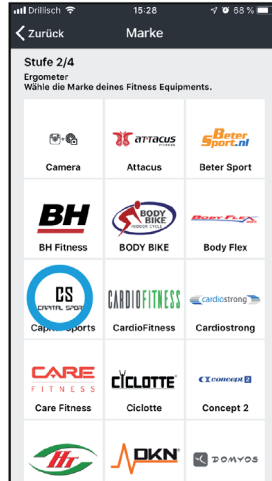
1	2
<p>Öffnen Sie Menü/Geräte</p>	<p>Drücken Sie auf (+) und dann auf „Neues Equipment hinzufügen“</p>

3



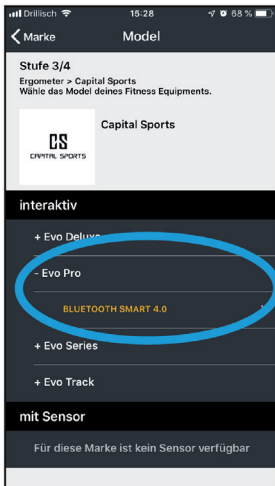
Wählen Sie das passende Gerät aus
(Ergometer = Fahrrad)

4



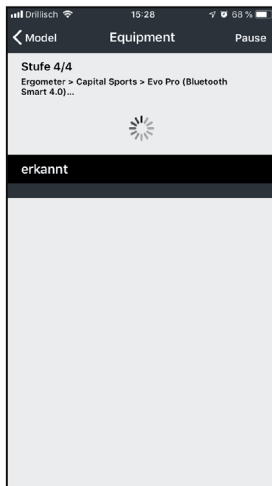
Wählen Sie die Marke aus

5



Wählen Sie das Modell aus
und drücken Sie dann auf
Bluetooth Smart 4.0

6



Die Bluetooth-Suche startet. Warten
Sie bis die Konsole angezeigt wird
und wählen Sie sie aus (Der Name
lautet in der Regel „iConsole“)

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.

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:

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

Die vollständige Konformitätserklärung des Herstellers finden Sie unter folgendem Link:
<https://use.berlin/10032673>

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.



CONTENTS

Safety Instructions	40
Device Overview	42
Parts List	45
Assembly	47
Console and Functions	58
Programmes and Displays	60
Overview of Cardio Training	64
Warming Up before a Workout	67
Training via Kinomap App	70
iConsole+ App	72
Care and Maintenance	73
Disposal Considerations	74
Declaration of Conformity	74

TECHNICAL DATA

Item number	10032673
Power supply (console)	220-240 V ~ 50/60 Hz

**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

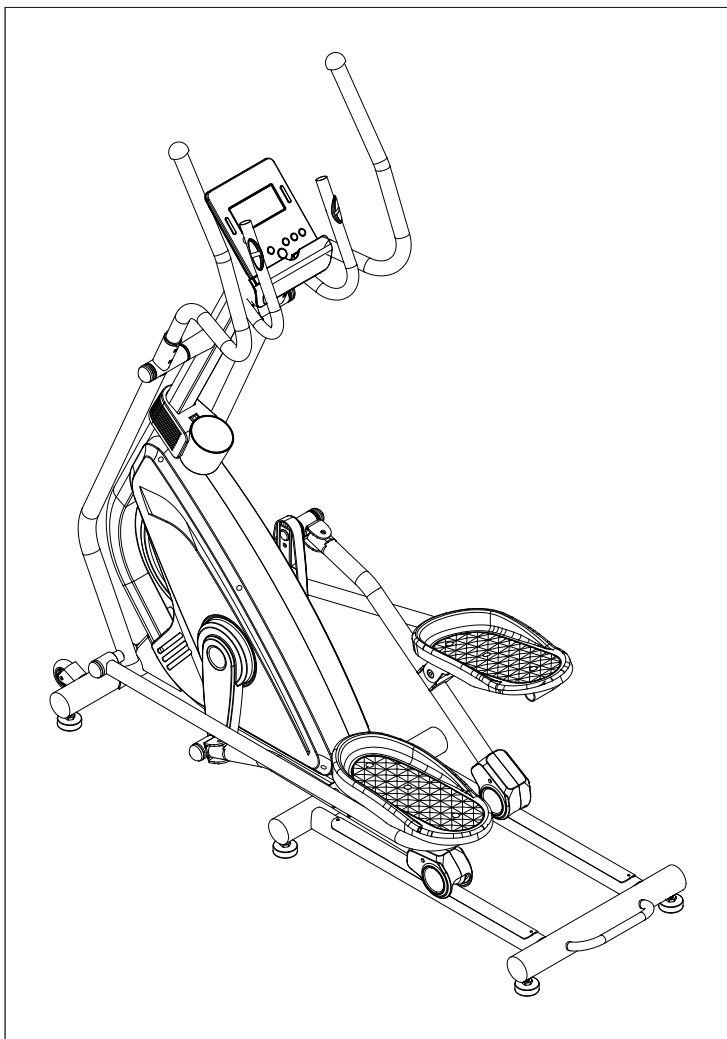
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This is manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures 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 ,levelled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in a damp areas such as swimming pool sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.6 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.

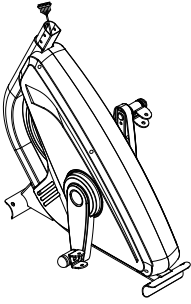
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark "stop", otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components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

Note: Maximum weight of the user is 110 kg.

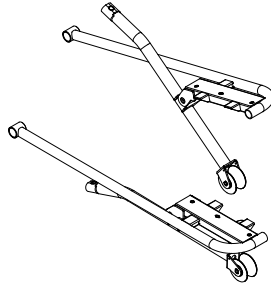
DEVICE OVERVIEW



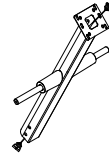
INDIVIDUAL PARTS



Main frame (1x)



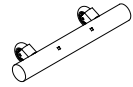
Pedal tube L/R (2x)



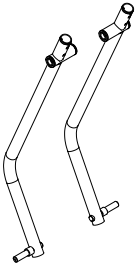
Support tube (1x)



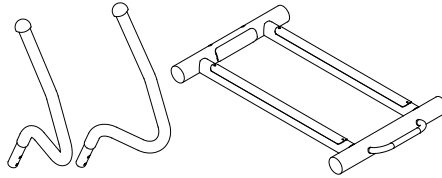
Middle handlebar (1x)



Front stabilizer (1x)

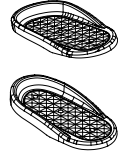


Lower handlebar L/R (2x)

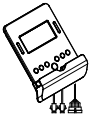


Rear frame (1x)

Handlebar L/R (2x)



Pedal L/R (2x)



Computer (1x)



Instruction manual (1x)



Screw set (1x)



Bottle holder (1x)

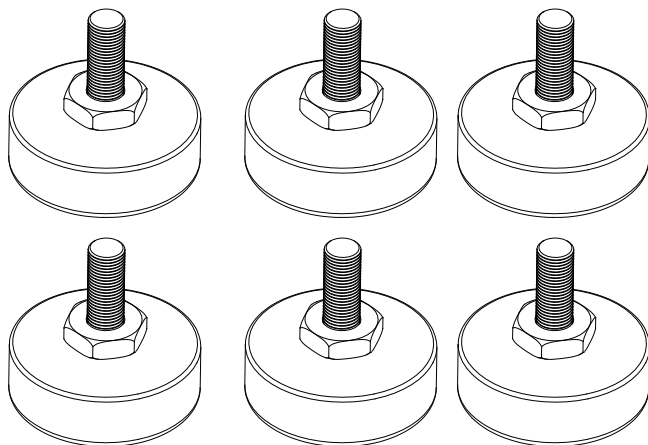
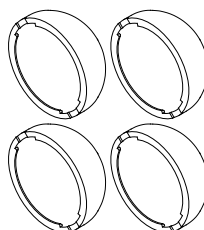
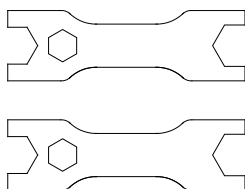
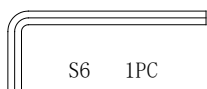
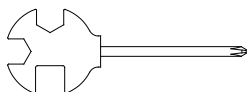
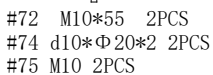
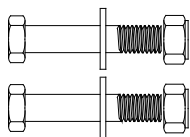
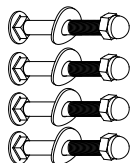
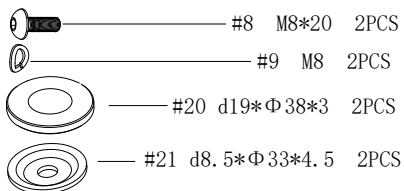
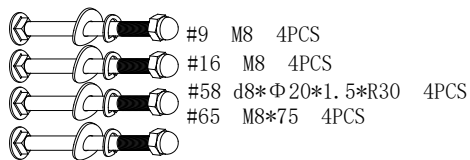


Bottle (1x)



Roller cover (2 sets)

ASSEMBLY MATERIAL



PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Computer	1
2	Crosshead screw M5*10	4
3	Middle handlebar	1
4	Handle pulse wire	2
5	Crosshead screw ST4.2*16	16
6	Pulse sensor	2
7	Foam grips	2
8	Bolt M8*20	24
9	Spring washer D8	18
10	End cap	2
11	Handlebar (L)	1
12	Handlebar (R)	1
13	Foam grips	2
14	Carriage bolt M8*45	4
15	End cap Ø25	2
16	Domed nut M8	8
17	Bushing	2
18	Outer spacer	16
19	Inner spacer	16
20	Washer D19*Ø38*3	6
21	Washer D8.5*Ø33*4.5	6
22	End cap Ø38*20	6
23	Wave washer D19*Ø25*0.3	2
24	Spacer	2
25	Lower handlebar (L)	1
26	Support tube	1
27	Motor	1
28	Hexagon nut M12*1	1
29	Middle wire	1
30	Power line	1

No.	Description	Qty.
31	Lower handlebar (R)	1
32	Right chain cover	1
33	Left chain cover	1
34	U bracket	2
35	Crank cover	2
36	Crank	2
37	Hexagon flange nut M10*1.25	2
38	Plastic bolt	2
39	End cap Ø32	4
40	Belt pulley	1
41	Belt	1
42	Snap ring	2
43	Bearing 6004	2
44	Bolt M8*95	1
45	Magnetic board	1
46	Magnet	12
47	Nylon nut M8	2
48	Bolt M8*50	1
49	Hexagon nut M8	1
50	Tension spring	1
51	Idle wheel shaft	1
52	Hexagon bolt M8*20	1
53	Idler	1
54	Bolt M6*15	1
55	End cap	2
56	Washer D8*Ø20*1.5	8
57	Bolt M8*20	4
58	Arc washer M10*20	6
59	Tension wire	1
60	Sensor wire	1

ASSEMBLY

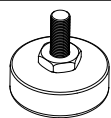
Assembly notes

- Please use floor padding, such as cardboard, to avoid scratching your floor during assembly.
- The nuts and bolts have a little grease on them to protect them from corrosion. Please keep a rag handy to wipe your hands.
- Some plastic end caps and plugs have been assembled on the unit prior to shipment. They are shown on the assembly drawings for reference in the event replacement parts are needed.
- The BIKE uses several different lengths of bolts. Be carefully to use the correct length of bolt called for at each step of assembly.

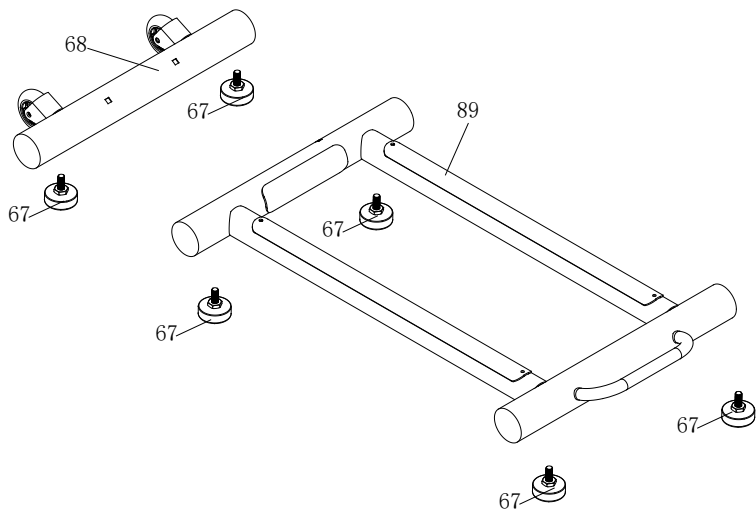
Before you start assembling

Locate a comfortable work site. Assemble your cross trainer in an open space with adequate ventilation and lighting. Because the cross trainer is portable to some extent, you need not assemble it exactly where it is to be used. For your convenience, however, you should avoid hauling the cross trainer across excessive distance, through narrow passageways or over staircases once its assembly is complete. If the cross trainer is to be assembled in living quarters, protect the floor or carpet with a large mat before removing parts from carton.

1



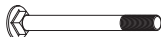



#67 M10*30 6PCS

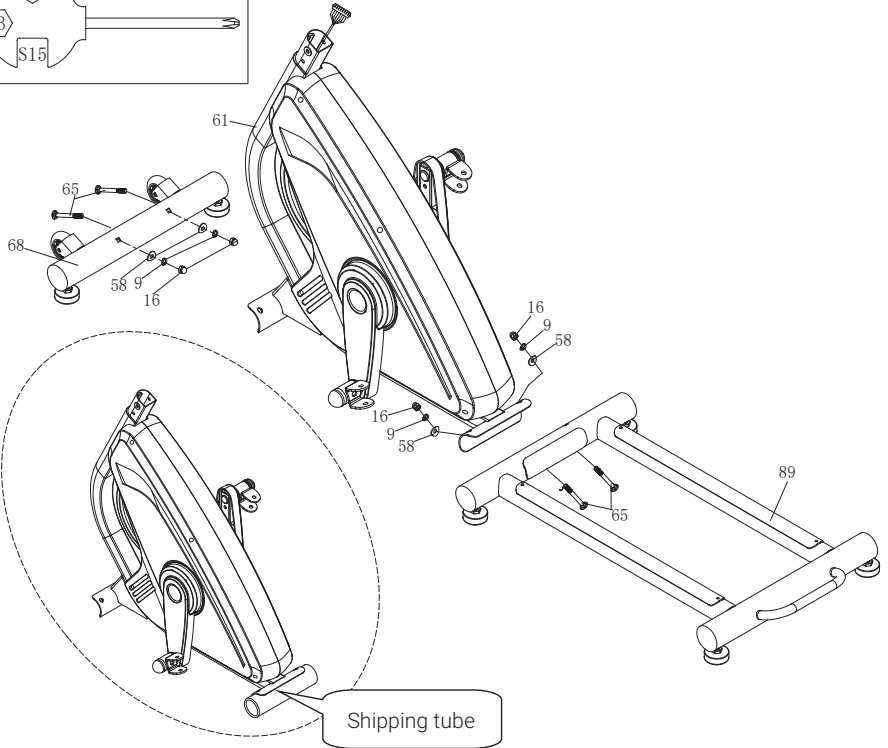
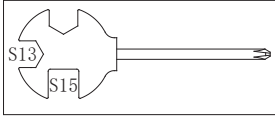


Position four adjustable foot pads (67) on the rear main frame (89) and on the front stabilizer (68).

Note: Make sure that the foot pads are at the same height when assembling.





2

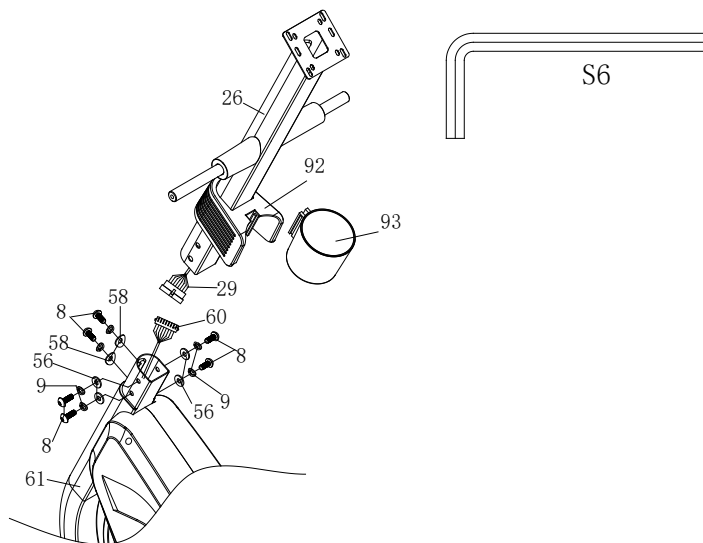
	#65 M8*75 4PCS
	#58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
	#9 M8 4PCS
	#16 M8 4PCS



- Remove the shipping tube from the main frame (61).
- Attach the front stabilizer (68) and the rear main frame (89) to the main frame (61) with carriage bolt (65), arc washer (58) and spring washer (9).




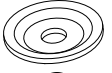

3

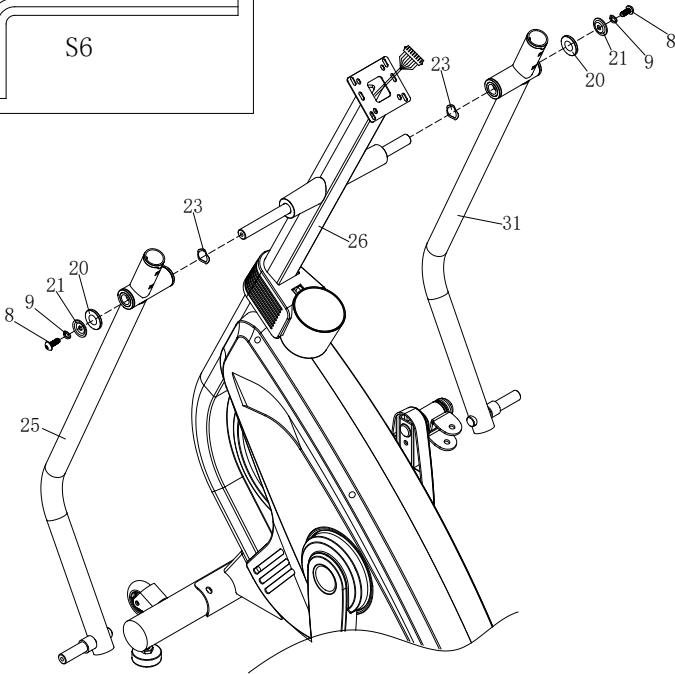
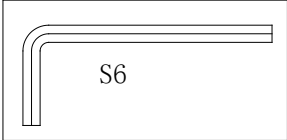
	_____	#56	d8*Φ20*1.5	4PCS
	_____	#58	d8*Φ20*1.5*R30	2PCS
	_____	#8	M8*20	6PCS
	_____	#9	M8	6PCS



- Attach the bottle holder (92) to the support tube (26).
- Connect the tension wire (59) to the tension control knob (30). Connect the sensor wire (60) to the middle wire (29).
- Attach the support tube (26) to the main frame (61), tighten it and secure it with bolt (8), washer (56), arc washer (9) and spring washer (9). Then attach the bottle (93) to the bottle holder (92).

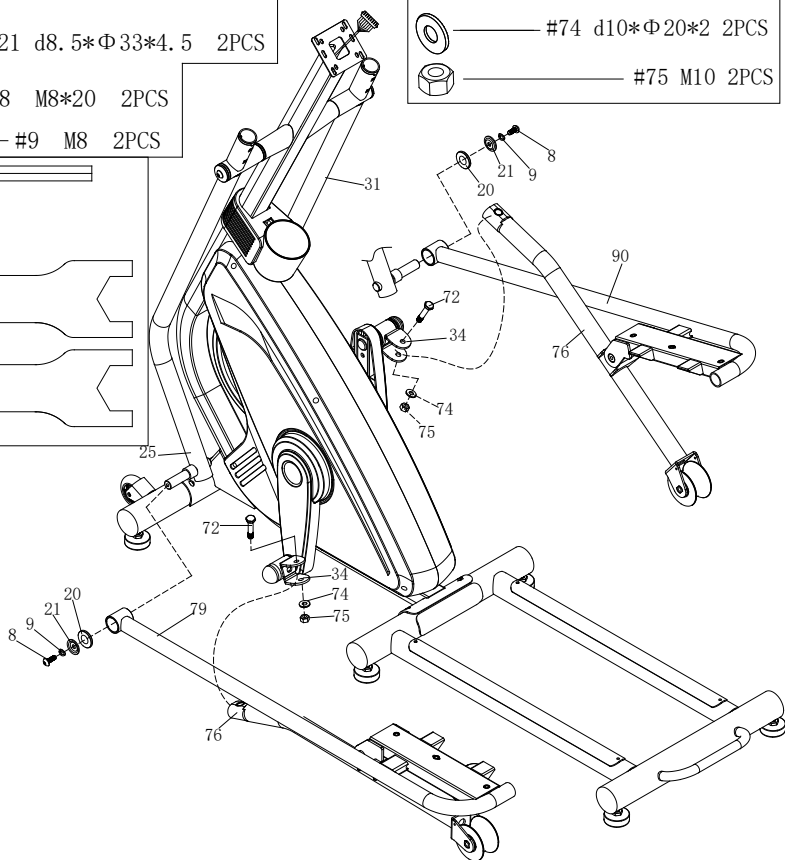
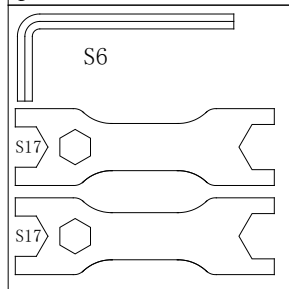
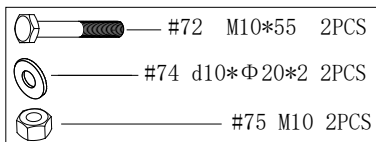
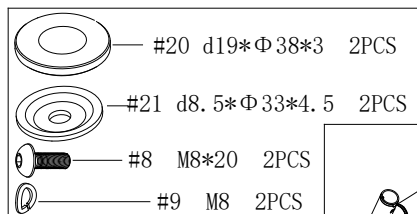
4

- | | | | | | | | |
|---|----|-------|------|---|-----|--------------|------|
|  | #8 | M8*20 | 2PCS |  | #9 | M8 | 2PCS |
|  | | | | | #20 | d19*Φ38*3 | 2PCS |
|  | | | | | #21 | d8.5*Φ33*4.5 | 2PCS |
|  | | | | | #23 | d19*Φ25*0.3 | 2PCS |



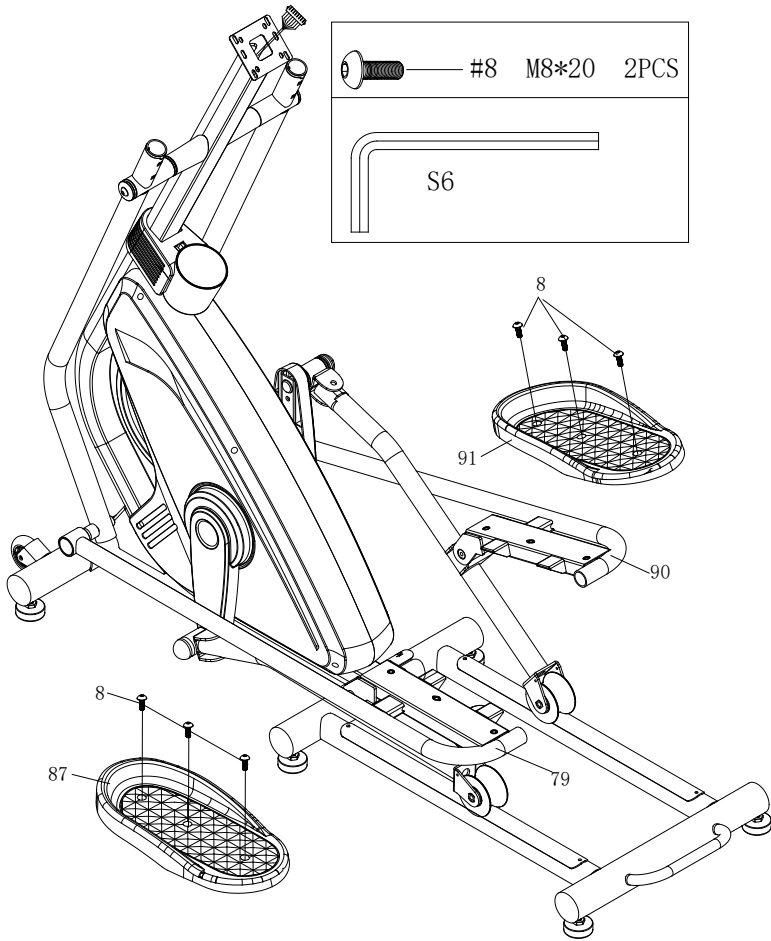
Slide the lower handlebar (25/31) onto the support tube (26), tighten with bolt (8), spring washer (9), washer (21) and washer (20). The wave washers (23) are located in the middle between the lower handlebar and the support tube.

5



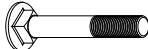


- Attach the pedal tube (79/90) to the lower handlebar (26/31) and tighten it with bolt (8), spring washer (9), washer (21) and washer (20).
- Attach the connecting rod (76) to the U-bracket (34) with hexagon bolt (72), washer (74) and nylon nut (75).

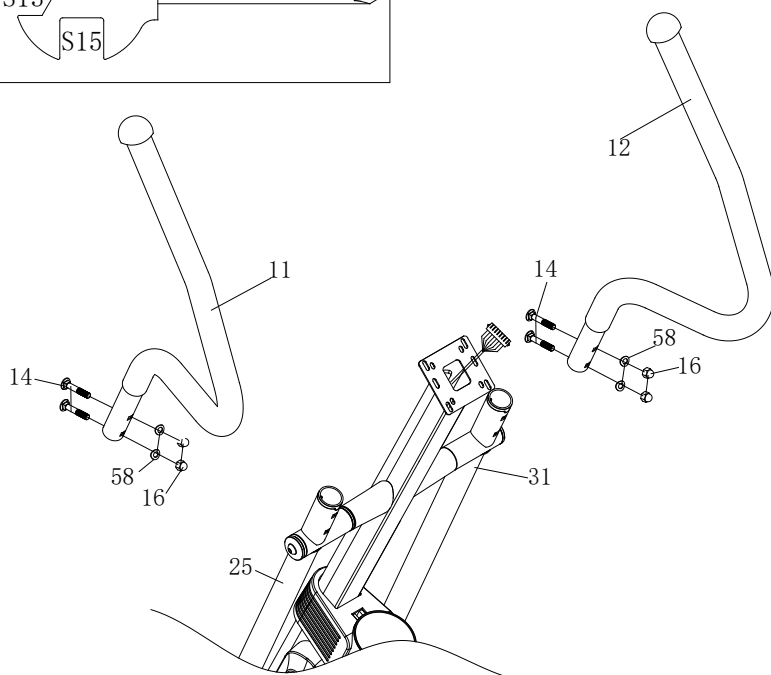
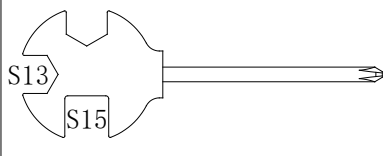
6



Attach the pedal (87/91) to the pedal tube (79/80) with the bolt (8).

7

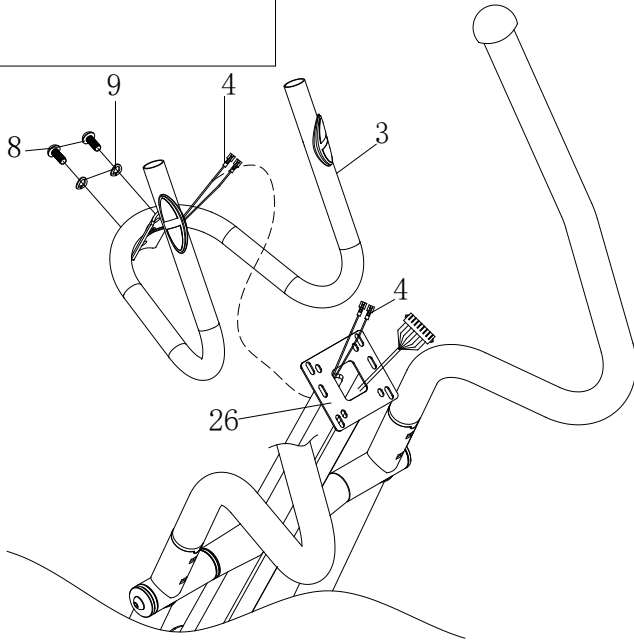
	————— #14 M8*45 4PCS
	————— #58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
	————— #16 M8 4PCS



Attach the handlebar (11/12) to the lower handlebar (25/31) with carriage bolt (14), arc washer (58) and domed nut (16).

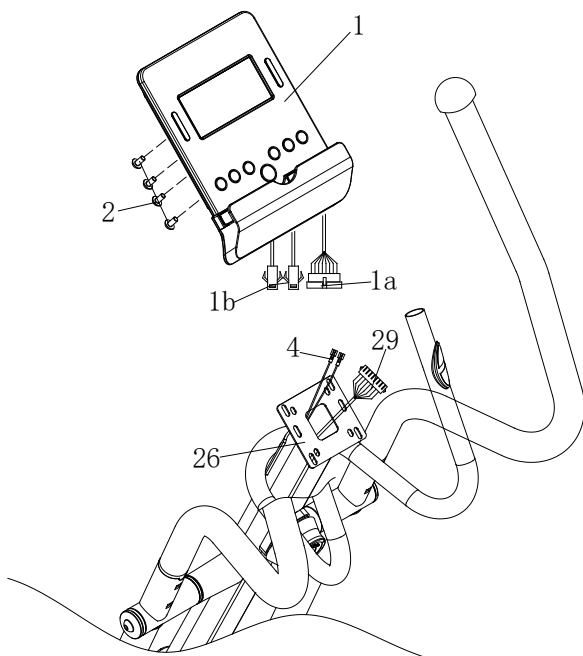
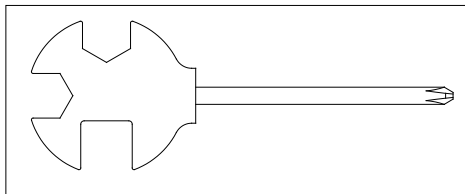
8

- #8 M8*20 2PCS
- #9 M8 2PCS



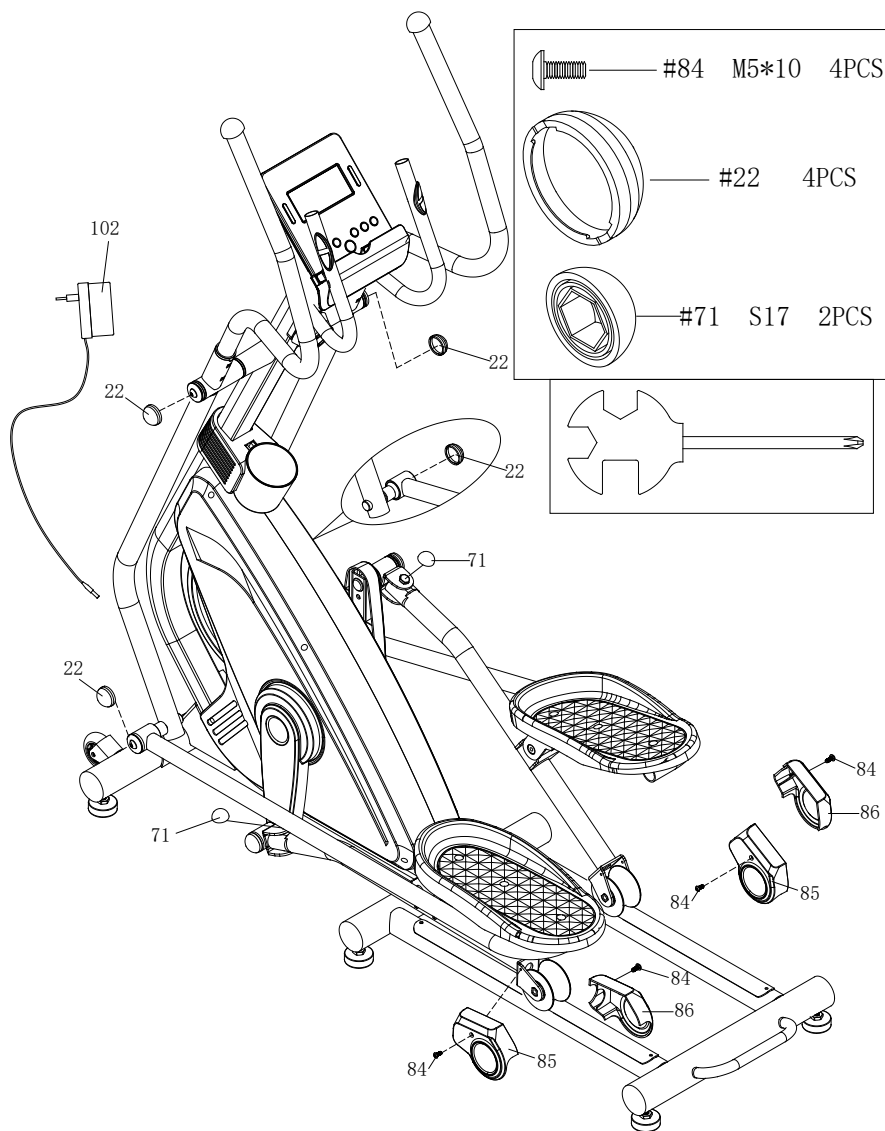
Pull the handle pulse wire (4) out of the support tube (26). Attach the middle handlebar (3) to the support tube (26) with screw (8) and spring washer (9).

9



- Connect the computer wire (1a) to the middle wire (29).
- Connect the computer wire (1b) to the handle pulse wire (4).
- Then attach the computer (1) to the support tube (26) with the crosshead screw (2).

10

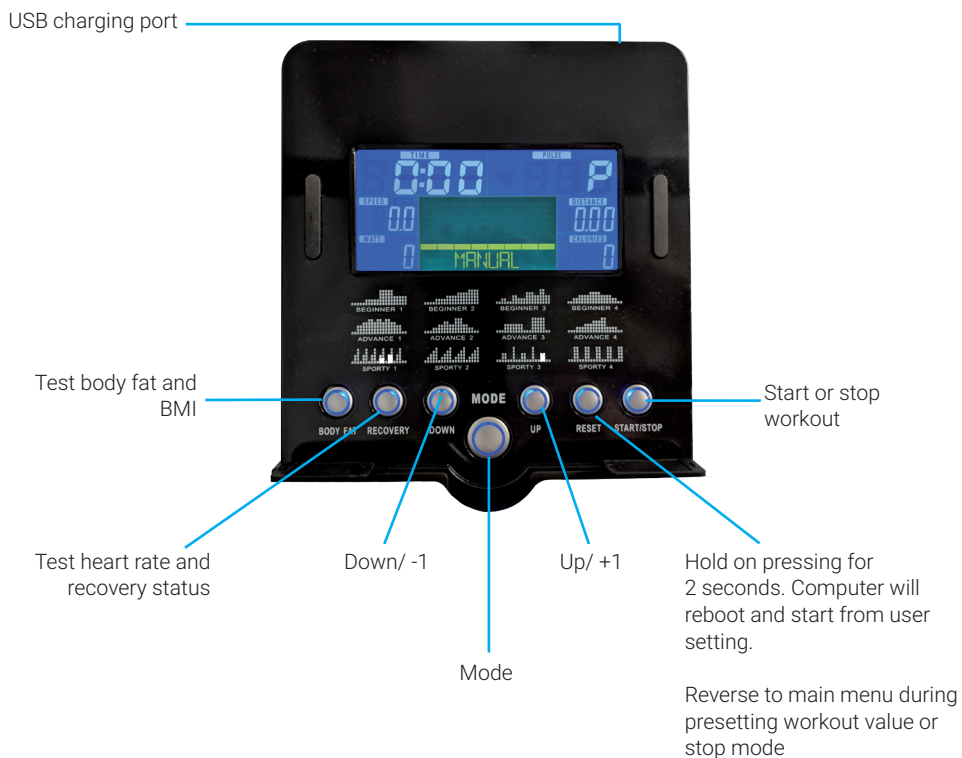


- Attach the roller covers (85/86) to the rollers with bolts (84).
- Attach the end cap (22) and the end cap (71) to the connecting rod, the pedal tube and the lower handlebar separately.

Power connection and completion of assembly

- Plug one end of the AC adapter (102) into the mains connection socket on the back of the chain cover. Plug the other end of the AC adapter (70) into the mains socket.
- Make sure that all bolts and nuts are securely tightened before use.
- The device is now fully assembled and ready for use.

CONSOLE AND FUNCTIONS



Display function

Function	Description
TIME	Workout time displayed during exercise. Range 0:00 ~ 99:59
SPEED	Workout speed displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Workout distance displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Burned calories during workout display. Range 0 ~ 999
PULSE	Pulse bpm displayed during exercise. Pulse alarm when over preset target pulse.
RPM	Rotation per minute Range 0 ~ 999
WATT	In Watt Program mode, computer will remain preset watt value (setting range 0~350)
MANUAL	Manual mode workout.
PROGRAM	Beginner, Advance, and Sporty PROGRAM selection.
CARDIO	Target HR training mode.

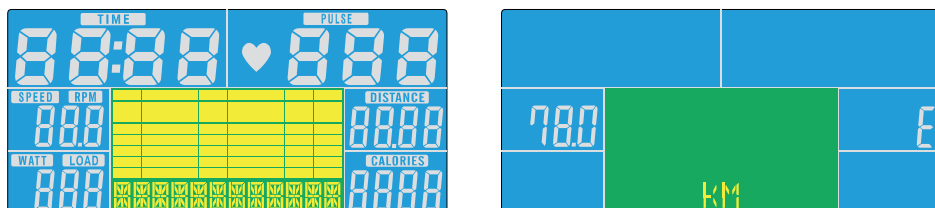
Key functions

UP	Increase resistance level / setting selection.
DOWN	Decrease resistance level / setting selection.
MODE	Confirm setting or selection.
RESET	Press and hold the button for 2 seconds, the computer will restart and start with the user settings. Return to main menu during the preset training value or in stop mode.
START/ STOP	Start or end training.
RECOVERY	Test your heart rate.
BODY FAT	Press this button in stop mode for body fat measurement.

PROGRAMMES AND DISPLAYS

Switching on the device

When you insert the mains plug of the device into the mains socket, the operating computer is switched on and all elements light up on the LCD display for 2 seconds. After 4 minutes, the device will switch to power save mode if the device is not being used and no pulse is being recorded. Press any key to exit the energy saving mode.

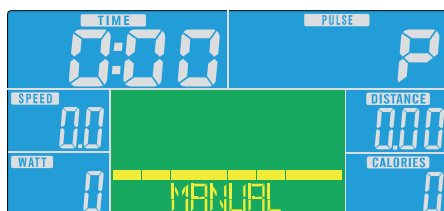


Selecting the training programme

Press the UP or DOWN key to select Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt.

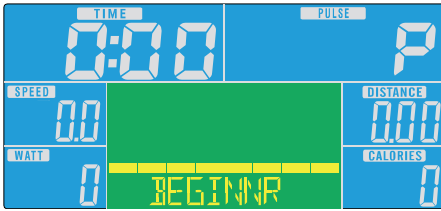
Manual mode

From the main menu, press the START key to start training in manual mode.



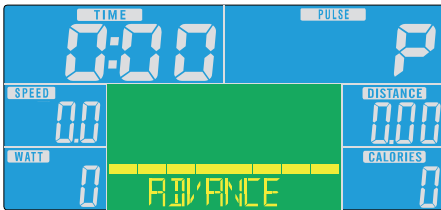
1. Press UP or DOWN to select your training programme, select MANUAL and press MODE to confirm.
2. Press the UP or DOWN key to set TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE and press the MODE key to confirm.
3. Press the START/STOP key to start the workout. Press the UP or DOWN key to set the resistance.
4. Press the START/STOP key to pause the workout. Press the RESET key to return to the main menu.

Beginner mode



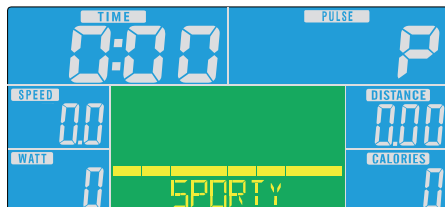
1. Press UP or DOWN key to select your training programme, select BEGINNER mode and press MODE key to confirm.
2. Press the UP or DOWN key to set TIME.
3. Press the START/STOP key to start the training. Press the UP or DOWN key to set the resistance.
4. Press the START/STOP key to pause the workout. Press the RESET key to return to the main menu.

Advanced mode



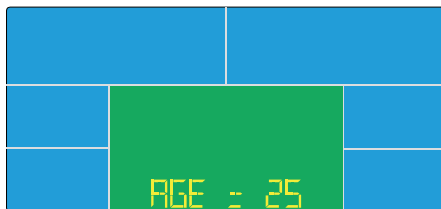
1. Press the UP or DOWN key to select your training programme, select the ADVANCE mode and press the MODE key to confirm.
2. Press the UP or DOWN key to set TIME.
3. Press the START/STOP key to start the training. Press the UP or DOWN key to set the resistance.
4. Press the START/STOP key to pause the workout. Press the RESET key to return to the main menu.

Sporty mode



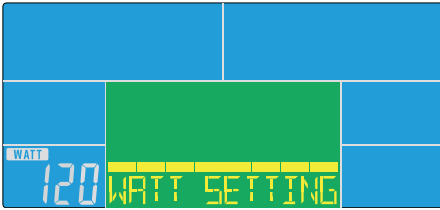
1. Press the UP or DOWN key to select your training programme, select the SPORTY mode and press the MODE key to confirm.
2. Press the UP or DOWN key to set TIME.
3. Press the START/STOP key to start exercising. Press the UP or DOWN key to set the resistance.
4. Press the START/STOP key to pause the workout. Press the RESET key to return to the main menu.

Cardio mode



1. Press the UP or DOWN key to select your exercise programme, select CARDIO mode (H.R.C.) and press the MODE key to confirm.
2. Press the UP or DOWN key to select 55%, 75%, 90% or TAG (TARGET H.R.). The default setting is: 100.
3. Press the UP or DOWN key to set TIME.
4. Press the START/STOP key to start or stop the training. Press the RESET key to return to the main menu.

Watt mode



1. Press the UP or DOWN key to select your training programme, select the WATT mode and press the MODE key to confirm.
2. Press the MODE key to set the target wattage (default: 120).
3. Press the UP or DOWN key to set TIME.
4. Press the START/STOP key to start the workout. Press the UP or DOWN key to adjust the wattage.
5. Press the START/STOP key to pause the workout. Press the RESET key to return to the main menu.

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.

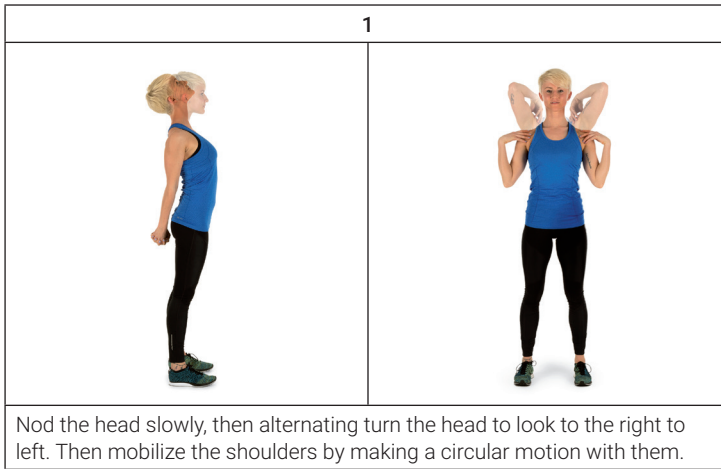
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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.

TRAINING VIA KINOMAP APP

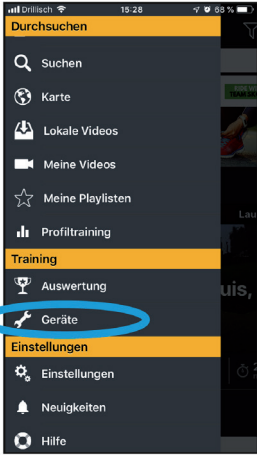
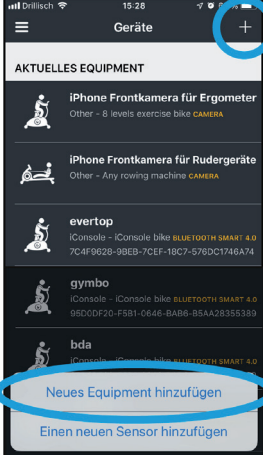
Kinomap turns your bike trainer, exercise bike, treadmill or rowing machine into a powerful and fun fitness device.

Choose a video and train on the Kinomap app. Watch your icon progress on the map as you follow the video. The app will change incline or resistance on your equipment to follow each video you choose in real time.

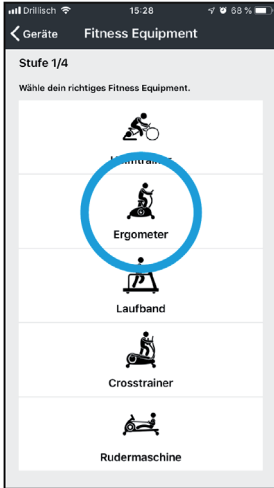
Join for FREE and get started now!



How to connect to Kinomap

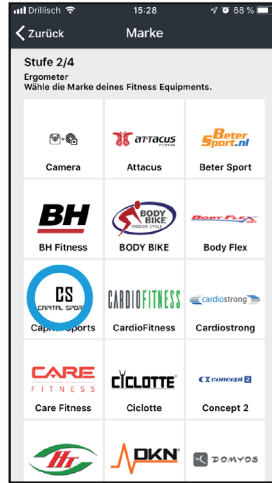
1	2
	
<p>Open Menu/Devices</p>	<p>Press (+) and then "Add new equipment".</p>

3



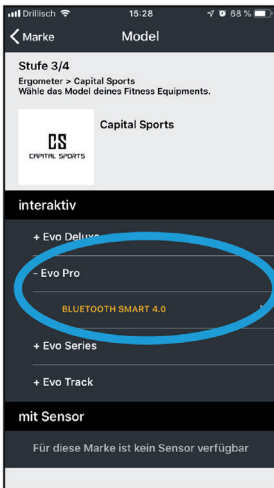
Select the appropriate device
(Ergometer = bicycle)

4



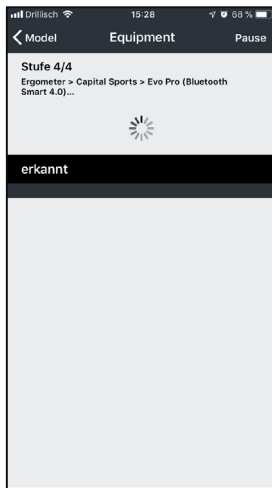
Select the brand

5



Select the model, then press
Bluetooth Smart 4.0.

6



The Bluetooth search starts. Wait
until the console is displayed
and select it (the name is usually
"iConsole").

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 enamelled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after using. The enamelled 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:

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

The complete declaration of conformity of the manufacturer can be found at the following link:
<https://use.berlin/10032673>

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	76
Aperçu de l'appareil	78
Liste des pièces	81
Assemblage	83
Console et fonctions	94
Programmes et affichages	96
Aperçu de l'entraînement cardio	100
Échauffement avant l'entraînement	103
Entraînement avec l'appli Kinomap	106
Application iConsole+	108
Entretien et maintenance	109
Informations sur le recyclage	110
Déclaration de conformité	110

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10032673
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50/60 Hz



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

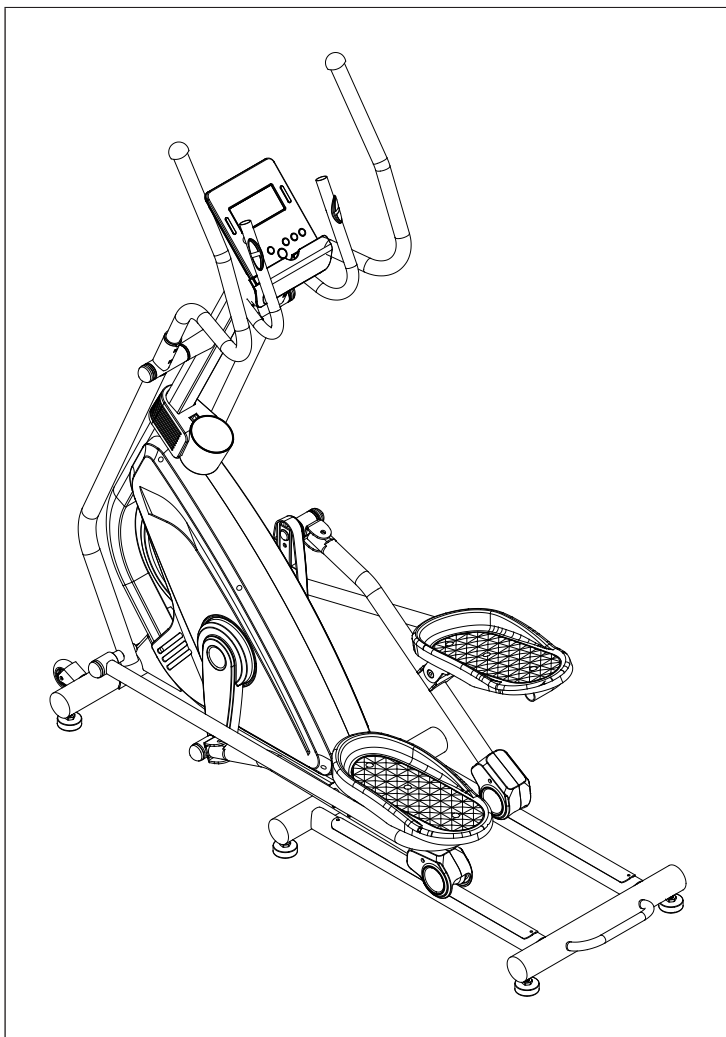
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- 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.

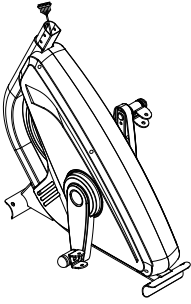
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale réglable des pièces de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop”, car cela créerait un risque.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué.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

Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 110 kg.

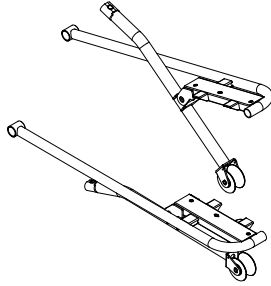
APERÇU DE L'APPAREIL



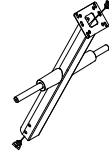
PIÈCES DÉTACHÉES



Cadre principal (1x)



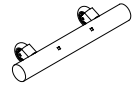
Tube de pédale L / R (2x)



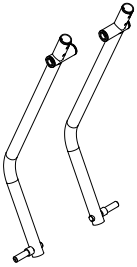
Tube de support (1x)



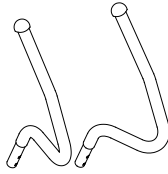
Guidon central (1x)



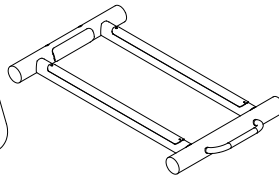
Stabilisateur avant (1x)



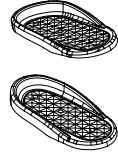
Guidon inférieur L/R (2x)



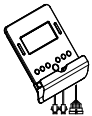
Guidon L/R (2x)



Cadre arrière (1x)



Pédale L/R (2x)



Ordinateur (1x)



Mode d'emploi (1x)



Jeu de vis (1x)



Porte-bidon (1x)

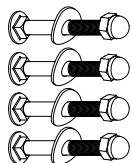
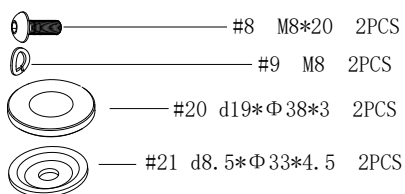
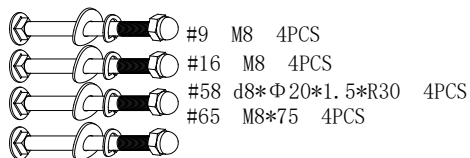


Porte-bidon (1x)

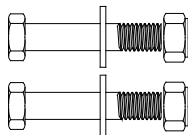


Cache des roues (2 jeux)

MATÉRIEL DE MONTAGE



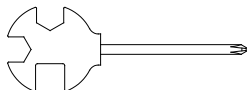
#14 M8*45 4PCS
 #58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
 #16 M8 4PCS



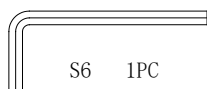
#72 M10*55 2PCS
 #74 d10*Φ20*2 2PCS
 #75 M10 2PCS



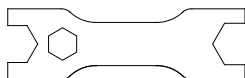
#71 S17 2PCS



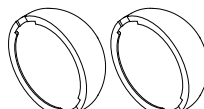
S13-15-17 1PC



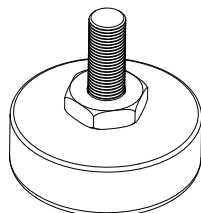
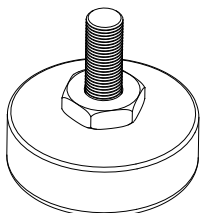
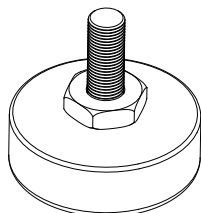
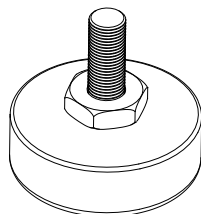
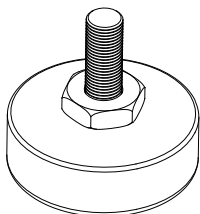
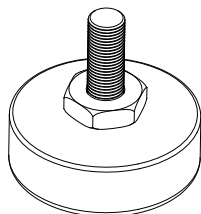
S6 1PC



S17-S19 2PCS



#22 4PCS



#67 M10*30 6PCS

LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Qté
1	Ordinateur	1
2	Vis cruciforme M5*10	4
3	Guidon central	1
4	Câble de capteur manuel de fréquence cardiaque	2
5	Vis cruciforme ST4,2*16	16
6	Capteur de pulsations	2
7	Poignées en mousse	2
8	Vis M8*20	24
9	Rondelle élastique D8	18
10	Embout	2
11	Guidon (L)	1
12	Guidon (R)	1
13	Poignées en mousse	2
14	Boulon M8 * 45	4
15	Embout Ø25	2
16	Écrou borgne M8	8
17	Prise	2
18	Entretoise extérieure	16
19	Entretoise intérieure	16
20	Rondelle D19*Ø38*3	6
21	Rondelle D8,5*Ø33*4,5	6
22	Embout Ø38*20	6
23	Rondelle d'arbre D19*Ø25*0,3	2
24	Entretoise	2
25	Guidon inférieur (L)	1
26	Tube de support	1
27	Moteur	1
28	Écrou hexagonal M12*1	1
29	Câble central	1
30	Câble électrique	1

N°	Description	Qté
31	Guidon inférieur (R)	1
32	Couvre-chaîne droit	1
33	Couvre-chaîne gauche	1
34	Cintre en U	2
35	Cache de manivelle	2
36	Manivelle	2
37	Écrou à bride hexagonale M10 * 1,25	2
38	Vis en plastique	2
39	Embout Ø32	4
40	Poulie	1
41	Courroie d'entraînement	1
42	Anneau élastique	2
43	Roulement 6004	2
44	Vis M8*95	1
45	Tableau magnétique	1
46	Aimant	12
47	Écrou en nylon M8	2
48	Vis M8*50	1
49	Écrou hexagonal M8	1
50	Ressort de tension	1
51	Arbre de roue libre	1
52	Vis hexagonale M8*20	1
53	Roue libre	1
54	Vis M6*15	1
55	Embout	2
56	Rondelle D8*Ø20*1,5	8
57	Vis M8*20	4
58	Rondelle bombée M10 * 20	6
59	Câble de tension	1
60	Câble de capteur	1

ASSEMBLAGE

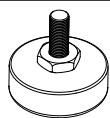
Consignes pour le montage

- Veuillez utiliser une protection tel qu'un carton pour éviter de rayer le sol lors de l'assemblage.
- Les boulons et écrous ont été enduits d'un peu de graisse pour les protéger de la corrosion. Ayez un chiffon à proximité pour vous essuyer les mains.
- Certains capuchons et bouchons en plastique sont montés sur l'appareil avant la livraison. Ils sont indiqués sur les plans de montage à titre de référence dans le cas où des pièces de rechange seraient nécessaires.
- L'appareil utilise différentes longueurs de vis. Faites attention à respecter la longueur de vis à chaque étape de l'assemblage.

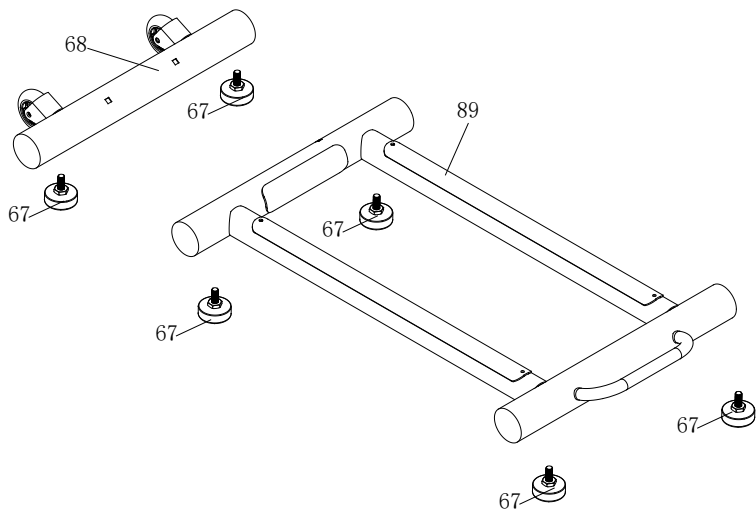
Avant de commencer l'assemblage

Trouvez un espace de travail confortable. Placez votre appareil de fitness dans un espace ouvert avec une ventilation et un éclairage adéquats. Le vélo elliptique pouvant se déplacer, vous n'avez pas besoin de le monter exactement là où vous allez l'utiliser. Pour votre confort, cependant, évitez de transporter le vélo elliptique sur de longues distances, dans des allées étroites ou dans des escaliers après l'installation. Si l'appareil doit être installé dans une pièce à vivre, protégez le sol ou la moquette avec un grand tapis avant de retirer les pièces de la boîte.

1



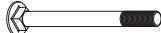



#67 M10*30 6PCS

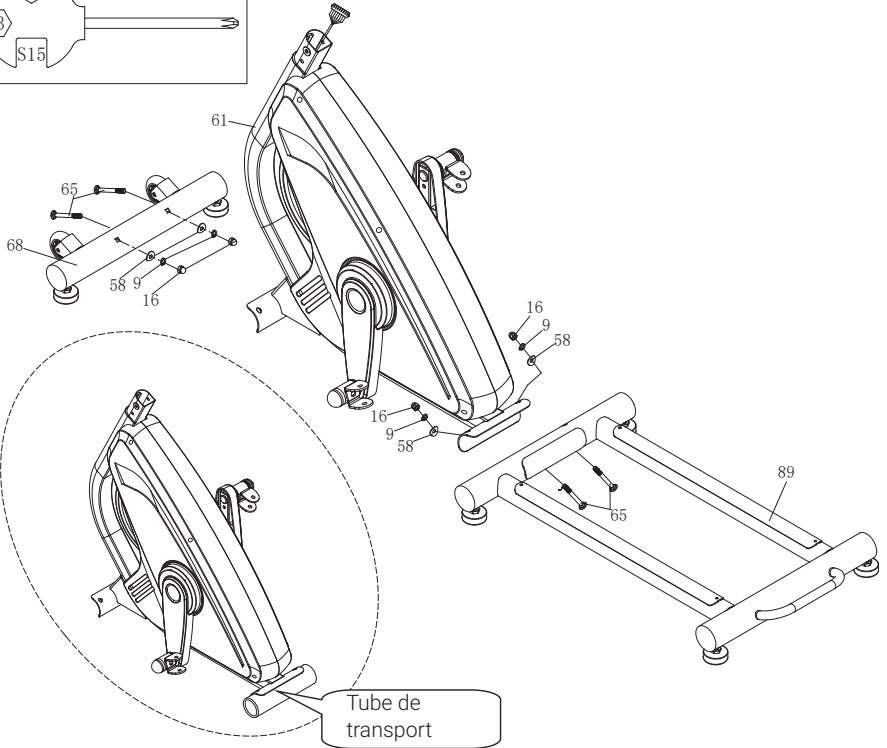
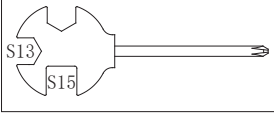


Positionnez quatre patins de pieds réglables (67) sur le cadre principal arrière (89) et le tube du stabilisateur avant (68).

Remarque : vérifiez que les patins sont à la même hauteur lors du remontage.





2

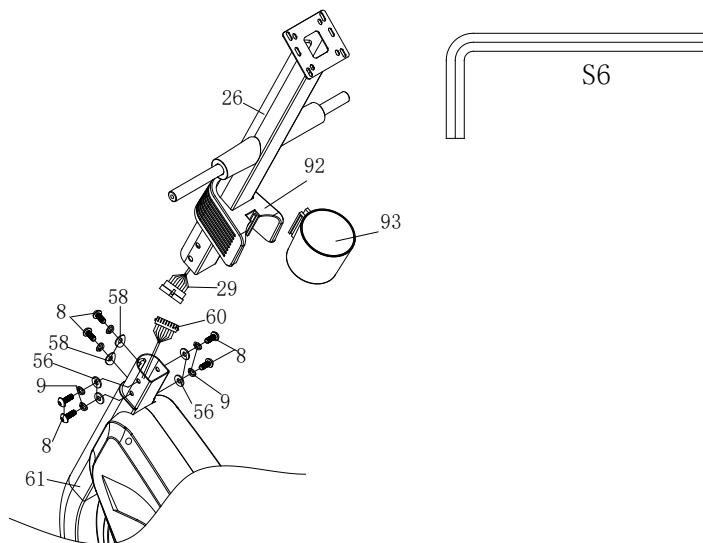
	#65 M8*75 4PCS
	#58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
	#9 M8 4PCS
	#16 M8 4PCS



- Retirez le tube de transport du cadre principal (61).
- Fixez le stabilisateur avant (68) et le cadre principal arrière (89) au cadre principal (61) avec le boulon (65), la rondelle bombée (58) et la rondelle élastique (9).

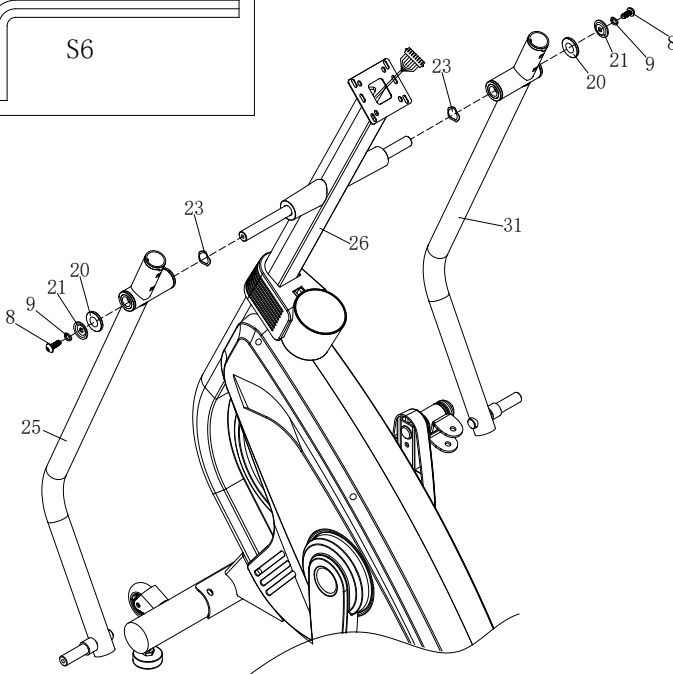
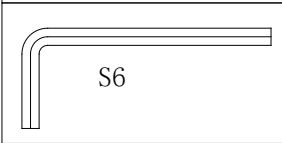
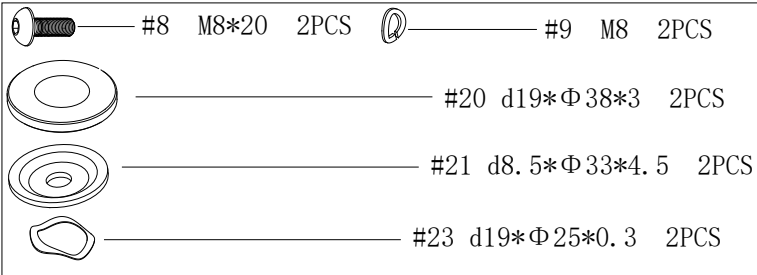
3

	_____	#56	d8*Φ20*1.5	4PCS
	_____	#58	d8*Φ20*1.5*R30	2PCS
	_____	#8	M8*20	6PCS
	_____	#9	M8	6PCS



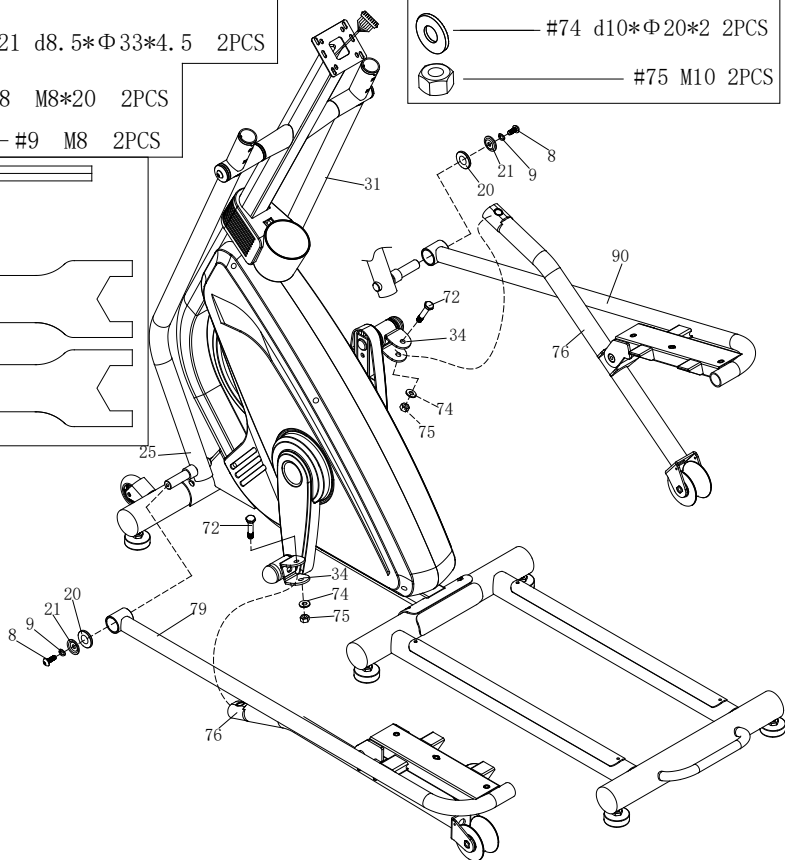
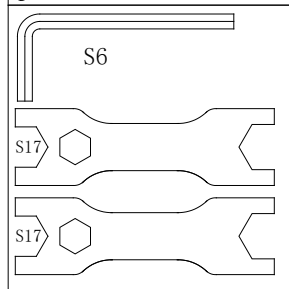
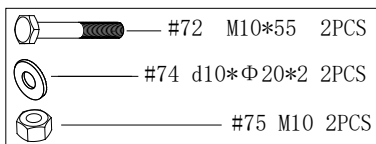
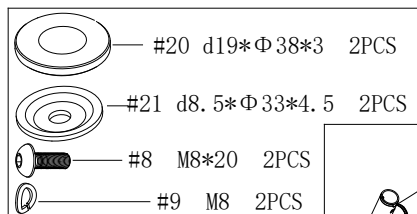
- Attachez le porte-bidon (92) au tube de support (26).
- Connectez le câble de tension (59) au bouton du régulateur de tension (30). Connectez le câble du capteur (60) au câble central (29).
- Fixez le tube de support (26) au cadre principal (61), serrez-le et fixez-le avec la vis (8), la rondelle (56), la rondelle bombée (9) et la rondelle élastique (9). Fixez ensuite le porte-bidon (93) sur son support (92).

4



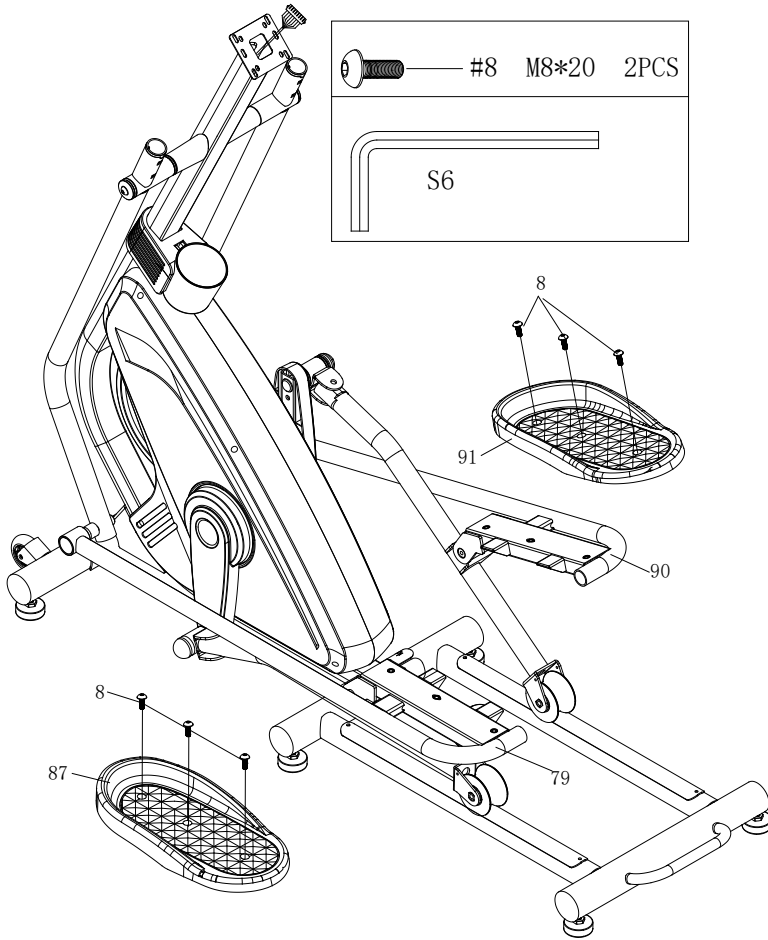
Pousser le guidon inférieur (25/31) sur le tube support (26) et serrez-le avec la vis (8), la rondelle élastique (9), la rondelle (21) et la rondelle (20). Les rondelles ondulées (23) se trouvent au milieu entre le guidon inférieur et le tube de support.

5



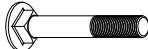


- Fixez le tube de pédale (79/90) au guidon inférieur (26/31) et serrez-le avec la vis (8), la rondelle élastique (9), la rondelle (21) et la rondelle (20).
- Attachez la barre de liaison (76) au support en U (34) à l'aide de la vis hexagonale (72), de la rondelle (74) et de l'écrou en nylon (75).

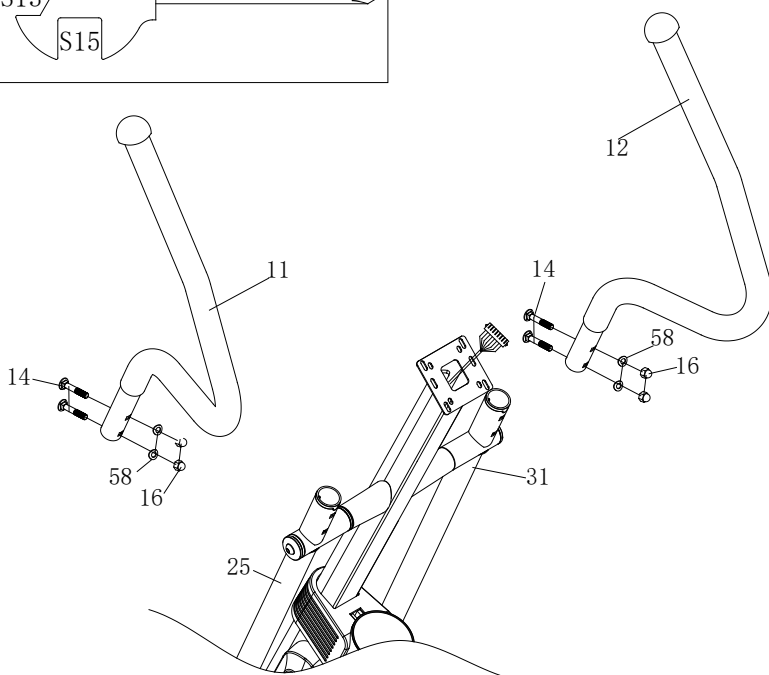
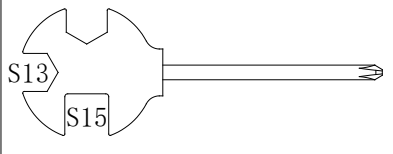
6



Fixez la pédale (87/91) au tube de pédale (79/80) avec la vis (8).

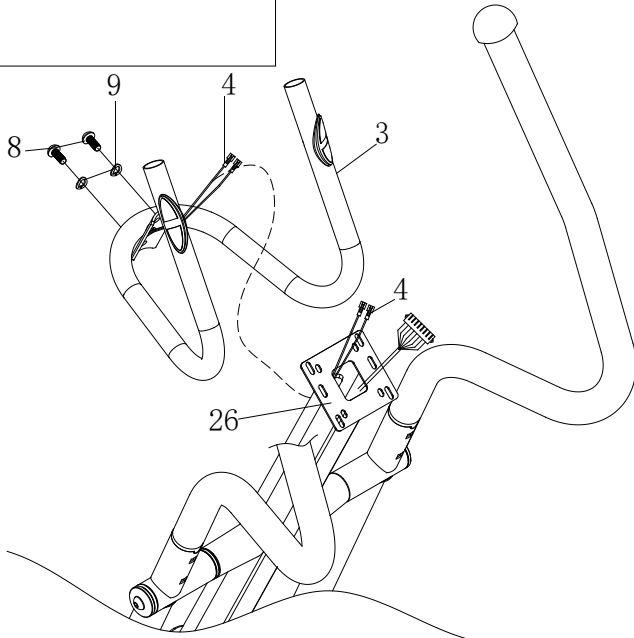
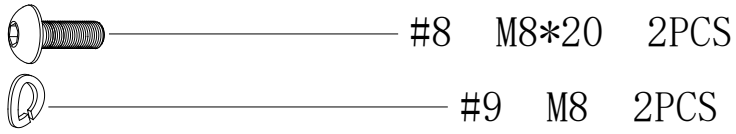
7

	————— #14 M8*45	4PCS
	————— #58 d8*Φ20*1.5*R30	4PCS
	————— #16 M8	4PCS



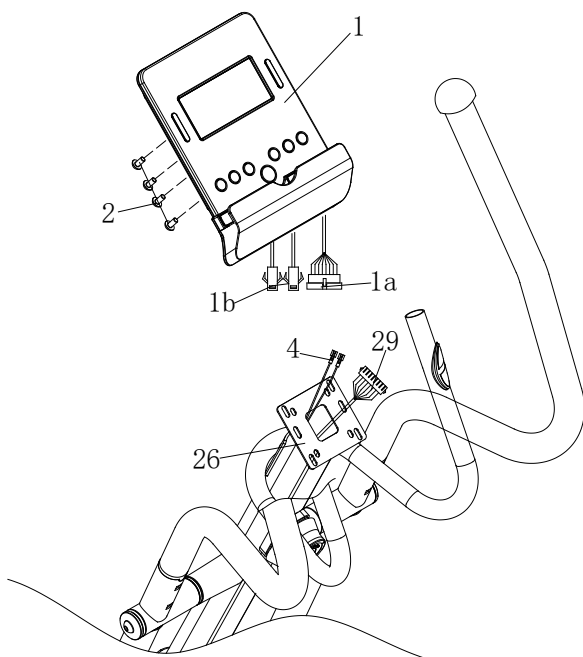
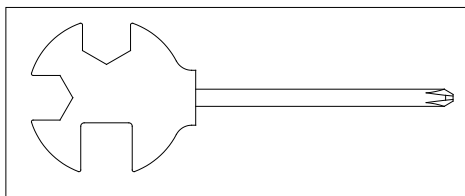
Fixez le guidon (11/12) avec le boulon (14), la rondelle bombée (58) et l'écrou borgne (16) au guidon inférieur (25/31).

8



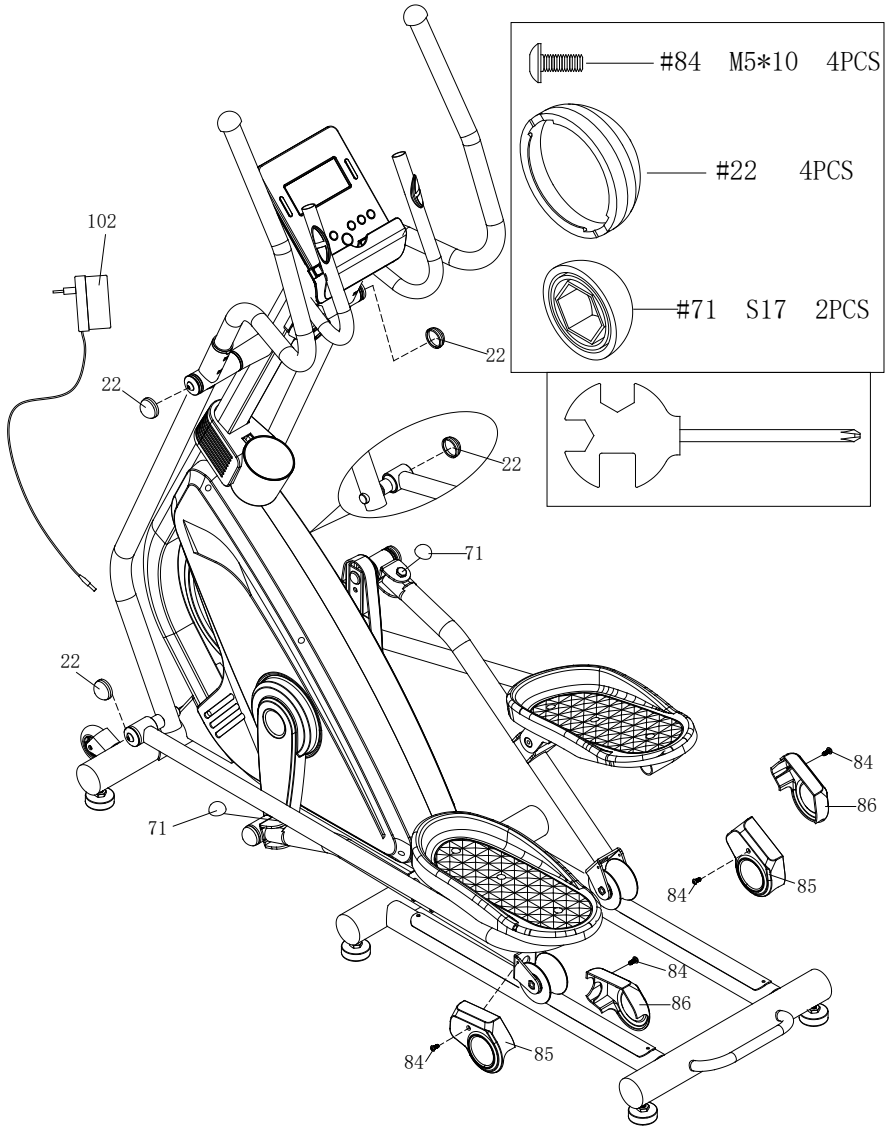
Tirez le câble du capteur de pulsation manuel (4) du tube de support (26). Fixez le guidon central (3) au tube de support (26) avec la vis (8) et la rondelle élastique (9).

9



- Connectez le câble de la console (1a) au câble central (29).
- Connectez le câble de la console (1b) au câble du capteur de pulsations (4).
- Fixez ensuite la console (1) au tube de support (26) à l'aide de la vis cruciforme (2).

10

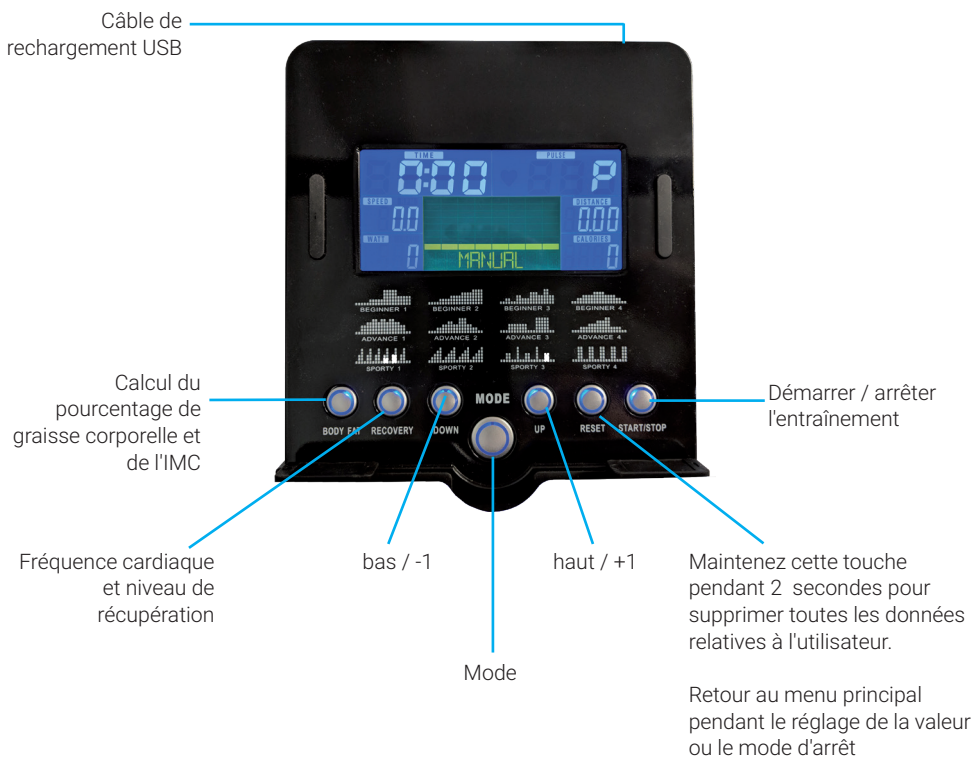


- Attachez les caches de rouleaux (85/86) aux rouleaux avec les vis (84).
- Fixez respectivement le capuchon d'extrémité (22) et le capuchon d'extrémité (71) à la barre de liaison, au tube de pédale et au guidon inférieur.

Branchement électrique et fin de l'assemblage

- Branchez une extrémité du bloc d'alimentation (102) dans le connecteur d'alimentation à l'arrière du cache de la chaîne. Insérez la fiche à l'autre extrémité du bloc d'alimentation (70) dans la prise.
- Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont correctement serrés avant d'utiliser l'appareil.
- L'assemblage est maintenant terminé et l'appareil est prêt à l'emploi.

CONSOLE ET FONCTIONS



Fonctions de l'écran

Fonction	Description
TIME	Temps passé à l'entraînement Plage : 0:00 ~ 99:59
SPEED	Vitesse de l'entraînement Plage : 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Distance parcourue Plage : 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Calories brûlées à l'entraînement Plage : 0 ~ 999
PULSE	Battements de cœur par minute (bpm) affichés pendant l'entraînement. Alarme en cas de rythme cardiaque supérieur à la valeur cible.
RPM	Tours par minute Plage : 0 ~ 999
WATT	Dans le programme watt, l'appareil maintient une valeur de watt prédéfinie (plage réglable : 0 ~ 350)
MANUAL	entraînement en mode manuel
PROGRAM	Choix entre les programmes "Débutant", "Avancé" et "Sportif".
CARDIO	Mode d'entraînement avec fréquence cardiaque cible

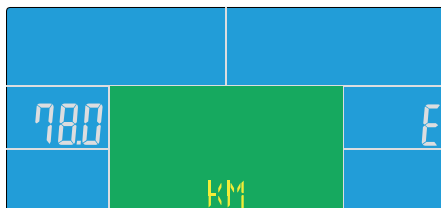
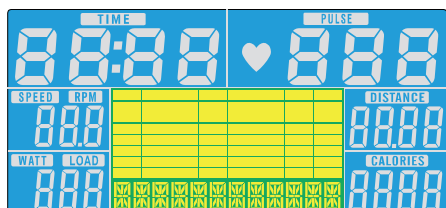
Fonction des touches

UP (HAUT)	Augmenter la résistance / choix du réglage
DOWN (BAS)	Réduire la résistance / choix du réglage
MODE	Confirmation du réglage ou sélection
RESET	Appuyez sur la touche et maintenez-la pendant 2 secondes, l'ordinateur redémarrera avec les paramètres utilisateur. Revenir au menu principal pendant la valeur d'entraînement prédéfinie ou en mode d'arrêt.
START / STOP	Pour démarrer ou terminer l'entraînement
RECOVERY	Testez votre fréquence cardiaque
BODY FAT	En mode d'arrêt, appuyez sur cette touche pour mesurer la graisse corporelle.

PROGRAMMES ET AFFICHAGES

Pour allumer l'appareil

Lorsque vous branchez l'appareil dans la prise, le moniteur s'allume avec tous les éléments de l'écran LCD pendant 2 secondes. Après 4 minutes, l'appareil passe en mode économie d'énergie s'il n'est pas utilisé et qu'aucune pulsation n'est enregistrée. Appuyez sur n'importe quelle touche pour quitter le mode d'économie d'énergie.



Choix du programme d'entraînement

Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour sélectionner Manual (Manuel) → Beginner (Débutant) → Advance (Avancé) → Sporty (Sportif) → Cardio → ou Watt.

Mode manuel (Manual)

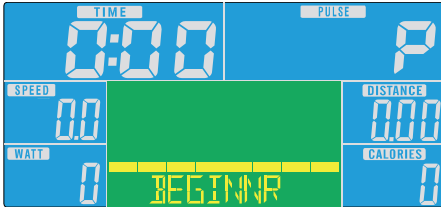
Dans le menu principal, appuyez sur la touche START pour commencer l'entraînement en mode manuel.



1. Appuyez sur le bouton HAUT ou BAS pour sélectionner votre programme d'entraînement, sélectionnez MANUAL (mode manuel) et appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
2. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour régler TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE et appuyez sur MODE pour confirmer.

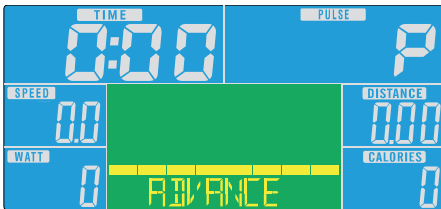
- Appuyez sur START/STOP pour débiter ou terminer l'entraînement. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour régler la résistance.
- Pour interrompre votre entraînement, appuyez sur la touche START / STOP. Appuyez sur la touche RESET pour revenir au menu principal.

Mode débutant (Beginner)



- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour sélectionner votre programme d'entraînement, sélectionnez le mode débutant (beginner) et appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour régler la durée (TIME).
- Appuyez sur START/STOP pour débiter l'entraînement. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur la touche RESET pour revenir au menu principal.

Mode avancé (Advance)



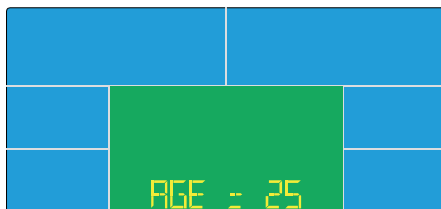
- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour sélectionner votre programme d'entraînement, sélectionnez le mode débutant (beginner) et appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour régler la durée (TIME).
- Appuyez sur START/STOP pour débiter l'entraînement. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur la touche RESET pour revenir au menu principal.

Mode sportif (Sporty)



1. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour sélectionner votre programme d'entraînement, sélectionnez le mode sportif (Sporty) et appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
2. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour régler la durée (TIME).
3. Appuyez sur START/STOP pour débuter l'entraînement. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour régler la résistance.
4. Appuyez sur START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur la touche RESET pour revenir au menu principal.

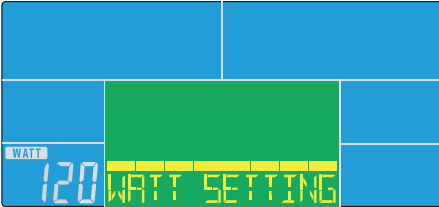
Mode Cardio (Cardio)



1. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour sélectionner votre programme d'entraînement, sélectionnez le mode cardio (HRC) et appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
2. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour sélectionner 55%, 75%, 90% ou TAG (TARGET H.R. = fréquence cardiaque cible). Valeur par défaut : 100

3. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour régler la durée (TIME).
4. Appuyez sur START/STOP pour débiter ou arrêter l'entraînement.
Appuyez sur la touche RESET pour revenir au menu principal.

Mode Watt (Watt)



1. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour sélectionner votre programme d'entraînement, sélectionnez le mode Watt (WATT) et appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
2. Appuyez sur la touche MODE pour régler la valeur en Watts (valeur par défaut : 120).
3. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour régler la durée (TIME).
4. Appuyez sur START/STOP pour débiter l'entraînement. Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour ajuster la valeur des Watts.
5. Pour mettre en pause votre entraînement, appuyez sur la touche START / STOP. Appuyez sur la touche RESET pour revenir au menu principal.

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.

ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLI KINOMAP

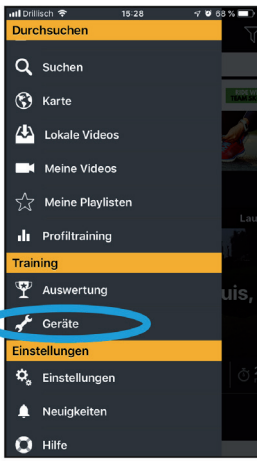
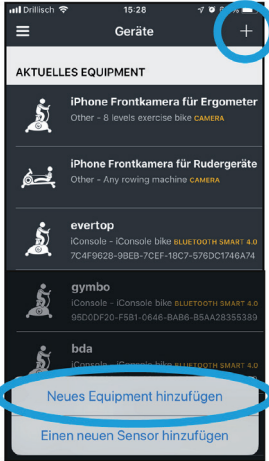
Kinomap transforme votre vélo d'entraînement, vélo d'appartement, tapis roulant ou rameur en un appareil de fitness puissant et excitant.

Choisissez une vidéo et entraînez-vous dans l'application Kinomap. Suivez la progression de votre symbole sur la carte en regardant la vidéo. L'application modifie l'inclinaison ou la résistance de votre appareil afin que vous puissiez vous entraîner selon vos choix en temps réel.

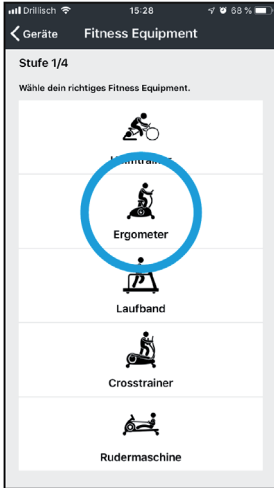
Inscrivez-vous gratuitement et commencez maintenant !



Comment se connecter à Kinomap

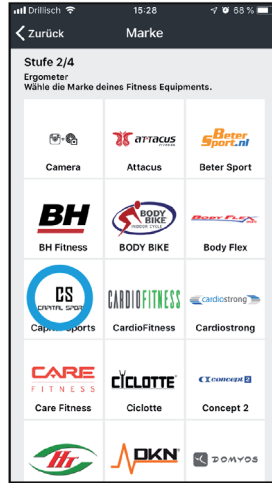
1	2
	
<p>Ouvrez menu/appareils</p>	<p>Appuyez sur (+) puis sur "Ajouter un nouvel appareil"</p>

3



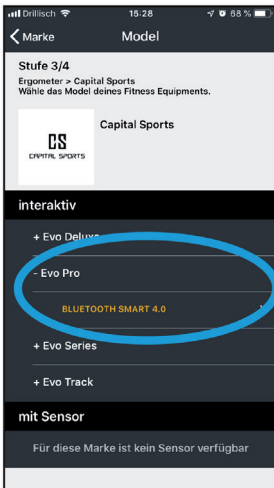
Choisissez le bon appareil
(ergomètre = vélo)

4



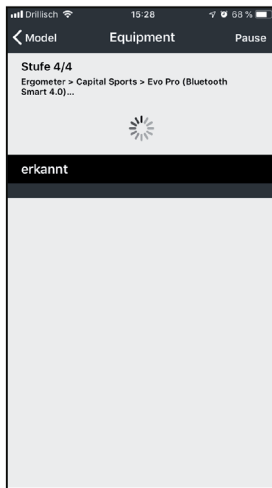
Sélectionnez la marque

5



Sélectionnez le modèle, puis
appuyez sur Bluetooth Smart 4.0

6



La recherche Bluetooth démarre.
Attendez que la console apparaisse
et sélectionnez-la (le nom est
généralement "iConsole")

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.

INFORMATIONS SUR 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 :

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

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

<https://use.berlin/10032673>

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	112
Descripción del aparato	114
Lista de piezas	117
Montaje	119
Consola y funciones	130
Programas e indicadores	132
Calentamiento antes del entrenamiento	139
Entrenamiento con Kinomap App	142
Aplicación iConsole+	144
Cuidado y mantenimiento	145
Indicaciones sobre la retirada del aparato	146
Declaración de conformidad	146

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10032673
Fuente de alimentación	220-240 V ~ 50/60 Hz

**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

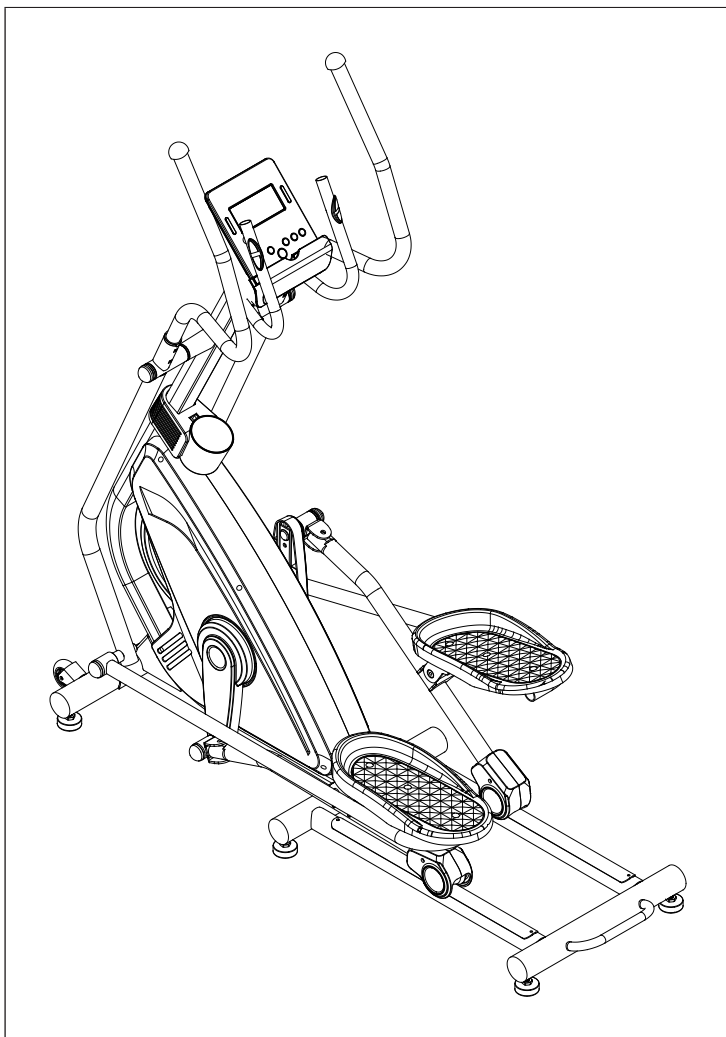
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- 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.

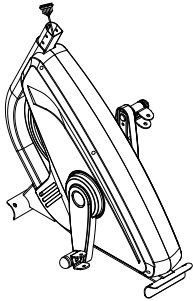
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según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

Nota: Peso máximo soportado: 110 kg.

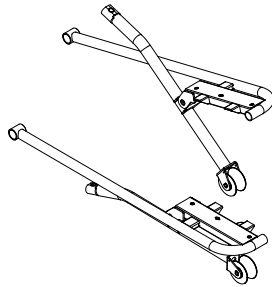
DESCRIPCIÓN DEL APARATO



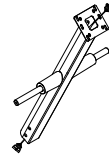
COMPONENTES



Estructura principal (x1)



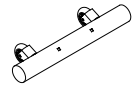
Tubos de los pedales L/R (x2)



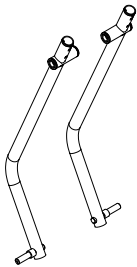
Tubo de soporte (x1)



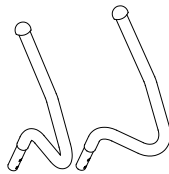
Manillar central (x1)



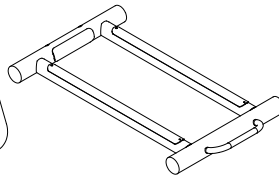
Estabilizador delantero (x1)



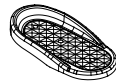
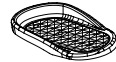
Manillar inferior L/R (x2)



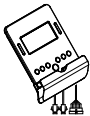
Manillar L/R (x2)



Estructura trasera (x1)



Pedales L/R (x2)



Ordenador (x1)



Manual de instrucciones (x1)



Conjunto de tornillos (x1)



Sujeción para la botella (x1)

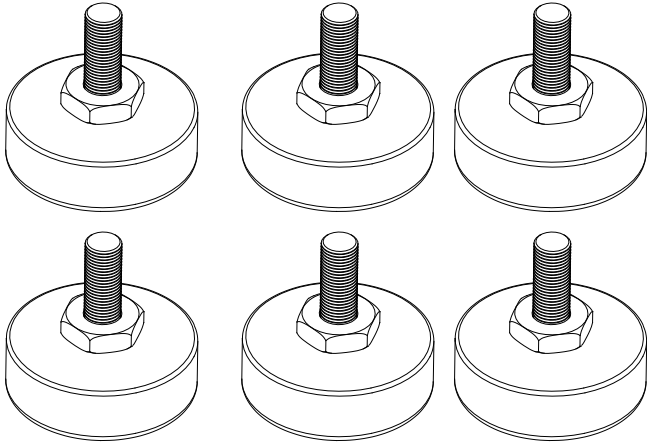
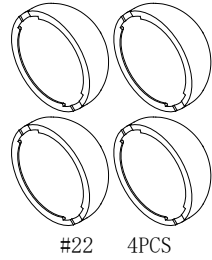
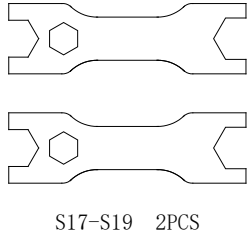
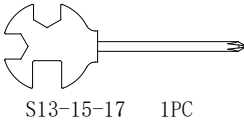
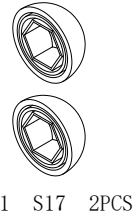
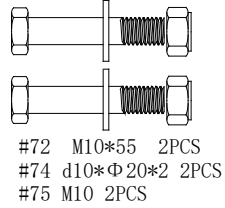
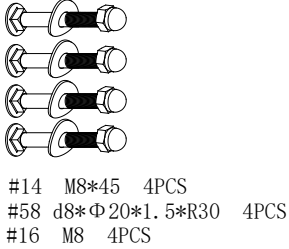
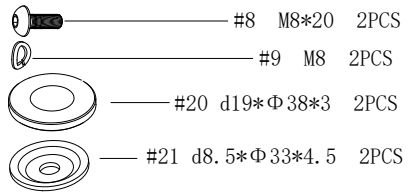
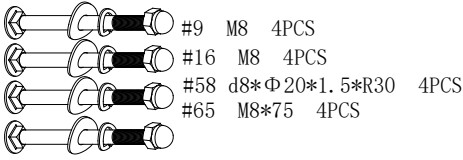


Portabotellas (x1)



Cubierta de los rodillos (2 juegos)

MATERIAL DE MONTAJE



LISTA DE PIEZAS

Núm	Descripción	Uds.
1	Ordenador	1
2	Tornillo de estrella M5x10	4
3	Manillar central	1
4	Cable del pulsómetro	2
5	Tornillo de estrella ST4,2x16	16
6	Pulsómetro	2
7	Agarraderas de espuma	2
8	Tornillo M8x20	24
9	Arandela elástica D8	18
10	Tapa	2
11	Manillar (L)	1
12	Manillar (R)	1
13	Agarraderas de espuma	2
14	Tornillo carroceros M8x45	4
15	Tapa Ø25	2
16	Tuerca de sombrerete M8	8
17	Casquillo	2
18	Separador exterior	16
19	Separador interior	16
20	Arandela D19xØ38x3	6
21	Arandela D8,5xØ33x4,5	6
22	Tapa Ø38*20	6
23	Arandela de eje D19xØ25x0,3	2
24	Separador	2
25	Manillar inferior (L)	1
26	Tubo de soporte	1
27	Motor	1
28	Tuerca hexagonal M12x1	1
29	Cable central	1
30	Cable eléctrico	1

Núm	Descripción	Uds.
31	Manillar inferior (R)	1
32	Cubierta derecha de la cadena	1
33	Cubierta izquierda de la cadena	1
34	Brida en U	2
35	Cubierta de las bielas	2
36	Bielas	2
37	Tuerca de brida hexagonal M10x1,25	2
38	Tornillo de plástico	2
39	Tapa Ø32	4
40	Polea	1
41	Correa de transmisión	1
42	Anillo retenedor	2
43	Rodamiento 6004	2
44	Tornillo M8x95	1
45	Pizarra magnética	1
46	Imán	12
47	Tuerca de nailon M8	2
48	Tornillo M8x50	1
49	Tuerca hexagonal M8	1
50	Resorte de tensión	1
51	Eje del engranaje de ralentí	1
52	Tornillo hexagonal M8x20	1
53	Engranaje de ralentí	1
54	Tornillo M6x15	1
55	Tapa	2
56	Arandela D8xØ20x1,5	8
57	Tornillo M8x20	4
58	Arandela curvada M10x20	6
59	Cable tensor	1
60	Cable del sensor	1

MONTAJE

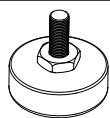
Indicaciones de montaje

- Utilice una base, como p. ej. cartón, para evitar rayar la base durante el montaje.
- Los tornillos y tuercas están provistos de grasa para protegerlos de la corrosión. Tenga un paño preparado para limpiarse las manos.
- Algunas tapas y tapones de plástico se han premontado en el aparato antes de su envío. Se encuentran en el esquema de montaje como referencia en caso de que se necesiten piezas de repuesto.
- El aparato utiliza distintas longitudes de tornillos. Asegúrese de utilizar la longitud correcta en cada paso de montaje.

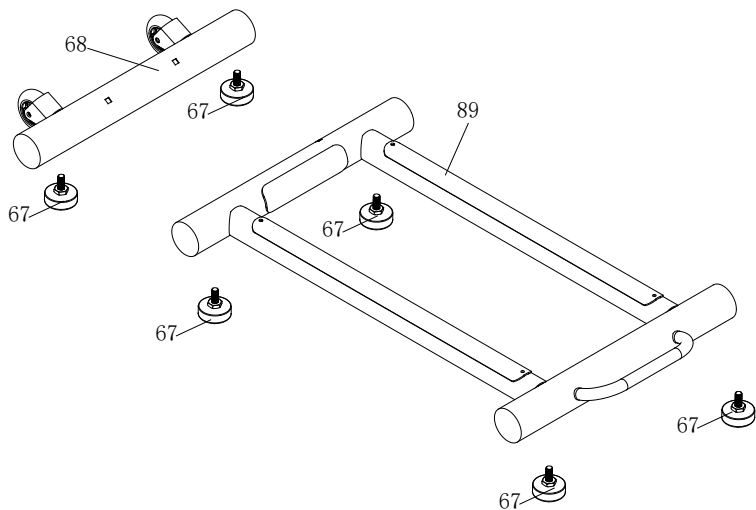
Antes de comenzar con el montaje

Busque una zona de trabajo cómoda. Coloque su aparato de ejercicio en una zona abierta con suficiente ventilación e iluminación. Puesto que la máquina de ejercicio es portátil hasta un cierto grado, no es necesario montarla donde desee instalarla posteriormente. Por su comodidad, sí debería evitar tener que transportar la máquina largas distancias después del montaje por pasillos estrechos o escaleras. Si el aparato se va a montar en una vivienda, proteja el suelo o la alfombra con una alfombrilla grande antes de extraer las piezas de la caja.

1



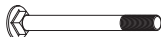



#67 M10*30 6PCS

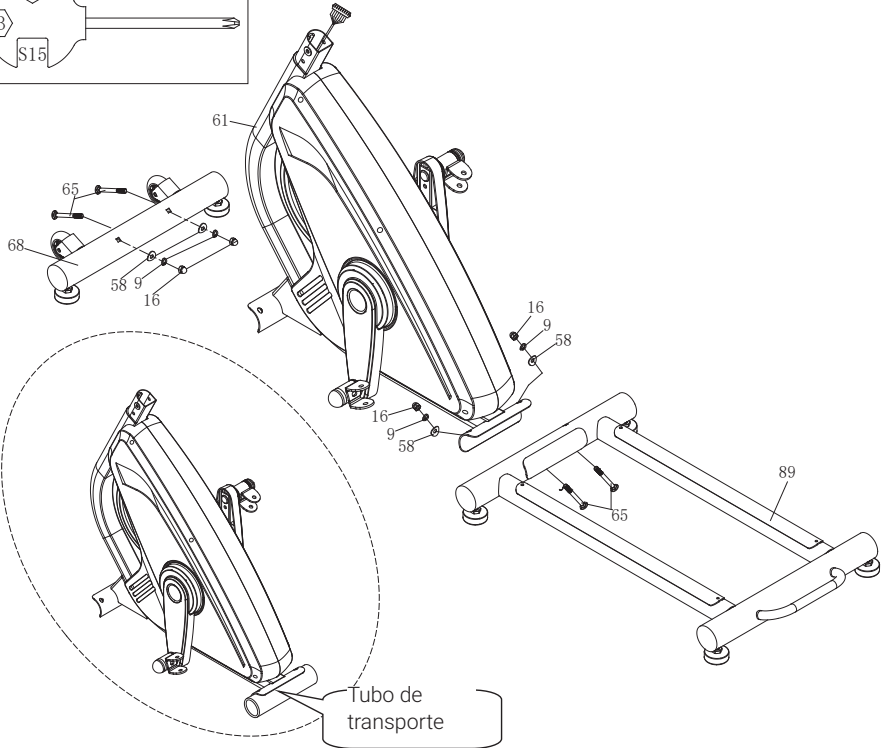
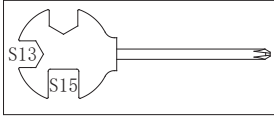


Coloque las cuatro almohadillas de las patas ajustables (67) en la estructura principal trasera (89) y en el tubo estabilizador delantero (68).

Nota: asegúrese de que las almohadillas de las patas se encuentren a la misma altura durante el montaje.





2

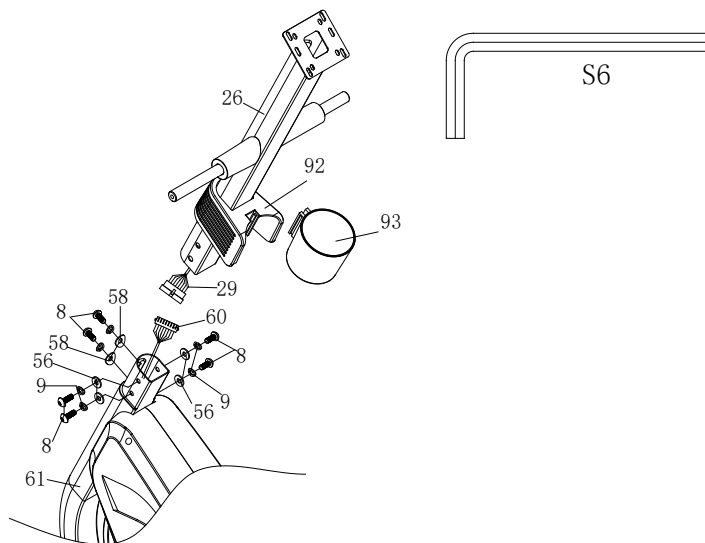
	#65 M8*75 4PCS
	#58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
	#9 M8 4PCS
	#16 M8 4PCS



- Retire el tubo de transporte de la estructura principal (61).
- Fije el estabilizador delantero (68) y la estructura principal trasera (89) con un tornillo carroceros (65), una arandela curvada (58) y una arandela elástica (9) a la estructura principal (61).

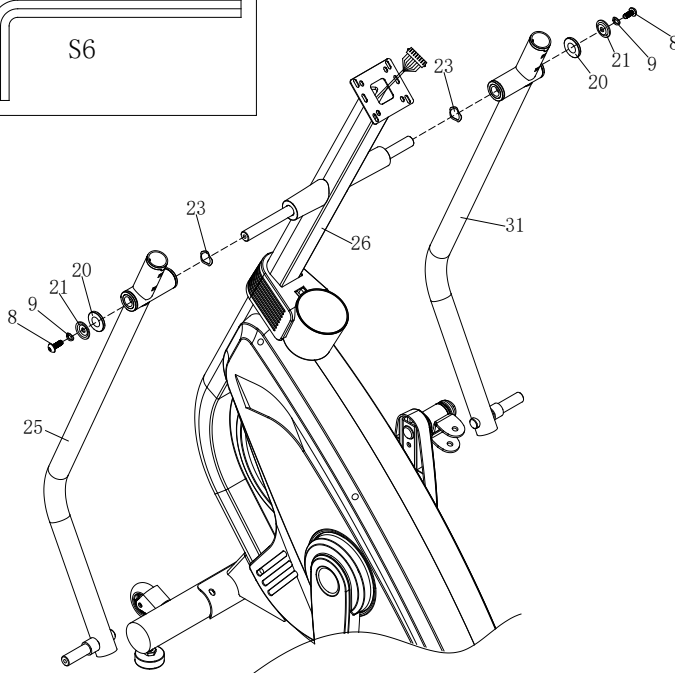
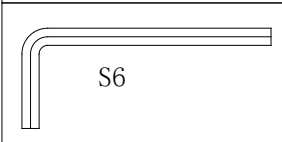
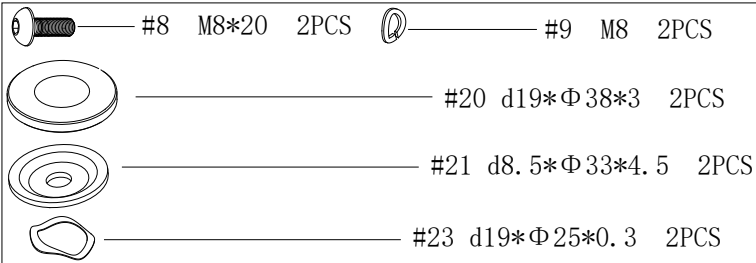
3

	_____	#56	d8*Φ20*1.5	4PCS
	_____	#58	d8*Φ20*1.5*R30	2PCS
	_____	#8	M8*20	6PCS
	_____	#9	M8	6PCS



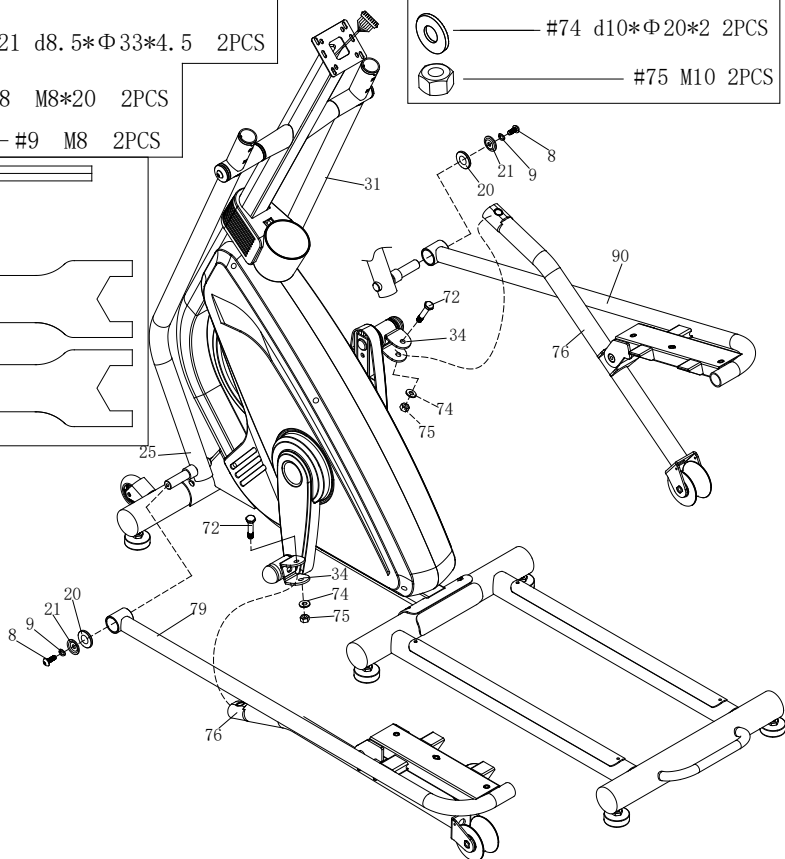
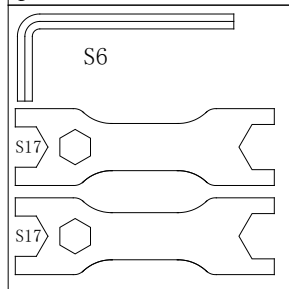
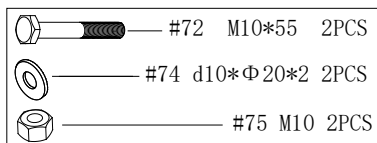
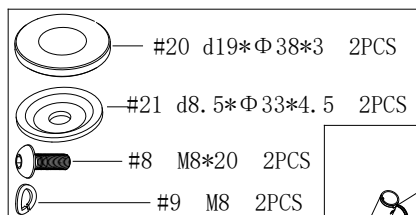
- Fije la sujeción de la botella (92) al tubo de soporte (26).
- Una el cable tensor (59) al regulador de tensión (30). Una el cable del sensor (60) al cable central (29).
- Fije el tubo del soporte (26) a la estructura principal (61), apriételo y asegúrelo con un tornillo (8), una arandela (56), una arandela curvada (9) y una arandela elástica (9). Fije el portabotellas (93) a la sujeción de la botella (92).

4



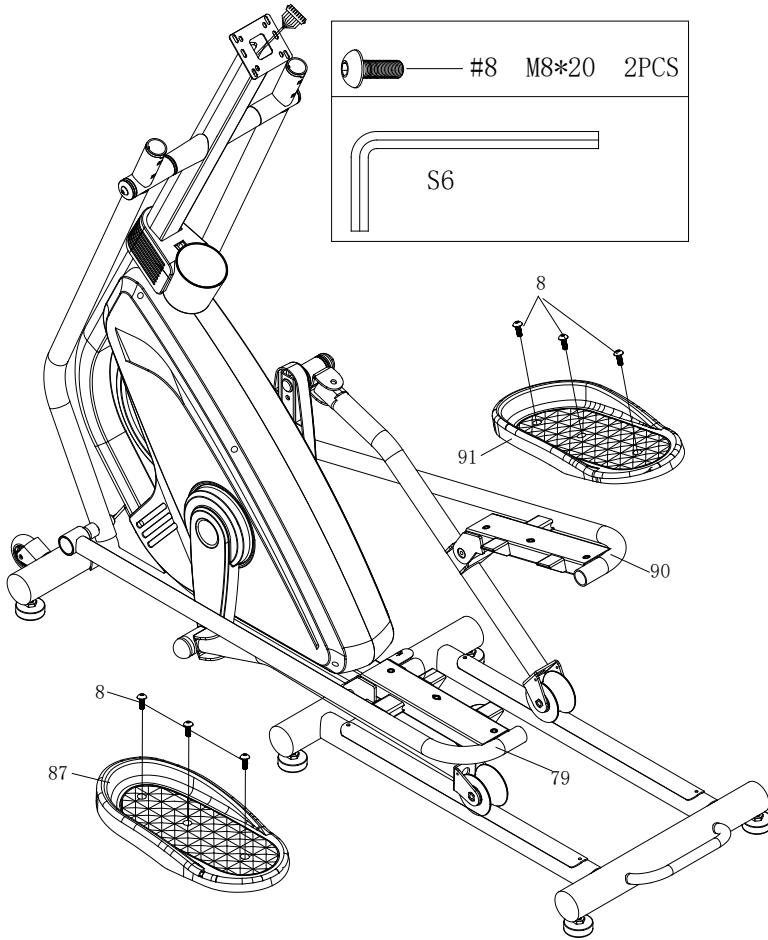
Desplace el manillar inferior (25/31) por el tubo de soporte (26) y fíjelo con un tornillo (8), una arandela elástica (9), una arandela (21) y una arandela (20). Las arandelas de eje (23) se sitúan en el centro, entre el manillar y el tubo de soporte.

5



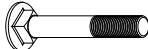


- Fije el tubo del pedal (79/90) al manillar inferior (26/31) y apriételo con un tornillo (8), una arandela elástica (9), una arandela (21) y una arandela (20).
- Fije la barra de unión (76) con tornillos hexagonales (72), una arandela (74) y una tuerca de nailon (75) a la brida en U (34).

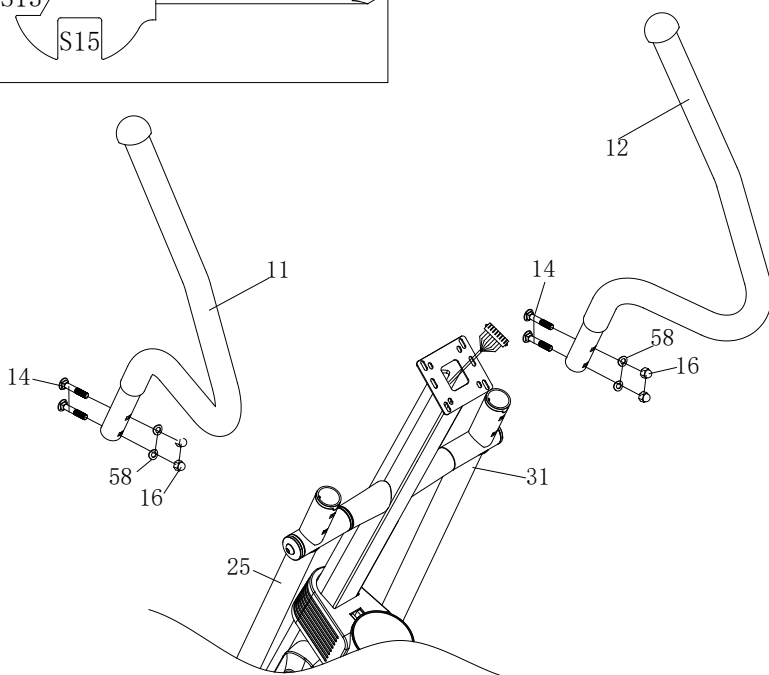
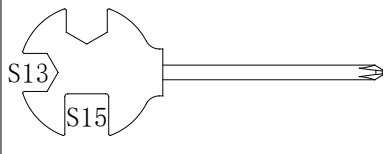
6



Fije el pedal (87/91) con el tornillo (8) al tubo del pedal (79/80).

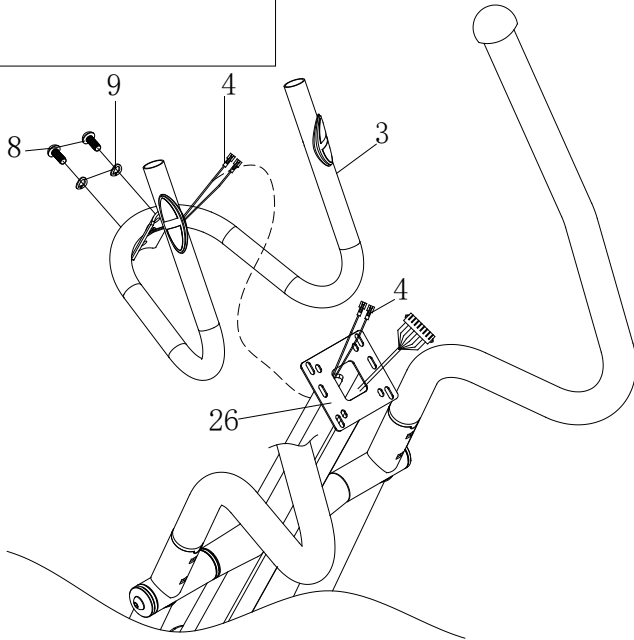
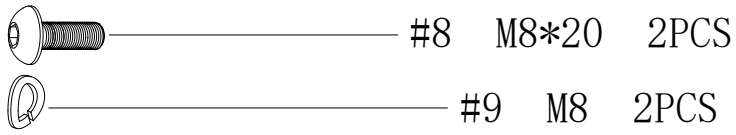
7

	————— #14 M8*45 4PCS
	————— #58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
	————— #16 M8 4PCS



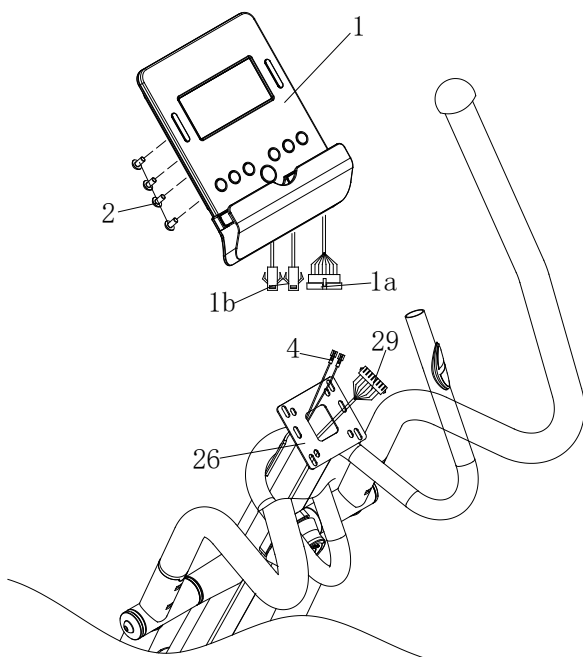
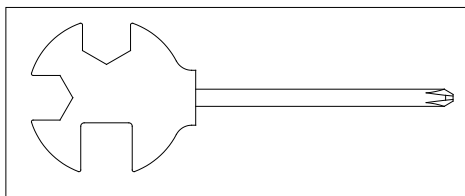
Fije el manillar (11/12) con un tornillo carrocer (14), arandela curvada (58) y tuerca de sombrerete (16) al manillar inferior (25/31).

8



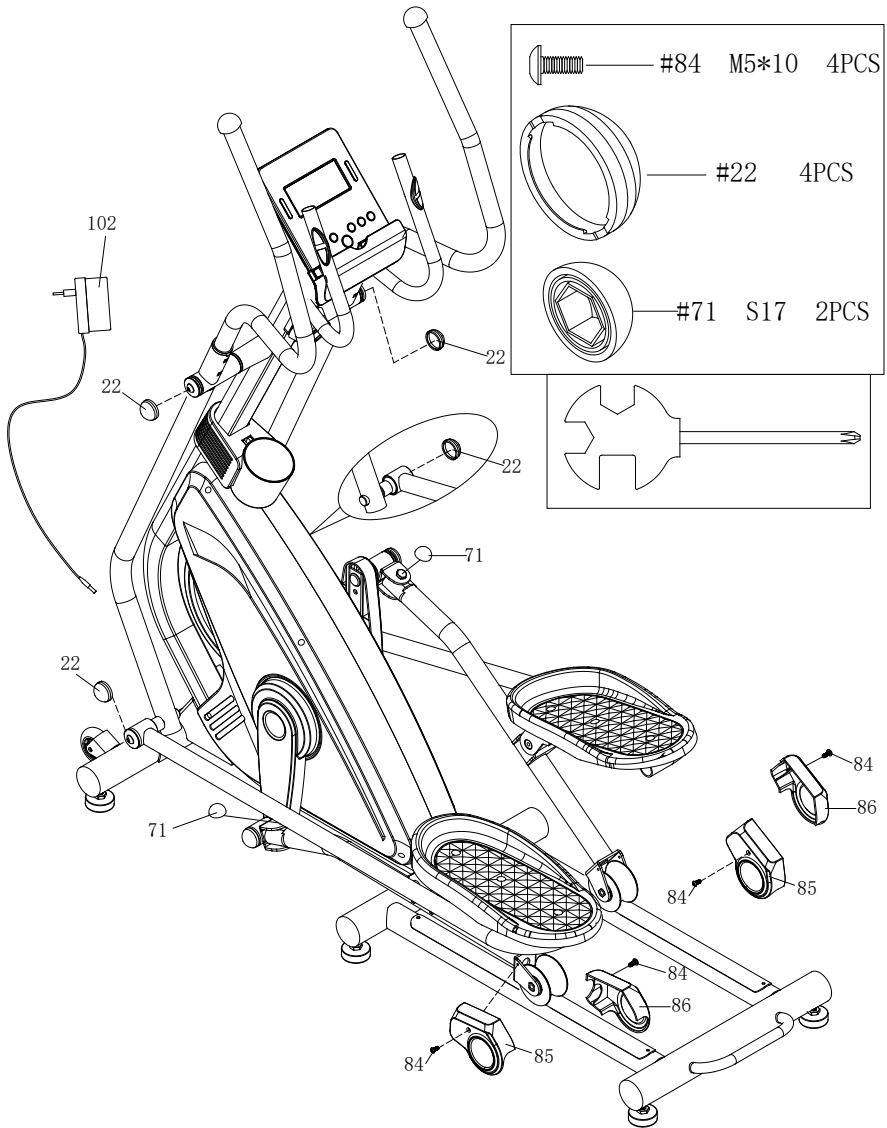
Saque el cable del pulsómetro (4) del tubo de soporte (26). Fije el manillar central (3) con un tornillo (8) y arandela elástica (9) al tubo de soporte (26).

9



- Conecte el cable del ordenador (1a) al cable central (29)
- Conecte el cable del ordenador (1b) al cable del pulsómetro (4).
- Fije el ordenador (1) al tubo de soporte (26) con un tornillo de estrella (2).

10



- Fije las cubiertas del rodillo (85/86) con tornillos (84) al rodillo.
- Fije las tapas (22) y las tapas (71) a las barras de unión correspondientes, al tubo del pedal y al manillar inferior.

Suministro eléctrico y finalización del montaje

- Conecte un extremo de la fuente de alimentación (102) a la parte trasera de la cubierta de la cadena. Conecte el enchufe del otro extremo de la fuente de alimentación (70) a la toma de corriente.
- Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de utilizar el aparato.
- El aparato ya está montado y listo para su uso.

CONSOLA Y FUNCIONES

Conexión de carga
USB



Funciones de la pantalla

Función	Descripción
TIME	Tiempo ya transcurrido durante el entrenamiento Rango: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Velocidad de entrenamiento Rango: 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Distancia de entrenamiento Rango: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Calorías quemadas durante el entrenamiento Rango: 0 ~ 999
PULSE	Pulsaciones por minuto (ppm) que se muestran durante el entrenamiento. Suena la alarma cuando el pulso es superior al establecido.
RPM	Revoluciones por minuto Rango: 0 ~ 999
WATT	En el programa de vatios, el aparato cuenta con un valor en vatios predeterminado (rango ajustable: 0 - 350)
MANUAL	Entrenamiento en modo manual.
PROGRAM	Elegir entre los programas "principiante", "avanzado" y "deportista".
CARDIO	Modo entrenamiento con frecuencia cardíaca objetivo.

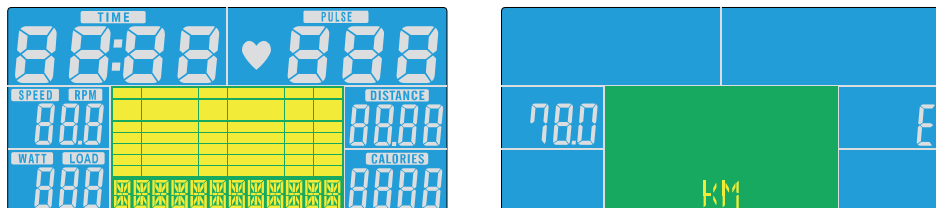
Funciones de las teclas

UP (ARRIBA)	Aumentar resistencia / seleccionar el ajuste
DOWN (ABAJO)	Reducir resistencia / seleccionar el ajuste
MODE	Confirmar el ajuste o la selección
RESET	Mantenga la tecla presionada durante 2 segundos, el ordenador se reinicia y comienza con los ajustes del usuario. Regresar al menú principal durante el valor de entrenamiento predeterminado o en modo detención.
START/ STOP	Iniciar o finalizar entrenamiento
RECOVERY	Comprobar su frecuencia cardíaca.
BODY FAT	Presione esta tecla en modo detención para medir su grasa corporal.

PROGRAMAS E INDICADORES

Encender el aparato

Si conecta el enchufe del aparato a la toma de corriente, el ordenador de control se enciende y todos los elementos se iluminan durante 2 segundos en la pantalla LCD. Transcurridos 4 minutos, el aparato pasa al modo de ahorro de energía cuando no se utilice y no se muestra el pulso. Pulse cualquier tecla para finalizar el modo de ahorro de energía.

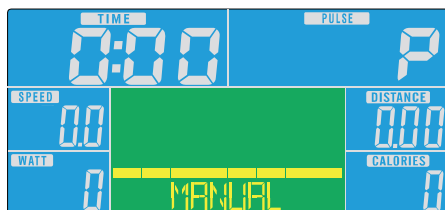


Selección del programa de entrenamiento

Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para seleccionar Manual (manualmente) → Beginner (principiante) → Advance (avanzado) → Sporty (deportista) → Cardio →

Modo manual

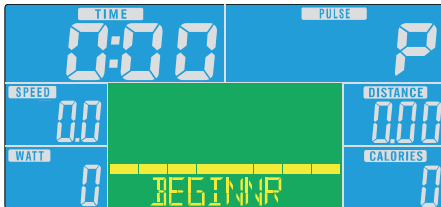
En el menú principal, pulse la tecla START para iniciar el entrenamiento en modo manual.



1. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para seleccionar su programa de entrenamiento, seleccione MANUAL (modo manual) y pulse la tecla MODE para confirmar.
2. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para configurar TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE y presione la tecla MODE para confirmar.

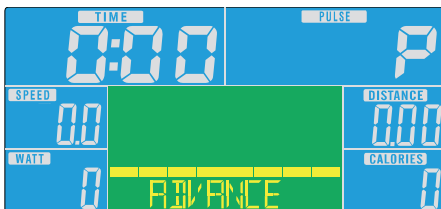
3. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para configurar la resistencia.
4. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse la tecla RESET para retroceder al menú principal.

Modo principiante (beginner)



1. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para seleccionar su programa de entrenamiento, seleccione el modo principiante (BEGINNER) y pulse la tecla MODE para confirmar.
2. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para configurar el tiempo (TIME).
3. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para configurar la resistencia.
4. Pulse la tecla START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse la tecla RESET para retroceder al menú principal.

Modo avanzado (advanced)



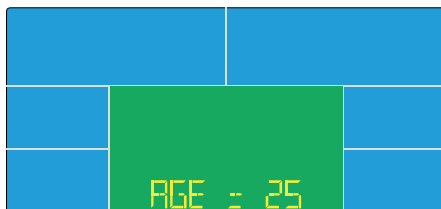
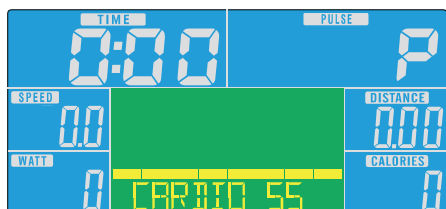
1. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para seleccionar su programa de entrenamiento, seleccione el modo avanzado (ADVANCE) y pulse la tecla MODE para confirmar.
2. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para configurar el tiempo (TIME).
3. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para configurar la resistencia.
4. Pulse la tecla START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse la tecla RESET para retroceder al menú principal.

Modo deportista (sporty)



1. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para seleccionar su programa de entrenamiento, seleccione el modo deportista (SPORTY) y pulse la tecla MODE para confirmar.
2. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para configurar el tiempo (TIME).
3. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para configurar la resistencia.
4. Pulse la tecla START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse la tecla RESET para retroceder al menú principal.

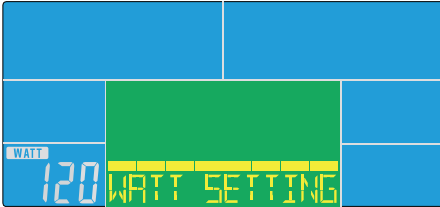
Modo cardio



1. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para seleccionar su programa de entrenamiento, seleccione el modo cardio (H.R.C.) y pulse la tecla MODE para confirmar.
2. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para seleccionar 55 %, 75 %, 90 % o TAG (TARGET H. R. = frecuencia cardiaca objetivo). El valor predeterminado es 100.

3. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para configurar el tiempo (TIME).
4. Pulse la tecla START/STOP para iniciar o detener el entrenamiento. Pulse la tecla RESET para retroceder al menú principal.

Modo vatios (Watt)



1. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para seleccionar su programa de entrenamiento, seleccione el modo vatios (WATT) y pulse la tecla MODE para confirmar.
2. Pulse la tecla MODE para ajustar el valor de vatios objetivo (valor predeterminado: 120).
3. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para configurar el tiempo (TIME).
4. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse la tecla ARRIBA o ABAJO para ajustar el valor en vatios.
5. Pulse la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse la tecla RESET para retroceder al menú principal.

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

Comida y bebida

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

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

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

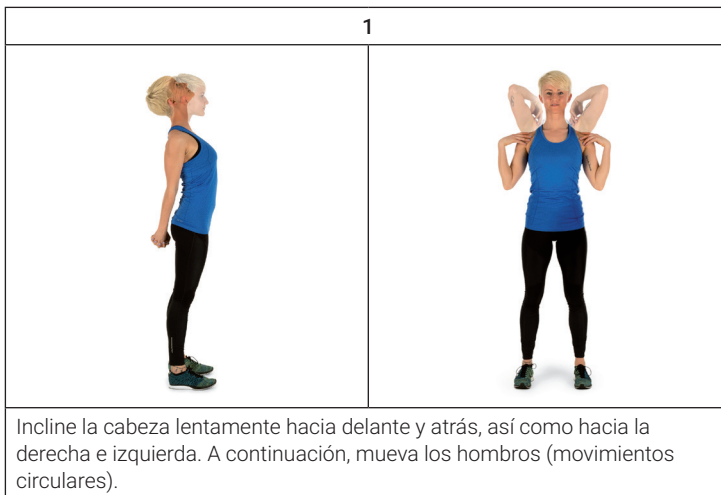
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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

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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

ENTRENAMIENTO CON KINOMAP APP

Kinomap convierte su bicicleta de entrenamiento, bicicleta de ejercicio, cinta de correr o máquina de remo en una potente y emocionante máquina de fitness.

Elige un vídeo y entrena en la aplicación Kinomap. Observe el progreso de su símbolo en el mapa mientras sigue el video. La aplicación cambia la inclinación o resistencia de tu equipo para que puedas entrenar en tiempo real a cualquiera que elijas.

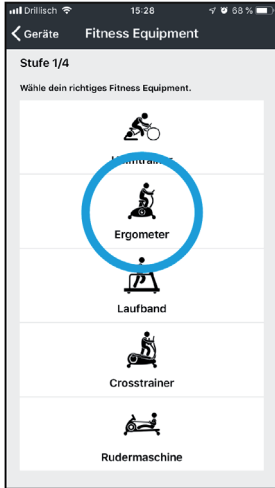
Regístrate gratis y empieza ahora!



Cómo conectarse a Kinomap

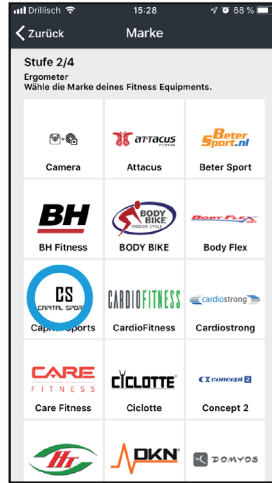
1	2
<p>Abra Menú/Equipos</p>	<p>Pulse (+) y a continuación selección "Añadir nuevo equipo"</p>

3



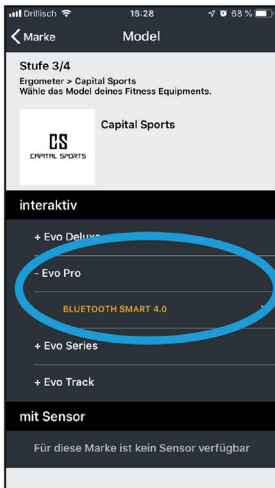
Seleccione el equipo adecuado
(Ergómetro = bicicleta)

4



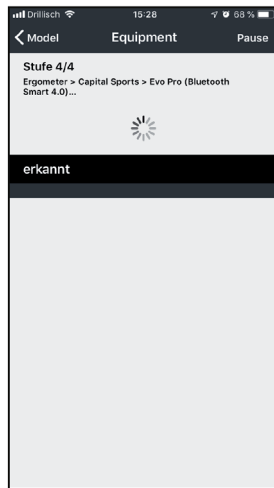
Seleccione la marca

5



Seleccione el modelo y pulse a
continuación Bluetooth Smart 4.0

6



Se inicia la búsqueda Bluetooth.
Espere hasta que la consola se
muestre y selecciónela (como
nombre aparece normalmente
"iConsole").

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.

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



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

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

Puede descargar la declaración de conformidad completa del fabricante en el siguiente enlace:
<https://use.berlin/10032673>

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	148
Descrizione del dispositivo	150
Lista delle parti	153
Montaggio	155
Console e funzioni	166
Programmi e avvisi	168
Descrizione dell'allenamento cardio	172
Riscaldamento prima dell'allenamento	175
Allenamento tramite l'App Kinomap	178
iConsole+ App	180
Pulizia e manutenzione	181
Avviso di smaltimento	182
Dichiarazione di conformità	182

DATI TECNICI

Articolo numero	10032673
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

**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

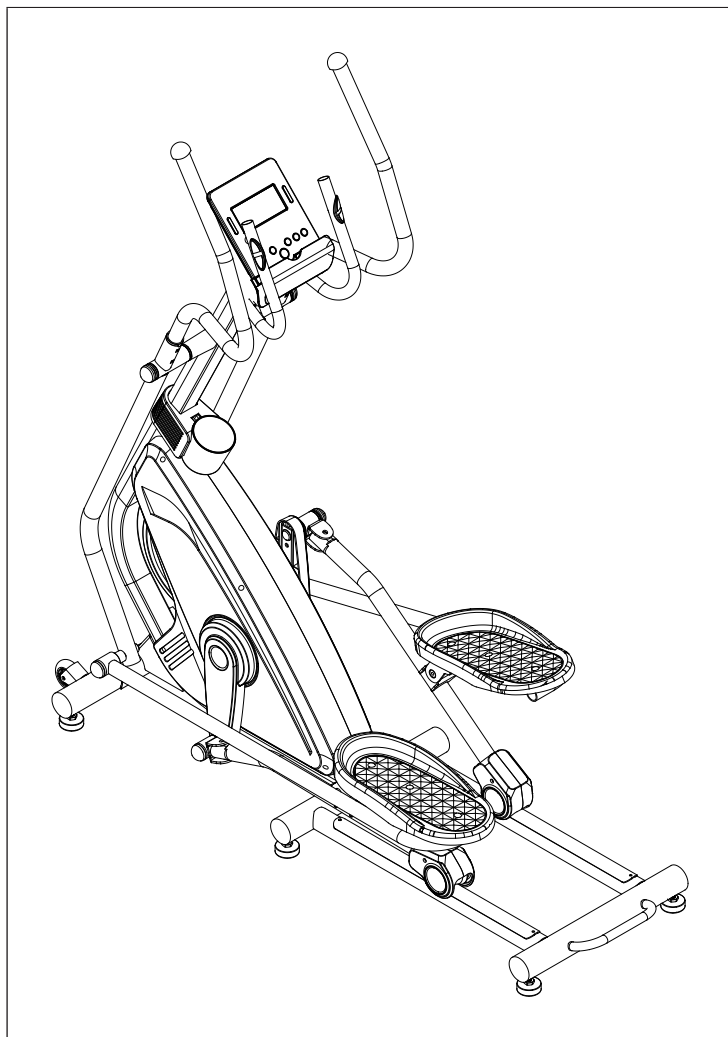
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- 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.

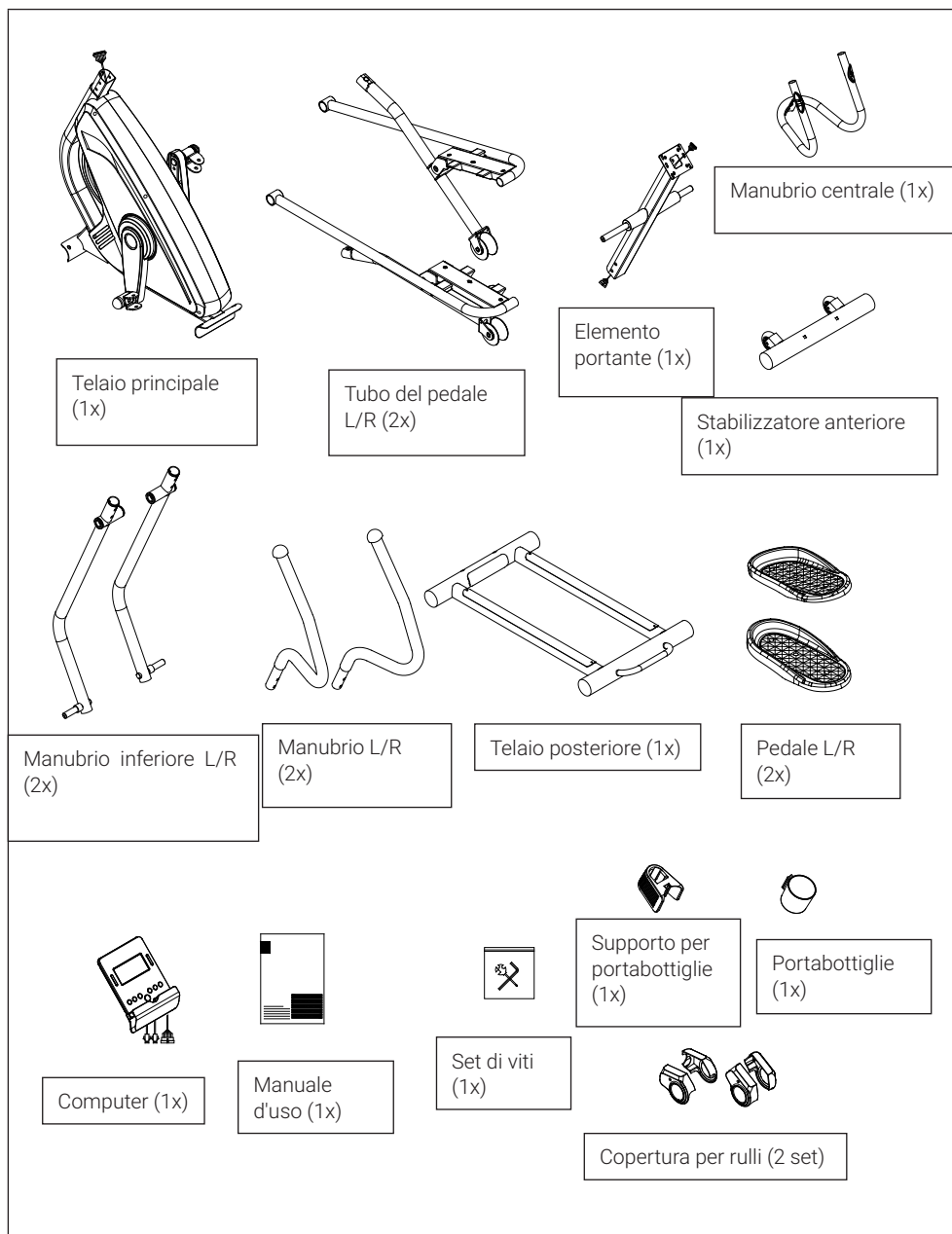
- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le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

Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 110 kg.

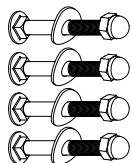
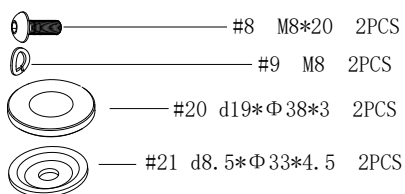
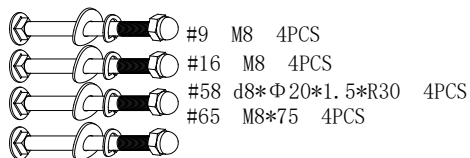
DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



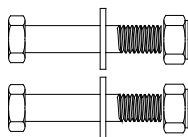
SINGOLE PARTI



MATERIALE DI MONTAGGIO



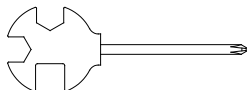
#14 M8*45 4PCS
#58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
#16 M8 4PCS



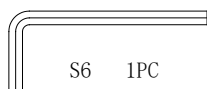
#72 M10*55 2PCS
#74 d10*Φ20*2 2PCS
#75 M10 2PCS



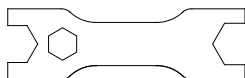
#71 S17 2PCS



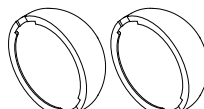
S13-15-17 1PC



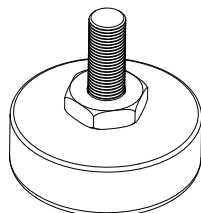
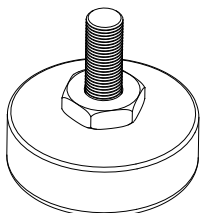
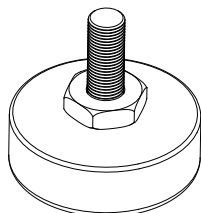
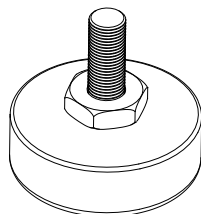
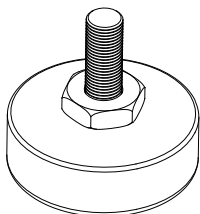
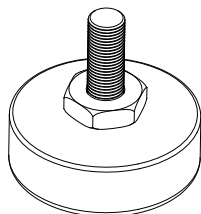
S6 1PC



S17-S19 2PCS



#22 4PCS



#67 M10*30 6PCS

LISTA DELLE PARTI

N.	Descrizione	Qtà.	N.	Descrizione	Qtà.
1	Computer	1	31	Manubrio inferiore (R)	1
2	Vite con testa a croce M5*10	4	32	Copertura della catena destra	1
3	Manubrio centrale	1	33	Copertura della catena sinistra	1
4	Cavo sensore della frequenza cardiaca	2	34	Staffa a U	2
5	Vite con testa a croce ST4,2*16	16	35	Copertura della manovella	2
6	Sensore della frequenza cardiaca	2	36	Manovella	2
7	Impugnature in espanso	2	37	Dado esagonale flangiato M10*1,25	2
8	Vite M8*20	24	38	Vite di plastica	2
9	Rosetta elastica D8	18	39	Calotta terminale Ø32	4
10	Calotta terminale	2	40	Puleggia	1
11	Manubrio (L)	1	41	Cinghia di trasmissione	1
12	Manubrio (R)	1	42	Anello d'arresto	2
13	Impugnature in espanso	2	43	Cuscinetto 6004	2
14	Vite a testa tonda M8*45	4	44	Vite M8*95	1
15	Calotta terminale Ø25	2	45	Lavagnetta magnetica	1
16	Dado cieco M8	8	46	Calamita	12
17	Boccola	2	47	Dado di nylon M8	2
18	Distanziatore esterno	16	48	Vite M8*50	1
19	Distanziatore interno	16	49	Dado esagonale M8	1
20	Rondella D19*Ø38*3	6	50	Molla di trazione	1
21	Rondella D8,5*Ø33*4,5	6	51	Albero ruota funzionamento a vuoto	1
22	Calotta terminale Ø38*20	6	52	Vite esagonale M8*20	1
23	Rondella ondulata D19*Ø25*0,3	2	53	Ruota di funzionamento a vuoto	1
24	Distanziatore	2	54	Vite M6*15	1
25	Manubrio inferiore (L)	1	55	Calotta terminale	2
26	Elemento portante	1	56	Rondella D8*Ø20*1,5	8
27	Motore	1	57	Vite M8*20	4
28	Dado esagonale M12*1	1	58	Rondella curva M10*20	6
29	Cavo medio	1	59	Cavo di tensione	1
30	Linea elettrica	1	60	Cavo per sensori	1

MONTAGGIO

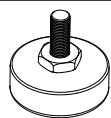
Avvertenze per il montaggio

- Servirsi di una superficie come il cartone per evitare di graffiare il pavimento durante il montaggio.
- Le viti e i dadi sono provvisti di un po' di grasso affinché non corrano il rischio di corrodersi. Tenere quindi a portata di mano un panno per pulirsi le mani.
- Alcune calotte terminali e tappi di plastica sono stati montati sul dispositivo prima della consegna. Sono indicati sui disegni di montaggio come riferimento nel caso in cui servano pezzi di ricambio.
- Il dispositivo utilizza diverse misure della vite a cui prestare attenzione a ogni fase di montaggio.

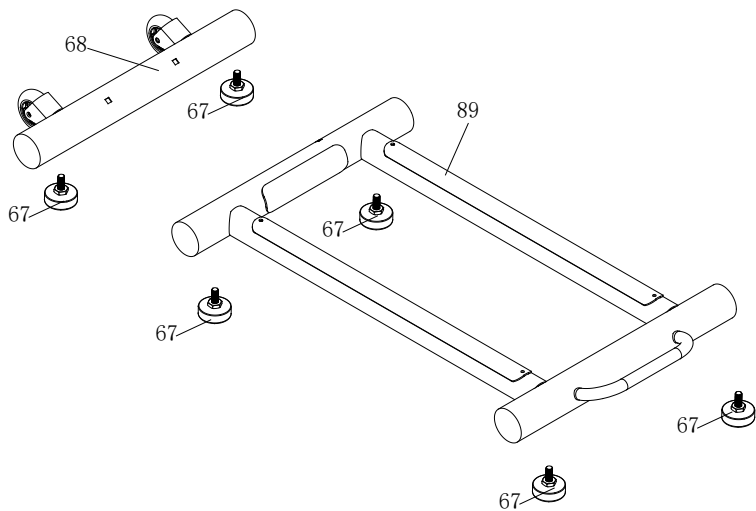
Prima di iniziare ad assemblare

Cercare un luogo di lavoro comodo. Posizionare l'attrezzo da ginnastica in un locale aperto sufficientemente areato e illuminato. Dato che il cross trainer è trasportabile fino a un certo livello, non è necessario montarlo esattamente dove lo si vuole usare. Per la propria comodità sarebbe bene evitare di trasportarlo dopo il montaggio su per le scale, attraverso corridoi stretti o per lunghi tragitti. Se il dispositivo deve essere montato nella zona giorno, proteggere il pavimento o il tappeto con un tappeto ampio prima di togliere i pezzi dal cartone.

1



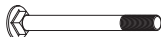



#67 M10*30 6PCS

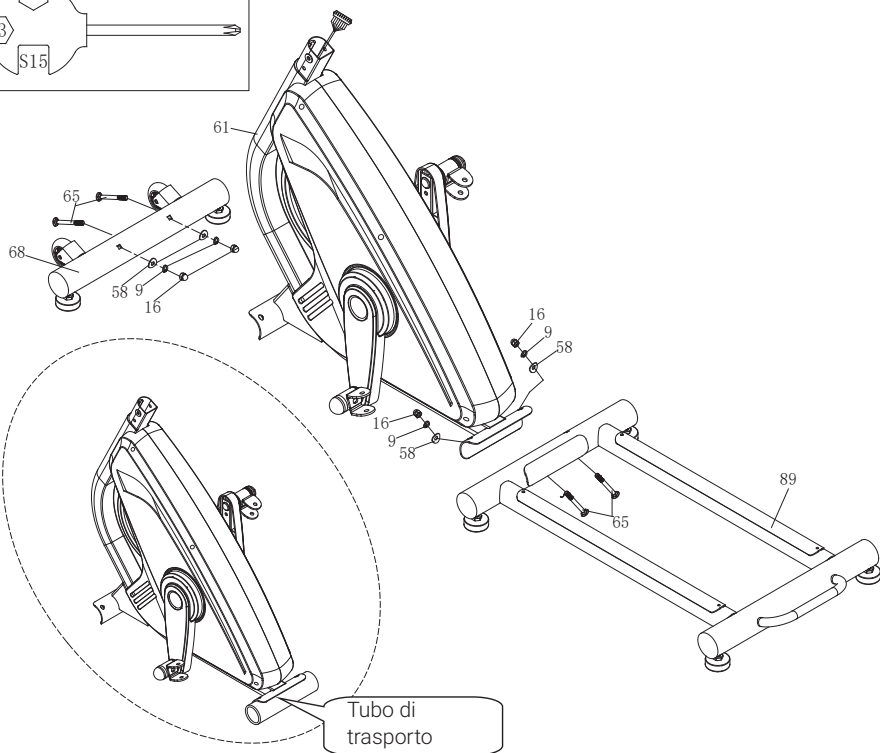
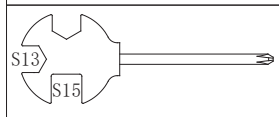


Posizionare i quattro pad di regolazione (67) sul telaio principale posteriore (89) e sul tubo stabilizzatore anteriore (68).

Nota: assicurarsi che i pad si trovino alla stessa altezza durante il montaggio.

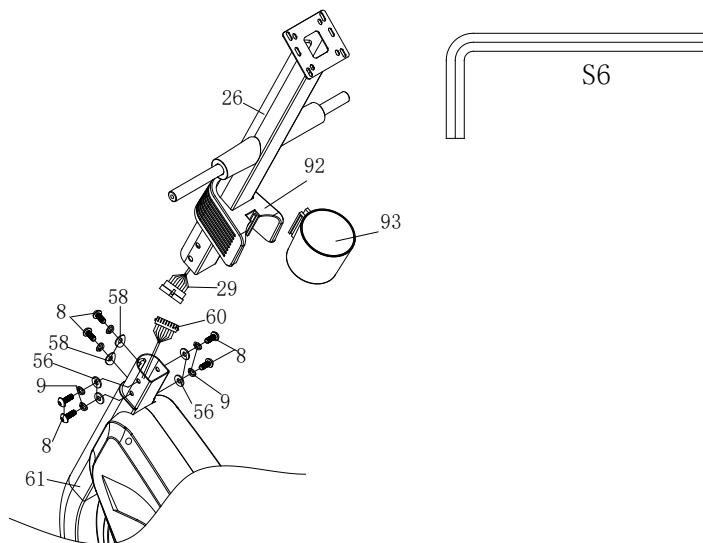
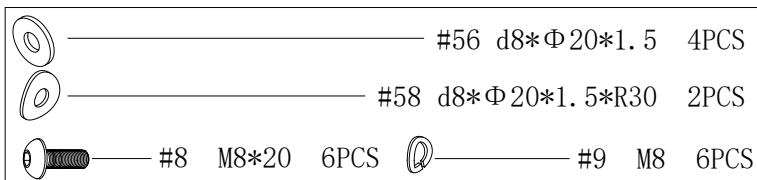
2

	#65 M8*75 4PCS
	#58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
	#9 M8 4PCS
	#16 M8 4PCS








- Rimuovere il tubo di trasporto dal telaio principale (61).
- Fissare lo stabilizzatore anteriore (68) e il telaio principale posteriore (89) con la vite a testa tonda (65), la rondella curva (58) e la rosetta elastica (9) al telaio principale (61).

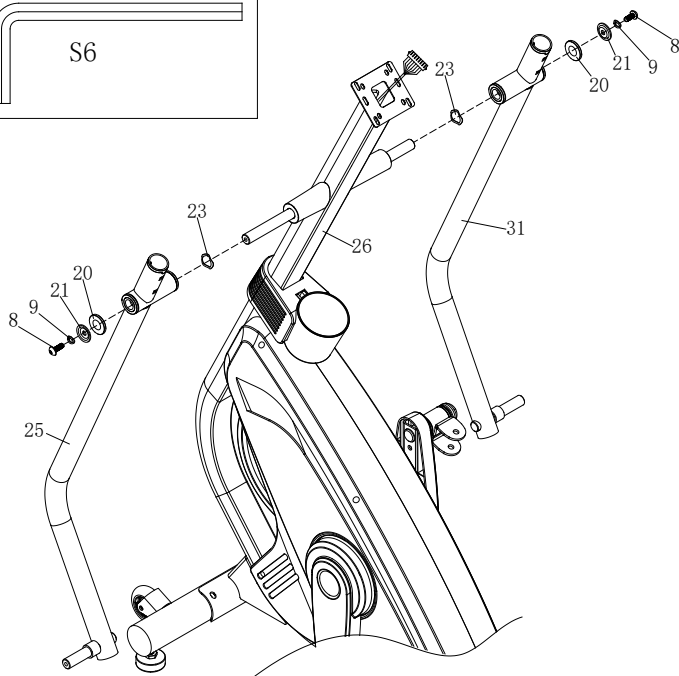
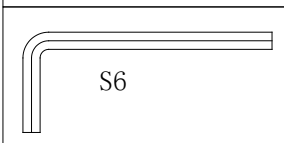
3



- Fissare il supporto per portabottiglie (92) all'elemento portante (26).
- Collegare il cavo di tensione (59) con il pulsante di regolazione della tensione (30). Collegare il cavo per sensori (60) con il cavo centrale (29).
- Stringere bene l'elemento portante (26) al telaio principale (61) con vite (8), rondella (56), rondella curva (9) e rosetta elastica (9). Fissare poi il portabicchieri (93) al supporto per portabicchieri (92).

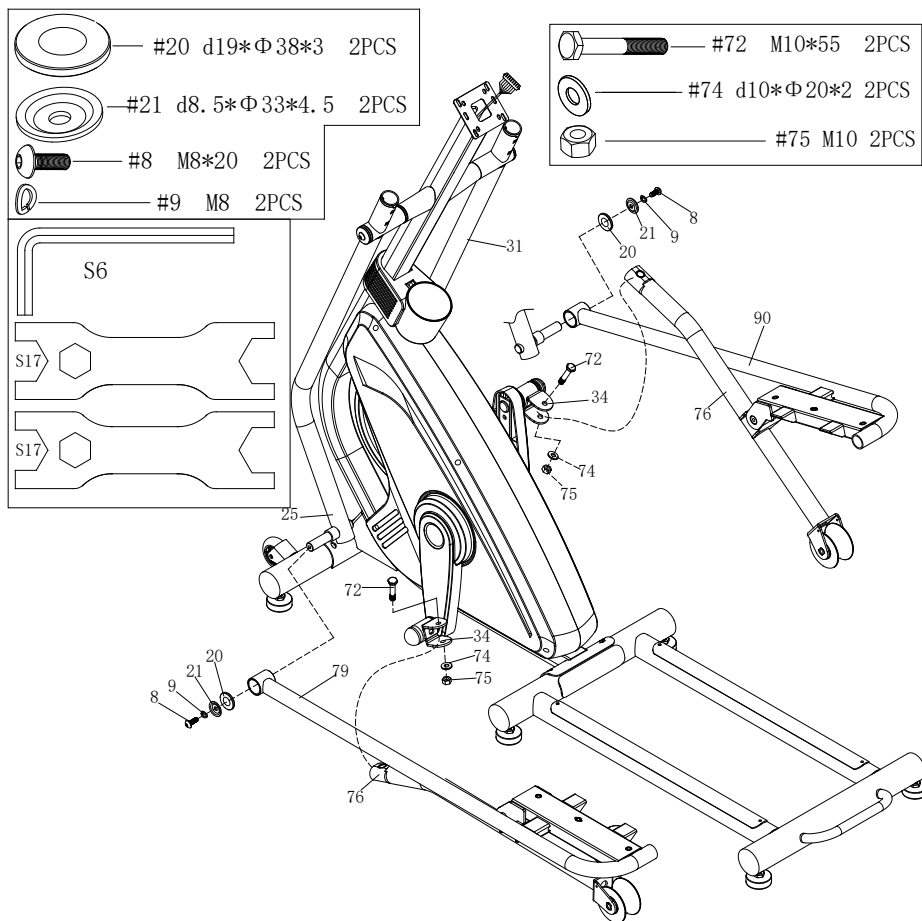
4

	#8	M8*20	2PCS		#9	M8	2PCS
					#20	d19*Φ38*3	2PCS
					#21	d8.5*Φ33*4.5	2PCS
					#23	d19*Φ25*0.3	2PCS



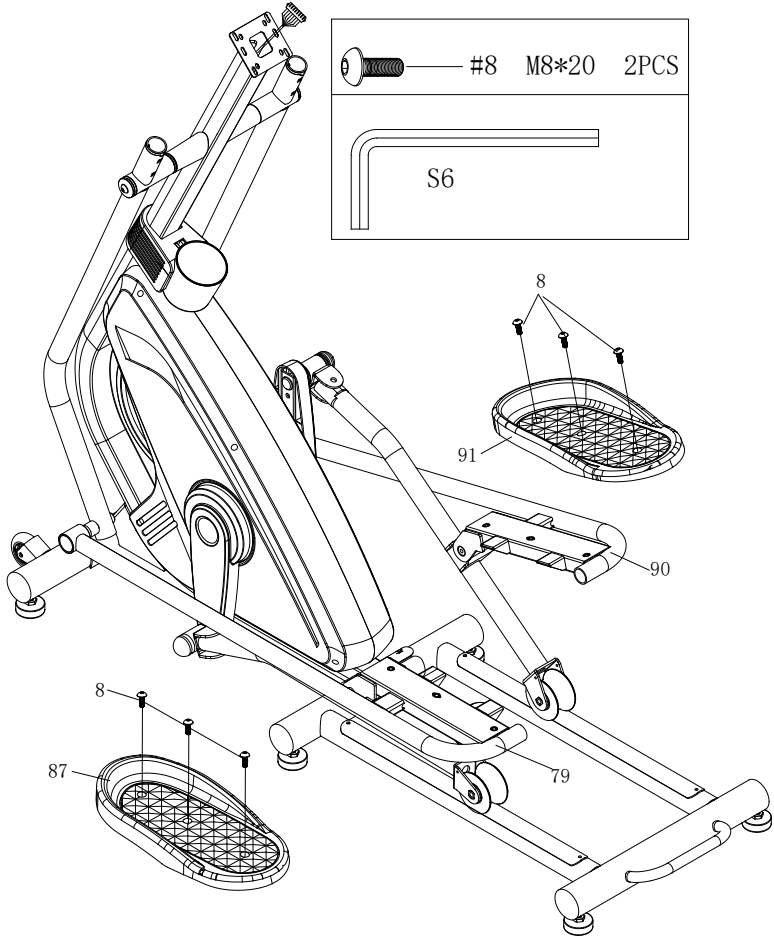
Spingere il manubrio inferiore (25/31) sull'elemento portante (26) e stringerlo bene con vite (8), rondella elastica (9) e rondelle (21 e 20). Le rondelle ondulate (23) si trovano a metà tra il manubrio inferiore e l'elemento portante.

5



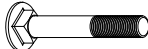


- Fissare il tubo del pedale (79/90) sul manubrio inferiore (26/31) e stringerlo bene con vite (8), rondella elastica (9) e rondelle (21 e 20).
- Fissare l'asta di collegamento (76) alla staffa a U (34) con vite esagonale (72), rondella (74) e dado di nylon (75).

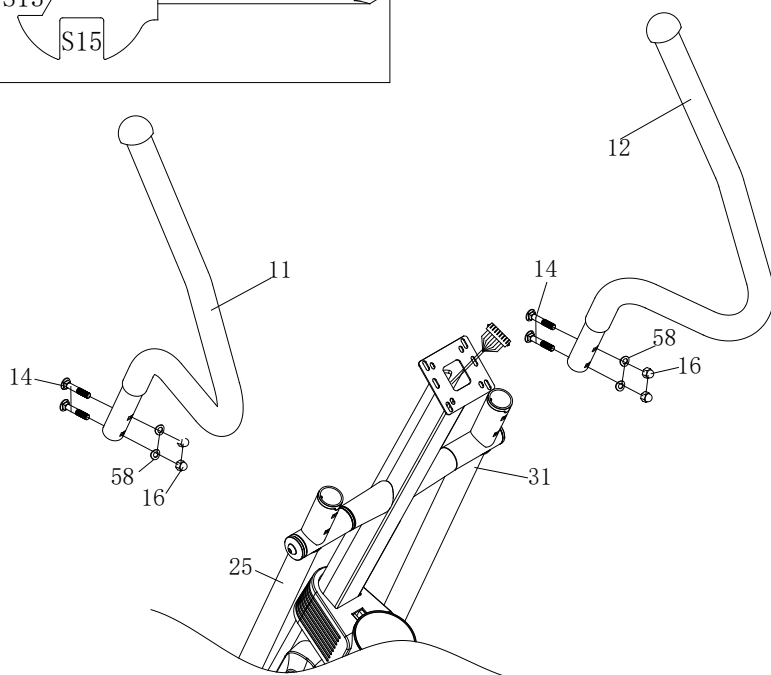
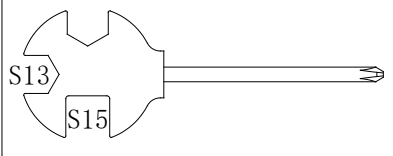
6



Avvitare il pedale (87/91) sul tubo del pedale (79/80) con la vite (8).

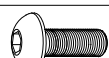
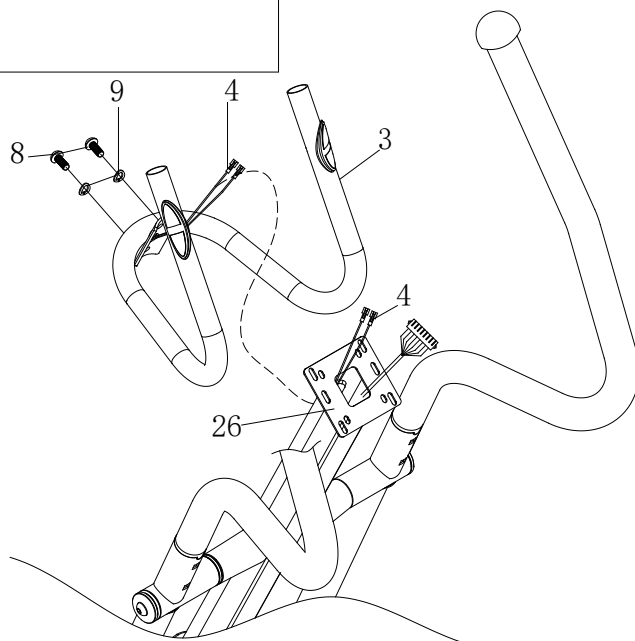
7

	————— #14 M8*45 4PCS
	————— #58 d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
	————— #16 M8 4PCS



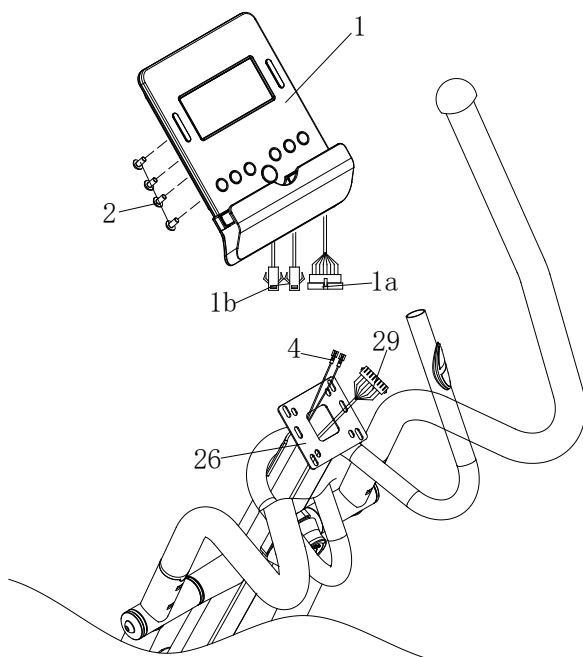
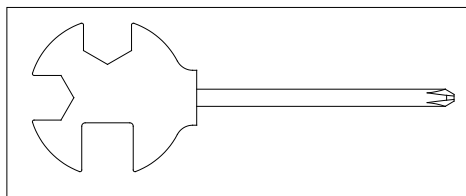
Fissare il manubrio (11/12) al manubrio inferiore (25/31) con la vite a testa tonda (14), la rondella curva (58) e il dado cieco (16).

8

 #8 M8*20 2PCS #9 M8 2PCS S6

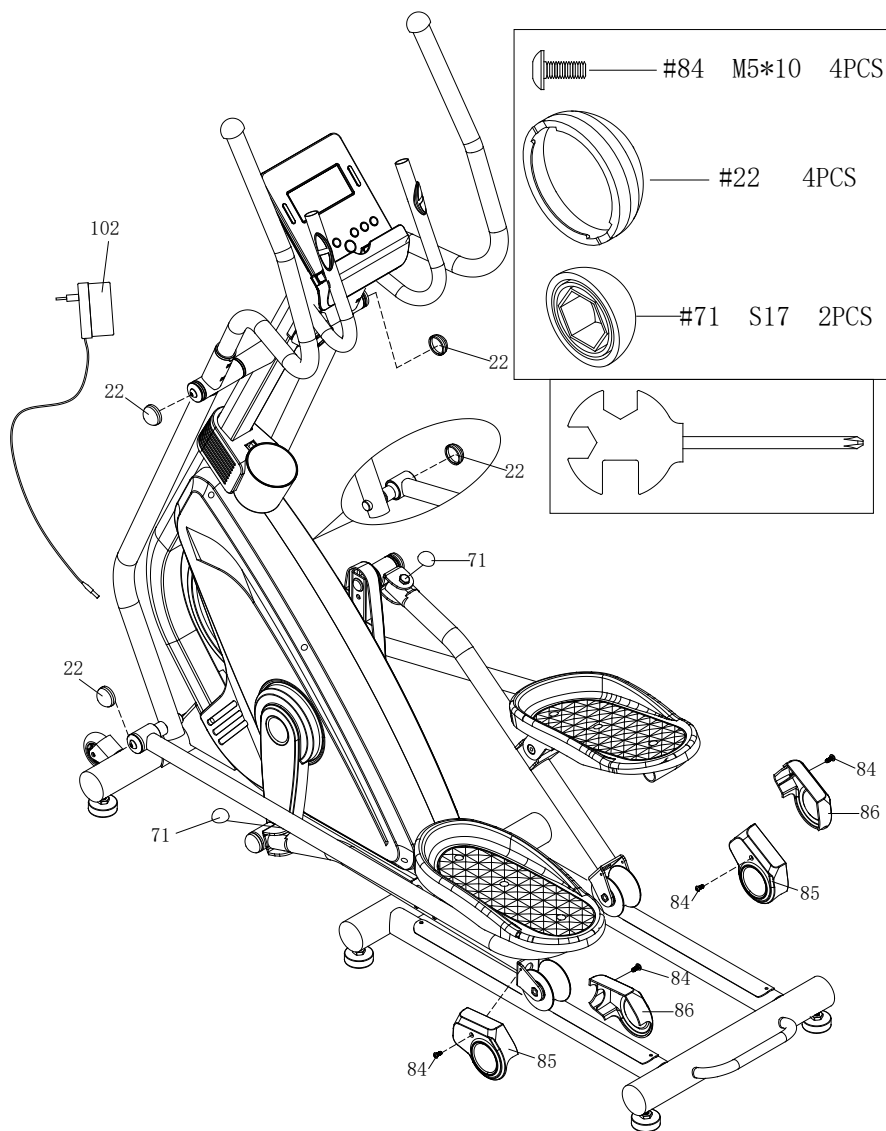
Estrarre il cavo del sensore della frequenza cardiaca (4) dall'elemento portante (26).
Fissare il manubrio centrale (3) all'elemento portante (26) con vite (8) e rondella elastica (9).

9



- Collegare il cavo del computer (1a) con il cavo centrale (29).
- Collegare il cavo del computer (1b) con il cavo del sensore della frequenza cardiaca (4).
- Fissare poi il computer (1) all'elemento portante (26) con la vite con testa a croce (2).

10

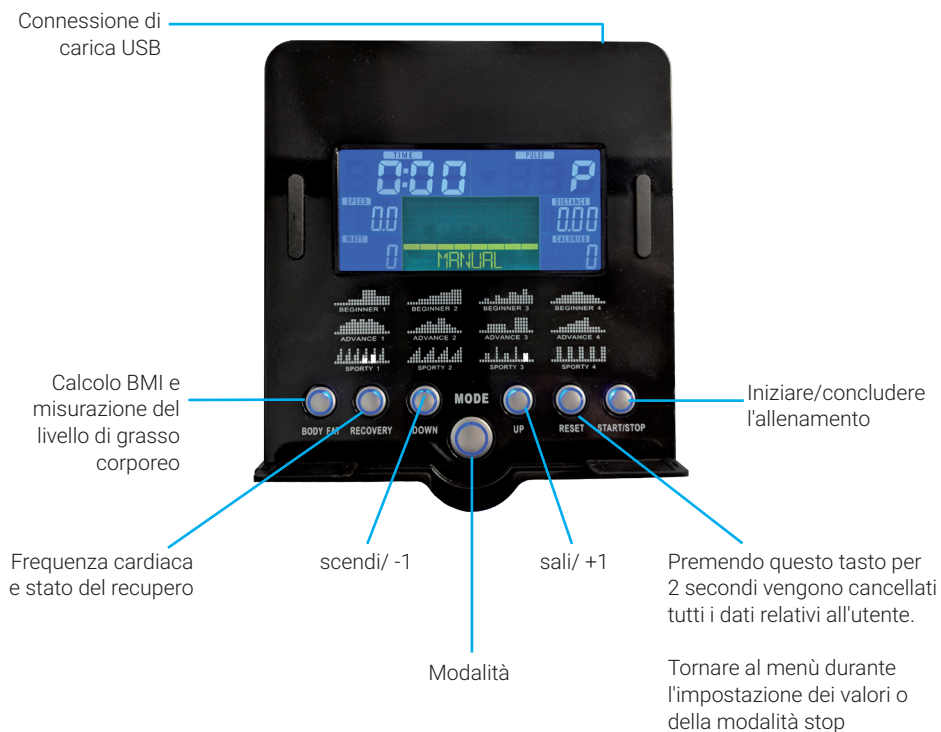


- Fissare le coperture dei rulli (85/86) ai rulli con le viti (84).
- Fissare ciascuna calotta terminale (22 e 71) all'asta di collegamento, al tubo del pedale e al manubrio inferiore.

Collegamento elettrico e fine montaggio

- Inserire un'estremità dell'adattatore (102) nella spina di collegamento di rete posizionata sul retro della copertura della catena. Inserire la spina dell'altra estremità dell'adattatore (70) nella presa.
- Prima di utilizzare il dispositivo assicurarsi che tutti i dadi e le viti siano ben stretti.
- Ora il dispositivo è completamente montato e pronto all'uso.

CONSOLE E FUNZIONI



Funzioni del display

Funzione	Descrizione
TIME	Tempo già trascorso durante l'allenamento Intervallo: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Velocità dell'allenamento Intervallo: 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Distanza dell'allenamento Intervallo: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Calorie bruciate durante l'allenamento Intervallo: 0 ~ 999
PULSE	Battito cardiaco indicato per minuto (bpm) durante l'allenamento. Allarme se il battito cardiaco supera il valore da raggiungere.
RPM	Giri al minuto Intervallo: 0 ~ 999
WATT	Nel programma Watt il dispositivo mantiene un valore Watt predefinito (intervallo impostabile: 0 - 350)
MANUAL	Allenamento in modalità manuale.
PROGRAM	Sceita tra i programmi "Principiante", "Esperto" e "Sportivo".
CARDIO	Modalità di allenamento con frequenza cardiaca da raggiungere.

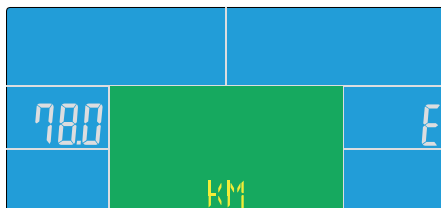
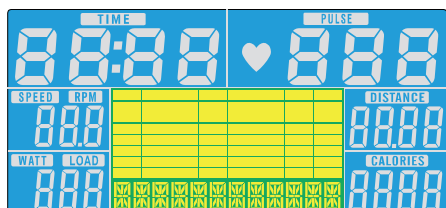
Tasti funzione

UP (SU)	Aumentare la resistenza / Selezione dell'impostazione
DOWN (GIU')	Diminuire la resistenza / Selezione dell'impostazione
MODE	Conferma dell'impostazione o della selezione
RESET	Tenendo premuto questo tasto per 2 secondi, il computer si resetta e riprende dalle impostazioni dell'utente. Ritorno al menù principale durante il valore d'allenamento predefinito o in modalità stop.
START / STOP	Iniziare o concludere l'allenamento
RECOVERY	Verificare il battito cardiaco.
BODY FAT	Premere questo tasto in modalità stop per misurare il livello di grasso corporeo.

PROGRAMMI E AVVISI

Accendere il dispositivo

Quando si inserisce la spina nella presa di corrente, il computer si accende e sullo schermo LCD si illuminano tutti gli elementi per 2 secondi. Dopo 4 minuti, se non si utilizza il dispositivo e non viene registrato alcun battito cardiaco, il dispositivo passa in modalità di risparmio energetico. Premere un tasto a piacere per terminare la modalità di risparmio energetico.

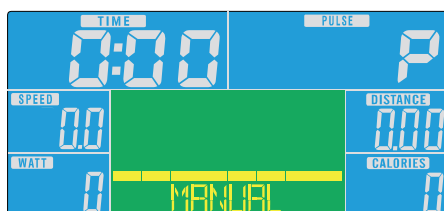


Selezione del programma di allenamento

Premere SU o GIU', per selezionare Manual (manuale) → Beginner (principiante) → Advance (esperto) → Sporty (sportivo) → Cardio → Watt.

Modalità manuale (Manual)

Premere START nel menù principale per iniziare l'allenamento in modalità manuale.



1. Premere SU o GIU' per selezionare il programma di allenamento, selezionare MANUAL (modalità manuale) e premere MODE per confermare.
2. Premere SU o GIU' per impostare TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE e confermare con MODE.

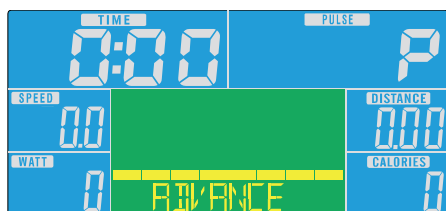
3. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere SU o GIU' per regolare il livello di resistenza.
4. Per fare una pausa premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menù principale.

Modalità principiante (Beginner)



1. Premere SU o GIU' per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità principiante (BEGINNER) e premere MODE per confermare.
2. Premere SU o GIU' per impostare il tempo (TIME).
3. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere SU o GIU' per regolare il livello di resistenza.
4. Premere START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menù principale.

Modalità esperto (Advance)



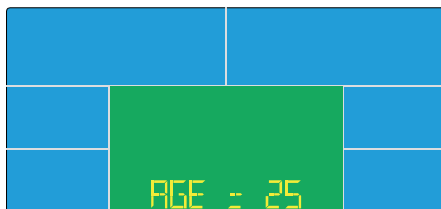
1. Premere SU o GIU' per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità esperto (ADVANCE) e premere MODE per confermare.
2. Premere SU o GIU' per impostare il tempo (TIME).
3. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere SU o GIU' per regolare il livello di resistenza.
4. Premere START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menù principale.

Modalità sportivo (Sporty)



1. Premere SU o GIU' per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità sportivo (SPORTY) e premere MODE per confermare.
2. Premere SU o GIU' per impostare il tempo (TIME).
3. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere SU o GIU' per regolare il livello di resistenza.
4. Premere START/STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menù principale.

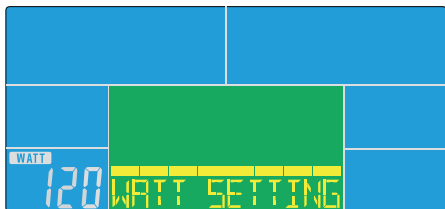
Modalità cardio (Cardio)



1. Premere SU o GIU' per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità cardio (CARDIO) e premere MODE per confermare.
2. Premere SU o GIU' per selezionare 55%, 75%, 90% o TAG (TARGET H.R. = frequenza cardiaca da raggiungere). L'impostazione predefinita è: 100.

3. Premere SU o GIU' per impostare il tempo (TIME).
4. Premere START/STOP per iniziare o concludere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menù principale.

Modalità Watt (Watt)



1. Premere SU o GIU' per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità Watt (WATT) e premere MODE per confermare.
2. Premere MODE per impostare il valore Watt da raggiungere (impostazione standard: 120).
3. Premere SU o GIU' per impostare il tempo (TIME).
4. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere SU o GIU' per regolare il valore Watt.
5. Per fare una pausa premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menù principale.

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Mangiare e bere

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

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

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

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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



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

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

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



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

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

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

7

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

ALLENAMENTO TRAMITE L'APP KINOMAP

Kinomap trasforma la bicicletta da camera, la cyclette, il tapis roulant o il vogatore in un potente e appassionante attrezzo per l'allenamento.

Scegli un video e allenati nell'app Kinomap. Osserva il tuo simbolo che progredisce sulla cartina mentre segui il video. L'app modifica l'inclinazione o il livello d'intensità della tua attrezzatura per farti allenare in tempo reale a ogni video che scegli.

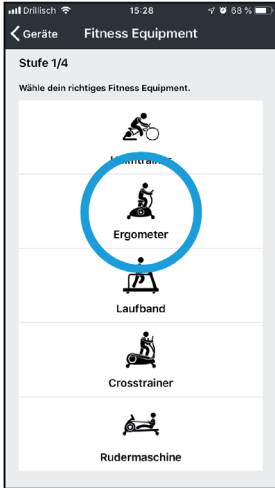
Iscriviti gratuitamente e inizia subito!



Come ci si collega a Kinomap

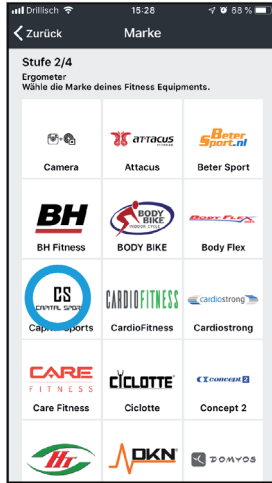
1	2
<p>Apri Menù/Dispositivi</p>	<p>Premere (+) e poi su "Aggiungi nuovo dispositivo"</p>

3



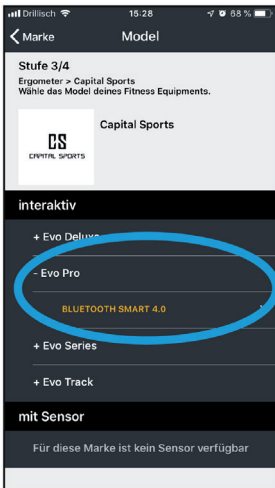
Selezionare il dispositivo adatto (ergometro = bicicletta)

4



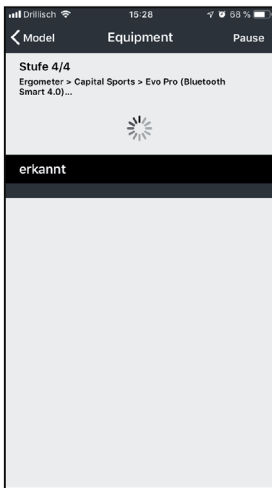
Selezionare la marca

5



Selezionare il modello e premere Bluetooth Smart 4.0

6



La ricerca bluetooth inizia. Aspettare finché il dispositivo non viene riconosciuto e selezionare iConsole.

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 poggiapiedi, 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.

AVVISO DI 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:

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

La dichiarazione di conformità completa del produttore è disponibile al seguente link:
<https://use.berlin/10032673>

