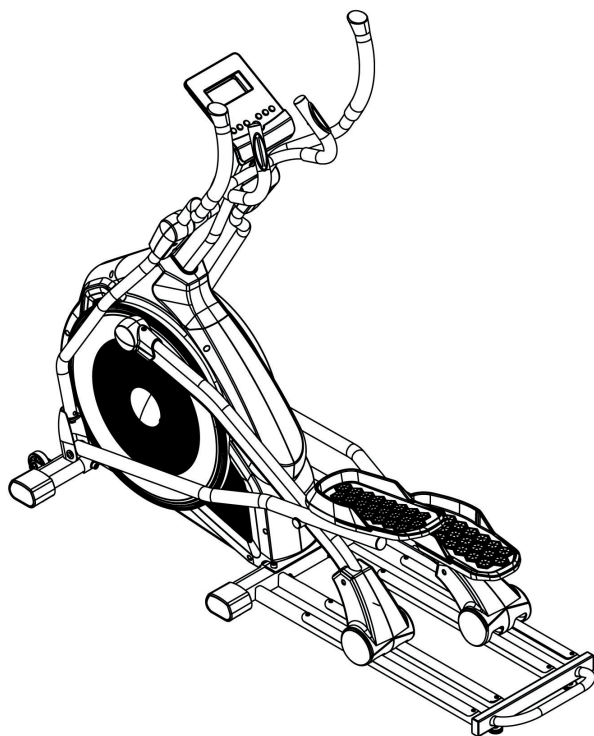


Helix Star DR



Sehr geehrter Kunde,

zunächst möchten wir Ihnen zum Erwerb Ihres Geräts gratulieren. Bitte lesen Sie die folgenden Anschluss- und Anwendungshinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese um möglichen technischen Schäden vorzubeugen. Scannen Sie den QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.



Artikel

Artikelnummer: 10032744

Inhalt

Artikel	2
Inhalt	2
Sicherheitshinweise	2
Cardiotraining.....	4
Teileliste	7
Montage.....	9
Bedienung über die Konsole.....	19
KINOMAP (App)	23
Aufwärmübungen.....	34
Wartung	37

Sicherheitshinweise

Auch wenn Sie voller Begeisterung sind, auf Ihr Gerät zu steigen und mit dem Training zu beginnen, nehmen Sie sich bitte Zeit, um sicher zu gehen, dass Sie sich nicht verletzen. Ein Moment der Unachtsamkeit kann zu einem Unfall führen, ebenso wie das Unterlassen einfacher Sicherheitsvorkehrungen.

- Lesen Sie die Bedienungsanleitung und die Warnhinweise auf dem Gerät sorgfältig. Machen Sie und andere Benutzer sich vorher mit der richtigen Bedienung des Geräts und den Hinweisen zu Übungen vertraut.
- Die Bedienungsanleitung muss aufbewahrt werden. Alle am Gerät angebrachten Warnhinweise müssen lesbar und intakt bleiben.
- Nehmen Sie zum Aufbau des Geräts eine andere Person zur Hilfe.

- Verwenden Sie den Schraubenschlüssel in den Innensechskantschlüssel, um den Aufbau abzuschließen.
- Beraten Sie sich vor dem Beginn des Trainings mit Ihrem Arzt.
- Wenn Sie Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Halten Sie Hände, Gliedmaßen und langes Haar von beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Trainingskleidung. Tragen Sie keinen Bademantel oder andere Kleidung, die sich verfangen könnte. Lauf- oder Aerobicschuhe sind ebenfalls erforderlich.
- **WARNUNG:** Der Grad der Sicherheit des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft wird, z. B. Seile, Riemenscheiben und Verbindungspunkte.
- Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten, abgenutzte oder beschädigte Hardware (z. B. Kabel, Riemenscheiben und Anschlusspunkte) feststellen oder wenn Sie während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche von dem Gerät hören, unterbrechen Sie die Übung sofort. Tauschen Sie die defekten Komponenten aus. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist. Diese Teile sind schnell verschlissen.
- Das zulässige Höchstgewicht des Benutzers ist 150 kg.
- Vor jedem Training 5 bis 10 Minuten aufwärmen und danach 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen. Dadurch kann die Herzfrequenz allmählich erhöht und gesenkt werden und hilft, Muskelverspannungen vorzubeugen.
- Steigern Sie das Training am Gerät Schritt für Schritt. Übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- Es ist wichtig, unbeaufsichtigte Kinder und Haustiere ständig von der Ausrüstung fernzuhalten, um Verletzungen zu vermeiden.
- Schwangere Frauen sollten die Maschine und den Körper nicht zum Messen benutzen. Bitte konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Arzt.
- Eltern und andere Kinderbetreuer sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, denn der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreude der Kinder können zu Situationen oder Verhaltensweisen führen, für die das Trainingsgerät nicht vorgesehen sind.
- Wenn Kinder die Geräte benutzen dürfen, sollten ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihr Temperament berücksichtigt werden. Sie sollten beaufsichtigt und in die richtige Anwendung der Geräte eingewiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.
- Behinderte oder behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne die Anwesenheit eines qualifizierten medizinischen Fachmanns oder Arztes benutzen.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzhülle für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundum mindestens 0,6 Meter Freiraum haben.
- **WARNUNG:** Wenn der Boden nicht stabil ist, bitte den unebenen Boden ausgleichen. Die Maschine kann nur im Innenbereich eingesetzt werden. NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien verwenden.
- **WARNUNG:** Nach der Einstellung keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts lassen.

Cardiotraining

Cardiotraining ist unter den richtigen Voraussetzungen optimal für Herz- und Kreislauftraining. Ebenso dient es der Fettverbrennung und dem Muskelaufbau. Sollten Sie jedoch über körperliche Beschwerden verfügen, so stimmen Sie den Bewegungs- und Trainingsplan unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Dieser hilft Ihnen dabei, die bestmöglichen persönlichen Trainingsziele zu erreichen.

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 bis 10 Minuten ist wichtig, weil Ihre Muskeln aufgewärmt werden müssen. Insbesondere während der Aufwärmphase sollten Sie Kreislauf und Muskelgruppen Zeit geben, sich auf das anschließende Workout einzustellen. Als Anfänger können Sie die ersten 3 Minuten auf der einfachsten Stufe trainieren und sich entsprechend ihrem persönlichen Wohlbefinden stückweise steigern.

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich.

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

In dieser Zone verbessern Sie Ihre Leistung und Ihre Geschwindigkeit.

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte:

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

Trinken und Essen

Trinken Sie vor, während und nach dem Training.

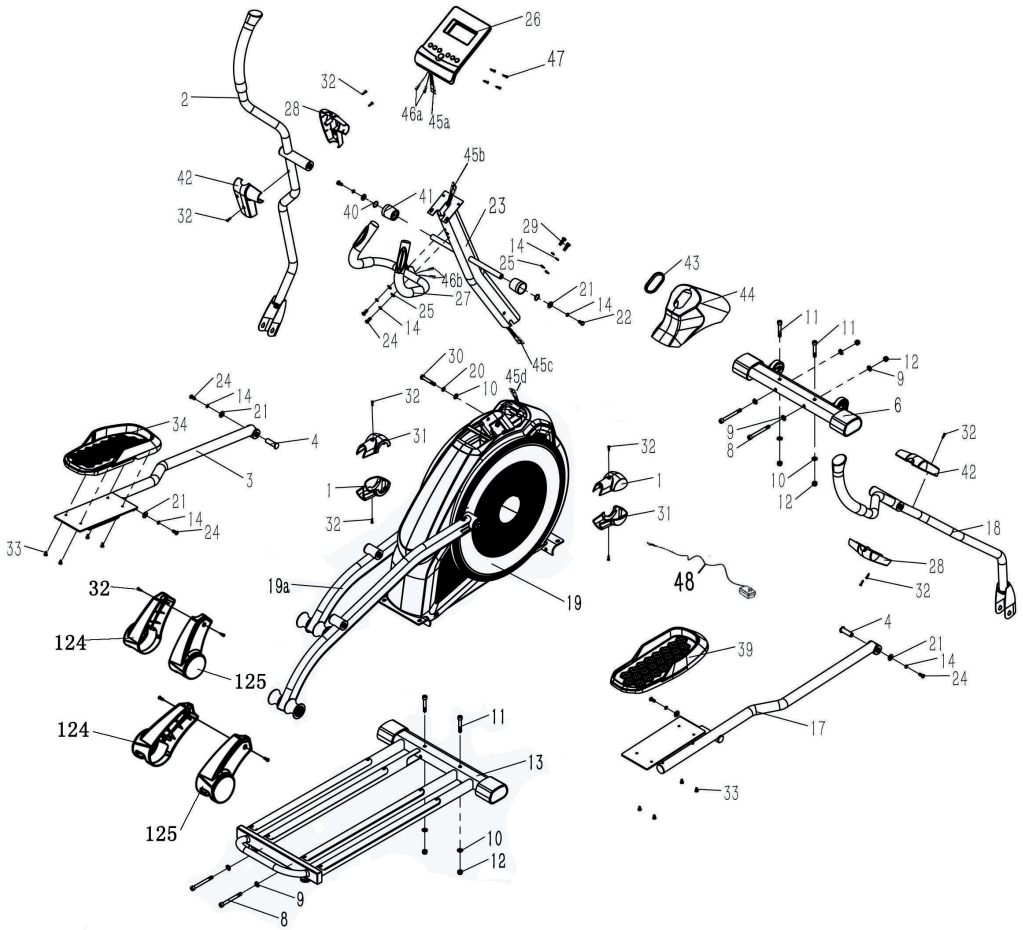
Trinken Sie während des Trainings alle 10-15 Minuten mindestens 2 Schluck Wasser (100 bis 200 ml) .

Wenn Ihr Training länger als 1 Stunde dauert, sollten Sie ein Sportgetränk trinken, um den 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 Eiern, Joghurt und getrockneten Früchten finden. Selbst wenn Sie abnehmen wollen ist es absolut notwendig, nach dem Training zu essen, damit sich Ihr Körper regeneriert.



Teileliste

Teil	Menge	Bezeichnung
1	2	Kurbelabdeckung 2
2	1	Montageteil linke Griffstange
3	1	Linke Pedalstange
4	2	Drehzapfen
6	1	vorderes Bodenbefestigungsteil
8	4	Sechskant-Rundkopfschraube M10*100
9	6	gewölbte Federscheibe
10	5	Unterlegscheibe
11	4	rechte Pedalstange
12	6	Nylon-Kontermutter
13	1	Schienenrohr-Montageteil
14	10	Federscheibe
17	1	Rechte Pedalstange
18	1	Montageteil rechte Griffstange
19	1	Hauptrahmen
(a)	2	(a) Rollenarm-Montageteil
20	1	Federscheibe Ø 10
21	6	große Unterlegscheibe
22	2	Sechskantschraube M8x16
23	1	Konsolensäule
24	6	Sechskantschraube M8x20
25	4	gewölbte Federscheibe Ø 8x17x1,5
26	1	Konsolengruppe
27	1	Montageteil für feste Griffstange
28	2	Schaftabdeckung
29	2	Sechskantschraube M8x25
30	1	Sechskantschraube M10x65
31	2	Kurbelabdeckung
32	10	Kreuzschlitz-Gewindeschneideschraube ST 4,2x19
33	8	Kreuzschlitzschraube ST 4,2x19

Teil	Menge	Bezeichnung
34	1	Linkes Pedal
39	1	Rechtes Pedal
40	2	Wellenförmige elastische Unterlegscheibe Ø25x19,5x0,3
41	2	Konsolensäulenabdeckung
42	2	Drehschaftabdeckung
43	1	Gummiring
44	1	Abdeckung
45	1	a/b/c/c Konsolenkabel
46	2	CHR-Kabel
47	4	Kreuzschlitzschraube M5x10
48	1	Adapter
124	2	Rollenabdeckung links
125	2	Rollenabdeckung rechts

Montagehilfen



1 Kreuzschlitz-Schraubenschlüssel



1 Kreuzschlitz-Schraubenschlüssel



1 Kreuzschlitz-Schraubenschlüssel

Montage

Montagehinweise

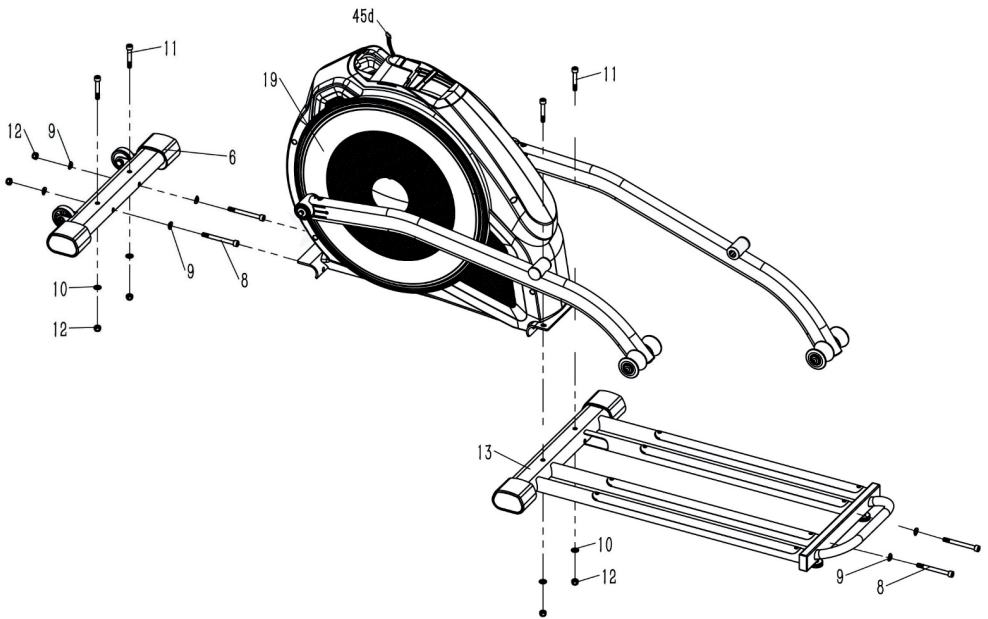
- Bitte verwenden Sie eine Unterlage, wie z. B. Pappe, um ein Verkratzen des Bodens während der Montage zu vermeiden.
- Die Schrauben und Muttern sind mit etwas Fett versehen, um sie vor Korrosion zu schützen. Bitte halten Sie einen Lappen bereit, um sich die Hände abzuwischen.
- Einige Kunststoffendkappen 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 der Montage beginnen

Suchen Sie einen bequemen Arbeitsplatz. Stellen Sie Ihren Crosstrainer 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, das Fahrrad nach der Montage über zu große Entfernungen, durch enge Gänge oder über Treppen zu schleppen. Wenn das Gerät im Wohnbereich montiert werden soll, schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer großen Matte, bevor Sie Teile aus dem Karton nehmen.

Beachten Sie alle Sicherheitshinweise.

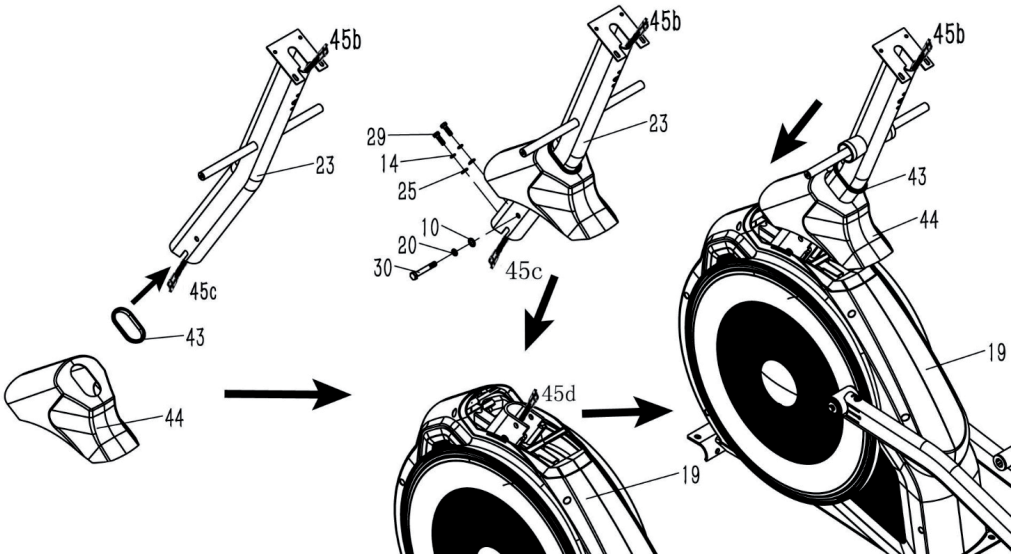
Schritt 1



Befestigen Sie das vordere Basisteil (#6) am Hauptrahmenteil (#19) mit Sechskantschrauben M10*60 (#11-2 Stück), Sechskantschrauben M10*100 (#8-2 Stück), Unterlegscheiben Φ (#9-4 Stück), Unterlegscheiben Φ (#10-2 Stück) und Nylon-Kontermuttern M10 (#12- 4 Stück).

Befestigen Sie das Schienenrohr-Montageteil (#13) am Hauptrahmen-Montageteil (#19) mit Inbus-Rundkopfschrauben M10*60 (#11-2 Stück), Inbus-Rundkopfschrauben M10*100 (#8-2 Stück), Unterlegscheiben Φ (#9 2 Stück), Unterlegscheiben Φ (#10-2 Stück) und Nylon-Kontermuttern M10 (#12 2 Stück).

Schritt 2



Gummiring (#43) und Abdeckung (#44) an der Konsolensäule (#23) montieren.

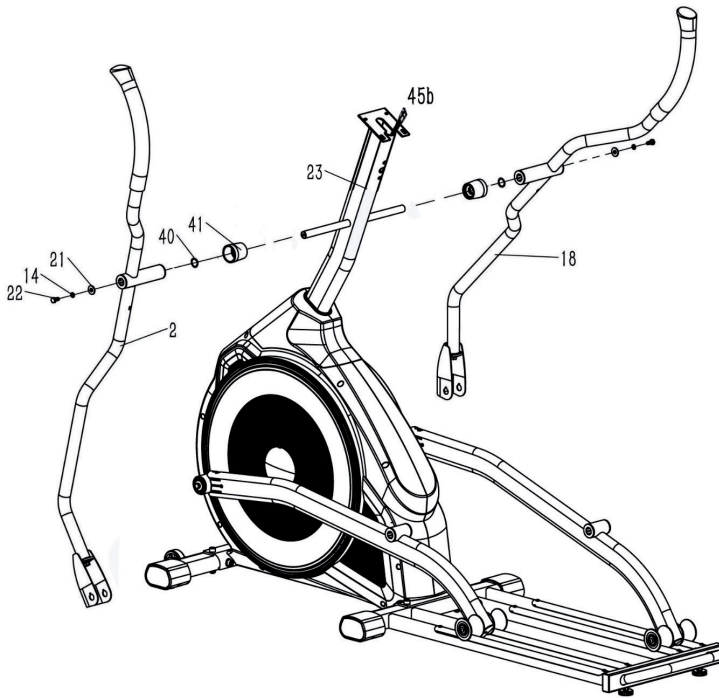
Verbinden Sie das Konsolenkabel (#45c) mit dem Ende des Konsolenkabels am Rahmen (#45d).

Verbinden Sie die Konsolensäule (#23) mit dem Hauptrahmenbauteil (#19) mit den Sechskantschrauben M8*25 (#29-2 Stück), Unterlegscheiben Ø (#14-2 Stück), gekrümmten Federscheiben Ø (#25-2 Stück), Sechskantschraube M10*65(#30), Federscheibe Unterlegscheiben (#20) und Unterlegscheiben (#10).

Abdeckung (#44) am Hauptrahmen montieren (#19).

Gummiring (#43) auf Abdeckung (#44) montieren.

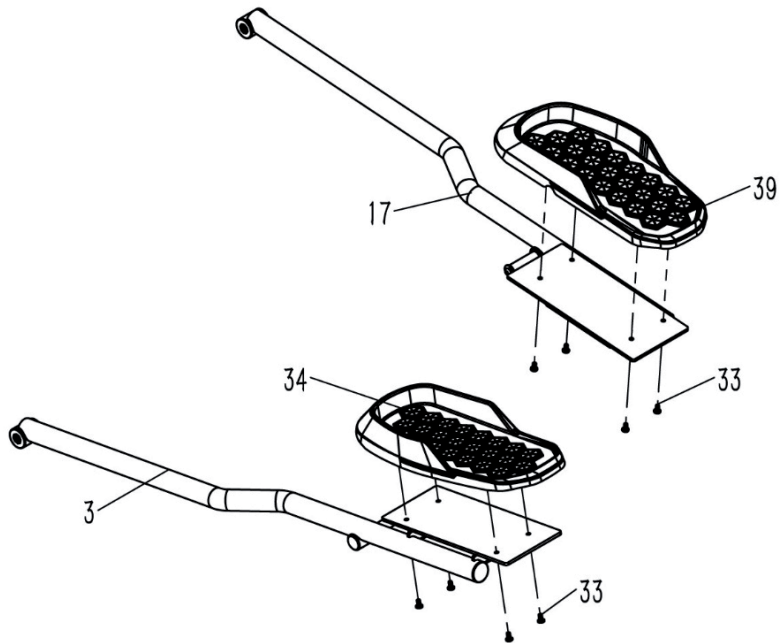
Schritt 3



Verbinden Sie die Abdeckung der Hülsen (#41) mit den wellenförmigen elastischen Unterlegscheiben (#49) an der Konsolensäule (#23).

Verbinden Sie das linke Lenkerbauteil (#2) und das rechte Lenkerbauteil (#18) mit der Konsolensäule (#23) mit Sechskantschrauben M8*16 (#22-2 Stück), Unterlegscheiben (#14-2 Stück) und großen Unterlegscheiben (#21-2 Stück).

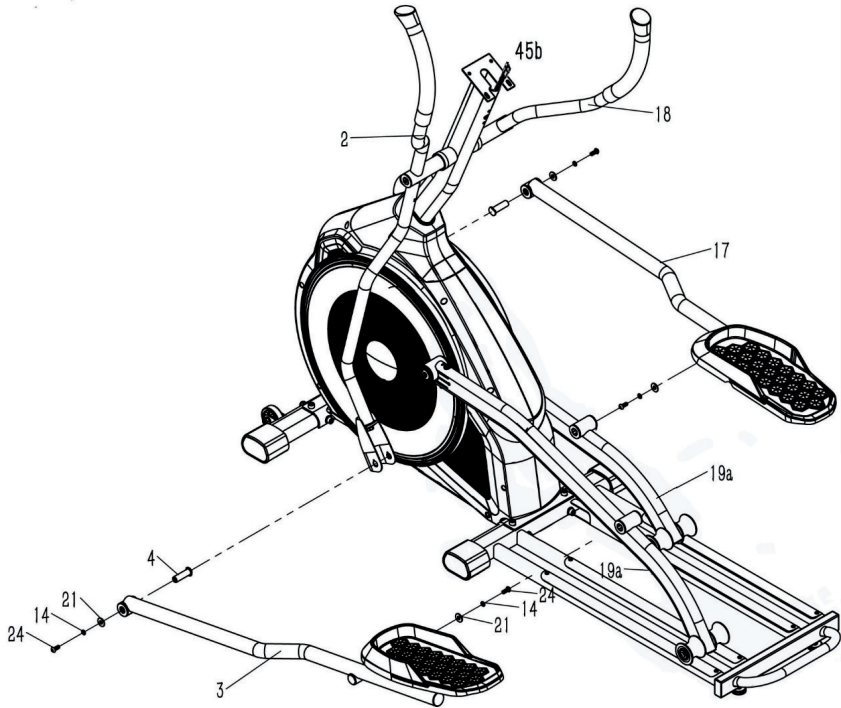
Schritt 4



Verbinden Sie das linke Pedal (#34) mit der linken Pedalstange (#3) mit der Kreuzschlitzschraube M6*12 (#33-4pcs).

Verbinden Sie das rechte Pedal (#39) mit der linken Pedalstange (#17) mit der Kreuzschlitzschraube M6*12 (#33-4pcs).

Schritt 5

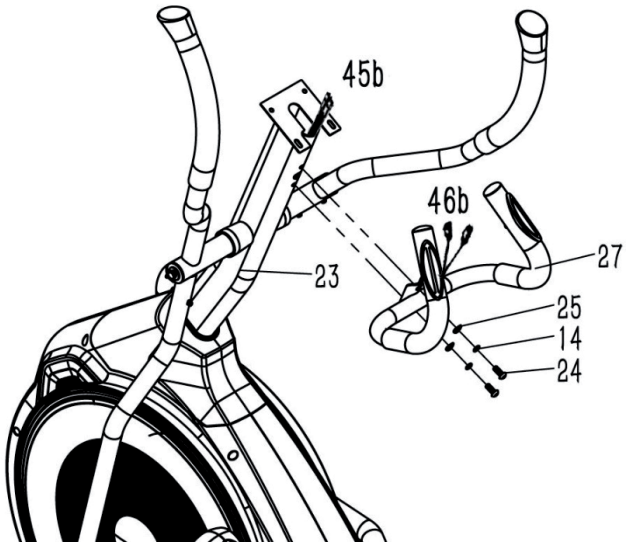


Verbinden Sie die linke Pedalstütze (#3) mit dem Rollenarm-Montageteil (#19a) unter Verwendung der Sechskantschraube M8*20 (#24), der Federscheibe (#14) und der großen flachen Scheibe (#21).

Verbinden Sie die linke Pedalstütze (#3) mit dem linken Lenkerbefestigungsteil (#2) unter Verwendung des Drehzapfens (#4), der Sechskantschraube M8*20 (#24), der Federscheibe (#14) und der großen Unterlegscheibe (#21).

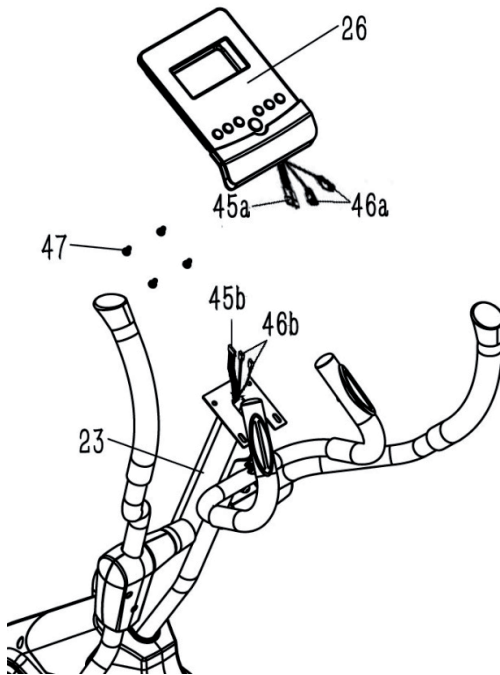
Wiederholen Sie diesen Vorgang, um die rechte Seite zu montieren.

Schritt 6



Verbinden Sie das Montageteil für feste Griffstange (#27) mit der Konsolensäule (#23) unter Verwendung der Sechskantschrauben M8*20 (#24-2St.), Federscheiben Φ (#14-2St.) und der gewölbten Federscheibe.

Schritt 7

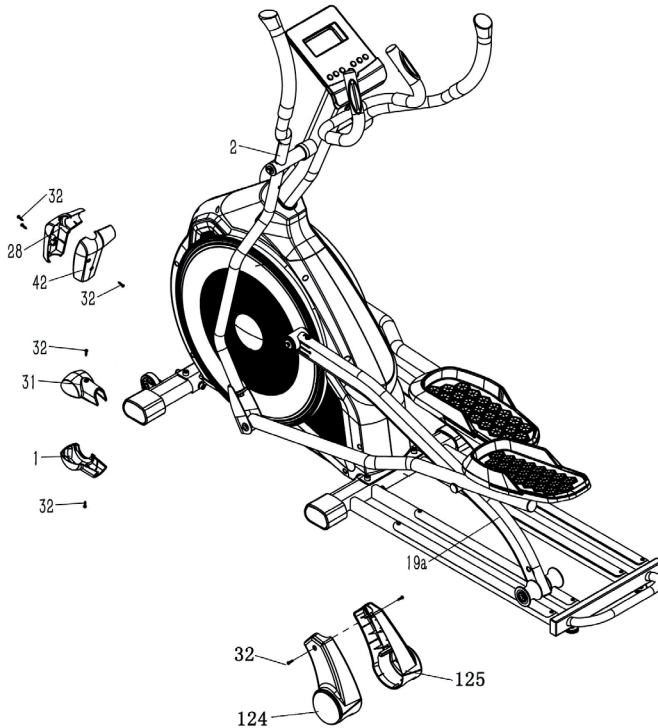


Verbinden Sie das Konsolenkabel (#45a) mit dem Kabel (#45b).

Verbinden Sie das CHR-Kabel (#46a) mit dem CHR-Kabel (#46b).

Konsole (#26) mit Kreuzschlitzschraube M5*10 (#47-4St.) auf Konsole (#23) montieren.

Schritt 8



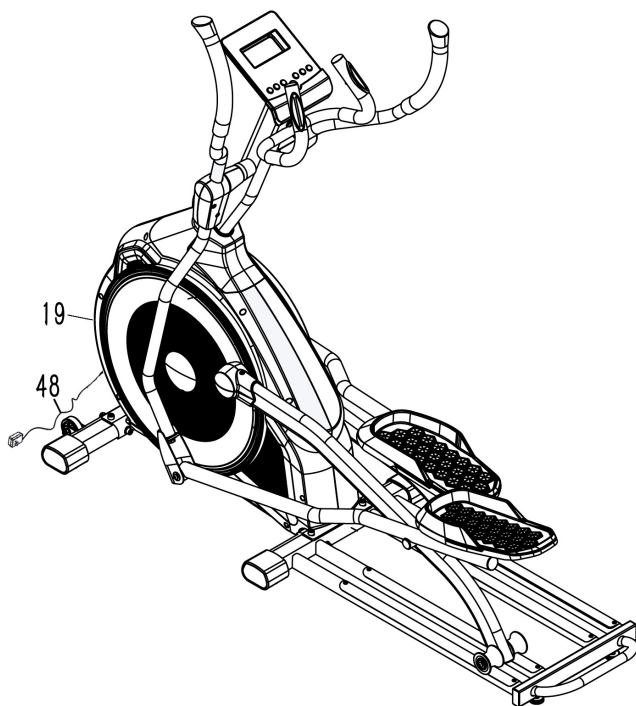
Drehen Sie die Abdeckung 1 (#28) und die Abdeckung 2 (#42) des linken Lenkerteils (#2) mit den Kreuzschlitzschrauben ST 4,2*19 (#3 2 -3 Stück).

Kurbelabdeckung 1 (#31) und Kurbelabdeckung 2 (#1) mit den Kreuzschlitzschrauben ST 4,2*19 (#32-2pcs) auf das Gelenk des Roller Arm Assembly Parts (#19a) montieren.

Bringen Sie die linke (#124) und die rechte (#125) Rollenabdeckung am Rollenarm-Montageteil (#19a) an. Verwenden Sie dazu 2 Kreuzschlitz-Gewindeschneideschrauben ST 4,2x19 (#32).

Wiederholen Sie diesen Vorgang, um die rechte Seite zu montieren.

Schritt 9



Adapter (#48) auf den Hauptrahmen montieren (#19).

Bedienung über die Konsole

USB-Ladeanschluss



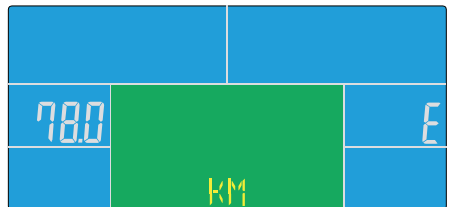
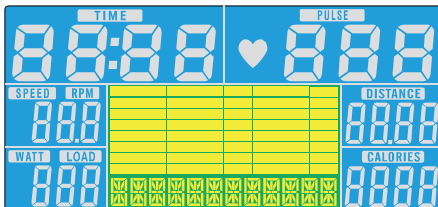
Display function

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 während der Minute 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.

Bedienung

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.

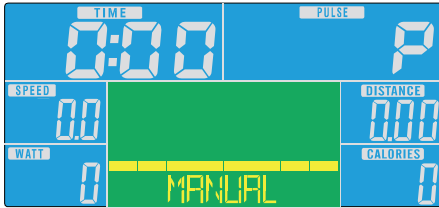


Auswahl des Trainingsprogramms

Drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um Manual (manuell) → Beginner (Anfänger) → Advance (Fortgeschritten) → Sporty (Sportlich) → Cardio → Watt auszuwählen

Manual Mode

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



1. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN zur Auswahl Ihres Trainingsprogramms, wählen Sie „Manual“ (manuell) aus und drücken Sie zum Bestätigen die Taste MODE.
2. Drücken Sie zur Einstellung von „TIME“, „DISTANCE“, „CALORIES“, „PULSE“ die Tasten UP oder DOWN und drücken Sie zum Bestätigen die Taste MODE.
3. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Drücken Sie zum Anpassen der Belastungsstufe die Tasten UP oder DOWN.
4. Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren
5. .



1. Drücken Sie die Tasten UP oder DOWN zur Auswahl Ihres Trainingsprogramms, wählen Sie „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 zum Einstellen der Zeit die Tasten UP oder DOWN.
4. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu beginnen. Drücken Sie zum Anpassen des Wattwerts die Tasten UP oder DOWN.
5. Drücken Sie zum Pausieren des Trainings die Taste START/STOP. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

iConsole+ APP

Aktivieren Sie auf Ihrem Tablet BT, suchen Sie in der Liste nach dem Gerät und drücken Sie auf verbinden. (Passwort:0000).



Hinweise:

- Sobald die Konsole via BT mit dem Tablet verbunden ist, schaltet dieser sich aus.
- Schließen Sie die App und schalten Sie BT auf dem iPad aus. Die Konsole schaltet sich dann automatisch wieder ein.

KINOMAP (App)

Mit der Kinomap-App können Sie mehr als 100.000 km Bewegungsvideos auf der ganzen Welt laufen, fahren oder rudern und täglich von den Benutzern selbst aktualisiert werden.

Versuchen Sie, ihrem Tempo unter den gleichen Bedingungen zu folgen, wie sie aufgenommen wurden. Nutzen Sie das KINOMAP-Portal und wählen Sie Ihr eigenes Real Life Video.

Steigern Sie Ihre Kondition, indem Sie Ihr eigenes Intervall im Widerstand oder im Power-Modus verwenden.

Schließen Sie Ihre kompatiblen Geräte direkt an. Alternativ können Sie auch die Kamera verwenden, die Ihnen einen optischen Trittfrequenz-, Schritt- oder Ruderschlagsensor bietet.

Nehmen Sie an unseren Multiplayer-Sessions teil und versuchen Sie, der Erste im Ziel zu sein.

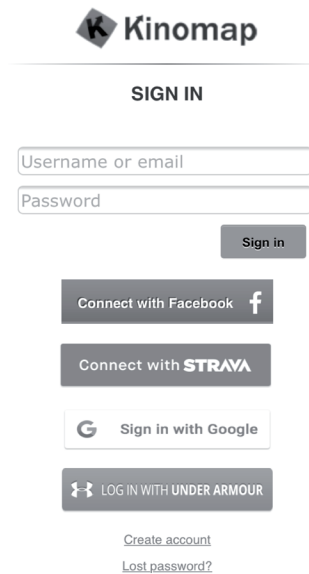
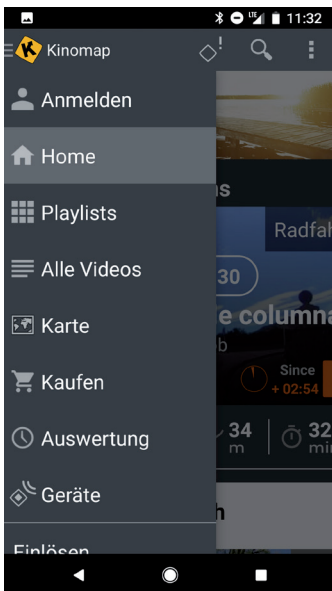


Konto anlegen

Wenn Sie Kinomap verwenden möchten, müssen Sie sich zuerst mit Ihrem Kinomap-Konto verbinden.

Wenn Sie sich erfolgreich angemeldet haben, können Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie sich nicht abmelden, bleiben Sie beim nächsten Start der App angemeldet.

Wenn Sie noch kein Kinomap-Konto haben, melden Sie sich bitte an, um ein kostenloses Konto zu erhalten.



Aktivierungscode

Die Standardversion ist kostenlos und bietet Ihnen Zugriff auf eine Reihe von kostenlosen Videos sowie Intervalltrainings (zur Zeit nicht auf allen Geräten verfügbar).

Ein Abonnement ist später erforderlich, um Zugriff auf alle berechtigten Inhalte zu erhalten, darunter Tausende von Real-Life-Videos, einen Mehrspieler-Modus und vieles mehr.

Nach dem ersten Login kann die App Sie nach einem Aktivierungscode fragen. Wenn Sie eine haben, geben Sie diese in den entsprechenden Einstellungen ein, um Ihr Abonnement für die App zu aktivieren.

Sie können die Option „Aktivierungscode hinzufügen“ zu einem späteren Zeitpunkt aufrufen.

Aktivierungskode eingeben

Abonnement

Sie können den Dienst auch auf der Grundlage eines monatlichen oder jährlichen Abonnements abonnieren, wodurch Sie Zugang zu erweiterten Funktionen erhalten. Gehen Sie zu Einstellungen abonnieren.

Nach der Aktivierung sehen Sie Ihr Abonnement auf „Mein Abo“.

Verbindung mit dem Trainingsgerät

Das Gerät mit KINOMAP verbinden

Gehen Sie zum Menü „Ausrüstung“.

Neue Geräte mit der Taste + hinzufügen

Wählen Sie Ihren Gerätetyp aus der Liste aus.

Wählen Sie die Marke Capital Sports oder iConsole aus.

Wählen Sie bei den BT-Geräten iConsole+0011 aus.

Wenn das Gerät erkannt wurde, mit einer Berührung auf das Feld bestätigen.

Nun einfach auf SPEICHERN drücken.

Ihr Gerät wurde nun hinzugefügt.

Gesichtskamera

Verwendung der Gesichtskamera als Trittfrequenz- / Schritt- oder Schlagsensor

Wenn Ihr Fitnessgerät keine BT-Verbindung hat, können Sie trotzdem auf Kinomap trainieren.

Tatsächlich kann Ihre Kamera auf Ihrem Smartphone als Trittfrequenz-, Schritt- oder Schlagsensor verwendet werden, wenn Sie nur die Bewegung Ihres Kopfes betrachten, um Ihre Geschwindigkeit zu berechnen.

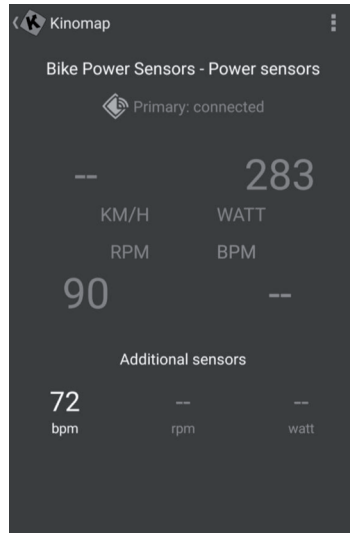
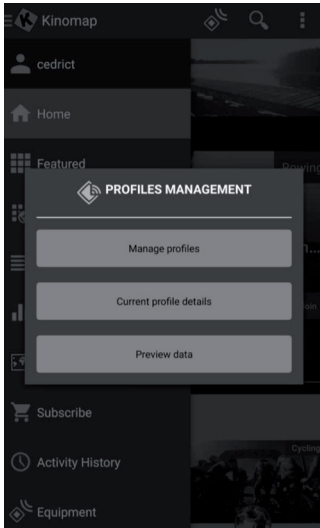
Wenn Sie eine Trainingseinheit starten, sehen Sie Ihr Gesicht in der rechten unteren Ecke, um die Position Ihres TAB oder Smartphones anzupassen.

Sobald es erkannt wird, verschwindet Ihr Gesicht, um das Armaturenbrett zu sehen.

Die App fordert Sie auf, Ihren Widerstand manuell entsprechend der Höhenänderung zu ändern.

Vorschau der Daten

Mit der Funktion „Vorschau der Daten“ können Sie die vom Gerät gesendeten Daten sofort sehen. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie Probleme beim Starten einer Aktivität haben. Je nach Ausstattung muss die App davon einige Werte erhalten.



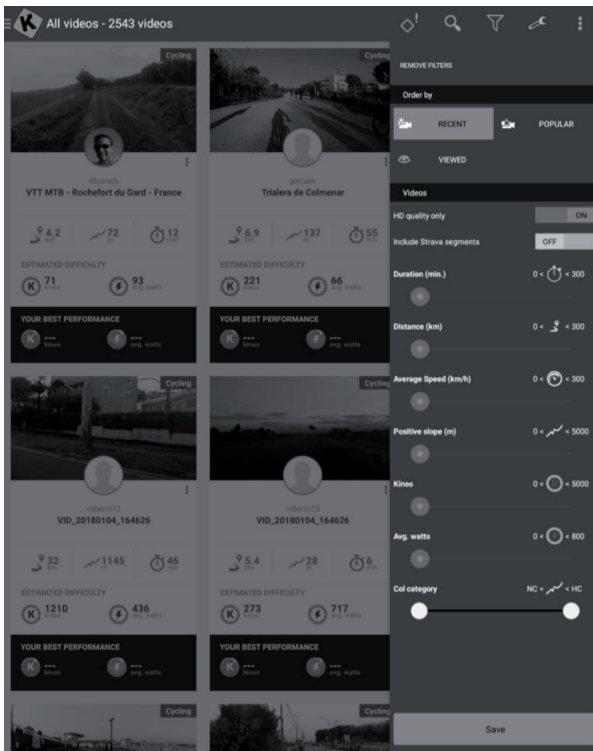
Training

Videoauswahl

Es stehen mehrere Listen mit Videos zur Verfügung, auf denen Sie das gewünschte Video auswählen können.

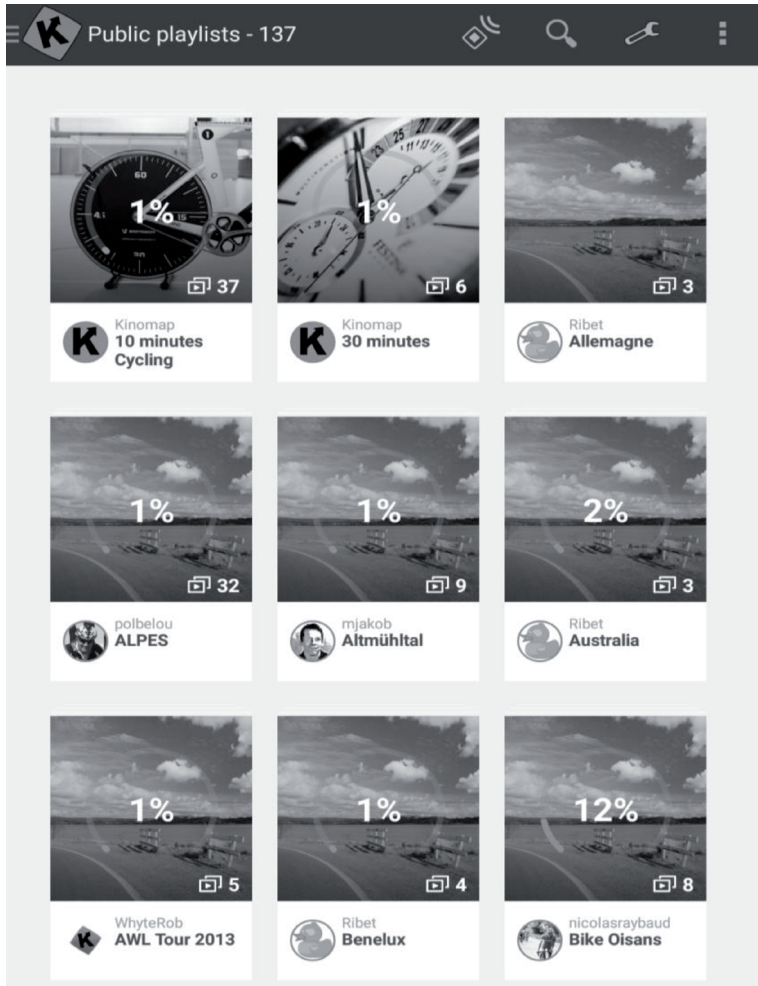
Um während des Trainings darauf zu trainieren. Es gibt eine Filterfunktion, um sicherzustellen, dass Sie Zugriff auf die gesuchten Videos erhalten (Featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline....).

Für jedes Video können Sie relevante Informationen sehen: seinen Namen, den Mitwirkenden (der das Video veröffentlicht hat), Land, Dauer, Entfernung, Durchschnitt der positiven Steigung, durchschnittliche Geschwindigkeit.

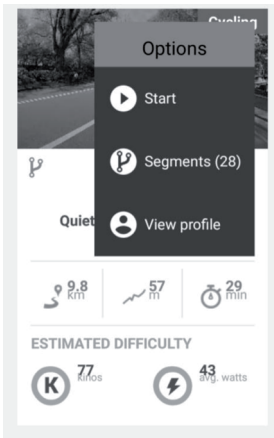


Playlists

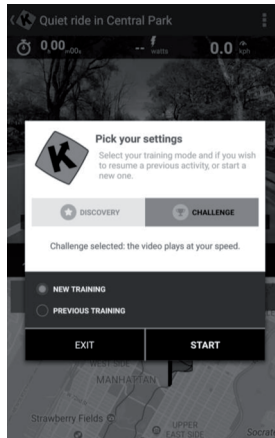
Hier gibt es auch viele Playlists, die von Kinomap oder den Benutzern selbst erstellt wurden. Jede Playlist hat ein bestimmtes Thema, um z. B. 30 Minuten zu trainieren oder ein Land zu besuchen. Sie können Ihren Fortschritt auf jeder Wiedergabeliste und jedem Video, das sie erstellt, verfolgen. Momentan können Sie Ihre Playlists nicht direkt aus der App heraus verwalten. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 34 dieser Bedienungsanleitung.



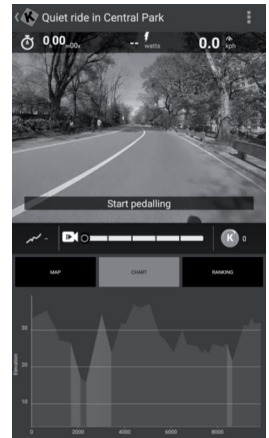
Trainingsbeginn



Wählen Sie das Video aus, auf dem Sie trainieren möchten.



Wählen Sie den Modus, in dem Sie trainieren möchten.



Beginnen Sie einfach mit dem Treten, um das Training zu beginnen.

Entdeckungs- und Herausforderungsmodus

Herausforderungsmodus: Das Video wird mit Ihrer Geschwindigkeit abgespielt, sodass Sie die gleiche Gesamtleistung wie der Videoproduzent erbringen können. Wenn Sie nicht schnell genug sind, verringert das Video langsam die Framerate. Bei guter Leistung kann die Framerate bis auf das Doppelte der ursprünglichen Geschwindigkeit erhöht werden. Verwenden Sie diesen Modus, um an Herausforderungen wie den Indoor Challenges teilzunehmen und um auf Websites von Drittanbietern wie Strava mit vollständigen Koordinaten und einer Karte Ihrer virtuellen Fahrt zu exportieren.

Entdeckungsmodus: Das Video wird mit der Originalgeschwindigkeit abgespielt und pausiert, wenn Ihre Geschwindigkeit 0 erreicht. Was auch immer Ihre Leistung ist, die Framerate wird nicht verändert. Aber Sie werden immer noch sehen, ob Sie eine gute Leistung erbringen, wenn Sie sich die in Kinos gemessene Energieleistung ansehen. Beachten Sie, dass der Export auf Websites von Drittanbietern wie Strava auf Watt und zusätzliche Daten wie Trittfrequenz, Herzfrequenz beschränkt ist, aber keine Koordinaten oder eine Karte anzeigt.

Trainingsanzeige



Pick your settings

Select your training mode and if you wish to resume a previous activity, or start a new one.

DISCOVERY

CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

NEW TRAINING

PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

Am oberen Rand des Bildschirms werden relevante Informationen angezeigt:

Die Dauer

Der sofort erzeugte Strom

Die sofortige Geschwindigkeit

Ausrüstung einen integrierten hat)

Die sofortige Trittfrequenz

Die Entfernung

Ihre Kartenposition wird mit dem Video synchronisiert.

Die Registerkarte „Rangliste“ ist nur im Mehrspieler-Modus verfügbar.

Abszisse: Höhe in Metern



Ordinate:

Entfernung im KM im Challenge-Modus.

Dauer in Sekunden im Discovery-Modus.

Widerstand einstellen / Gänge

Auf dem Bildschirm erhalten Sie Anweisungen, wie Sie den Widerstand entsprechend dem Höhenprofil (Höhe) einstellen müssen, wenn Sie einen Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor oder einen optischen Sensor verwenden.

Training beenden

Wenn Sie das Training pausieren oder stoppen wollen, hören Sie einfach auf zu treten oder benutzen Sie die Pause-Taste in der Ecke des Trainings. Klicken Sie auf die Schaltfläche „Sitzung fortsetzen“, um ein unerreichtes Training fortzusetzen. Wenn Sie diese Aktivität beenden möchten, bestätigen Sie einfach durch Tippen auf ‚Speichern und beenden‘.

Profiltraining

Das Profiltraining ist eine Trainingsform, die eine Reihe von Trainings mit niedriger bis hoher Intensität und Ruhe- oder Entlastungsphasen beinhaltet.

Variieren der Intensität Ihrer Anstrengung trainiert den Herzmuskel, bietet ein Herz-Kreislauf-Training, verbessert die aerobe Kapazität und ermöglicht es der Person, länger und/oder intensiver zu trainieren.

Das Profiltraining ist noch nicht für alle Geräte verfügbar. Sie können es ganz einfach im Hauptmenü überprüfen: Wenn Sie das Profil-Trainingsmenü sehen, bedeutet das, dass die Funktion für Ihre Ausrüstung verfügbar ist.

Sie haben die Wahl zwischen zwei Modi, abhängig von Ihrem Gerät.

Widerstand: Sie definieren eine Widerstandsstufe und wir senden die Anweisungen an den Heimtrainer, unabhängig von der produzierten Leistung.

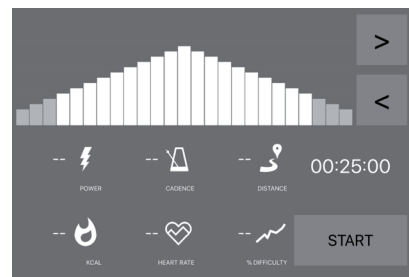
Soll-Leistung: Sie definieren eine Soll-Leistung und der Widerstand ändert sich automatisch, damit Sie sie erzeugen.

Wenn Sie eine orangefarbene Linie sehen, bedeutet das, dass Sie sich in der Nähe Ihres Ziels befinden.

Umgekehrt bedeutet die orangene Linie, dass Sie sich von Ihrem Ziel entfernen. (Zielleistung erhöhen oder verlangsamen)

Sie müssen nur die Zeit (< >) für den Countdown wählen und mit dem Training beginnen.

Sobald die Aktivität gestartet ist, können Sie die Zielleistung oder den Widerstand entsprechend dem von Ihnen gewählten Modus erhöhen oder verringern.



Auswertungen

Trainingsprotokoll

Öffnen Sie das Hauptmenü auf der linken Seite, um auf „Trainingsprotokoll“ zu klicken.

Sie können hier die Historie Ihrer vergangenen Trainingseinheiten sehen, einschließlich des Namens des Videos, das Sie trainiert haben, des Datums des Trainings, der Dauer und der Distanz.

Klicken Sie auf ein bestimmtes Training, um alle Informationen zu erhalten.

Sie können auch die Seite <http://www.kinomap.com/myactivities> aufrufen.

Ihr Trainingsprotokoll enthält eine Karte, eine Zusammenfassung und eine Reihe detaillierter Diagramme, die Ihre bisherige Geschwindigkeit, Leistung, Trittfrequenz und Herzfrequenz anzeigen. Beachten Sie, dass das Trainingsprotokoll automatisch auf verschiedene Plattformen wie RunKeeper, Strava oder Under Armour exportiert werden kann.

Suche

Dieser Button ist immer in der oberen rechten Ecke verfügbar, um Videos zu durchsuchen, egal in welchem Menü Sie sich befinden.



Es gibt mehrere Möglichkeiten, das passende Video zu finden:

Sie können suchen, indem Sie auf die Schaltfläche Suchen klicken. Sobald Sie mindestens 3 Zeichen eingegeben haben, wird eine automatische Vervollständigungssuche durchgeführt.

Sie können auch eine geografische Suche durchführen. Wählen Sie im Hauptmenü „Karte“.

Sie können alle verfügbaren Videos erkunden, indem Sie auf 'Publics Playlists' oder 'Alle Videos' klicken.

Einstellungen

Benutzer-Einstellungen

Gehen Sie zum Menü Einstellungen und stellen Sie Ihre Benutzerdaten ein, einschließlich Einheiten, Größe, Gewicht, Geburtstag, Geschlecht und Frontbereich.

Diese Informationen beeinflussen die Geschwindigkeitsberechnung.

Externes Display

Folgen Sie die Anweisungen, um die Anzeige über Chromecast oder Apple TV auf Ihrem Fernseher anzuzeigen.

Aufwärmübungen

1.1



Kopf neigen, langsam abwechselnd von vor und zurück sowie von rechts nach links.

1.2



Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen).

2



Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).

3



Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie jeweils einige Sekunden pro Seite in dieser Position.

4.1



4.2



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.

5



6



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

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen so hin, dass die Fußsohlen sich berühren. Federn Sie leicht in 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

Führen Sie die Aufwärbewegungen 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. Fitness-trainer ab.

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

Wartung

Informationen zur Wartung

- Die Schmierung aller beweglichen Teile ist entscheidend für die Langlebigkeit und optimale Leistung Ihrer Maschine. Hinweis: Verwenden Sie keine Schmiermittel auf Ölbasis, da sie Staub, Schmutz und Dreck anziehen und eventuell Buchsen und abgedichtete Lager verkleben und erodieren.
- In der Werkzeugtasche befindet sich eine Flasche Silikonöl zur Schmierung der Gleitbahn.
- Alle Gleitlager sollten regelmäßig auf Verschleißerscheinungen überprüft werden.
- Überprüfen und korrigieren Sie die Kabelspannung regelmäßig, da sie die anatomische Funktion aufrechterhält.
- Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile, Polster und Griffe auf Verschleiß oder Beschädigungen. Wenn ein Problem oder ein Ersatzteil erforderlich ist, STOPPEN SIE DAS GERÄT und wenden Sie sich sofort an Ihren Händler vor Ort. Ersetzen Sie die Teile nur mit Originalteilen.
- Achten Sie bei der Überprüfung der Schrauben und Muttern darauf, dass sie alle vollständig befestigt sind. Wenn es eine Schraube oder Mutter gibt, die sich ständig löst, erhalten Sie einen Ersatz bei Ihrem Händler vor Ort.
- Schweißnähte auf Rissfreiheit prüfen.

Reinigung

- Bei Bedarf kann die Polsterung mit einer milden Lösung aus Seife und Wasser gereinigt werden. Die regelmäßige Anwendung einer Vinyl-Behandlung erhöht die Lebensdauer und das Aussehen Ihrer Polsterung.
- Alle verchromten Oberflächen sollten regelmäßig gereinigt werden, um die Lebensdauer und den Glanz der Oberfläche zu verlängern. Maschine mit einem feuchten Tuch abwischen und jeden Tag gründlich trocknen. Mindestens einmal pro Woche sollte Ihre Chromausrüstung mit einer handelsüblichen oder automobilen Chrompolitur poliert werden.

Konformitätserklärung

Hersteller:

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



Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:

2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)
2014/53/EU (RED)

Dear customer,

First of all we would like to congratulate you on the purchase of your device. Please read the following connection and application instructions carefully and follow them to prevent possible technical damage. Scan the QR code to get access to the latest user manual and other information about the product.



Item

Item number: 10032744

Contents

Item	38
Contents	38
Safety Instructions	38
Cardio Training	40
Parts List	42
Assembly	45
Panel Operation	55
KINOMAP (App)	59
Warm-up Exercises	68
Maintenance	71

Safety Instructions

Regardless of how enthusiastic you may be about getting on your equipment and exercising, take the time to ensure that your safety is not jeopardized. A moment's lack of attention can result in an accident, as can failure to observe certain simple safety precautions.

- Read, study and understand the Manual and all the warning labels on this product. Furthermore, it is recommended to familiarize yourself and others with the proper operation and workout recommendations for this product prior to use. Some of the information can be obtained in this Manual, as well as from your local retailer.
- It is imperative that you retain this Owner's Manual and be sure all warning labels are legible and intact. Replacement Owner's Manuals and labels are available from your local retailer.
- It is recommended that another person assist you with the assembly this unit.

- Consult your physician before starting any exercise program.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, stop the exercise at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Keep hands, limbs and long hair well out of the way of moving parts.
- Always wear appropriate workout clothes when exercising. DO NOT wear robes or other clothes that could become caught. Running or aerobic shoes are also required.
- WARNING: The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear e.g., ropes, pulleys, connection points.
- If you find any defective components, hardware becoming worn out or damaged (such as the Cables, Pulleys and Connection Points) while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Replace the defective components. DO NOT Use the equipment until the problem has been rectified. TAKE CARE OF THESE PARTS WORN OUT EASILY!
- Our product is in compliance with EN ISO 20957-1 2013; EN ISO 20957-9 2013, CLASS H. Accuracy CLASS C.
- Max user's body weight is 150 kg.
- Warm up 5 to 10 minutes before each workout and cool down 5 to 10 minutes afterward. This allows your heart rate to gradually increase and decrease and will help prevent straining muscles.
- WARNING: Use the EQUIPMENT and start your training step by step, because injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- It is important for keeping unsupervised children and pets away from the EQUIPMENT all the time in order to avoid injuring them.
- Pregnant women are not advised to use the machine and the body for measure. Please consult your doctor prior to use.
- Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations or behaviour for which the training equipment is not intended.
- If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.
- Handicapped or disable persons should not use the machine without the presence of a qualified health professional or physician.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.6 meters of free space all around it.
- If the floor is not stable, please level the uneven floor. The machine can be used only indoors. DO NOT use near water or outdoors.
- DO NOT leave any sharp object outside the machine after the adjustment.

Cardio Training

Cardio training is optimal for cardiovascular training under the right conditions. It is also used to burn fat and build muscle. However, if you have any physical complaints, it is essential that you consult your doctor about your exercise and training plan. This helps them to achieve the best possible personal training goals.

During the workout

The resistance during the cardio training phase is decisive for the training intensity and the associated training results.

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

1. Warm-up stage

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

2. Cardio-Trainingsphase

After about 10 minutes you can then switch to the cardio training phase. If you use interval training programs, the training computer controls the resistance level according to the type of interval and simulates changing requirements.

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

Aerobic training range

In this region you will improve your cardiovascular system and burn fat.

Despite the light exertion with increased heart rate, deeper breathing, warming and light sweating, you do not feel very strained, your breathing is not significantly accelerated, so you could still talk to someone without getting out of breath, and you have the feeling that you could endure this exertion for a longer time without spending yourself. It's like you're marching uphill fast and easy.

The muscles and the heart work more intensively and can recover most of their energy requirements from aerobic energy production using oxygen. Although anaerobic energy production is also active on a small scale, it is only active to the extent that all lactic acid produced in this way can be degraded simultaneously. In this aerobic training area you should complete most of your training.

If you increase the load further, you will eventually reach a limit at which oxygen-based energy production will no longer be able to increase energy production, so that anaerobic energy production will have to switch to it to an increased extent. You are now entering the anaerobic training area.

Anaerobic training range

In this section you can improve your performance and speed.

As soon as you increase your training in this phase again, the movement work becomes considerably more strenuous because of the rising lactate level, one begins to sweat more strongly, the breathing becomes faster, and after more or less long time, that depends on the training condition, the muscles tire, one feels exhausted altogether and cannot continue on this level.

3. Recovery stage

At the end you remain at least 5 minutes in the recovery phase and use also here again low resistance levels without high expenditure of force. The recovery or recuperation phase is also helpful to prevent possible muscle ache after training. Active regeneration is also very advisable after an intensive training session, such as a hot bath, a visit to the sauna or a massage.

Progress in training:

In this way, your training can be increased monthly by extending the cardio training phase or carrying out a higher resistance level (or a more demanding interval training).

Drink and eat

Drink before, during and after training.

Drink at least 2 sips of water (100 to 200 ml) every 10-15 minutes during training.

If your workout lasts longer than 1 hour, you should drink a sports drink to protect your body from dehydration during sports.

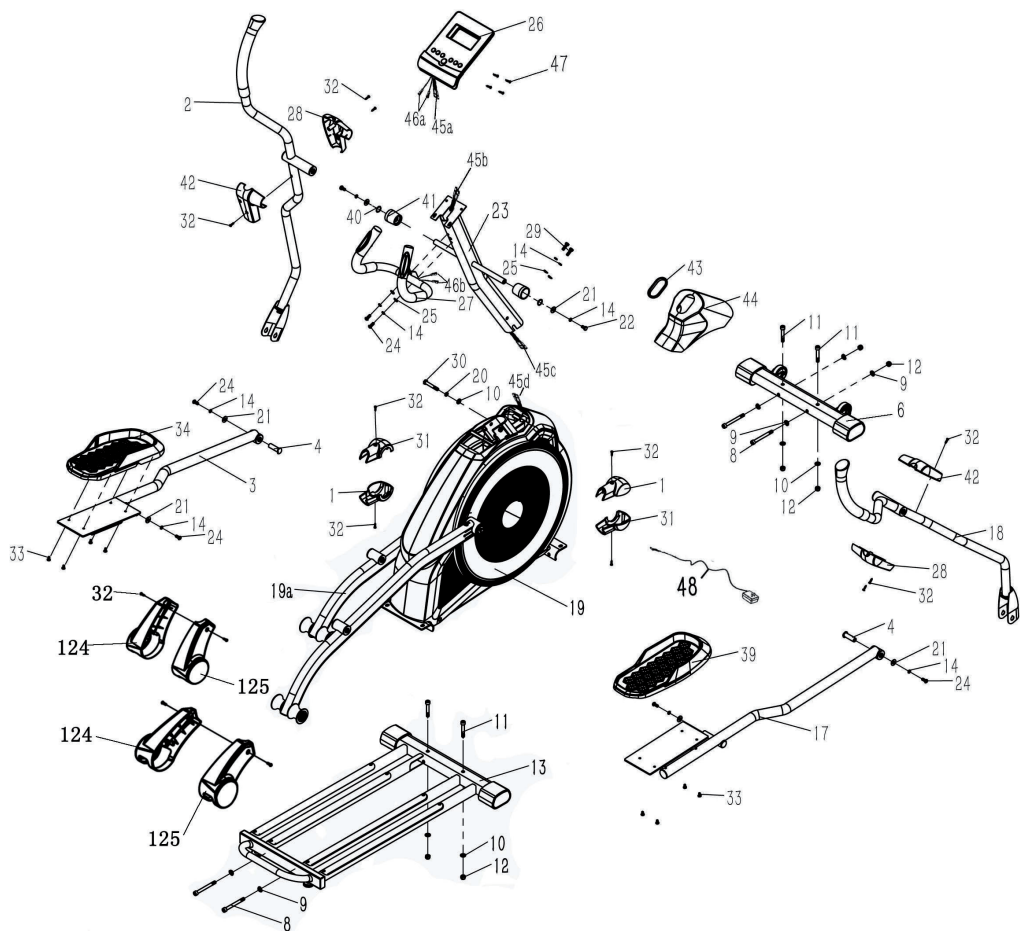
An appropriate diet both before and after physical activity is very important for optimal cardio training.

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

After the workout you have to “recharge up” with proteins found in eggs, yoghurt and dried fruits.

Even if you want to lose weight, it is absolutely necessary to eat after training so that your body regenerates.

Parts List



Party	Quantity	Description
1	2	Crank Cover 2
2	1	Left Handlebar Assembly Part
3	1	Left Pedal Support
4	2	Pivot Pin
6	1	Front Base Assembly Part
8	4	Hex Recessed Round Head Screw M10*100
9	6	Arc Washer Ø 10*21*1.5
10	5	Flat Washer Ø 10
11	4	Hex Recessed Round Head Screw M10*60
12	6	Nylon Lock Nut M10
13	1	Rail Tube Assembly Part
14	10	Rail Tube Assembly Part
17	1	Spring Washer 8
18	1	Right Pedal Support
19	1	Main Frame Assembly Part
(a)	2	(a) Roller Arm Assembly Part
20	1	Spring Washer Ø 10
21	6	Big Flat Washer 8
22	2	Hex Bolt M8*16
23	1	Console Mast
24	6	Hex Recessed Flat Head Screw M8*20
25	4	Arc WasherØ8*Φ17*1.5
26	1	Console Assembly
27	1	Static Handlebar Assembly Part
28	2	Rotate Shaft Cover 1
29	2	Hex Bolt M8*25
30	1	Hex Bolt M10*65
31	2	Crank Cover 1
32	10	Cross Pan Head Tapping Screw ST 4.2*19
33	8	Cross Pan Head Screw M6*12

Party	Quantity	Description
34	1	Left Pedal
39	1	Right Pedal
40	2	Waveform Elastic Washer $\Phi 25*\Phi 19.5*\delta 0.3$
41	2	Console Mast Cover
42	2	Rotate Shaft Cover 2
43	1	Rubber Ring
44	1	Cover
45	1	a b c d e Console cable
46	2	CHR Cable
47	4	Cross Pan Head Screw M5*10
48	1	Adapter
124	2	Roller Cover, left
125	2	Roller Cover, right

Mounting tools



1 Cross slot hex wrench



1 Open end wrench



1 Hex wrench

Assembly

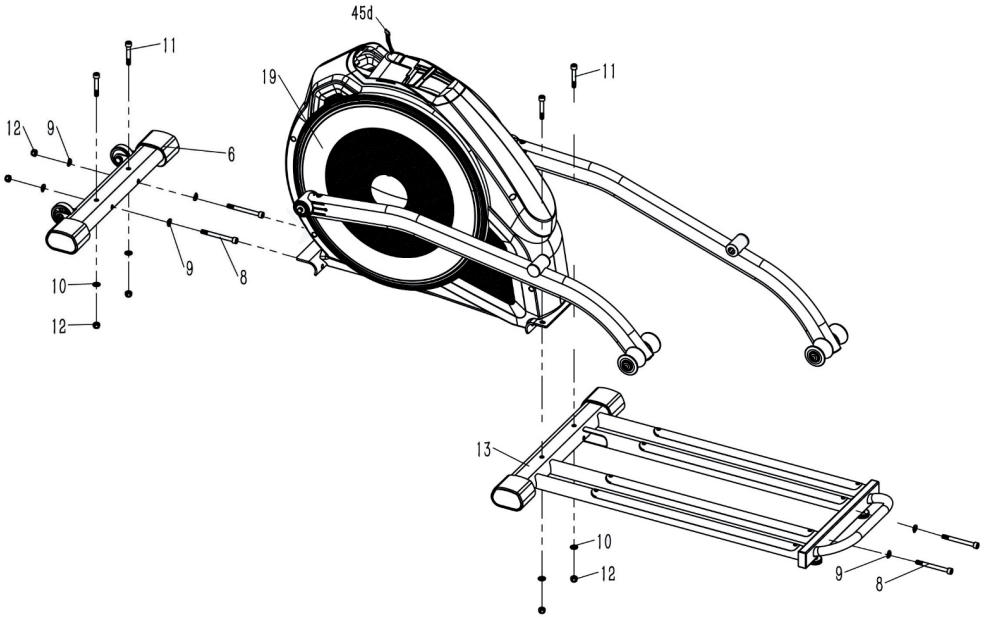
Assembly notes

- 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 begin

Locate a comfortable work site. Assemble your BIKE in an open space with adequate ventilation and lighting. Because the BIKE 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 Bike across excessive distance, through narrow passageways or over staircases once its assembly is complete. If the BIKE is to be assembled in living quarters, protect the floor or carpet with a large mat before removing parts from carton.

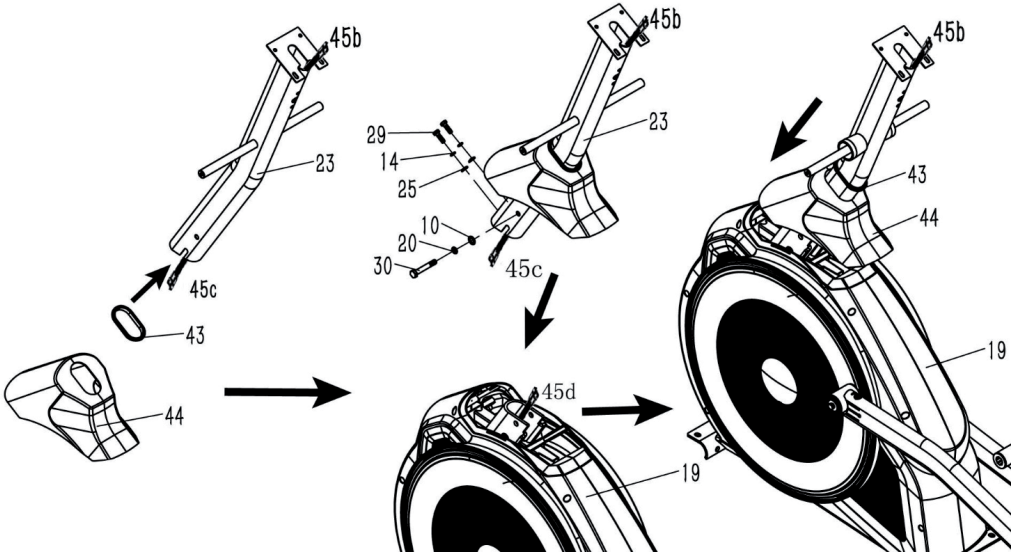
Step 1



Fix Front Base Assembly Part (#6) to the Main Frame Assembly Part (#19) with Hex Recessed Round Head Screws M10*60 (#11-2pcs), Hex Recessed Round Head Screws M10*100(#8-2pcs), Arc Washers Ø10 (#9-4pcs) , Flat Washers Ø10 (#10-2pcs) and Nylon Lock Nuts M10 (#12-4pcs).

Fix Rail Tube Assembly Part (#13) to the Main Frame Assembly Part (#19) with Hex Recessed Round Head Screws M10*60 (#11-2pcs), Hex Recessed Round Head Screws M10*100(#8-2pcs), Arc Washers Ø10 (#9-2pcs) , Flat Washers Ø10 (#10-2pcs) and Nylon Lock Nuts M10 (#12-2pcs)

Step 2



Fit Rubber Ring (#43) and Cover (#44) on Console Mast (#23).

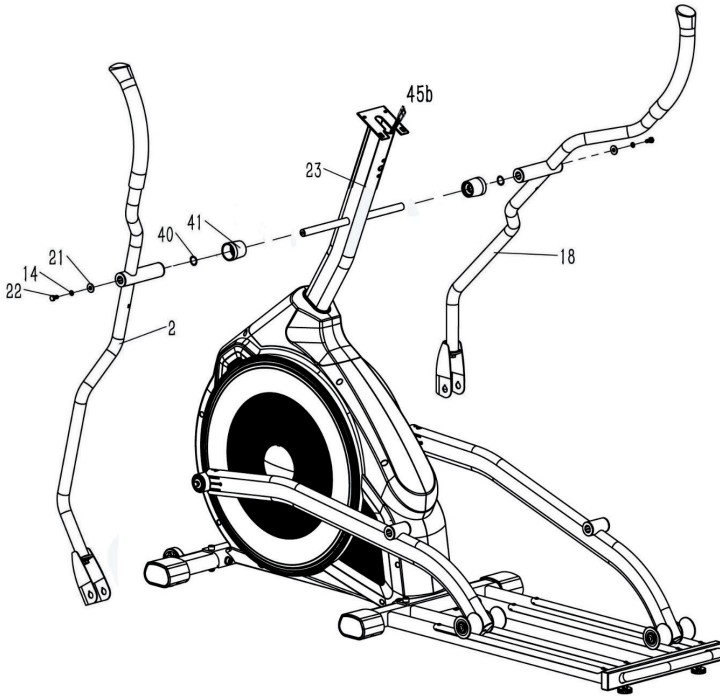
Connect Console Cable (#45c) with the end of Console Cable (#45d) together.

Connect the Console Mast (#23) with Main Frame Assembly Part (#19) using Hex Bolts M8*25 (#29-2pcs), Spring Washers Ø8 (#14-2pcs), Arc Washers Ø8 (#25-2pcs), Hex Bolt M10*65(#30), Spring Washer 10(#20) and Flat Washer Ø10(#10).

Fit Cover (#44) on Main Frame Assembly Part (#19).

Fit Rubber Ring (#43) on Cover (#44).

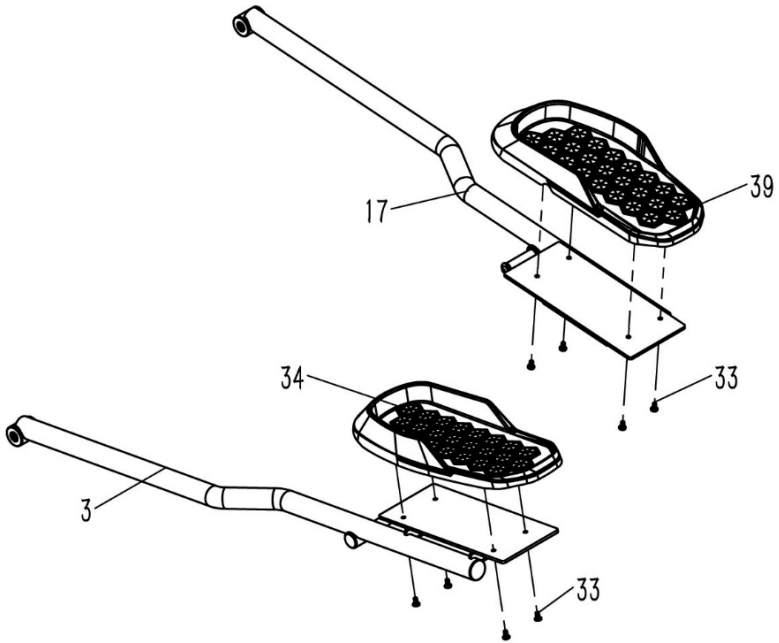
Step 3



Connect Console Mast Covers (#41-2pcs) and Waveform Elastic Washers (#40-2pcs) to Console Mast (#23).

Connect Left Handlebar Assembly Part (#2) and Right Handlebar Assembly Part (#18) to the Console Mast (#23) with Hex Bolts M8*16 (#22-2pcs), Spring Washers $\varnothing 8$ (#14-2pcs) and Big Flat Washers $\varnothing 8$ (#21-2pcs).

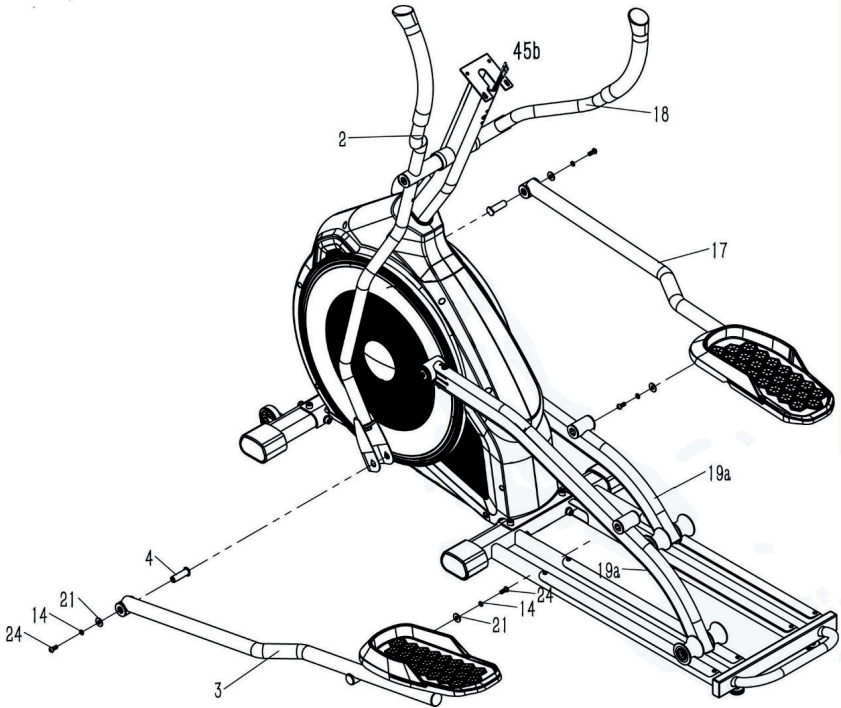
Step 4



Connect the Left Pedal (#34) with the Left Pedal Support (#3) using Cross Pan Head Screw M6*12 (#33-4pcs).

Connect the Right Pedal (#39) with the Left Pedal Support (#17) using Cross Pan Head Screw M6*12 (#33-4pcs).

Step 5



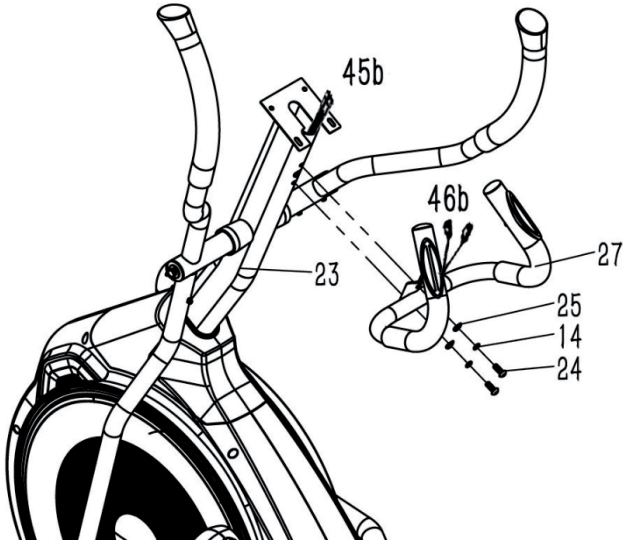
Connect the Left Pedal Support (#3) with the Roller Arm Assembly Part (#19a) using Hex Recessed Flat Head Screw M8*20 (#24), Spring Washer $\varnothing 8$ (#14) and Big Flat Washer $\varnothing 8$ (#21).

Connect the Left Pedal Support (#3) with the Left Handlebar Assembly Part (#2) using Pivot Pin (#4),Hex

Recessed Flat Head Screw M8*20 (#24), Spring Washer $\varnothing 8$ (#14) and Big Flat Washer $\varnothing 8$ (#21).

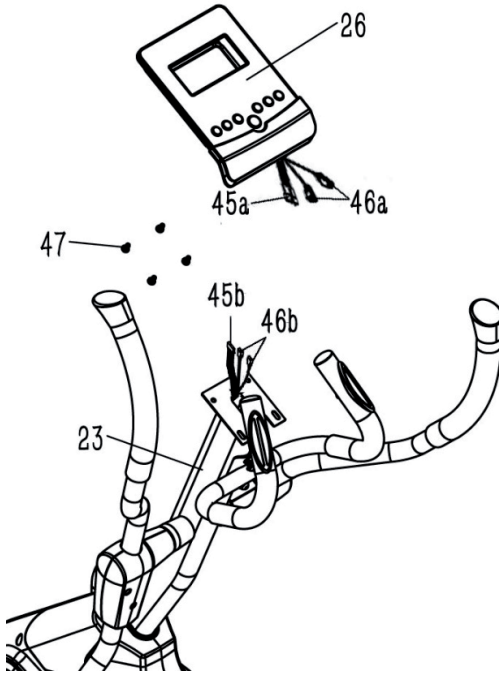
Repeat above process to assemble right side.

Step 6



Connect the Handlebar Assembly Part (#27) with the Console Mast (#23) using Hex Recessed Flat Head Screws M8*20 (#24-2pcs), Spring Washers 8(#14-2pcs) and Arc Washers 8 (#25-2pcs).

Step 7

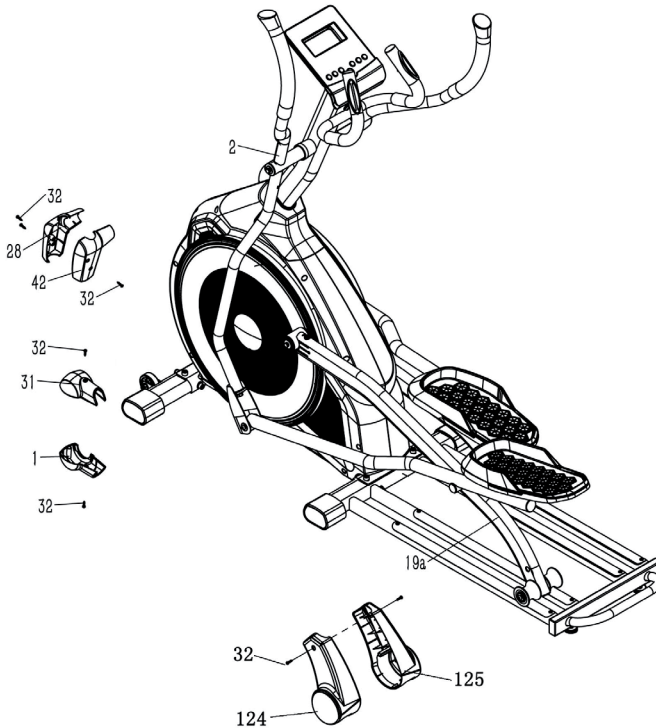


Connect Console Cable (#45a) with Cable (#45b) together.

Connect CHR Cable (#46a) with CHR Cable (#46b) together.

Fit Console Assembly (#26) onto Console Mast (#23) with Cross Pan Head Screw M5*10 (#47-4pcs).

Step 8



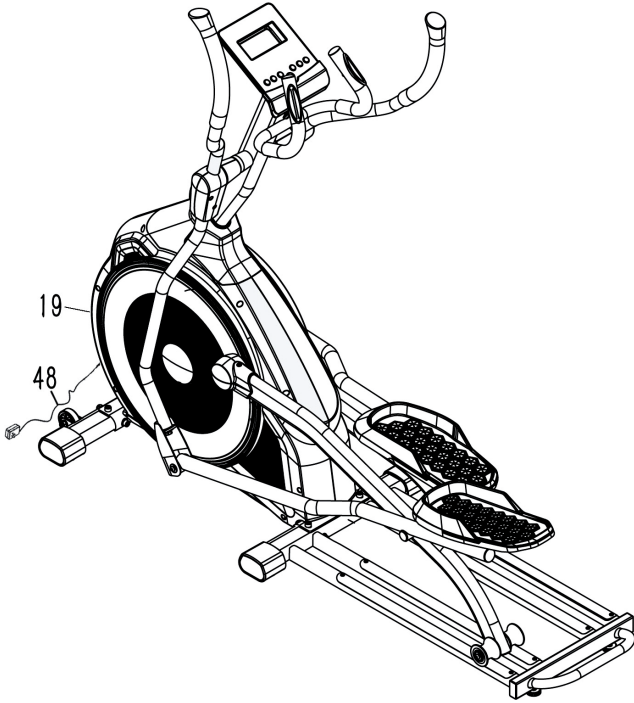
Fit Rotate Shaft Cover 1 (#28) and Rotate Shaft Cover 2 (#42) on the joint of Left Handlebar Assembly Part (#2) with Cross Pan Head Tapping Screws ST 4.2*19 (#32-3pcs).

Fit Crank Cover 1 (#31) and Crank Cover 2 (#1) on the joint of Roller Arm Assembly Part (#19a) with Cross Pan Head Tapping Screws ST 4.2*19 (#32-2pcs).

Fit Roller Cover, Left (#124) and Roller Cover, Right (#125) on the joint of Roller Arm Assembly Part (#19a) with Cross Pan Head Tapping Screws ST 4.2*19 (#32-2pcs).

Repeat above process to assemble right side.

Step 9



Fit Adapter (#48) on the Main Frame Assembly Part (#19).

Panel Operation

USB charging port

Test body fat and BMI

Test heart rate and recovery status

Down/ -1

Modus

Up/ +1

Start or stop workout

Hold on pressing for 2 seconds. Computer will reboot and start from user setting.

Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode



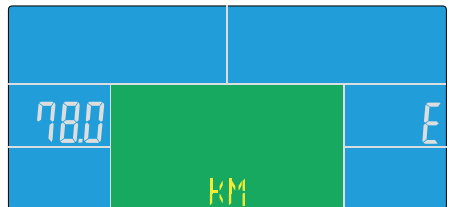
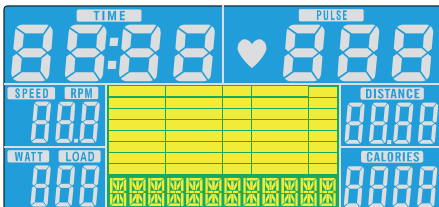
Display function

ITEM	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.

Operation

Power on

Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key may wake the console up.

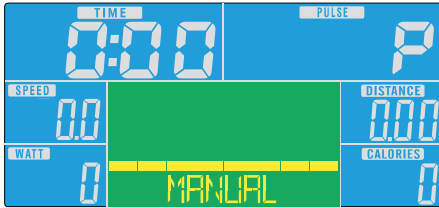


WORKOUT SELECTION

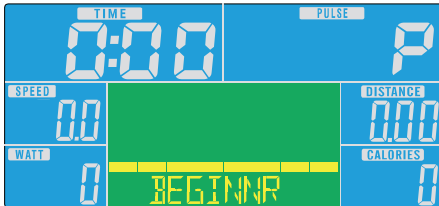
Press UP and Down to select workout Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.



1. Press UP or DOWN to select workout program, choose Manual and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and press MODE to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



1. Press UP or DOWN to select workout program, choose WATT and press Mode to enter.
2. Press UP or DOWN to preset WATT target. (default: 120)
3. Press UP or DOWN to preset TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

iConsole+ APP

Turn on BT on tablet, search for console device and press connect. (password: 0000)

Turn on iconsole+ app on tablet, and start workout with tablet.



Notes:

- Once console is connect to tablet via BT, the console will power off.
- Please exit iconsole app and turn off the BT from iPad, then the console will power on again.

KINOMAP (App)

With Kinomap app, you can run, ride or rowing over more than 100,000km of motion videos all over the world and daily updated by the users themselves.

Try to follow their rhythm under the same conditions at the pace they were recorded. Use the KINOMAP portal and choose your own real life video.

Increase your fitness by using your own interval in resistance or in power mode.

Connect directly your compatible equipment. Alternatively, use the front facing camera giving you an optical cadence, stride or stroke sensor.

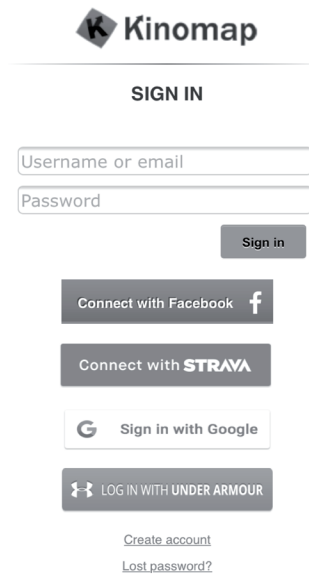
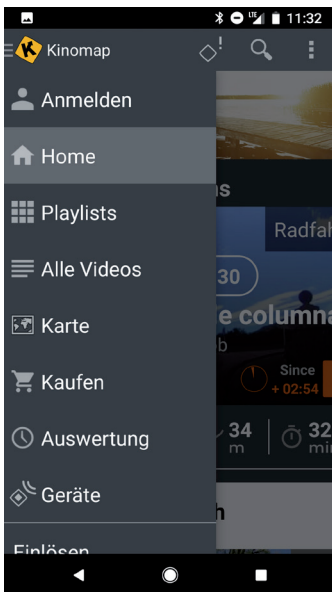
Join our multiplayer sessions and try to be the first at the finishing line.

Create account

If you want to use Kinomap, you have first to connect by using your Kinomap account.

Once your login is successful, you can start your training session. If you do not log-off, you will remain logged next time you launch the App.

If you do not have a Kinomap account, please Sign In to get a free account.



Activation code

The default version is free, giving you access to a set of free videos as well as interval workouts (not available on all equipment for the time being).

A subscription is required later on to get access to all eligible content including thousands of real life videos, a multiplayer mode, and many more.

After the first login, the app can prompt you for an activation code. If you have one, enter it in the appropriate field settings to activate your subscription for the app.

You can call the option >>add an activation code<< whenever you need later on.

Enter you activation code

Subscription

The default version is free, giving you access to a set of free videos as well as interval workouts (not available on all equipment for the time being).

You can also subscribe for the service, based on a monthly or yearly subscription, giving you access to enhanced features. Go to Settings >> subscribe:

After activating, see your subscription on "My subscription".

Equipment connection

Add the equipment to Kinomap

1. Go to the 'equipment' menu.
2. Add new equipment with the + button
3. Select your own equipment and model from the list.
4. Select the brand Capital Sports or iConsole.
5. Choose iConsole+0011 among the available BT devices.
6. The equipment is detected, tap on it.
7. Now, just tap on the SAVE button.

Your equipment is now added.

Face camera

Using your face camera as a cadence / stride or stroke sensor. If your fitness equipment hasn't got a BT connection, you can train on Kinomap in spite of everything.

Indeed, your front facing camera on your smartphone can be used as a cadence, stride or stroke sensor, just looking at the movement of your head to calculate your speed.

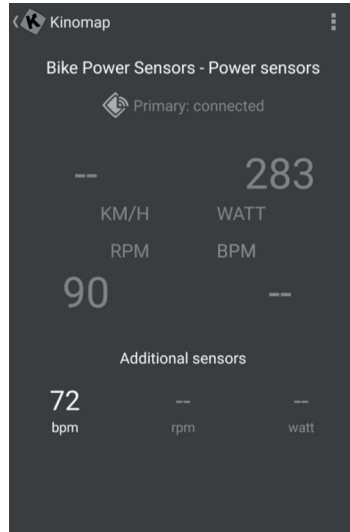
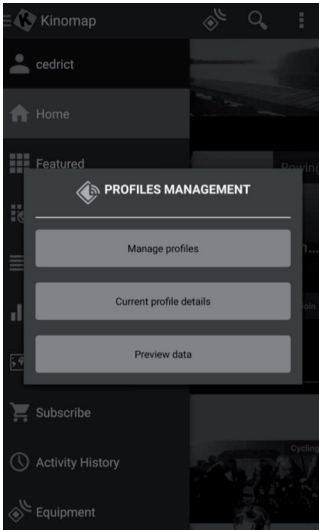
When you start a training session, you will see your face at the bottom right corner to adjust the positioning of your TAB or smartphone.

Once it is detected, your face disappear to see the dashboard.

The app will ask you to change your resistance level manually, according to the elevation change.

Preview data feature

The 'preview data feature' let you see instant data sent by the equipment. This feature is especially useful when you encounter trouble to start an activity. According to the equipment, the app must receive from it some values.



Training

Videos selection

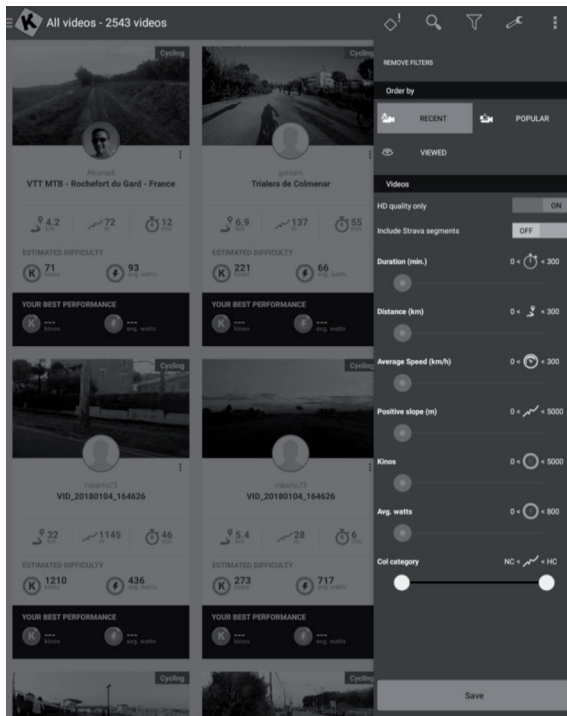
There are several lists of videos made available, on which you can choose the video you want to train on it during your workout session. There is a filter function to ensure you get access to the videos you are looking for (Featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline...)

For each video, you can see relevant information: its name, the contributor (who published the video), country, duration, distance, average of positive slope, average speed.

Playlists

There is also a lot of playlists available created by Kinomap or users themselves. Each playlist has a specific thematic, to train for 30 minutes for example, or visit a country.

You can follow your progress on each playlist and each video that composes it. For the time being, you can't manage your playlists directly from the app. Read more about it at page 34 of this user guide.

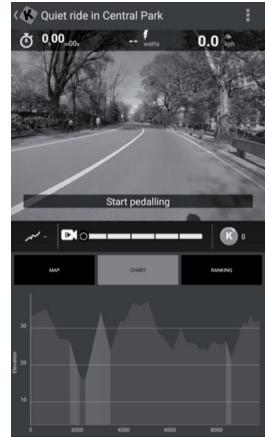
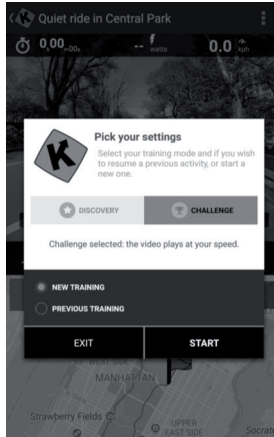
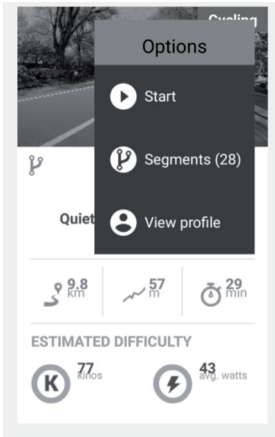


Playlists

Public playlists - 137

Profile	Percentage	Count	Playlist Name
Kinomap	1%	37	10 minutes Cycling
Kinomap	1%	6	30 minutes
Ribet		3	Allemagne
polbelou	1%	32	ALPES
mjakob	1%	9	Altmühltal
Ribet	2%	3	Australia
WhyteRob	1%	5	AWL Tour 2013
Ribet	1%	4	Benelux
nicolasraybaud	12%	8	Bike Oisans

Start your workout



Select the video you want to train on.

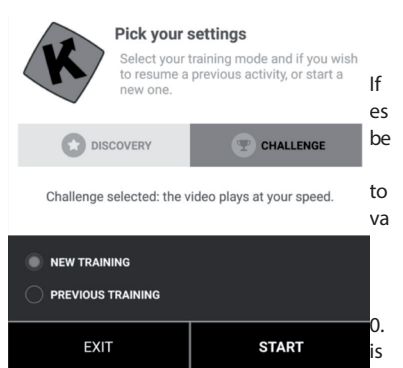
Select the mode you want to train on.

Just start pedaling to begin the training session.

Discovery and Challenge mode

Challenge mode: the video plays at your speed, allowing you to perform the same overall effort as the video maker. you're not fast enough, the video slowly decreases the framerate. If you're performing well, the framerate can be increased up to twice the original speed. Use this mode to compete in challenges like the Indoor Challenges, and have export to 3rd party websites such as Strava with full coordinates and map of your virtual ride.

Discovery mode: the video plays at the original speed, pausing when your speed is reaching whatever your performance is, the video framerate is not altered. But you'll still see if you perform well looking at the energy output produced, measured in Kinos. Note that export to 3rd party websites such as Strava will be limited to Watts and any additional data like cadence, heart rate, but will not display coordinates nor a map.



Workout display

At the top of the screen are displayed relevant information :

- The duration
- The instant produced power
- The instant speed
- Your heart rate beat (only if you add an additional heart sensor belt or if your equipment has an integrated one)
- The instant cadence
- The distance .



The ranking tab is only available on multiplayer mode.

Abscissa: elevation in meters

Ordinate:

stance in KM under challenge mode.

Duration in second in under the discovery mode.

Set resistance / gears

On the screen, you get instructions when having to adjust the resistance according to the elevation profile (altitude) when using a speed/cadence or an optical sensor.

Stop workout

If you want to pause or stop the workout, just stop pedaling or use the Pause button in the corner of the workout. Click on 'resume session' button to resume an unachieved workout. If you want to quit this activity, just confirm by tapping on 'Save and exit'.

Profile training

The profile training is a type of training that involves a series of low to high intensity workouts interspersed with rest or relief periods.

Varying the intensity of your effort exercises the heart muscle, providing a cardiovascular workout, improving aerobic capacity and permitting the person to exercise for longer and/or at more intense levels.

The profile training isn't yet available for all equipment. You can easily check it on the main menu: if you see the profile training menu, that means the feature is available for your equipment.

You have the choice between two modes, depending on your equipment.

Resistance: you define a resistance level and we send the instructions to the home trainer, no matter the produced power.

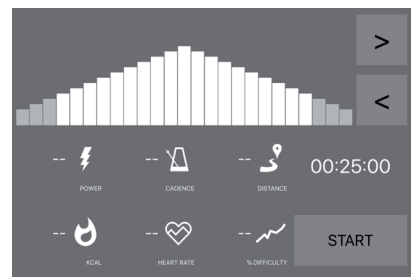
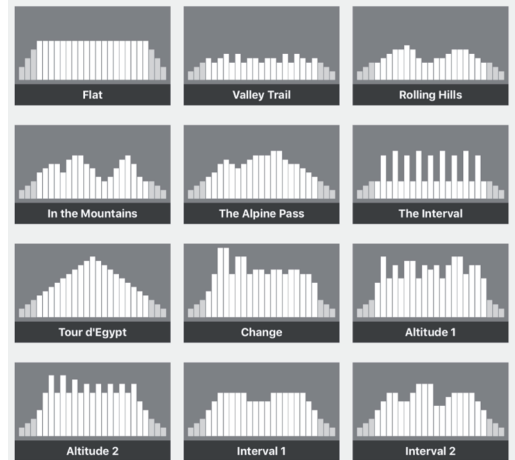
Target power: you define a target power and the resistance change automatically to make you produce it.

If you see an orange line, that means you are near your target.

Conversely, the orange line means you draw away from your goal. (increase the target power or slow down).

You only have to choose the time (< >) for count down and start training.

Once the activity is started, you can increase or decrease the target power or resistance level according to the mode you chose.



Reporting

Training logs

Open the main menu on the left hand side to click on "Training log".

You can see here the history of your past workouts including name of the video you trained, date of that workout, performed duration and distance.

Click on any specific workout to get all information.

You can also go to

<https://www.kinomapp.com/myactivities> to see all

your activities..

Search

This button is always available at the top right corner to search videos, no matter the menu you are in.

There are several ways to find the appropriate video:

- You can search by clicking on the search button. Once you typed at least 3 characters, an auto completion search is made.
- You can also have a geographical search. Go to the main menu to select "Map".
- You can explore all the videos available by tapping on 'Publics playlists' or 'All videos'.

Settings

User settings

Go to the Settings menu and set your user details including units, height, weight, birthday, gender, frontal area.

These information affect the speed calculation.

External Display

Follow the instructions to display the Kinomapp app using Chromecast or Apple on you television.



Warm-up Exercises

1.1



Nod the head slowly, then alternating turn the head to look to the right to left.

1.2



Then mobilize the shoulders by making a circular motion with them.

2



Turn the hips while the arms are stretched. The feet are not firmly fixed to the ground; the ankles follow the body's rotation.

3



Bend at the hip with one arm stretched upward. Stay in this position for a few seconds on each side.

4.1



4.2



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.

5



6



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.

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.

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

Maintenance

Maintenance information

- Lubrication of all moving parts is essential to the longevity and optimal performance of your Machine. Note: Do not use oil based lubricants as they will attract dust, dirt and grime, and will eventually gum up and erode bushings and sealed bearings.
- There is a bottle of silicone oil for lubricating the slip orbit in tool bag.
- All bushings should be checked regularly for signs of wear.
- Check and adjust cable tension periodically as it will maintain proper anatomical function.
- Periodically check all moving parts, upholstery and grips for signs of wear or damage. If there is a problem or replacement part which is necessary, STOP USING THE EQUIPMENT and immediately contact your local retailer. Replace parts using only genuine parts.
- When checking the bolts and nuts, be sure they are all fully fastened. If there is a bolt or nut that continuously loosens obtain a replacement through your local retailer.
- Check welds to be free of cracks.

Cleaning

- As needed, upholstery may be cleaned with a mild solution of soap and water. Regular use of a vinyl treatment will add to the life and appearance of your upholstery.
- All chrome plated surfaces should be cleaned regularly to prolong the life and luster of the finish. Wipe machine down with a damp cloth and dry thoroughly each day. At least once a week your chrome equipment should be polished with a commercial grade or automotive type chrome polish.

Declaration of Conformity

Producer:

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



This product is conform to the following European Directives:

2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)
2014/53/EU (RED)

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños técnicos.

Artículo

Número de artículo: 10032744

Inhalt

Artículo	142
Inhalt	142
Indicaciones de seguridad	142
Entrenamiento cardiovascular	144
Lista de piezas	147
Montaje	149
Ordenador de entrenamiento	159
KINOMAP (App)	163
Ejercicios de calentamiento	174
Mantenimiento	177

Indicaciones de seguridad

Incluso si está muy entusiasmado/a con subir al aparato e iniciar el entrenamiento, tómese un tiempo para asegurarse de que no está lesionado/a. Un descuido puede conducir a un accidente, al igual que el no tomar sencillas precauciones de seguridad.

- Lea atentamente este manual de instrucciones y todas las advertencias. Familiarícese usted y los demás usuarios con el correcto funcionamiento del aparato y las instrucciones de entrenamiento.
- Guarde el manual de instrucciones. Todas las advertencias adjuntas al dispositivo deberán ser legibles e intactas.
- Pida ayuda a una segunda persona para montar el aparato.
- Utilice la llave de tuercas en la llave hexagonal únicamente para el montaje.

- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico.
- Si experimenta náuseas, presión en el pecho u otros síntomas anormales, contacte inmediatamente a su médico.
- Mantenga las manos, las extremidades y el cabello largo lejos de las partes móviles.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. No lleve albornoces u otras vestimentas que podrían enredarse. Utilice zapatillas para correr o gimnasia.
- ADVERTENCIA: La seguridad del aparato solo podrá garantizarse si realiza un mantenimiento periódico del mismo para detectar posibles daños o señales de deterioro, por ejemplo, del sillín, poleas o puntos de unión.
- Si detecta partes defectuosas durante el montaje o revisión (p. ej. cables, poleas o puntos de unión) o si escucha sonidos fuera de lo normal procedentes del aparato durante el entrenamiento, finalice inmediatamente el ejercicio. Cambie las partes defectuosas. No utilice el aparato hasta que se haya solucionado el problema. Las piezas se desgastan rápidamente.
- La capacidad de carga del aparato es de 150 kg.
- Antes de cada entrenamiento, realice ejercicios de calentamiento durante 5-10 minutos y luego repose durante otros 5-10 minutos. Este procedimiento aumenta y disminuye gradualmente la frecuencia cardíaca y ayuda a prevenir la tensión muscular.
- Aumente su entrenamiento en el aparato poco a poco. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.
- Mantenga a los niños y las mascotas lejos del aparato para evitar que se lesionen.
- Las mujeres embarazadas no deben usar el aparato y el cuerpo para medirse. Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico.
- Los padres y otros cuidadores infantiles profesionales deben ser conscientes de su responsabilidad, porque el instinto natural de juego y el deseo de experimentar de los niños pueden llevar a situaciones o comportamientos para los que el aparato no es adecuado.
- Si permite a los niños utilizar el aparato, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y, sobre todo, su temperamento. Deberá supervisarlos e instruirlos en el correcto uso del aparato. El aparato no es un juguete.
- Las personas con discapacidad no deben utilizar el dispositivo sin la presencia de un médico o un especialista médico cualificado.
- Utilice el aparato sobre una superficie firme y nivelada, protegida por un protector de suelo o alfombra. Para garantizar la seguridad, el aparato debe tener al menos 0,6 metros de espacio libre alrededor.
- ADVERTENCIA: Si el suelo es inestable, salve las diferencias del terreno. Utilice el aparato únicamente en el interior. NO utilice el aparato cerca del agua o en el exterior.
- ADVERTENCIA: Después de montar el aparato, no deje objetos afilados a su alrededor.

Entrenamiento cardiovascular

En las condiciones adecuadas, el entrenamiento cardiovascular es óptimo para el corazón y el aparato circulatorio. Además, quema la grasa y fomenta la formación del músculo. Sin embargo, si experimenta molestias físicas, deberá establecer un plan de entrenamiento con su médico. De este modo, logrará mejor los objetivos de su entrenamiento personal.

Durante el entrenamiento

La resistencia durante el entrenamiento cardiovascular determina la intensidad del entrenamiento y los resultados asociados.

Un entrenamiento óptimo se compone de una fase de calentamiento (1), una fase de entrenamiento cardiovascular más intensivo (2) y la fase de recuperación final (3). Si desea progresar o quemar calorías, debe realizar estas 3 fases y entrenar con el ergómetro durante al menos 20-30 minutos.

1. Fase de calentamiento

Comience siempre su entrenamiento con una resistencia baja. Un período de calentamiento de 5 a 10 minutos es esencial porque sus músculos necesitan calentarse. Es muy importante durante la fase de calentamiento, que dé tiempo a su circulación sanguínea y a los grupos musculares para que se adapten al entrenamiento posterior. Como principiante, puede entrenar durante los primeros 3 minutos en el nivel más bajo y, dependiendo de su estado, aumentar la resistencia gradualmente.

2. Fase de entrenamiento cardiovascular

Después de unos 10 minutos puede pasar a la fase de entrenamiento cardiovascular.

Si utiliza programas de entrenamiento de intervalos, el ordenador controla la resistencia según el tipo de intervalo y combina períodos cortos de alta intensidad con descansos breves de recuperación.

La fase de entrenamiento cardiovascular se considera como parte del ámbito de entrenamiento aeróbico o anaeróbico, dependiendo de la energía requerida. Estos ámbitos se definen de la siguiente manera:

Ámbito de entrenamiento aeróbico.

Este ámbito mejora el sistema cardiovascular y quema la grasa.

A pesar del poco esfuerzo con ritmo cardíaco aumentado, respiración más profunda, calentamiento y sudoración ligera, no se siente muy cansado/a, su respiración es más frecuente, por lo que todavía puede hablar con alguien sin perder el aliento, y tiene la sensación de que podría soportar este ritmo durante más tiempo sin agotarse. Es como si estuviera caminando cuesta arriba de forma rápida y fácil.

Los músculos y el corazón trabajan de manera más intensa y, mediante el oxígeno, pueden recuperar la mayor parte de sus necesidades energéticas a través de la producción de energía aeróbica. Aunque la producción de energía anaeróbica también es activa a pequeña escala, sólo lo es si todo el ácido láctico producido también se disminuye al mismo tiempo. En esta área de entrenamiento aeróbico debe completar la mayor parte de su entrenamiento.

Si aumenta el ritmo, finalmente llegará a un punto donde la producción de energía basada en el oxígeno ya no podrá aumentar la producción de energía, por lo que ya no se producirá la energía anaeróbica. Ahora estará entrando en el ámbito de entrenamiento anaeróbico.

Ámbito de entrenamiento anaeróbico

En este ámbito, mejora su resistencia y velocidad.

Tan pronto como aumente su entrenamiento en esta fase, le costará más moverse debido al aumento del nivel de lactato, empezará a sudar más, la respiración se hará más frecuente, y después de un cierto tiempo, dependiendo de su condición de entrenamiento, sus músculos se cansarán, se sentirá exhausto/a y no podrá seguir en este nivel.

3. Fase de recuperación

Para acabar, permanezca 5 minutos como mínimo en la fase de la recuperación y elija niveles bajos de resistencia sin gastar mucho la fuerza. La fase de recuperación también es útil para prevenir posibles dolores musculares después del entrenamiento. Muy aconsejable es, después de un entrenamiento intenso, la regeneración activa, como un baño caliente, sauna o un masaje.

Progreso de entrenamiento:

Puede aumentar su entrenamiento cada mes, prolongando la fase de entrenamiento cardiovascular o eligiendo niveles de resistencia más altos (o un entrenamiento de intervalos más exigente).

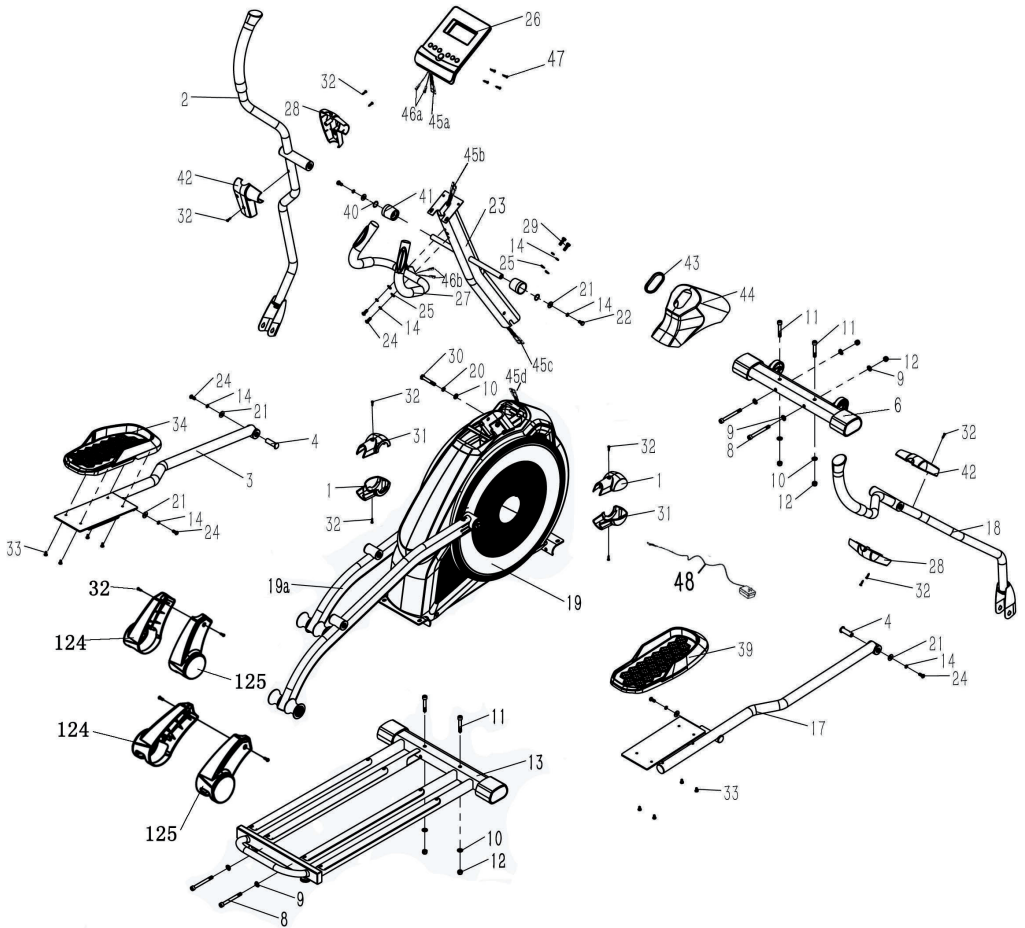
Comida y bebida

Beba antes, durante y después del entrenamiento.

Durante el entrenamiento, dé como mínimo 2 tragos de agua (100-200 ml) cada 10-15 minutos. Si su entrenamiento dura más de 1 hora, debe tomar una bebida energética para proteger su cuerpo de la deshidratación.

Una dieta adecuada antes y después de la actividad física es muy importante para un entrenamiento cardiovascular óptimo.

Antes de entrenar, se recomienda comer carbohidratos (arroz, fideos, etc.), ya que proporcionan al cuerpo una cantidad importante de energía. Después del entrenamiento, tiene que „abastecerse“ de proteínas (huevos, yogur y frutas secas). Incluso si desea perder peso, es imprescindible comer después del entrenamiento, para ayudar a su cuerpo a regenerarse.



Lista de piezas

Pieza	Cantidad	Descripción
1	2	Cubierta para manivela 2
2	1	Pieza de montaje del manillar izquierdo
3	1	Barra del pedal izquierdo
4	2	Pivote
6	1	Tapón del estabilizador frontal
8	4	Tornillo allen redondeado M10*100
9	6	Arandela de muelle curvada
10	5	Arandela
11	4	Barra del pedal izquierdo
12	6	Contratuerca de nylon
13	1	Pieza de montaje de la barra de carril
14	10	Arandela de muelle
17	1	Barra del pedal izquierdo
18	1	Pieza de montaje del manillar derecho
19	1	Estructura principal
(a)	2	(a) pieza de unión de ruedas
20	1	Arandela de muelle Ø 10
21	6	Arandela grande
22	2	Tornillo hexagonal M8x16
23	1	Columna del ordenador
24	6	Tornillo hexagonal M8x20
25	4	Pieza de montaje del manillar fijo
26	1	Ordenador
27	1	Pieza de montaje del manillar fijo
28	2	Cubierta del vástago
29	2	Tornillo hexagonal M8x25
30	1	Tornillo hexagonal M10x65
31	2	Cubierta para manivela
32	10	Tornillo con ranura cortante ST 4,2x19
33	8	Tornillo de estrella

Pieza	Cantidad	Descripción
34	1	Pedal izquierdo
39t	1	Pedal derecho
40	2	Arandela elástica ondulada Ø25x19,5x0,3
41	2	Tapón de la columna del ordenador
42	2	Cubierta del pivote giratorio
43	1	Junta de goma
44	1	Tapa
45	1	a/b/c/c Cable del ordenador
46	2	Cable CHR
47	4	Tornillo de estrella M5x10
48	1	Cargador
124	2	
125	2	

Herramientas de montaje



1 Llave allenl



1 Llave de boca



1 Llave allen

Montaje

Indicaciones de montaje

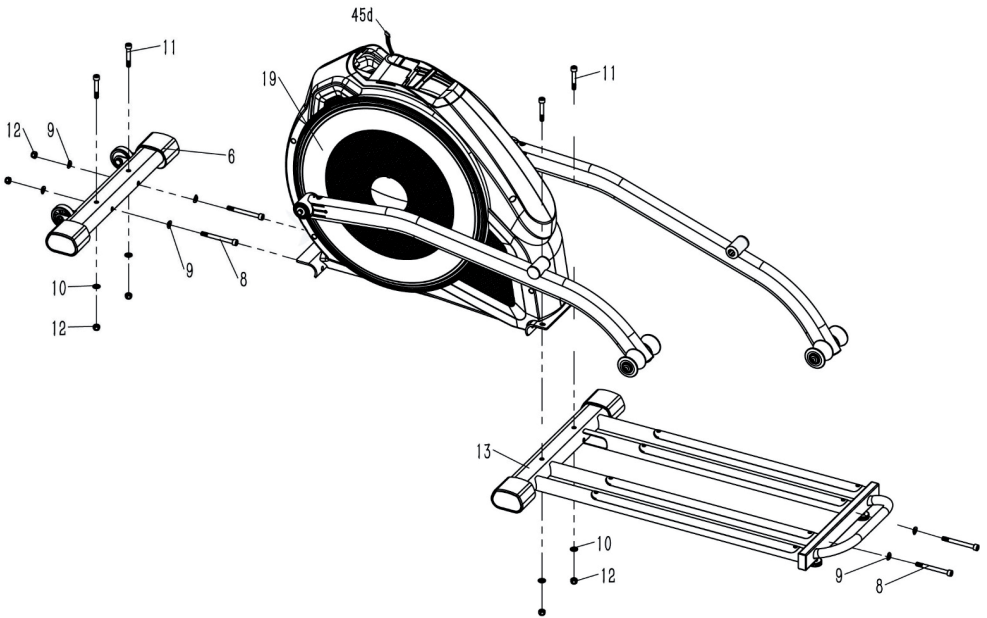
- Utilice un protector de suelo, p. ej. cartón, para evitar rayar el suelo durante el montaje.
- Los tornillos y las tuercas presentan un poco de grasa como protección contra corrosión. Tenga un paño listo para limpiarse las manos.
- Se han instalado algunos tapones de plástico antes de la entrega. Se ilustran en la imagen de montaje como referencia en caso de que se necesiten piezas de repuesto.
- El aparato requiere tornillos de diferente longitud. Preste atención a la correcta longitud del tornillo en cada paso de montaje.

Antes de proceder con el montaje

Encuentre un lugar de trabajo cómodo. Instale el aparato en una habitación espaciosa con ventilación e iluminación adecuadas. Dado que el aparato es portátil hasta cierto punto, no es necesario montarlo exactamente donde se va a utilizar. Para su comodidad, evite mover el aparato montado largas distancias, a través de pasillos estrechos o por las escaleras. Si monte el aparato en la sala de estar, proteja el suelo o la alfombra de daños con un tapete grande antes de retirar las partes de la caja.

Respete todas las indicaciones de seguridad.

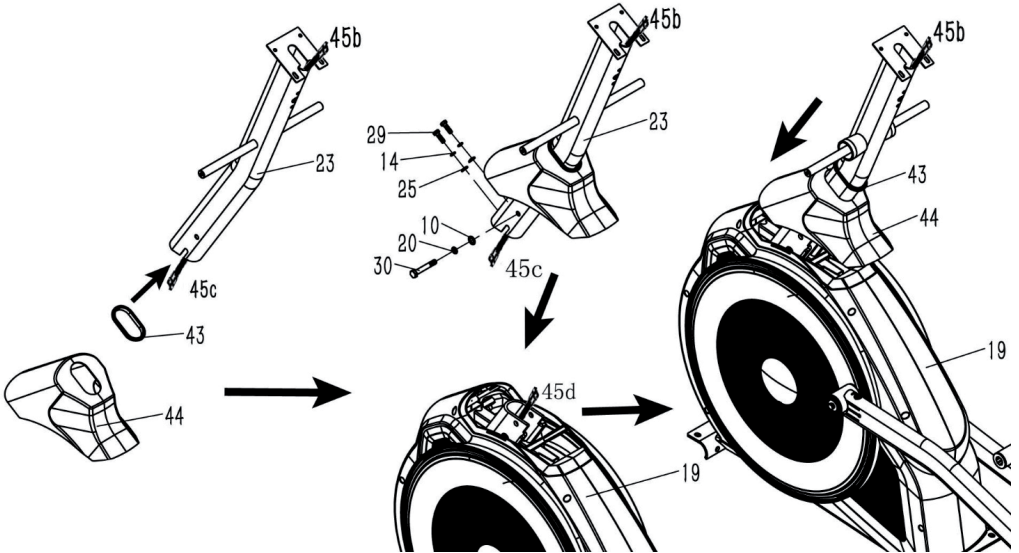
Paso 1



Monte el estabilizador delantero (#6) en la estructura principal (#19) con la ayuda de los tornillos hexagonales M10*60 (#11-2 uds.), tornillos hexagonales M10*100 (#8-2 uds.), arandelas (#9-4 uds.), arandelas (#10-2 uds.) y contratuercas de nylon M10 (#12- 4 uds).

Monte la pieza de montaje de la barra de carril (#13) en la estructura principal (#19) con la ayuda de los tornillos allen redondeados M10*60 (#11-2 uds.), tornillos allen redondeados M10*100 (#8-2 uds.), arandelas (#9 2 uds.), arandelas (#10-2 uds.) y contratuercas de nylon M10 (#12 2 uds).

Paso 2



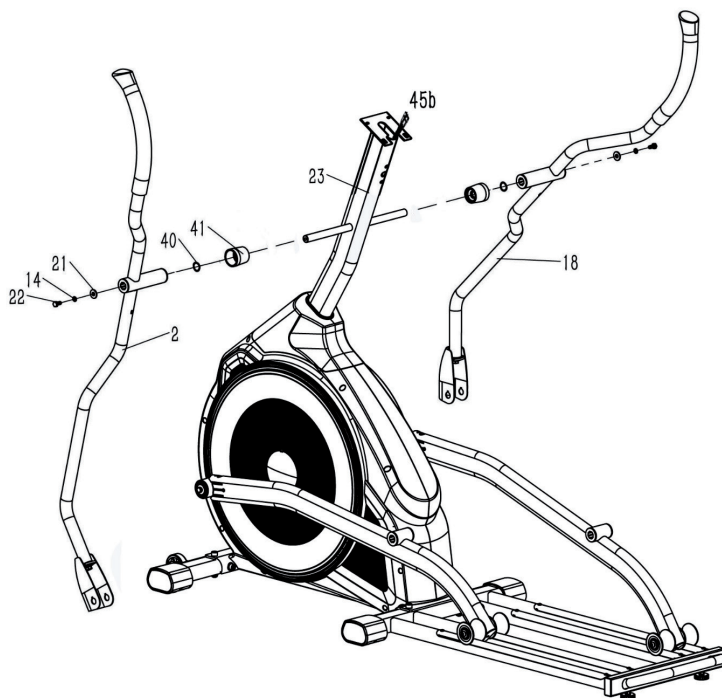
Monte la junta de goma (#43) y la cubierta (#44) en la columna del ordenador (#23).

Una el cable de ordenador (#45c) con el extremo del cable de ordenador situado en la estructura (#45d). Una la columna del ordenador (#23) con la estructura principal (#19) utilizando los tornillos hexagonales M8*25 (#29-2 uds.), arandelas Ø (#14-2 uds.), arandelas de muelle curvadas Ø (#25-2 uds.), tornillos hexagonales M10*65(#30), arandelas de muelle, arandelas 20) y arandelas (#10).

Fije la cubierta (#44) a la estructura principal (#19).

Monte la junta de goma (#43) en la cubierta (#44).

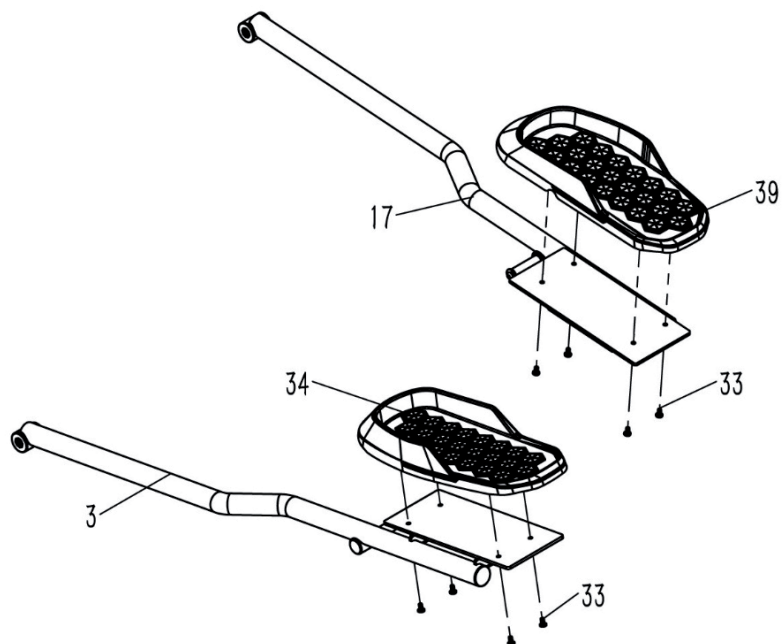
Paso 3



Monte la cubierta (#41) con una arandela elástica ondulada (#49) en la columna del ordenador (#23).

Atornille el manillar izquierdo (#2) y el manillar derecho (#18) a la columna del ordenador (#23) con la ayuda de tornillos hexagonales M8*16 (#22-2 uds.), arandelas (#14-2 uds.) y arandelas grandes (#21-2 uds.).

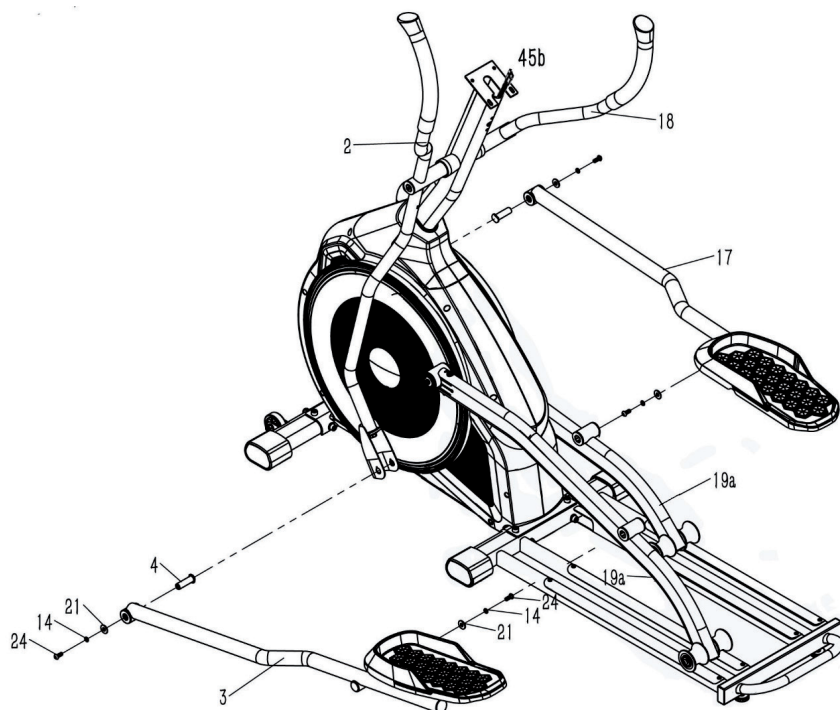
Paso 4



Atornille el pedal izquierdo (#34) a la barra del pedal izquierdo (#3) con un tornillo de estrella M6*12 (#33-4 uds.).

Atornille el pedal derecho (#39) a la barra del pedal derecho (#17) con un tornillo de estrella M6*12 (#33-4 uds.).

Paso 5

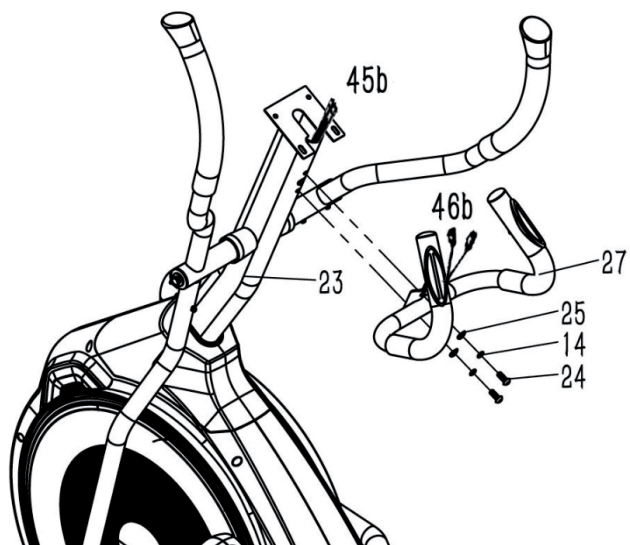


Monte la barra de pedal izquierdo (#3) en la pieza de montaje de la pieza de unión de ruedas (#19a) con la ayuda del tornillo hexagonal M8*20 (#24), arandela de muelle (#14) y tornillo grande plano (#21).

Monte la barra de pedal izquierdo (#3) en el manillar izquierdo (#2) con la ayuda del pivote (#4), tornillo hexagonal M8*20 (#24), arandela de muelle (#14) y arandela grande (#2).

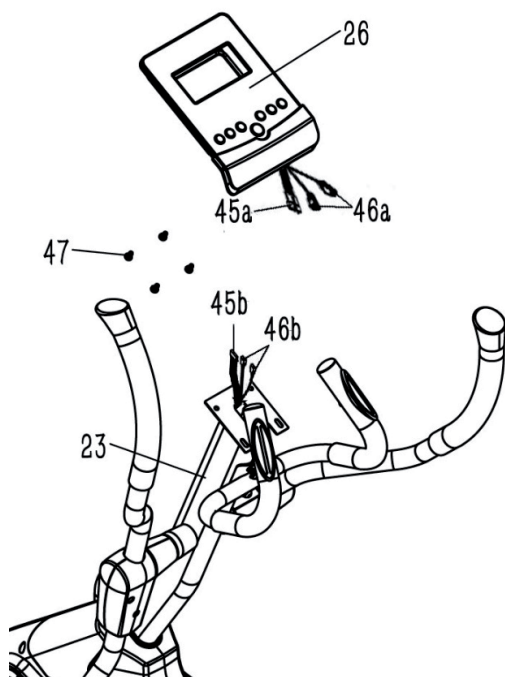
Repita este paso para montar el pedal derecho.

Paso 6



Monte el manillar fijo (#27) en la columna del ordenador (#23) utilizando tornillos hexagonales M8*20 (#24-2 uds.), arandelas de muelle (#14-2 uds.) y arandela curvada.

Paso 7

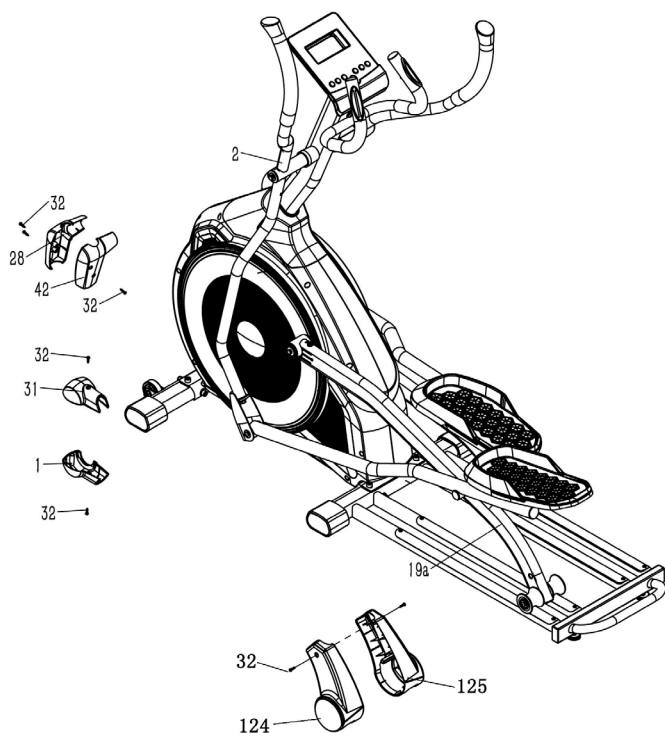


Una el cable del ordenador (#45a) con el cable (#45b).

Una el cable CHR (#46a) con el cable CHR (#46b).

Monte el ordenador (#26) en el soporte (#23) con el tornillo de estrella M5*10 (#47-4 uds.).

Paso 8

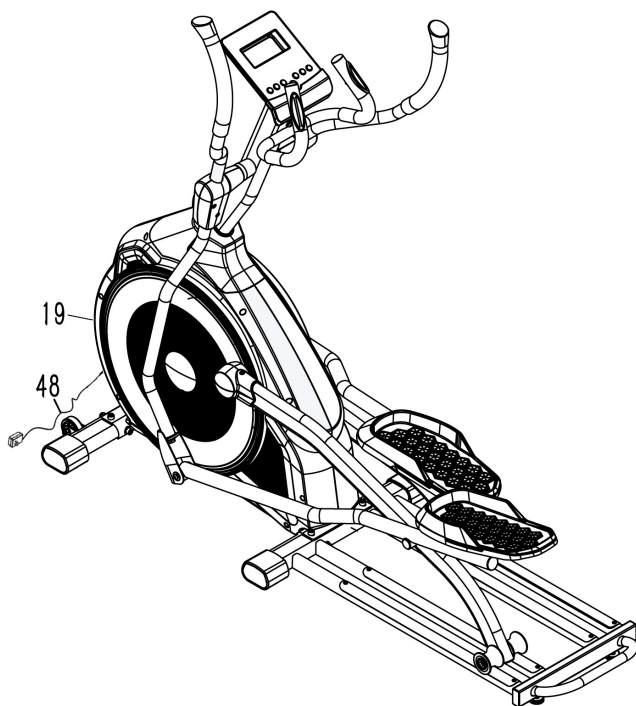


Atornille la cubierta 1 (#28) y la cubierta 2 (#42) del manillar izquierdo (#2) con los tornillos de estrella ST 4.2*19 (#3 2 -3 uds.).

Monte la cubierta para manivela 1 (#31) y la cubierta para manivela 2 (#1) en la pieza de montaje de la pieza de unión de ruedas (#19a) con los tornillos de estrella ST 4.2*19 (#32-2 uds.).

Repita este paso para montar el pedal derecho.

Paso 9



Fije el cargador (#48) a la estructura principal (#19).

Ordenador de entrenamiento

Cargador USB

Calcular el índice de la masa corporal

Ritmo cardíaco y estado de recuperación

Abajo/ -1

Modos

Arriba/ +1

Training beginnen/ beenden

Si mantiene pulsado este botón durante 2 segundos, eliminará todos los datos previamente establecidos. Cuando está en modo ajustes o stop, si pulsa este botón, volverá al menú principal



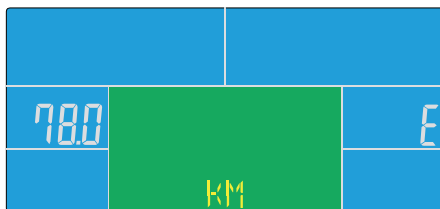
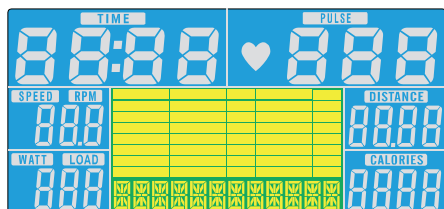
Funciones del display

Función	Descripción
TIME	Tiempo de entrenamiento transcurrido. 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	Latidos por minuto durante el entrenamiento. Suena una alarma cuando el pulso es mayor que el pulso meta.
RPM	Revoluciones por minuto Rango: 0 ~ 999
WATT	En el programa WATT, el aparato mantiene un valor de vatio preconfigurado (rango configurable: 0 ~ 350).
MANUAL	Entrenamiento en modo manual.
PROGRAM	Selección de programas «Principiante», «Avanzado», «Atleta», ...
CARDIO	Modo de entrenamiento con ritmo cardíaco meta.

Puesta en marcha

Encender

Al conectar el enchufe a la toma de corriente, el ordenador se enciende y todos los elementos se iluminan en la pantalla LCD durante 2 segundos. Después de 4 minutos, si el aparato no está siendo usado y no se registra ningún pulso, la máquina entra en el modo de ahorro de energía. Pulse cualquier botón para salir del modo de ahorro de energía.

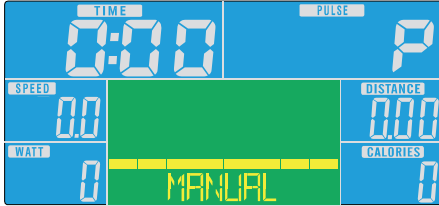


Selección de programa de entrenamiento

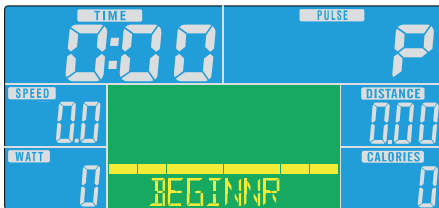
Pulse los botones UP y DOWN para elegir entre modos Manual Beginner (Principiante) Advance (Avanzado) Sporty (Atleta) Cardio Watt (Vatio).

Modo Manual

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



1. Pulse los botones UP y DOWN para elegir el programa de entrenamiento, seleccione «Manual» y pulse el botón MODE para confirmar.
2. Ahora, para configurar «TIME», «DISTANCE», «CALORIES» y «PULSE», pulse los botones UP y DOWN, y, luego, MODE para confirmar.
3. Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Para ajustar el nivel de resistencia, pulse UP o DOWN.
4. Pulse el botón START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.



1. Pulse los botones UP y DOWN para elegir el programa de entrenamiento, seleccione «WATT» y pulse el botón MODE para confirmar.
2. Para elegir el valor de vatios meta (preconfigurado: 120), pulse el botón MODE.
3. Para ajustar el tiempo, pulse UP o DOWN.
4. Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Para ajustar el valor de vatios, pulse UP o DOWN.
5. Pulse el botón START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Aplicación iConsole+

Active Bluetooth en su tableta, busque en la lista el aparato y pulse «Conectar». (Contraseña: 0000).



Indicaciones:

- El ordenador se apaga tan pronto como está conectado a la tableta vía Bluetooth.
- Cierre la aplicación y desconecte Bluetooth en su iPad. El ordenador se vuelve a encender automáticamente.

KINOMAP (App)

Con la aplicación «Kinomap», puede correr, montar o remar más de 100 000 km de rutas grabadas en vídeo de todo el mundo, actualizados diariamente por los propios usuarios.

Trate de seguir el ritmo de los usuarios en las mismas condiciones que fueron grabadas. Utilice el portal «KINOMAP» y elija su propio «Real Life Video».

Aumente su forma física usando su propio intervalo en modo resistencia o rendimiento.

Conecte directamente un dispositivo compatible. Como alternativa, puede utilizar también una cámara que le ofrecerá un sensor óptico de frecuencias de pedaleos, pasos o paladas.

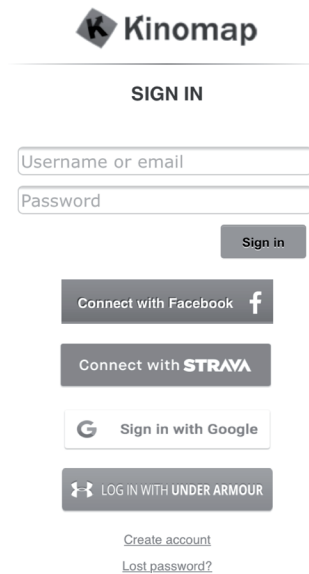
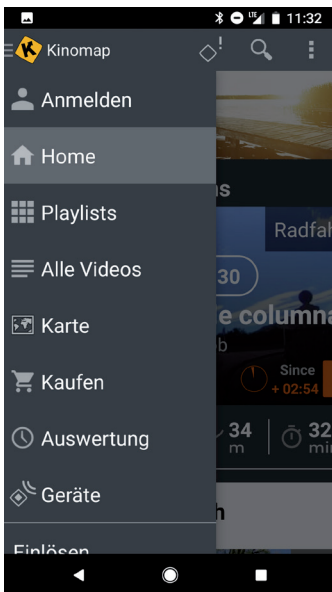
Únase a las sesiones de varios usuarios y luche para llegar primero/a a la meta.



Crear cuenta

Si desea utilizar la aplicación «Kinomap», debe iniciar sesión con su cuenta. Tras haber iniciado la sesión, puede empezar su entrenamiento. Si no cierra la sesión, permanecerá conectado la próxima vez que inicie la aplicación.

Si aún no tiene cuenta en «Kinomap», puede registrarse para crear una cuenta gratuita.



Código de activación

La versión estándar es gratuita y ofrece acceso a vídeos gratuitos, así como al entrenamiento de intervalos (de momento, no disponible para todos los dispositivos).

Más tarde se requerirá una suscripción para poder acceder a todo el contenido autorizado, miles de «Real-Life-Videos», modo de varios usuarios, etc.

Al iniciar sesión por primera vez, la aplicación puede solicitar un código de activación. Si dispone de uno, introdúzcalo en el campo correspondiente para activar la suscripción a la aplicación. Puede solicitar la opción «Añadir código de activación» en cualquier momento.

Introducir código de activación

Suscripción

Puede escoger entre una suscripción mensual o anual para obtener acceso a más funciones. Acceda a Configuración>Suscripción.

Tras la activación, verá su suscripción en «Mi suscripción».

Conectarse al aparato

Conectarse al aparato

Acceda al menú «Equipo».

Añada aparatos nuevos con el botón +.

Seleccione su tipo de aparato de la lista.

Elija la marca Capital Sports o iConsole.

Entre los dispositivos de Bluetooth elija iConsole+0011.

Una vez identificado su equipo, pulse el campo para confirmar.

Ahora, simplemente pulse «Guardar».

Su aparato ha sido añadido.

Cámara frontal

Uso de la cámara frontal como sensor de frecuencias de pedaleos, pasos o paladas.

Aunque su aparato de fitness no tenga la interfaz Bluetooth, puede entrenar de todos modos con «Kinomap». De hecho, puede utilizar la cámara frontal de su smartphone como sensor de pedaleos, pasos o paladas y calcular la velocidad, tan solo con contemplar el movimiento de su cabeza.

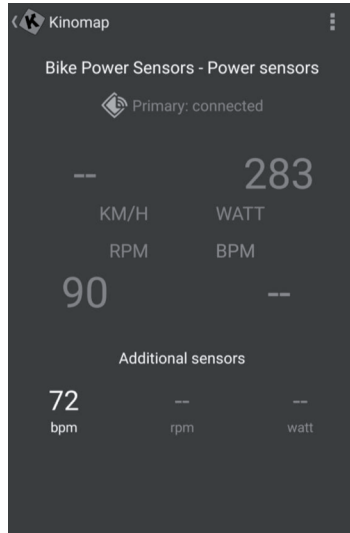
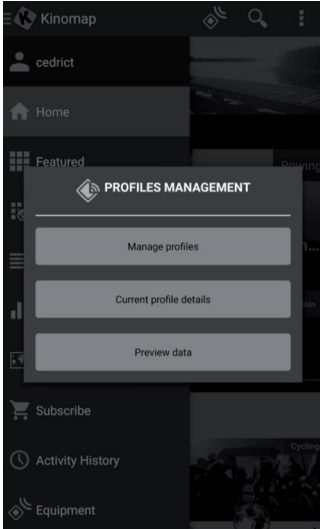
Al iniciar una sesión de entrenamiento, verá su cara en la esquina inferior derecha y podrá ajustar la posición de su tableta o smartphone.

Una vez detectada, su cara desaparece para visualizar el cuadro de mandos.

La aplicación le pedirá que cambie su nivel de resistencia manualmente, según el cambio de altura.

Vista previa de datos

Con la función «Vista previa de datos», puede ver los datos enviados por el aparato. Esta función es muy útil si tiene problemas al iniciar una actividad. Según el equipo, la aplicación debe recibir algunos valores.

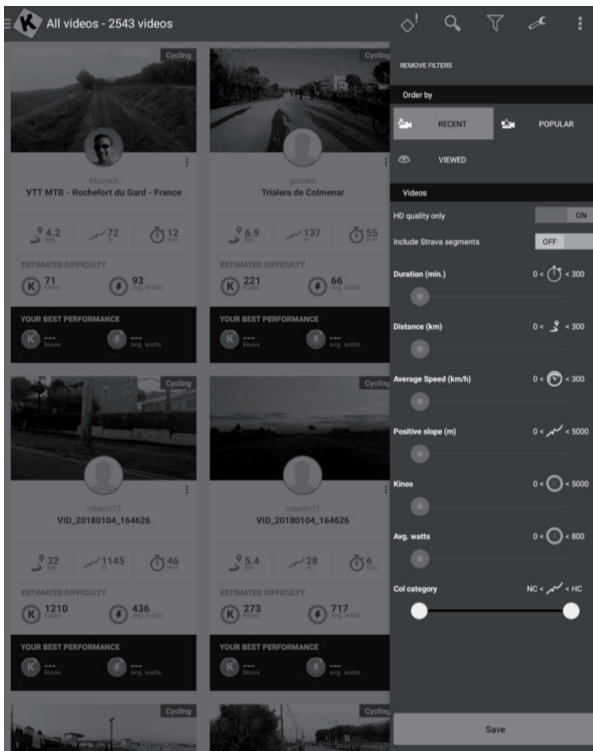


Entrenamiento

Selección de vídeo

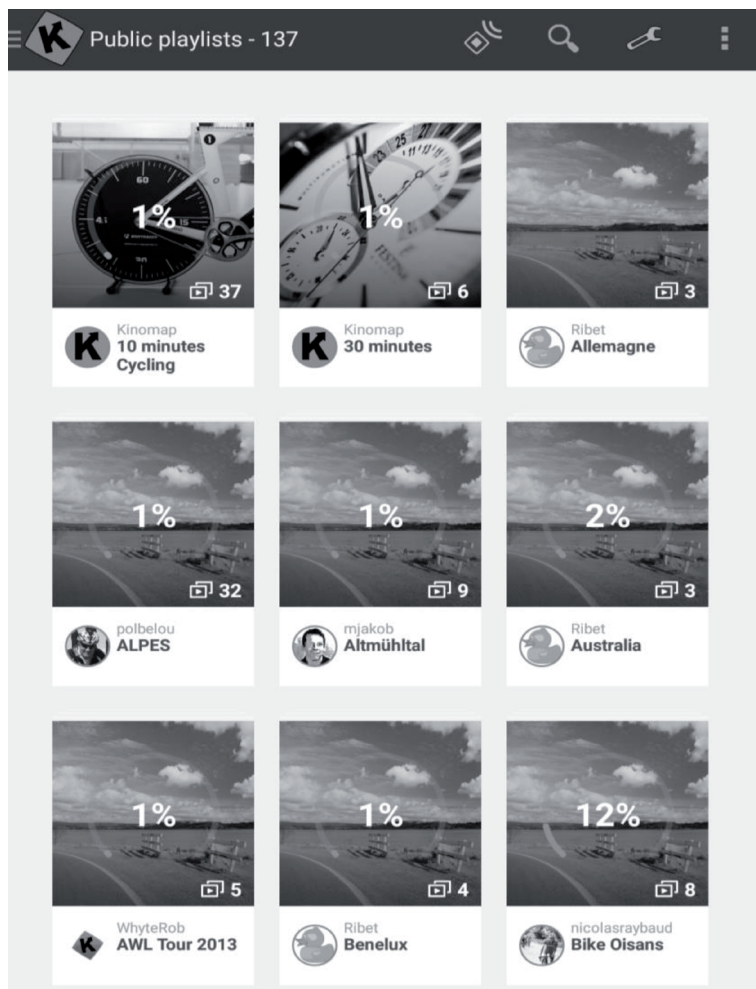
Hay diferentes listas de vídeos donde puede escoger el vídeo deseado para entrenar. Existe una función de filtro que facilita acceso a los vídeos buscados (featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline,).

Puede ver la información relevante de cada vídeo: nombre, colaborador (persona que publicó el vídeo), país, duración, distancia, promedio de cuestras, promedio de velocidad.

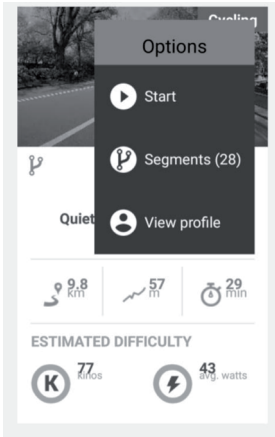


Listas de reproducción

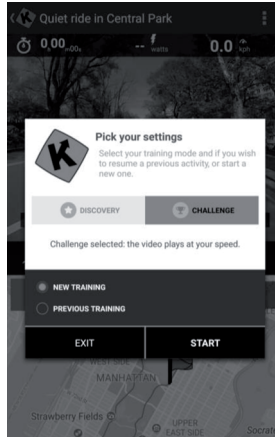
También hay varias playlists creadas por «Kinomap» o usuarios. Cada lista de reproducción tiene un tema específico, p. ej. «30 minutos de entrenamiento» o «Visitar un país». Puede ver su progreso en cada lista de reproducción o vídeo que esta crea. De momento, no existe la posibilidad de gestionar listas de reproducción directamente desde la aplicación. Para saber más, lea la página 34 de este manual de instrucciones.



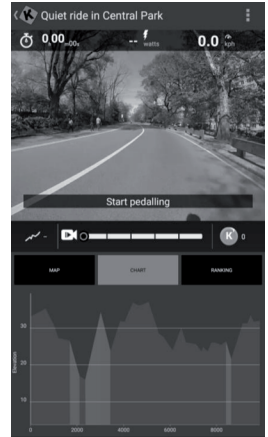
Iniciar entrenamiento



Elija el vídeo con el que desea entrenar.



Elija el modo con el que desea entrenar.



Simplymente empiece a pedalear para empezar el entrenamiento.

Modos Descubrimiento y Desafío

Modo desafío El vídeo se reproduce a la velocidad que fue grabado para que experimente el mismo rendimiento que la persona que grabó el vídeo. Si no alcanza la velocidad mínima, el vídeo disminuirá lentamente la frecuencia de fotogramas. Si tiene un buen rendimiento, la frecuencia de fotogramas puede doblar la velocidad original. Utilice este modo para participar en desafíos como «Indoor Challenges» y para exportar su recorrido virtual a páginas de terceros, como Strava, con las coordenadas completas y un mapa.

Modo descubrimiento El vídeo se reproduce a la velocidad original y se pausa cuando su velocidad alcanza 0. Independientemente de su rendimiento, la frecuencia de fotogramas no se altera. Pero aún así, sabrá si su rendimiento es bueno al observar la energía producida, medida en Kinos. Tenga en cuenta que la exportación a sitios web de terceros como Strava se limita a mostrar vatios y otros datos adicionales, como la frecuencia de pasos y el ritmo cardíaco. No visualiza las coordenadas ni el mapa.



Pick your settings

Select your training mode and if you wish to resume a previous activity, or start a new one.

DISCOVERY

CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

NEW TRAINING

PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

Pantalla de entrenamiento

En la parte superior de la pantalla verá la información relevante:

La duración

La corriente producida actualmente

La velocidad actual

El ritmo cardíaco (si tiene algún dispositivo integrado)

La frecuencia de pedaleo actual

La distancia

Su posición en el mapa se sincroniza con el vídeo.



La tabla de clasificación sólo está disponible en modo de varios usuarios.

Abscisa: altura en metros

Ordenada:

Distancia en km en modo Desafío.

Duración en segundos en modo Descubrimiento.

Configurar resistencia/marcha

En la pantalla, recibirá instrucciones al tener que ajustar la resistencia según el perfil de altura (altitud), cuando utilice un sensor de velocidad/pedaleos o un sensor óptico.

Finalizar entrenamiento

Si desea pausar o detener el entrenamiento, simplemente deje de pedalear o pulse el botón «Pause» ubicado en la esquina del entrenamiento. Haga clic en «Continuar sesión» para continuar con el entrenamiento. Si desea finalizar la actividad, simplemente confírmelo pulsando «Guardar y finalizar».

Entrenamiento de perfil

El entrenamiento de perfil es un tipo de entrenamiento que combina una serie de entrenamientos de baja y alta intensidad intercalados con períodos de descanso o reposo.

Al variar la intensidad de su esfuerzo, entrena el músculo cardíaco, proporcionando un entrenamiento cardiovascular, y mejora su capacidad aeróbica, lo que le permite hacer un ejercicio más prolongado y/o más intenso.

El entrenamiento de perfil todavía no está disponible para todos los dispositivos. Puede comprobarlo fácilmente en el menú principal: si ve «Perfil de entrenamiento», significa que la función está disponible para su equipo.

Puede elegir entre dos modos, dependiendo de su equipo.

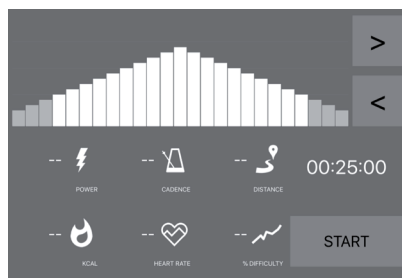
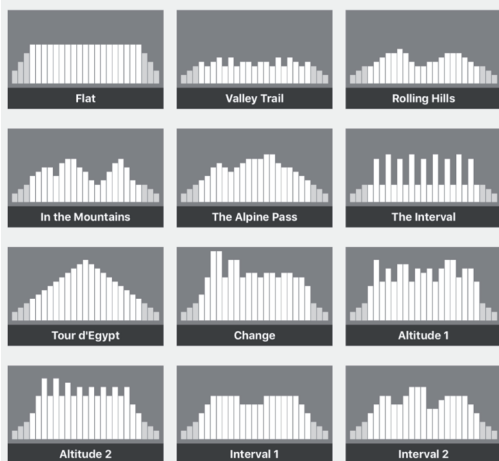
Resistencia: Usted elige un nivel de resistencia y nosotros enviamos las instrucciones a su aparato, independientemente del rendimiento producido.

Rendimiento meta: Usted define un rendimiento meta y la resistencia se cambia automáticamente para que lo logre.

Si ve una línea naranja, significa que está cerca de su meta.

La línea naranja invertida significa que se ha alejado de su meta. (Debe aumentar o disminuir el rendimiento meta).

Ahora debe elegir el tiempo (< >) para la cuenta regresiva y empezar el entrenamiento. Tan pronto como empiece la actividad, puede aumentar o disminuir el rendimiento meta o la resistencia según el modo elegido.



Informes

Registros de entrenamiento

Abra el menú principal en la parte izquierda para hacer clic en «Registros de entrenamiento».

Aquí puede ver el historial de sus anteriores entrenamientos incluyendo el nombre de los vídeos con los que ha entrenado, la fecha del entrenamiento, la duración y la distancia.

Haga clic en cualquier ejercicio para obtener toda la información.

También puede visitar <http://www.kinomap.com/myactivities> para ver sus actividades.

Su registro de entrenamiento también contiene un mapa, un resumen y una serie de diagramas detallados que muestran su velocidad actual, el rendimiento, la frecuencia de pedaleo y el ritmo cardíaco. Se puede exportar automáticamente el registro de entrenamiento a diferentes plataformas, como RunKeeper, Strava o Under Armour.

Buscar

Este botón siempre está disponible en la esquina superior derecha para buscar vídeos sin importar el menú en el que se encuentra.

Existen varias posibilidades de encontrar un vídeo idóneo:

Puede iniciar la búsqueda simplemente haciendo clic en el campo «Buscar». Tan pronto como haya introducido al menos 3 caracteres, se iniciará una búsqueda automática.

También puede realizar una búsqueda geográfica. Elija en el menú principal «Mapas».

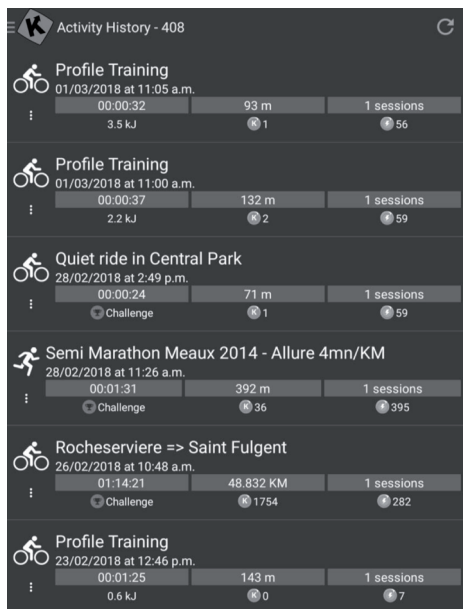
Puede explorar todos los vídeos disponibles si hace clic en «Publics Playlists» o «Todos los vídeos».

Configuraciones

Ajustes del usuario

Acceda a «Configuraciones» e introduzca sus datos de usuario como unidad, dimensiones, peso, fecha de nacimiento y área frontal.

Esta información influye en el cálculo de velocidad.



Pantalla externa

Siga estas indicaciones para visualizar la pantalla a través de Chromecast o Apple TV en su TV.

Ejercicios de calentamiento

1.1



Incline la cabeza lentamente hacia delante y atrás, así como hacia la derecha e izquierda.

1.2



A continuación, mueva los hombros (movimientos circulares).

2



Extienda los brazos y gire las caderas. Las piernas deben estar relajadas (los tobillos acompañan el giro del cuerpo).

3



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.

4.1



4.2



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.

5



6



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.

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.

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.

Mantenimiento

Indicaciones acerca del mantenimiento

- Engrasar todas las piezas móviles es esencial para garantizar una vida útil larga y un rendimiento óptimo del aparato. Atención: no utilice lubricantes con base en aceite, ya que atraen polvo y suciedad, y, posteriormente, sellan y erosionan los cojinetes y rodamientos sellados.
- La bolsa de herramientas contiene una botella de aceite de silicona para lubricar las guías de deslizamiento.
- Se debe revisar todos los rodamientos regularmente para detectar signos de desgaste.
- Compruebe y ajuste periódicamente la tensión del cable, para que mantenga una función anatómica adecuada.
- Compruebe periódicamente que todas las piezas móviles, acolchados y empuñaduras no presenten signos de desgaste o daños. Si hay algún problema o necesita una pieza de repuesto, DEJE DE USAR EL EQUIPO y póngase inmediatamente en contacto con su distribuidor local. Reemplace las piezas usando únicamente piezas originales.
- Al comprobar los tornillos y las tuercas, asegúrese de que estén bien atornillados. Si un tornillo o tuerca se afloja constantemente, solicite una pieza de recambio a su distribuidor local.
- Compruebe que las soldaduras no presentan fisuras.

Limpieza

- Si es necesario, puede limpiar el acolchado con una solución suave de jabón y agua. Un tratamiento de vinilo regular aumenta la vida útil y mejora el aspecto del acolchado.
- Debe limpiar regularmente toda la superficie cromada para prolongar la vida útil y el aspecto de la misma. Limpie el aparato cada día con un paño suave y séquelo. Por lo menos una vez a la semana, debe pulir su equipo cromado con un pulidor de cromados comercial o de tipo automotriz

Declaración de conformidad

Fabricante:

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



Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:

2014/35/UE (baja tensión)
2011/65/UE (refundición RoHS)
2014/53/UE (RED)

Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages.

Article

Numéro d'article: 10032744

Sommaire

Article	108
Sommaire.....	108
Consignes de sécurité	108
Entraînement cardio.....	110
Liste des pièces	112
Montage.....	115
Utilisation sur la console.....	125
KINOMAP (Application).....	129
Échauffement avant l'entraînement.....	138
Entretien.....	141

Consignes de sécurité

Même si vous êtes enthousiaste à l'idée de monter sur votre appareil et de vous entraîner, prenez le temps pour être sûr de ne pas vous blesser. Un moment de négligence peut conduire à un accident, ainsi que l'omission de simples précautions de sécurité.

- Lisez le mode d'emploi et les mises en garde sur l'appareil avec attention. Familiarisez-vous ainsi que les autres utilisateurs avec la bonne utilisation de l'appareil et les conseils pour les exercices.
- Le mode d'emploi doit être conservé. Toutes les mises en garde apposées sur l'appareil doivent rester lisibles et intactes.
- Faites-vous aider d'une autre personne pour monter l'appareil.
- Utilisez le côté plat de la clé Allen pour terminer l'assemblage.

- Si vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, consultez immédiatement un médecin.
- Gardez les mains, les membres et les cheveux longs à l'écart des pièces en mouvement.
- Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés. Ne portez pas de peignoir ou d'autres vêtements qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des chaussures de course ou d'aérobic sont également nécessaires.
- MISE EN GARDE : le niveau de fiabilité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est réexaminé régulièrement pour déceler les dommages et l'usure, notamment sur les cordes, les poulies et les points de connexion.
- Si vous remarquez lors du montage ou l'inspection des composants défectueux sur ce produit, un matériel usé ou endommagé (par exemple un câble, une poulie et des points de connexion) ou si vous entendez un bruit inhabituel de l'appareil pendant le fonctionnement, arrêtez immédiatement l'exercice. Remplacez les composants défectueux. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu. Ces pièces s'usent rapidement.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 150 kg.
- Chauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant chaque séance et laissez votre température redescendre pendant 5 à 10 minutes après l'entraînement. De cette façon, la fréquence cardiaque peut augmenter progressivement puis diminuer et aide à prévenir les raideurs musculaires.
- Augmentez progressivement la durée de l'entraînement sur l'appareil. Un entraînement excessif peut provoquer des blessures.
- Il est important de toujours tenir les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil pour éviter les blessures.
- Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser l'appareil et le corps pour mesurer. Veuillez consulter votre médecin avant toute utilisation.
- Les parents et autres responsables d'enfants doivent être conscients que l'espièglerie et la tendance naturelle des enfants à l'expérimentation peut conduire à des situations ou des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas conçu.
- Lorsque les enfants sont autorisés à utiliser l'appareil, leur développement mental et physique et, surtout, leur tempérament doivent être pris en compte. Ils doivent d'abord être formés à l'utilisation correcte de l'appareil. L'appareil n'est en aucun cas un jouet pour enfants.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'appareil sans la présence d'un personnel médical qualifié ou d'un médecin.
- Utilisez l'appareil sur une surface plane et stable avec un tapis de protection pour votre sol ou votre moquette. Pour assurer la sécurité, l'appareil doit disposer d'au moins 0,6 mètre d'espace libre tout autour de lui.
- MISE EN GARDE : Si le sol n'est pas bien plat, compensez ses irrégularités. La machine doit être utilisée uniquement à l'intérieur. NE PAS utiliser près de l'eau ou à l'extérieur.
- MISE EN GARDE : une fois les réglages terminés, ne laissez aucun objet pointu près de l'appareil.

Entraînement cardio

Si les bonnes conditions sont réunies, l'entraînement cardio est optimal pour le système cardiovasculaire. Il sert également à brûler les graisses et à développer les muscles. Cependant, si vous ressentez une gêne physique, mettez-vous en relation avec votre médecin pour adapter votre programme d'exercices. Cela vous aidera à atteindre les meilleurs objectifs d'entraînement possibles.

Pendant la séance d'entraînement

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

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

1. Phase d'échauffement

Commencez toujours votre entraînement avec peu de résistance. Une phase d'échauffement de 5 à 10 minutes est importante car vos muscles ont besoin d'être chauffés. Surtout pendant la phase d'échauffement, vous devriez donner le temps à votre système circulatoire et musculaire de se préparer à l'entraînement suivant. En tant que débutant, vous pouvez vous entraîner les 3 premières minutes au niveau le plus facile et augmenter progressivement en fonction de vos sensations personnelles.

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, en faisant varier les stimulations.

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

Zone d'entraînement aérobie

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

Malgré l'effort léger et l'augmentation de la fréquence cardiaque, la respiration plus profonde, l'échauffement et la transpiration légère, vous ne vous sentez pas trop éprouvé, la respiration n'est pas accélérée de manière significative, vous pouvez toujours vous entretenir avec quelqu'un sans essoufflement, et vous sentez que vous pourriez supporter cet exercice assez longtemps sans être épuisé. C'est comme quand vous montez une côte facilement.

Les muscles et le cœur travaillent plus intensément et peuvent tirer la majeure partie de vos besoins énergétiques de l'oxygène de la production d'énergie aérobie. La production anaérobie d'énergie est également active dans une faible mesure, mais seulement tant que l'acide lactique qu'elle est simultanément dégradé. C'est dans cette zone d'entraînement aérobie que vous devriez faire la majeure partie de votre entraînement.

Si vous continuez à augmenter l'exigence, vous finirez par arriver à une limite où la production d'énergie basée sur l'oxygène ne suffit plus pour augmenter la production d'énergie, de sorte que la partie de production d'énergie anaérobie augmente proportionnellement. Vous entrez maintenant dans la zone d'entraînement anaérobie.

Zone d'entraînement anaérobie.

Dans cette zone, vous améliorez votre performance et votre vitesse.

Dès que vous augmentez votre entraînement dans cette phase, l'effort de mouvement devient beaucoup plus fatigant, en raison de l'élévation du niveau de lactate, vous commencez à transpirer davantage, la respiration s'accélère et au bout d'un certain temps, selon vos conditions d'entraînement, vous fatiguez vos muscles, vous vous sentez complètement épuisé et ne pouvez pas continuer à ce rythme.

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement :

De cette manière, vous pourrez augmenter votre entraînement de mois en mois, notamment en prolongeant la phase d'entraînement cardio ou en utilisant un niveau de résistance plus élevé (ou un entraînement par intervalles plus exigeant).

Boire et manger

Buvez avant, pendant et après l'entraînement.

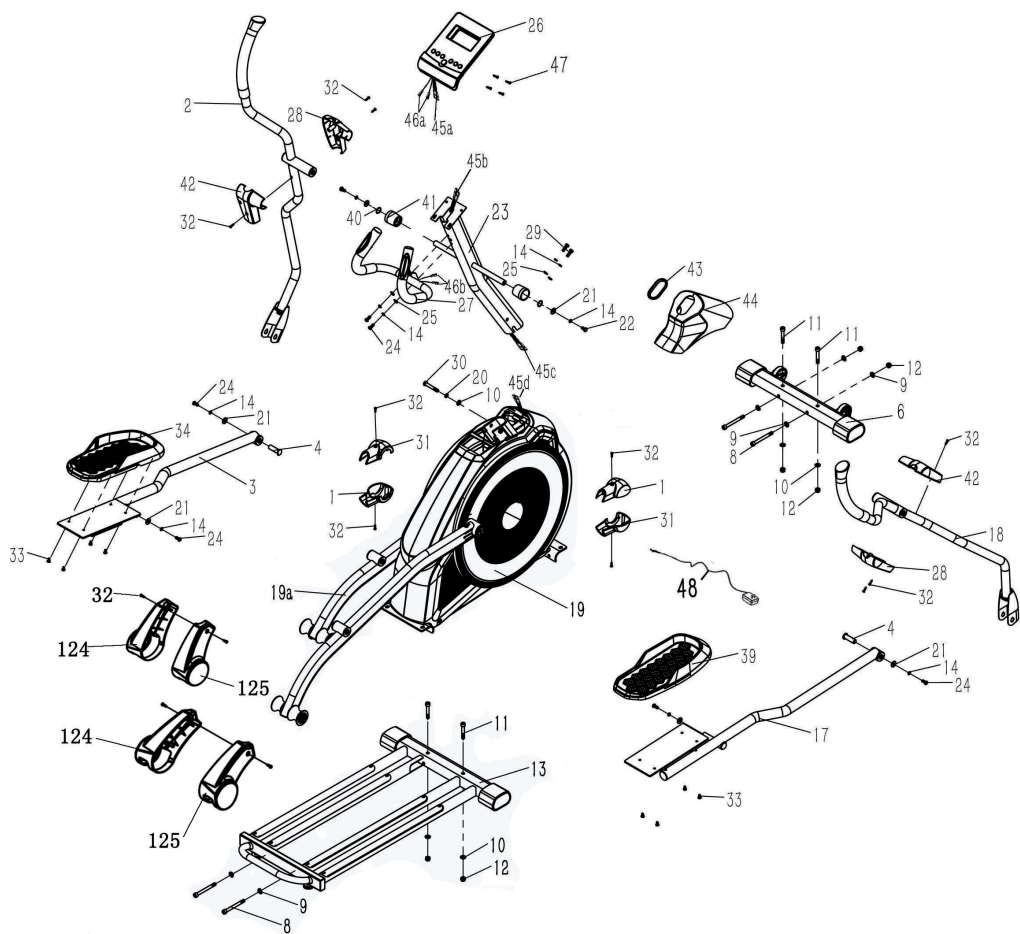
Buvez au moins 2 gorgées d'eau (100 à 200 ml) toutes les 10-15 minutes pendant l'exercice. Si votre entraînement dure plus d'une heure, vous devriez boire une boisson pour sportifs afin de protéger le corps contre la déshydratation.

Pour un entraînement cardio optimal, une alimentation bien adaptée est très importante avant et après une activité physique.

Avant de faire de l'exercice, il est préférable de manger des glucides, comme ceux que l'on trouve dans le riz et les pâtes, car ils fournissent une quantité importante d'énergie au corps.

Après la séance, vous devez "refaire le plein" avec des protéines présentes 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.

Liste des pièces



Pièce	Quantité	Description
1	2	Cache des manivelles 2
2	1	Pièce d'assemblage du guidon gauche
3	1	Barre de la pédale gauche
4	2	Pivot
6	1	Fixation au sol avant
8	4	Vis Allen à tête ronde M10*100
9	6	Rondelle à ressort bombée
10	5	Rondelle
11	4	Barre de la pédale droite
12	6	Contre-écrou en nylon
13	1	Pièce d'assemblage du tube rail
14	10	Rondelle ressort
17	1	Barre de la pédale droite
18	1	Pièce d'assemblage du guidon droit
19 (a)	1 2	Cadre principal
20	1	(a) pièce de fixation du bras de rouleur
21	6	Rondelle ressort Ø 10
22	2	Grande rondelle
23	1	Vis Allen M8x16
24	6	Montant de la console
25	4	Vis Allen M8x20
26	1	Rondelle ressort bombée Ø 8x17x1,5
27	1	Groupe console
28	2	Pièce de montage pour guidon fixe
29	2	Cache de l'arbre
30	1	Vis Allen M8x25
31	2	Vis Allen M10x65
32	10	Cache des manivelles
33	8	Vis auto taraudeuses cruciformes ST 4,2x19

Pièce	Quantité	Description
34	1	Pédale gauche
39	1	Pédale droite
40	2	Rondelle élastique ondulée Ø 25 x 19,5 x 0,3
41	2	Cache du montant de la console
42	2	Cache de l'axe rotatif
43	1	Rondelle en caoutchouc
44	1	Cache
45	1	Câble de la console a/b/c/c
46	2	Câble CHR
47	4	Vis cruciforme M5x10
48	1	Adaptateur
124	2	
125	2	

Outils pour le montage



1 clé pour vis cruciformes



1 clé plate



1 clé Allen

Montage

Conseils pour le montage

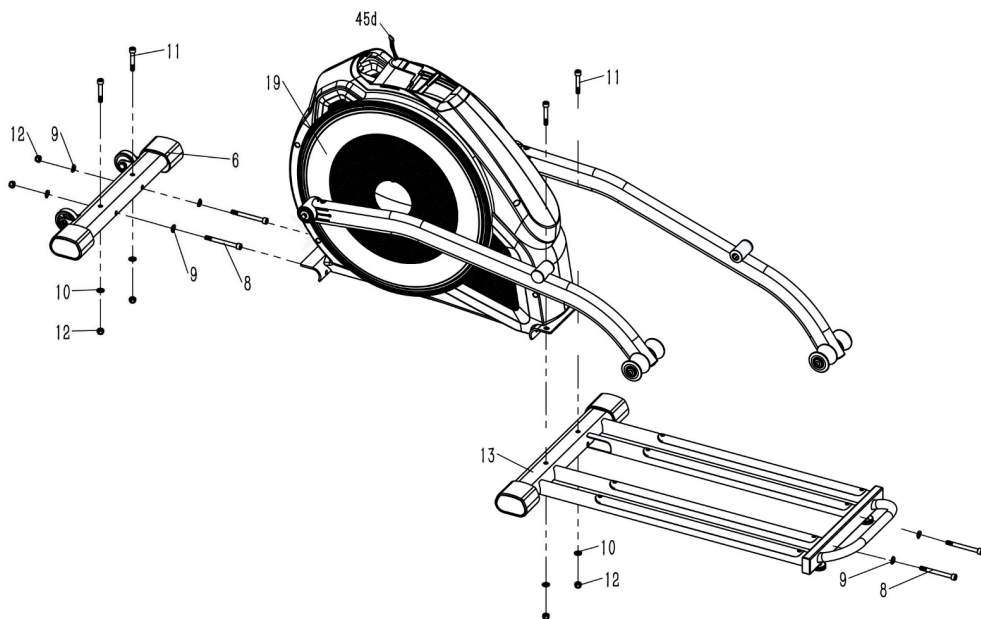
- Veuillez utiliser une protection, comme un carton par exemple, pour éviter de rayer le sol lors du montage.
- Les boulons et les écrous sont légèrement graissés pour les protéger de la corrosion. Prévoyez un chiffon pour vous essuyer les mains.
- Des bouchons d'extrémité et des bouchons en plastique sont ajoutés sur l'appareil avant l'expédition. Ils sont indiqués sur les schémas d'assemblage comme référence dans le cas où des pièces de rechange seraient nécessaires.
- L'appareil utilise des vis de plusieurs longueurs différentes. Faites attention à la bonne longueur de vis à chaque étape d'assemblage.

Avant de débiter le montage

Trouvez un endroit confortable pour travailler. Placez votre vélo elliptique dans un espace ouvert avec une ventilation et un éclairage suffisants. Comme le vélo elliptique est portable dans une certaine mesure, vous n'avez pas besoin de le monter exactement là où vous voulez l'utiliser. Pour votre confort, évitez de transporter le vélo sur de trop longues distances, dans des couloirs étroits ou dans les escaliers une fois qu'il est assemblé. Si vous voulez installer l'appareil dans le salon, protégez le plancher ou la moquette avec un grand tapis avant de retirer les pièces de la boîte.

Tenez compte de toutes les consignes de sécurité.

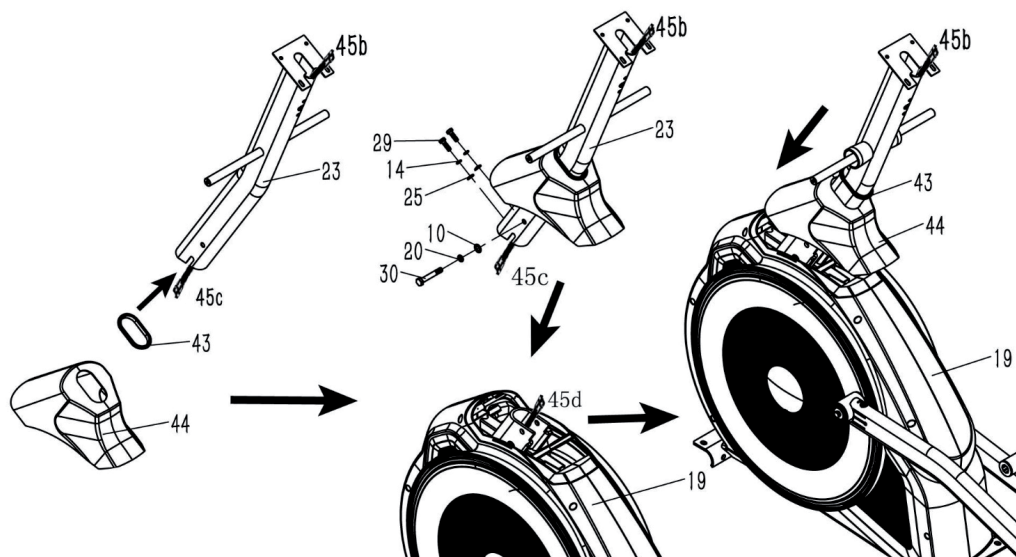
Étape 1



Fixez la base avant (# 6) au cadre principal (# 19) avec Vis Allen M10x60 (# 11-2 pièces), Vis Allen M10x100 (# 8 - 2 pièces), les rondelles Φ (# 9 - 4 pièces), les rondelles Φ (# 10-2 pièces) et contre-écrous en nylon M10 (# 12 - 4 pièces).

Fixez la pièce de montage du tube rail (n°13) au support de châssis principal (n°19) à l'aide des vis Allen M10x60 (n°11-2 pièces), des vis Allen M10x100 (n°8-2 pièces), des rondelles Φ (n°9-2 pièces), rondelles Φ (# 10-2 pièces) et contre-écrous en nylon M10 (# 12- 4 pièces).

Étape 2



Montez la bague en caoutchouc (# 43) et le cache (# 44) sur la colonne de la console (# 23).

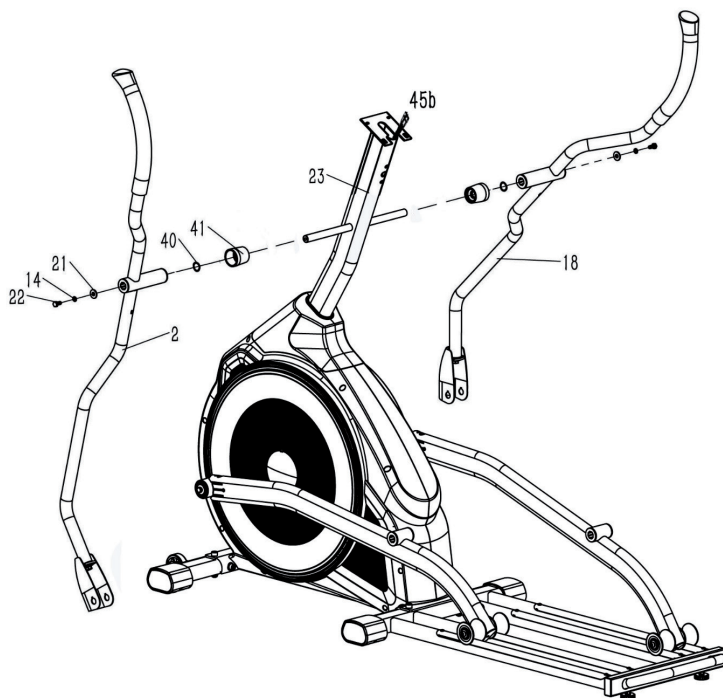
Branchez le câble de la console (# 45c) à l'extrémité du câble de la console sur le cadre (# 45d).

Connectez la colonne console (n°23) au composant cadre principal (n°19) avec les vis Allen M8x25 (n°29-2 pièces), rondelles Ø (n°14-2 pièces), les rondelles élastiques courbées (n°25-2 pièces), les vis Allen M10x65 (# 30), les rondelles à ressort (# 20) et rondelles (# 10).

Montez le cache (# 44) sur le cadre principal (# 19).

Montez les rondelles en caoutchouc (#43) sur le cache (#44).

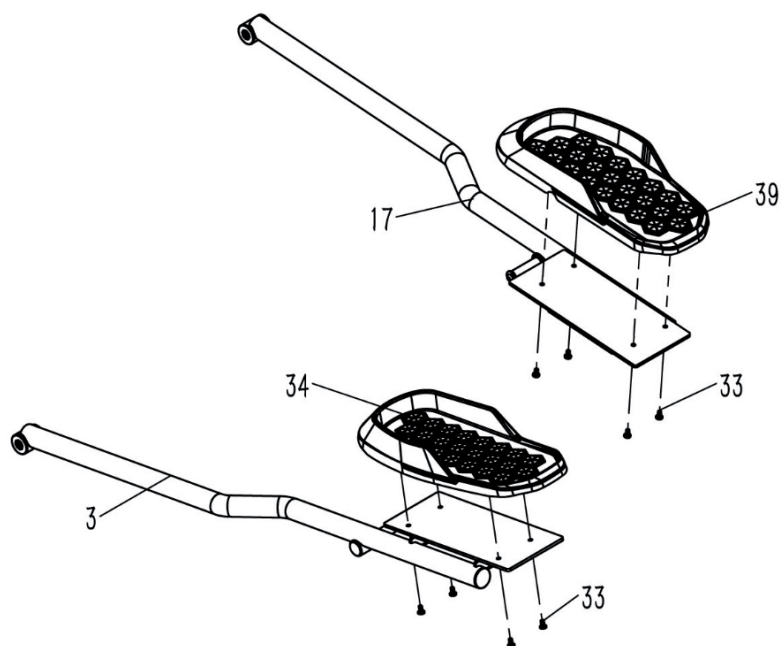
Étape 3



Attachez le cache des manchettes (# 41) aux rondelles élastiques ondulées (# 49) sur la colonne de la console (# 23).

Connectez la partie gauche du guidon (# 2) et la partie droite (# 18) à la colonne de la console (# 23) avec vis Allen M8x16 (# 22-2 Pièces), des rondelles (# 14-2 Pièces) et des grandes rondelles (# 14-21-2 pièces).

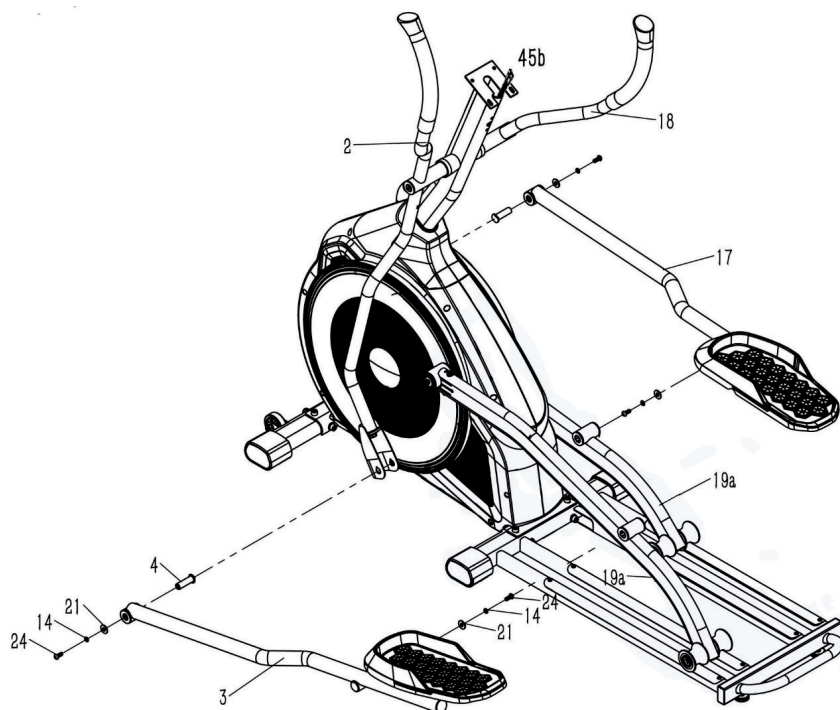
Étape 4



Reliez la pédale gauche (# 34) à la barre de la pédale gauche (# 3) avec la vis cruciforme M6x12 (# 33-4pcs).

Reliez la pédale droite (# 39) à la barre de la pédale droite (# 17) avec la vis cruciforme M6x12 (# 33-4pcs).

Étape 5

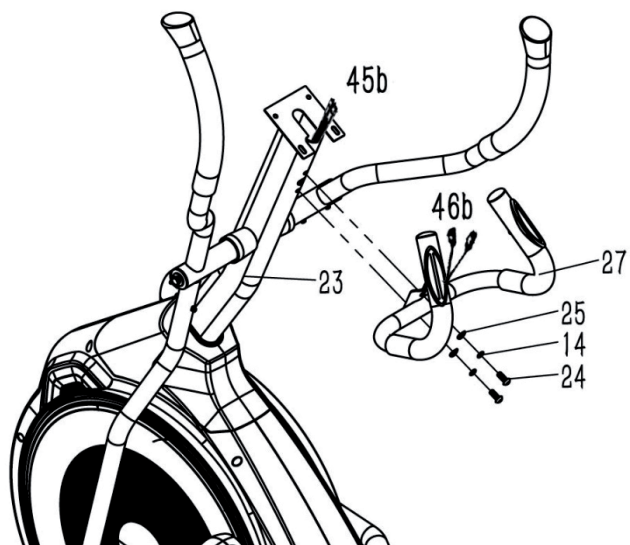


Assemblez le support de la pédale gauche (# 3) au support de montage du bras de rouleur (# 19a) à l'aide de vis Allen M8x20 (# 24), de la rondelle élastique Φ (# 14) et du grand disque plat (# 21).

Assemblez le support de la pédale gauche (# 3) à la pièce de fixation du guidon gauche (# 2) en utilisant le pivot (# 4), des vis Allen M8x20 (# 24), une rondelle à ressort (# 14) et une grande rondelle (# 21).

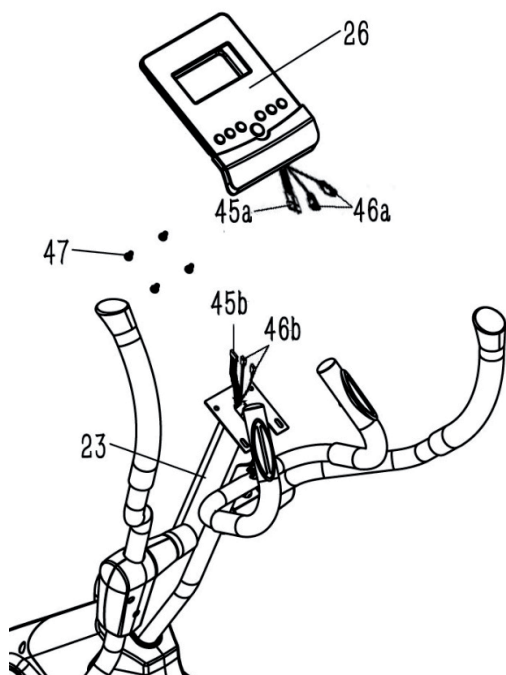
Procédez de la même façon pour le côté droit.

Étape 6



Reliez la pièce de montage de la poignée fixe (n°27) à la colonne support (n°23) à l'aide des Vis Allen M8x20 (n°24-2pcs), des rondelles élastiques Φ (n°14-2pcs) et de la rondelle ondulée.

Étape 7

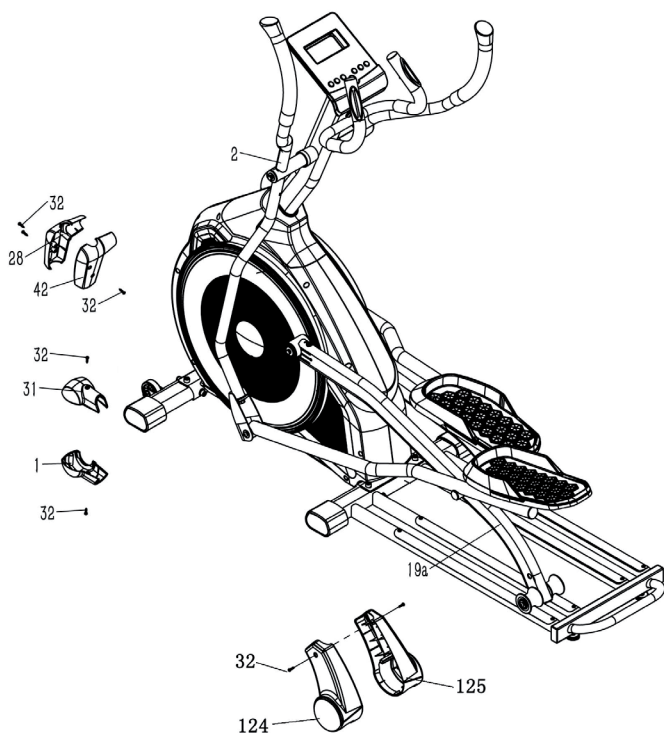


Connectez le câble de la console (# 45a) au câble (# 45b).

Connectez le câble CHR (# 46a) au câble CHR (# 46b).

Fixez le support (# 26) sur la console (# 23) avec les vis cruciformes M5x10 (# 47-4pcs.).

Étape 8

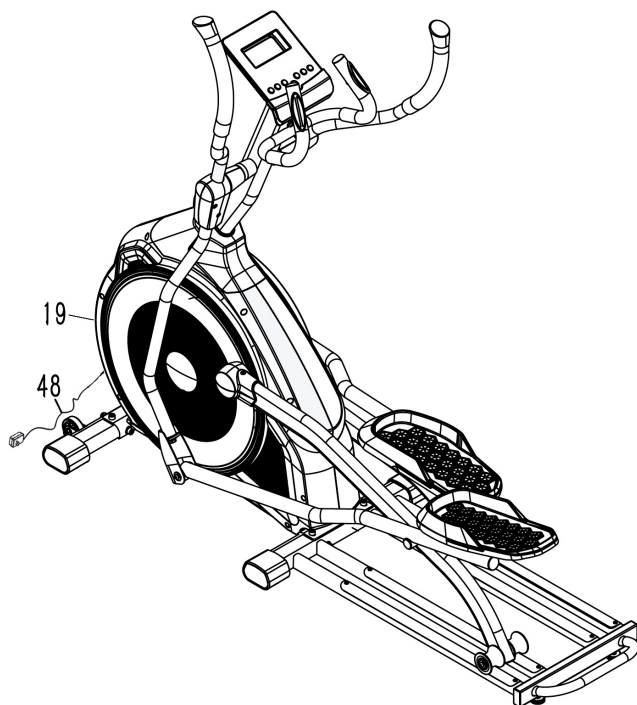


Vissez le cache 1 (# 28) et le cache 2 (# 42) de la partie gauche du guidon (# 2) avec les vis cruciformes ST 4.2x19 (# 3 2-3 pièces).

Montez le cache de manivelle 1 (# 31) et le cache de manivelle 2 (# 1) sur le joint de la pièce de montage du bras du rouleau (# 19a) avec les vis cruciformes ST 4.2x19 (# 322pcs).

Procédez de la même manière pour assembler le côté droit.

Étape 9



Montez l'adaptateur (#48) sur le cadre principal (#19).

Utilisation sur la console

Port de charge USB



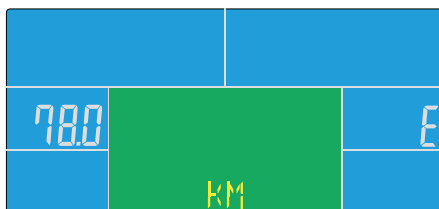
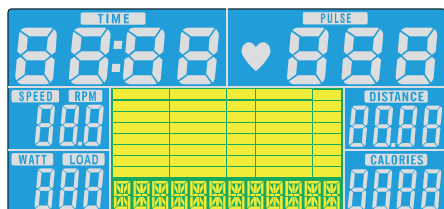
Fonction de l'écran

FONCTION	DESCRIPTION
TIME	Dure écoulée depuis le début de l'entraînement Plage de mesure : 0:00 ~ 99:59
SPEED	Workout speed displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Distance parcourue Plage de mesure: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Calories brûles pendant la séance Plage de mesure: 0 ~ 999
PULSE	Affiche les battements par minute pendant la séance. Alarme si le rythme cardiaque excède la fréquence cible.
RPM	Tours par minute Plage de mesure : 0 ~ 999
WATT	Dans le programme Watt, l'appareil maintient une valeur prédéfinie (plage de mesure réglable : 0 ~ 350)
MANUAL	Entraînement en mode manuel.
PROGRAM	Sélection entre les programmes "débutant", "avancé" et "sportif".
CARDIO	Mode d'entraînement avec objectif de fréquence cardiaque.

Utilisation

Démarrer

Lorsque vous branchez l'adaptateur dans la prise, l'ordinateur de contrôle s'allume ainsi que toutes les lumières sur l'écran LCD pendant 2 secondes. Au bout de 4 minutes, l'appareil passe en mode d'économie d'énergie lorsqu'il n'est pas utilisé et qu'aucune pulsation n'est détectée. Appuyez sur n'importe quelle touche pour quitter le mode d'économie d'énergie.



SÉLECTION DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur les touches UP et DOWN, pour choisir parmi Manual (manuel) → Beginner (débutant)
→ Advance (avancé) → Sporty (sportif) → Cardio → Watt

Mode manuel

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



1. Appuyez sur les touches UP ou DOWN pour choisir votre programme d'entraînement. Choisissez "Manual" (manuel) et confirmez en appuyant sur la touche MODE.
2. Pour régler les paramètres "TIME", "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE", appuyez sur les touches UP ou DOWN et confirmez en appuyant sur la touche MODE.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour débiter l'entraînement. Pour ajuster le niveau d'exigence, appuyez sur les touches UP ou DOWN.
4. Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.



1. Appuyez sur les touches UP ou DOWN pour choisir votre programme d'entraînement, choisissez "WATT" et confirmez en appuyant sur la touche MODE.
2. Pour régler la valeur cible en watts, appuyez sur la touche MODE (par défaut: 120).
3. Pour régler la durée, appuyez sur les touches UP ou DOWN.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour débiter l'entraînement. Pour ajuster la valeur des watts, appuyez sur les touches UP ou DOWN.
5. Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.

iConsole+ APP

Activez le BT sur votre tablette, recherchez l'appareil dans la liste et cliquez dessus pour vous connecter. (mot de passe : 0000).



Conseils:

- Dès que la console est connectée par BT avec la tablette, éteignez celle-ci.
- Fermez l'application et coupez le BT sur l'iPad. La console se rallume alors automatiquement.

KINOMAP (Application)

Avec l'application Kinomap, vous pouvez courir, rouler ou ramer sur plus de 100 000 km de déplacements à travers le monde grâce à des vidéos mises à jour quotidiennement par les utilisateurs eux-mêmes.

Essayez de suivre leur rythme dans les conditions où elles ont été enregistrées. Utilisez le KINOMAPPortal et choisissez votre propre vidéo Real Life.

Améliorez votre condition en utilisant votre propre intervalle en résistance ou en mode puissance.

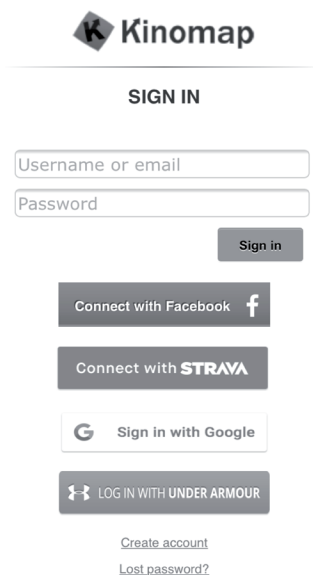
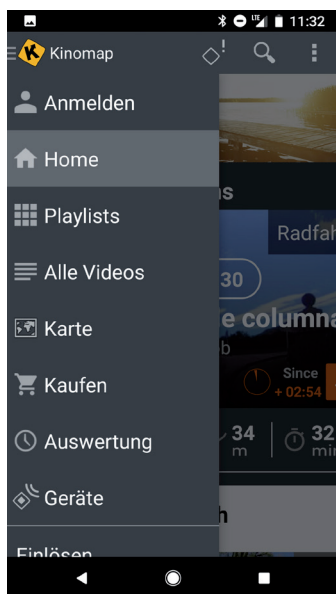
Connectez directement vos appareils compatibles. Vous pouvez également utiliser la caméra qui vous offre un capteur de cadence optique, de pas ou de palonnier.

Rejoignez nos sessions multi-joueurs et essayez d'être le premier à atteindre l'objectif.

Créer un compte

Si vous souhaitez utiliser Kinomap, vous devez d'abord vous connecter à votre compte Kinomap. Si vous vous êtes déjà inscrit, vous pouvez commencer à vous entraîner. Si vous ne vous déconnectez pas, vous resterez connecté la prochaine fois que vous démarrerez l'application.

Si vous n'avez pas encore de compte Kinomap, connectez-vous pour créer un compte gratuit.



Code d'activation

La version standard est gratuite et vous donne accès à un certain nombre de vidéos gratuites et d'entraînements par intervalles (indisponible sur certains appareils actuellement).

Un abonnement est requis pour accéder à tout le contenu comprenant des milliers de vidéos de la vie réelle, un mode multijoueur, et plus encore.

Après la première connexion, l'application peut vous demander un code d'activation. Si vous en avez un, entrez-le dans les paramètres appropriés pour activer votre abonnement à l'application. Vous pouvez cliquer sur l'option "Ajouter un code d'activation" ultérieurement.

Saisir le code d'activation

Abonnement

Vous pouvez également vous abonner au service en choisissant un abonnement mensuel ou annuel, vous donnant accès à des fonctionnalités avancées. Allez dans Paramètres/S'abonner.

Après l'activation, vous verrez votre abonnement dans "Mon abonnement".

Connexion avec l'appareil d'entraînement

Connectez l'appareil à KINOMAP

1. Allez dans le menu "Équipement".
2. Ajouter de nouveaux appareils avec le bouton +
3. Sélectionnez votre type de périphérique dans la liste.
4. Sélectionnez la marque Capital Sports ou iConsole.
5. Pour les appareils BT, sélectionnez iConsole + 0011.
6. Lorsque l'appareil a été détecté, confirmez en touchant le champ. Puis appuyez simplement sur SAUVEGARDER.

Vous venez d'ajouter votre appareil.

Caméra frontale

Utilisation de la caméra frontale comme capteur de cadence/de pas ou de fréquence cardiaque.

Si votre appareil de fitness n'a pas de connexion BT, vous pouvez toujours vous entraîner sur Kinomap.

En effet, si vous ne regardez que le mouvement de votre tête pour calculer votre vitesse, votre caméra peut être utilisée comme capteur de cadence, de pas ou de relief sur votre smartphone.

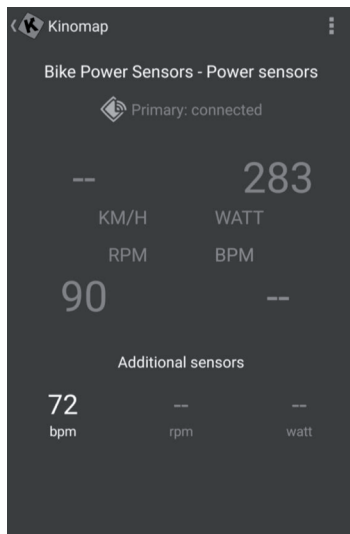
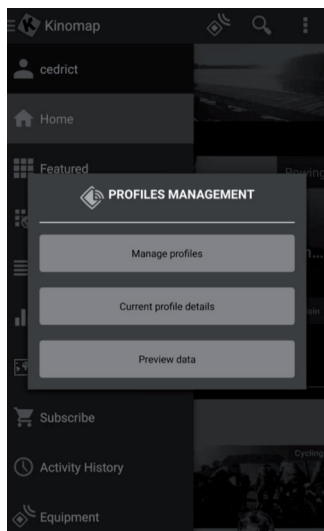
Lorsque vous commencez une séance d'entraînement, vous verrez votre visage dans le coin inférieur droit pour ajuster la position de votre tablette ou smartphone.

Une fois détecté, votre visage disparaît pour afficher le tableau de bord.

L'application vous invite à modifier manuellement votre résistance en fonction du changement d'altitude.

Pré visualiser les données

La fonction Aperçu des données vous permet de voir instantanément les données envoyées par l'appareil. Cette fonctionnalité est particulièrement utile si vous avez des difficultés à démarrer une activité. Selon l'équipement, l'application doit recevoir certaines valeurs.



Entraînement

Choix d'une vidéo

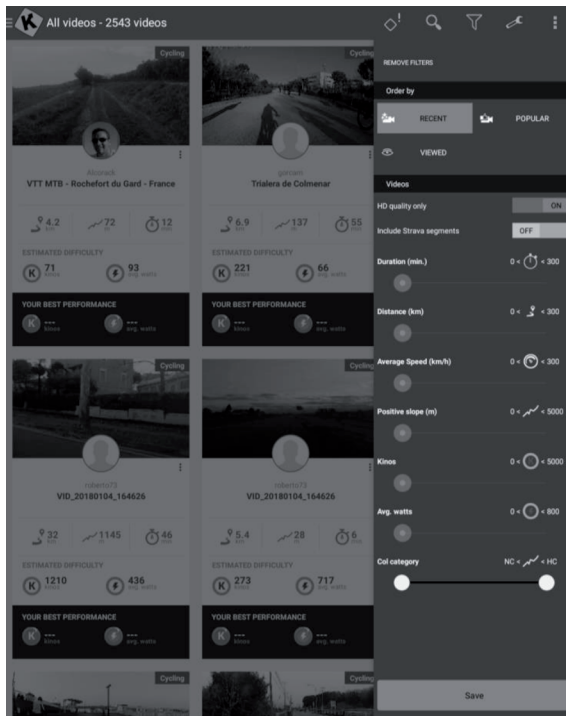
Il existe plusieurs listes de vidéos parmi lesquelles vous pouvez choisir celle qui vous convient pour vous entraîner. Une fonction de filtrage vous assure l'accès aux vidéos que vous recherchez (Sélectionné, populaire, le plus regardé, le plus récent, durée, distance, inclinaison).

Pour chaque vidéo, vous pouvez voir des informations pertinentes : le titre, le contributeur (qui a posté la vidéo), le pays, la durée, la distance, la moyenne de la pente positive, la vitesse moyenne.

Playlists

Il existe également de nombreuses listes de lecture créées par Kinomap ou par les utilisateurs eux-mêmes. Chaque playlist a un sujet spécifique, par exemple 30 minutes pour s'entraîner, ou visiter un pays.

Vous pouvez suivre votre progression sur chaque playlist et vidéo créée. Actuellement, vous ne pouvez pas gérer vos playlists directement depuis l'application. Voir la suite à la page 34 de ce mode d'emploi.

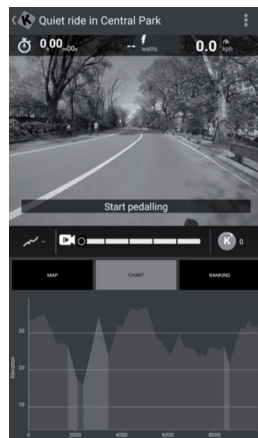
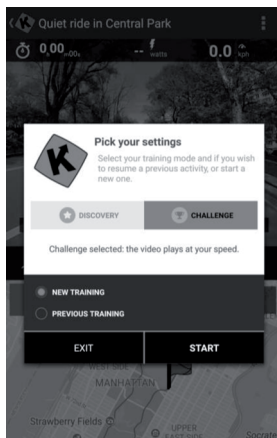
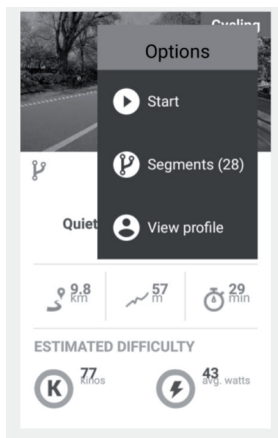


Playlists

Public playlists - 137

Image	Percentage	Share Icon	Profile	Name
	1%	37	Kinomap	10 minutes Cycling
	1%	6	Kinomap	30 minutes
		3	Ribet	Allemagne
	1%	32	polbelou	ALPES
	1%	9	mjakob	Altmühltal
	2%	3	Ribet	Australia
	1%	5	WhyteRob	AWL Tour 2013
	1%	4	Ribet	Benelux
	12%	8	nicolasraybaud	Bike Oisans

Démarrer l'entraînement



Choisissez la vidéo avec laquelle vous voulez vous entraîner.

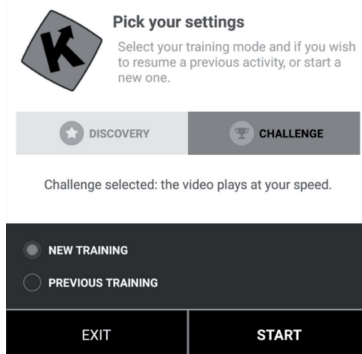
Choisissez le mode dans lequel vous voulez vous entraîner.

Commencez simplement à pédaler pour débiter votre séance.

Modes découverte et défi

Mode défi : La vidéo défile à votre rythme afin que vous puissiez réaliser la même performance globale que le producteur vidéo. Si vous n'êtes pas assez rapide, la vidéo ralentit la fréquence d'images. Si vous avez de bonnes performances, la fréquence d'images peut être augmentée à deux fois la vitesse d'origine. Utilisez ce mode pour participer à des défis tels que les défis indoor et exporter vers des sites tiers tels que Strava les coordonnées complètes et une carte de votre trajet virtuel.

Mode découverte : La vidéo défile à sa vitesse d'origine et fait une pause lorsque votre vitesse descend à 0. Quelle que soit votre performance, la fréquence d'images ne changera pas. Mais vous verrez toujours si vous réussissez bien en regardant la performance énergétique mesurée dans Kinos. Notez que l'exportation vers des sites tiers tels que Strava est limitée aux watts et aux données supplémentaires telles que la cadence, la fréquence cardiaque, mais n'affiche pas les coordonnées ni une carte.



Affichage pendant l'entraînement

En haut de l'écran, les informations pertinentes sont affichées :

- La durée
- La puissance instantanée
- La vitesse instantanée
- La fréquence cardiaque (seulement si vous ajoutez une ceinture avec capteur cardiaque ou si votre équipement en possède une intégrée)
- La cadence instantanée
- La distance



Votre position sur la carte sera synchronisée avec la vidéo.

L'onglet Classement est uniquement disponible en mode multijoueur.

Abscisse : altitude en mètres

Réglage de la résistance / vitesses

Sur l'écran, vous trouverez des instructions pour régler la résistance en fonction du profil d'altitude (altitude) lors de l'utilisation d'un capteur de vitesse/cadence ou d'un capteur optique.

Terminer l'entraînement

Si vous voulez faire une pause ou arrêter l'exercice, arrêtez simplement de pédaler ou utilisez le bouton pause dans le coin de l'écran d'entraînement. Cliquez sur le bouton "Reprendre la session" pour continuer une séance inachevée. Si vous souhaitez quitter cette activité, confirmez simplement en appuyant sur "Enregistrer et quitter".

Profil d'entraînement

Le profil d'entraînement est une forme d'entraînement qui implique une série de séances de faible à haute intensité avec des périodes de repos ou de récupération.

La variation de l'intensité de votre effort entraîne le muscle cardiaque, permet un entraînement cardiovasculaire, améliore la capacité aérobie et permet à la personne de faire de l'exercice plus longtemps et/ou plus intensément.

Le profil d'entraînement n'est pas encore disponible sur tous les appareils. Vous pouvez facilement le vérifier dans le menu principal : si vous voyez le menu profil d'entraînement, cela signifie que la fonction est disponible sur votre appareil.

Vous pouvez choisir entre deux modes, selon de votre appareil.

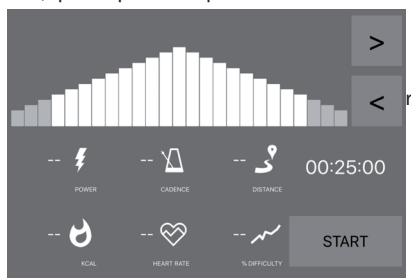
Résistance : vous définissez un niveau de résistance et nous envoyons les instructions au vélo d'entraînement, quelle que soit la puissance produite.

Puissance cible : vous définissez une puissance cible et la résistance change automatiquement pour la générer.

Si vous voyez une ligne verte, cela signifie que vous êtes proche de votre cible.

Inversement, la ligne orange signifie que vous vous éloignez de votre cible. (Augmentez ou diminuez la puissance cible)

Tout ce que vous avez à faire est de sélectionner la durée (<>) pour le compte à rebours et commencer l'entraînement. Une fois l'activité démarrée, vous pouvez augmenter ou diminuer la puissance cible ou la résistance en fonction du mode choisi.



Évaluations

Protocole d'entraînement

Ouvrez le menu principal sur le côté gauche pour cliquer sur "Protocole d'entraînement".

Ici vous pouvez consulter l'historique de vos entraînements passés, y compris le nom de la vidéo avec laquelle vous vous êtes entraîné, la date de l'entraînement, la durée et la distance.

Cliquez sur une séance pour obtenir toutes les informations.

Vous pouvez également visiter la page <http://www.kinomap.com/myactivities>.

Recherche

Ce bouton reste toujours disponible dans le coin supérieur droit pour parcourir les vidéos, quel que soit le menu dans lequel vous vous trouvez.

Il y a plusieurs façons de trouver la bonne vidéo :

- Vous pouvez faire une recherche en cliquant sur le bouton Rechercher. Une fois que vous avez entré au moins 3 caractères, une recherche de saisie semi-automatique sera effectuée.
- Vous pouvez également effectuer une recherche géographique. Sélectionnez "Carte" dans le menu principal.
- Vous pouvez explorer toutes les vidéos disponibles en cliquant sur "Publics Playlists" ou "All Videos".

Réglages

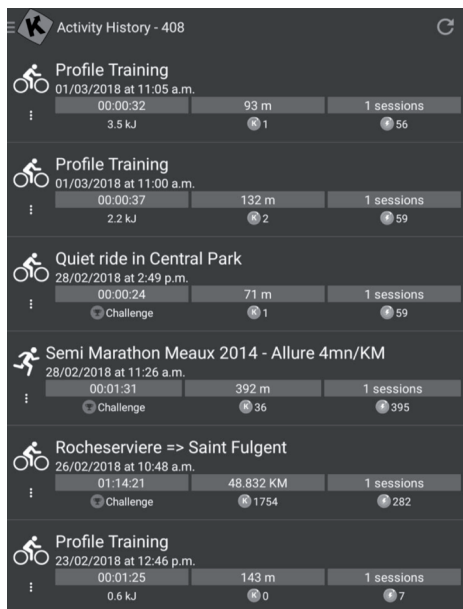
Réglages personnalisés

Allez dans le menu des paramètres et saisissez vos données utilisateur, comprenant y compris les unités, la taille, le poids, l'anniversaire, le sexe et la zone frontale.

Ces informations influencent le calcul de la vitesse.

Affichage sur un écran externe

Suivez les indications, pour transférer l'affichage de l'écran avec chromecast ou Apple TV sur votre téléviseur.



Échauffement avant l'entraînement

1.1



Inclinez la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche.

1.2



Puis mobilisez les épaules (mouvements circulaires et des haussesments d'épaules).

2



Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).

3



Pliez les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position une seconde de chaque côté.

4.1



4.2



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.

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.

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.

Entretien

Informations concernant l'entretien

- La lubrification de toutes les pièces mobiles est cruciale pour la longévité et les performances optimales de votre machine. Remarque : N'utilisez pas de lubrifiants à base d'huile, car ils attirent la poussière, la saleté et la crasse et finiront par coller et éroder les bagues et les roulements scellés.
- À l'intérieur de la pochette d'outils se trouve une bouteille d'huile de silicone pour lubrifier la glissière.
- Tous les roulements doivent être vérifiés régulièrement pour déceler des signes d'usure.
- Vérifiez et corrigez régulièrement la tension du câble, car elle maintient la fonction anatomique.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces mobiles, le rembourrage et les poignées à la recherche d'usure ou de dommages. Si un problème ou une pièce de rechange est nécessaire, ARRÊTEZ L'APPAREIL et contactez immédiatement votre revendeur local. Remplacez les pièces avec des pièces d'origine uniquement.
- Lors de la vérification des vis et des écrous, assurez-vous qu'ils sont bien serrés. Si une vis ou un écrou se desserre régulièrement, procurez-vous une pièce de rechange auprès de votre revendeur local.
- Vérifiez que les soudures ne sont pas fissurées.

Nettoyage

- Si nécessaire, vous pouvez nettoyer le rembourrage avec une solution douce de savon et d'eau. L'utilisation régulière d'un traitement pour le vinyle augmente la durée de vie et l'aspect de votre rembourrage.
- Toutes les surfaces chromées doivent être nettoyées régulièrement pour prolonger leur durée de vie et leur brillance. Essayez la machine avec un chiffon humide tous les jours et séchez-la soigneusement. Au moins une fois par semaine, polissez vos chromes avec un vernis à chrome du commerce ou spécial pour automobile.

Déclaration de conformité



Fabricant:

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

Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :

2014/35/UE (LVD)
2011/65/UE (RoHS)
2014/53/UE (RED)

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 tecnici.

Articolo

Numero articolo: 10032744

Indice

Articolo	72
Indice	72
Avvertenze di sicurezza	72
Allenamento cardio	74
Lista dei componenti	77
Montaggio	79
Utilizzo tramite la consolle	89
KINOMAP (App)	93
Esercizi di riscaldamento	104
Manutenzione	107

Avvertenze di sicurezza

Anche se non vedete l'ora di salire sul vostro dispositivo e di iniziare l'allenamento, procedete con calma, in modo da essere sicuri di non provarvi lesioni. Basta un momento di disattenzione per causare un incidente inaspettato, così come per dimenticarsi di rispettare le procedure di sicurezza.

- Leggere attentamente il manuale d'uso del dispositivo e le avvertenze che si trovano su esso. Assicuratevi che voi stessi e altre persone che utilizzano il dispositivo abbiano confidenza con l'utilizzo corretto e con le indicazioni sugli esercizi prima di procedere all'uso del dispositivo.
- Il manuale d'uso va conservato con cura. Tutte le avvertenze che si trovano sul dispositivo devono rimanere intatte e leggibili.
- Farsi aiutare da una seconda persona per il montaggio.

- Utilizzare la chiave inglese e la chiave a brugola per realizzare il montaggio.
- Consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.
- Se dovessero presentarsi nausea, dolori al petto o sintomi insoliti, consultare immediatamente un medico.
- Tenere mani, arti e capelli lunghi lontano dai componenti mobili.
- Durante l'allenamento, indossare sempre indumenti adatti. Non indossare accappatoi o altri indumenti che possono rimanere impigliati. Sono necessarie anche scarpe da ginnastica o da aerobica.
- **ATTENZIONE:** il grado di sicurezza del dispositivo può essere mantenuto solo se viene regolarmente controllato per eventuali danni o usura, ad esempio di cavo, pulegge e punti di collegamento.
- Se durante il montaggio o il controllo del dispositivo si notano componenti difettosi, usurati o danneggiati (ad es. cavo, pulegge e punti di collegamento) o se si sentono rumori insoliti durante l'utilizzo, interrompere subito l'allenamento. Sostituire i componenti difettosi. Non utilizzare il dispositivo fino a quando il problema è stato risolto. Questi componenti si usurano rapidamente.
- Il peso massimo consentito per l'utilizzatore è di 150 kg.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi per 5-10 minuti e prendersi nuovamente 5-10 minuti per recuperare dopo l'allenamento. In questo modo è possibile incrementare e diminuire la frequenza cardiaca in modo graduale e si aiuta ad evitare irrigidimenti muscolari.
- Incrementare l'intensità dell'allenamento con il dispositivo in modo graduale. Un allenamento eccessivo può causare lesioni.
- Assicurarsi di tenere bambini e animali domestici privi di controllo sempre lontano dal dispositivo, in modo da evitare lesioni.
- Donne in gravidanza non devono utilizzare la macchina e il corpo per misurazioni. Consultare un medico prima dell'utilizzo.
- Genitori e altre persone responsabili del controllo di bambini devono essere consapevoli del fatto che la voglia di giocare e sperimentare dei bambini possono portare a situazioni o comportamenti che non sono previsti per il dispositivo d'allenamento.
- Se i bambini utilizzano il dispositivo, il loro sviluppo fisico e psicologico e il loro temperamento devono essere tenuti in considerazione. Devono essere tenuti sotto controllo e istruiti riguardo alle corrette modalità di utilizzo del dispositivo. Il dispositivo non è in nessun caso adatto a un utilizzo come giocattolo.
- Persone disabili non dovrebbero utilizzare il dispositivo senza la presenza di personale medico specializzato o di un dottore.
- Utilizzare il dispositivo su una superficie dura e piana con un rivestimento protettivo per il pavimento o un tappetino. Per garantire la sicurezza, intorno al dispositivo dovrebbe esserci almeno 60 cm di spazio libero.
- **ATTENZIONE:** se il pavimento non è stabile, pareggiare eventuali gibbosità. Il dispositivo può essere utilizzato solo al chiuso. **NON** utilizzare all'aperto o nelle vicinanze di acqua.
- **ATTENZIONE:** dopo il montaggio non lasciare oggetti affilati nelle vicinanze del dispositivo.

Allenamento cardio

L'allenamento cardio fa parte delle giuste premesse per cuore e sistema circolatorio. Inoltre, aiuta a bruciare i grassi e ad aumentare la massa muscolare. Tuttavia, in caso di problemi fisici, concordare con il medico un piano di allenamento. Questo aiuterà ad ottenere i migliori risultati dall'allenamento.

Durante l'allenamento

La resistenza durante l'allenamento cardio è determinante per l'intensità dell'esercizio e i relativi risultati. Un allenamento ottimale è composto da fase di riscaldamento (1), una fase cardio intensiva (2) e una fase conclusiva di recupero (3). Se si desidera progredire o bruciare calorie, si consiglia di eseguire queste 3 fasi allenandosi almeno 20-30 minuti sull'ellittica.

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.

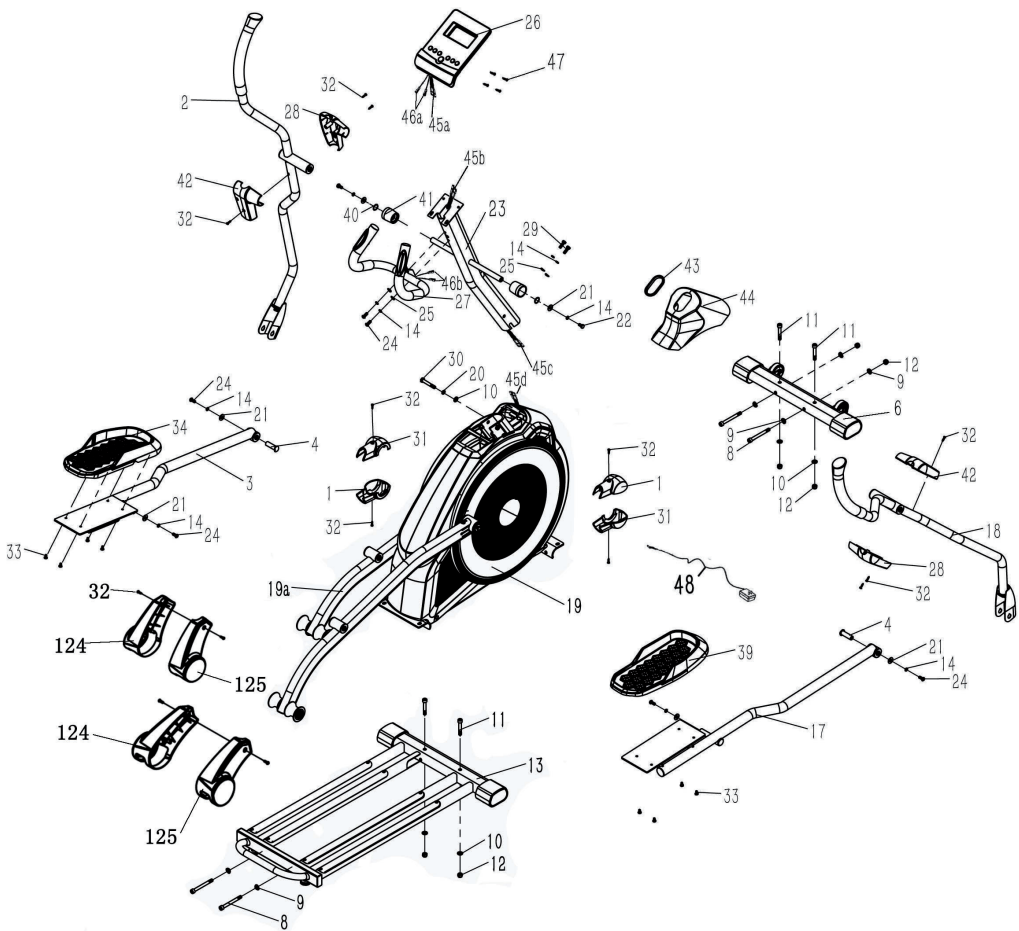
Bere almeno 2 sorsi d'acqua (10-20 cl) ogni 10-15 minuti durante l'allenamento.

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.



Lista dei componenti

Componente	Quantità	Descrizione
1	2	Copertura della pedivella 2
2	1	Pezzo di montaggio dell'impugnatura destra
3	1	Asta del pedale sinistro
4	2	Perno
6	1	Pezzo di fissaggio al pavimento anteriore
8	4	Vite esagonale a testa tonda M10*100
9	6	Disco a molla curvo
10	5	Rondella
11	4	Asta del pedale destro
12	6	Controdado in nylon
13	1	Pezzo di montaggio tubo della guida
14	10	Disco a molla
17	1	Asta del pedale destro
18	1	Pezzo di montaggio impugnatura destra
19 (a)	1 2	Telaio principale (a) Pezzi di montaggio braccio del rullo
20	1	Disco a molla Ø 10
21	6	Rondella grande
22	2	Vite esagonale M8x16
23	1	Colonna della consolle
24	6	Vite esagonale M8x20
25	4	Disco a molla curvo Ø 8x17x1,5
26	1	Gruppo consolle
27	1	Pezzo di montaggio impugnatura fissa
28	2	Copertura dell'albero
29	2	Vite esagonale M8x25
30	1	Vite esagonale M10x65
31	2	Copertura pedivella
32	10	Vite a croce autoflettante ST 4,2x19
33	8	Vite a croce ST 4,2x19

Componente	Quantità	Descrizione
34	1	Pedale sinistro
39	1	Pedale destro
40	2	Rondella elastica ondulata Ø25x19,5x0,3
41	2	Copertura colonna della consolle
42	2	Copertura albero rotante
43	1	Anello di gomma
44	1	Copertura
45	1	Cavo consolle a/b/c/c
46	2	Cavo CHR
47	4	Viti a croce M5x10
48	1	Adattatore
124	2	
125	2	

Attrezzi per il montaggio



1 chiave a brugola con punta per viti a croce



1 chiave inglese



1 chiave a brugola

Montaggio

Avvertenze per il montaggio

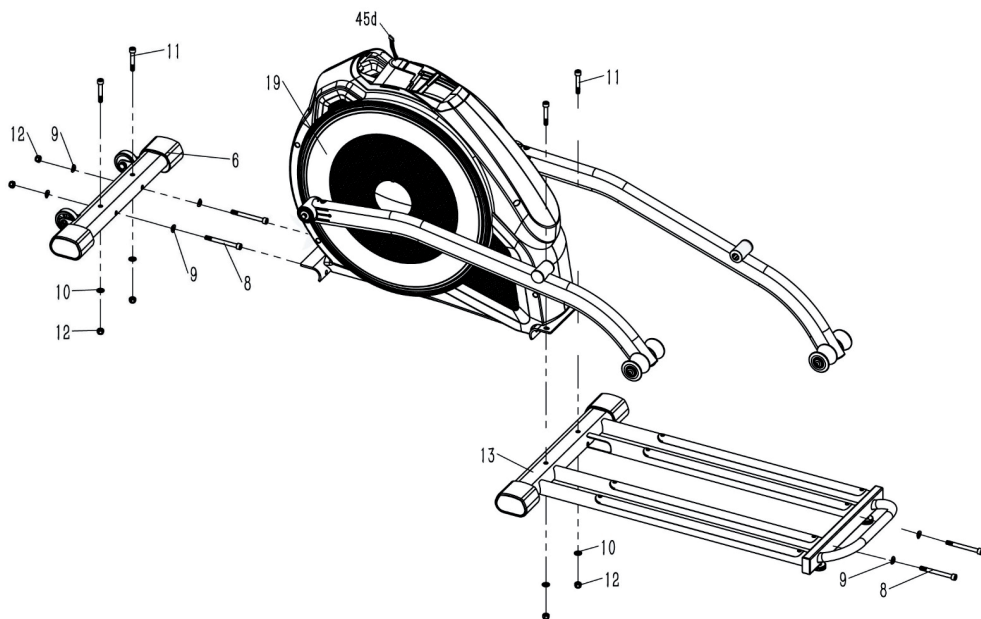
- Utilizzare un fondo di appoggio, ad esempio cartone, per evitare di graffiare il pavimento durante il montaggio.
- Le viti e i dadi sono coperti da un po' di grasso, per proteggerli dalla corrosione. Tenere uno straccio pronto per pulirsi le mani.
- Alcuni tappi di chiusura in plastica sono già montati sul dispositivo prima della consegna. Sulle immagini servono come riferimento qualora fossero necessari pezzi sostitutivi.
- Il dispositivo utilizza viti di diversa lunghezza. Fare attenzione alla lunghezza corretta delle viti ad ogni passaggio del montaggio.

Prima di iniziare con il montaggio

Cercare una posizione di lavoro comoda. Posizionare l'ellittica in un locale aperto con sufficiente ventilazione e illuminazione. Dato che l'ellittica è trasportabile fino a un certo limite, non deve essere montata nel luogo in cui sarà poi utilizzata. Per comodità, dopo il montaggio, è comunque il caso di evitare spostamenti dell'ellittica troppo estesi, attraverso passaggi stretti o scale. Se il dispositivo viene montato in uno spazio abitativo, proteggere il pavimento o il tappeto con un grosso tappetino protettivo, prima di rimuovere i componenti dal cartone.

Rispettare tutte le avvertenze di sicurezza.

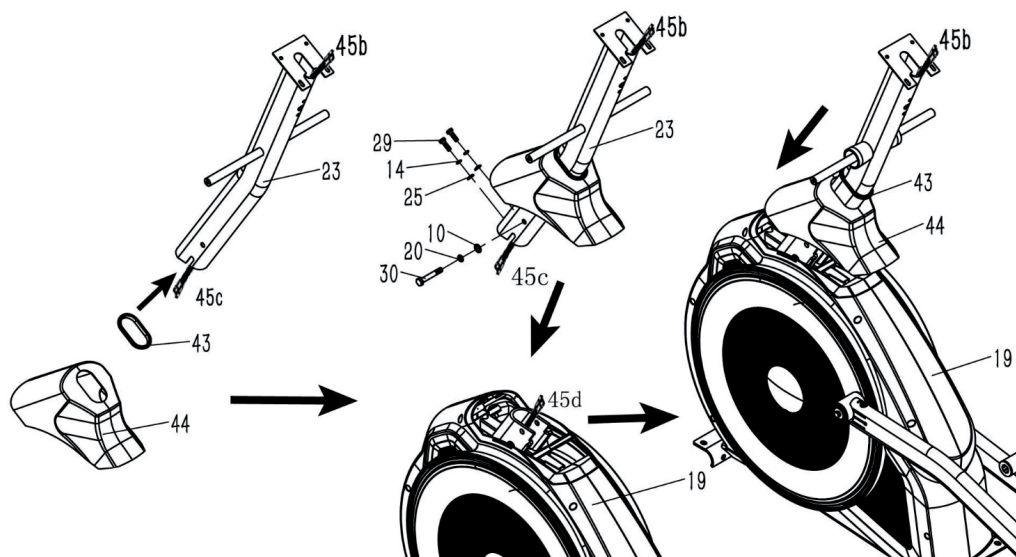
Fase 1



Fissare il basamento frontale (#6) sul telaio principale (#19) con le viti esagonali M10*60 (#11-2 pezzi), le viti esagonali M10*100 (#8-2 pezzi), le rondelle (#9-4 pezzi), le rondelle (#10-2 pezzi) e i controdadi in nylon M10 (#12-4 pezzi)

Fissare il pezzo di montaggio del tubo della guida (#13) sul pezzo di montaggio del telaio principale (#19) con le viti a brugola a testa tonda M10*60 (#11-2pezzi), le viti a brugola a testa tonda M10*100 (#8-2 pezzi), le rondelle (#9-2 pezzi), le rondelle (#10-2 pezzi) e i controdadi in nylon m10 (#12-2 pezzi).

Fase 2



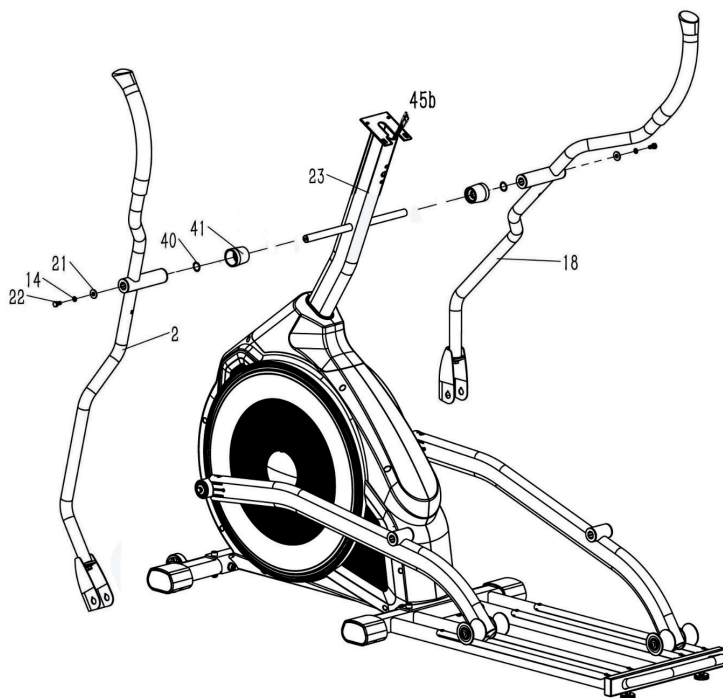
Montare l'anello in gomma (#43) e la copertura (#44) alla colonna della consolle (#23).

Collegare il cavo della consolle (#45c) con l'estremità del cavo della consolle sul telaio (#45d). Collegare la colonna della consolle (#23) con il componente del telaio principale (#19) con le viti esagonali M8*25 (#29-2 pezzi), le rondelle Ø (#14-2 pezzi), i dischi a molla curvi Ø (#25-2 pezzi), le viti esagonali M10*65(#30), i dischi a molla (#20) e le rondelle (#10).

Montare la copertura (#44) sul telaio principale (#19).

Montare l'anello in gomma (#43) sulla copertura (#44).

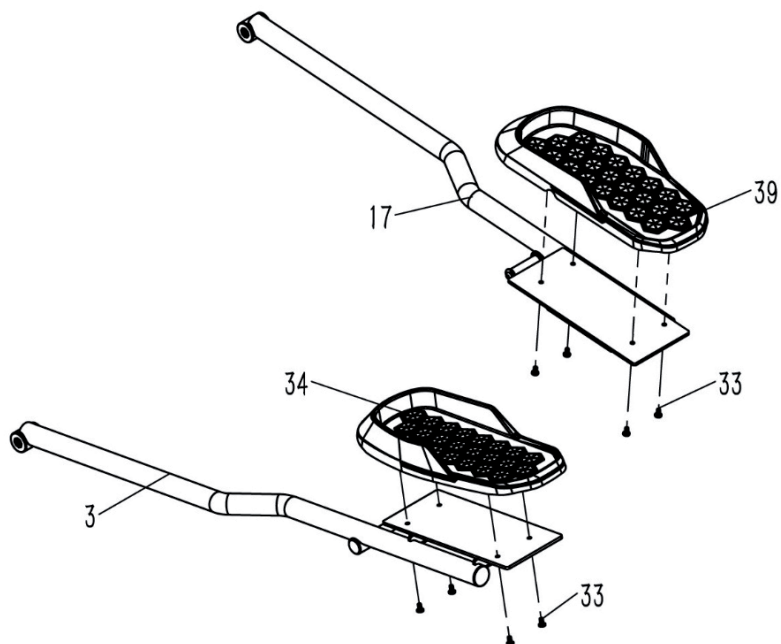
Fase 3



Collegare la copertura dei manicotti (#41) con le rondelle elastiche ondulate (#49 alla colonna della consolle (#23).

Collegare il componente del manubrio sinistro (#2) e il componente del manubrio destro (#18) con la colonna della consolle (#23) con le viti esagonali M8*16 (#22-2 pezzi), le rondelle (#14-2 pezzi) e le rondelle grosse (#21-2 pezzi).

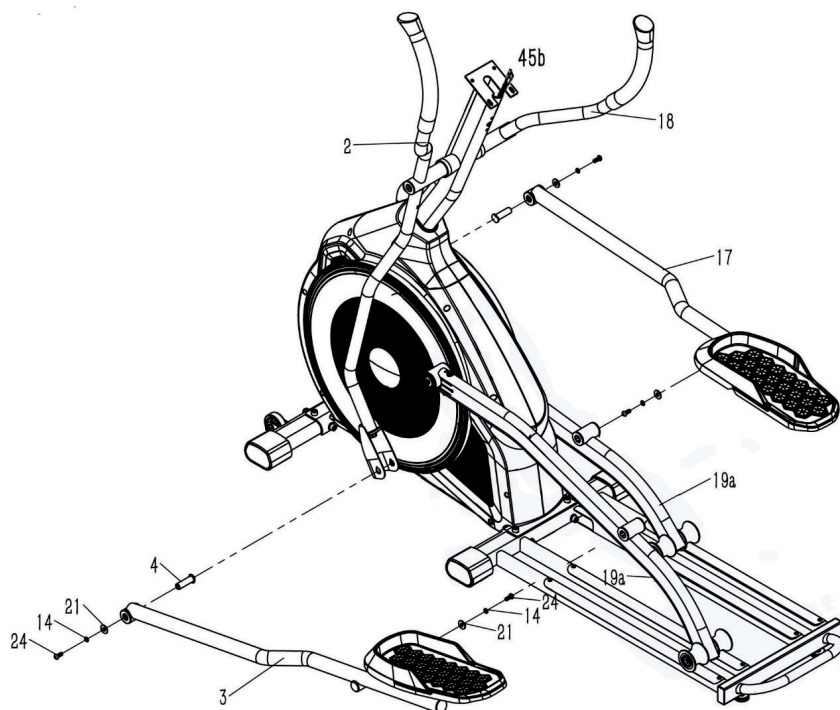
Fase 4



Collegare il pedale sinistro (#34) con l'asta del pedale sinistro (#3) con le viti a croce M6*12 (#33-4 pezzi).

Collegare il pedale destro (#39) con l'asta del pedale destro (#17) con le viti a croce M6*12 (#33-4 pezzi).

Fase 5

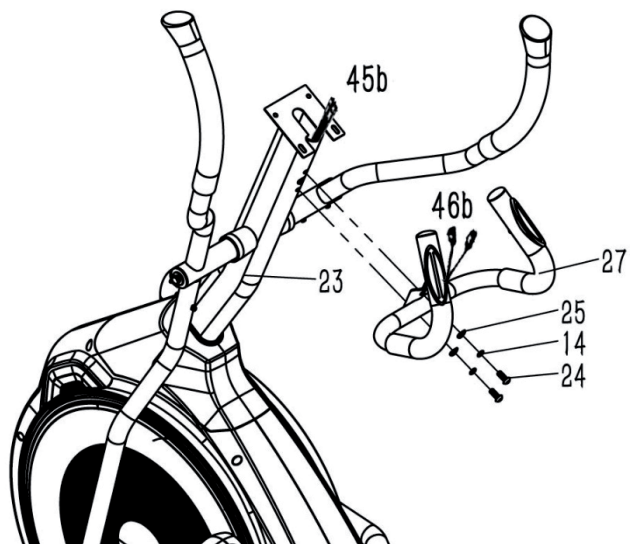


Collegare il supporto del pedale sinistro (#3) con il componente di montaggio del braccio a rullo (#19a) utilizzando la vite esagonale M8*20 (#24), il disco a molla (#14) e il grosso disco piatto (#21).

Collegare il supporto del pedale sinistro (#3) con il pezzo di fissaggio del manubrio sinistro (#2) utilizzando il perno (#4), la vite esagonale M8*20 (#24), il disco a molla (#14) e la rondella grossa (#21).

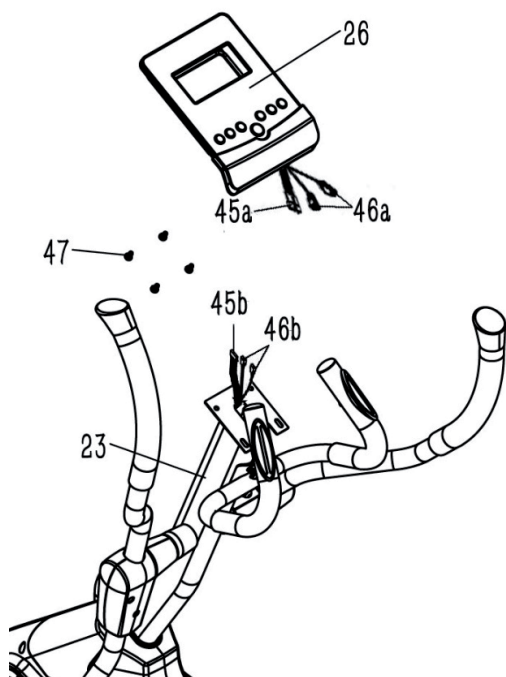
Ripetere questa procedura per montare il lato destro.

Fase 6



Collegare il pezzo di montaggio per l'impugnatura fissa (#27) con la colonna della consolle (#23) utilizzando le viti esagonali M8*20 (#24-2 pezzi), dischi a molla (#14-2 pezzi) e il disco a molla curvo.

Fase 7

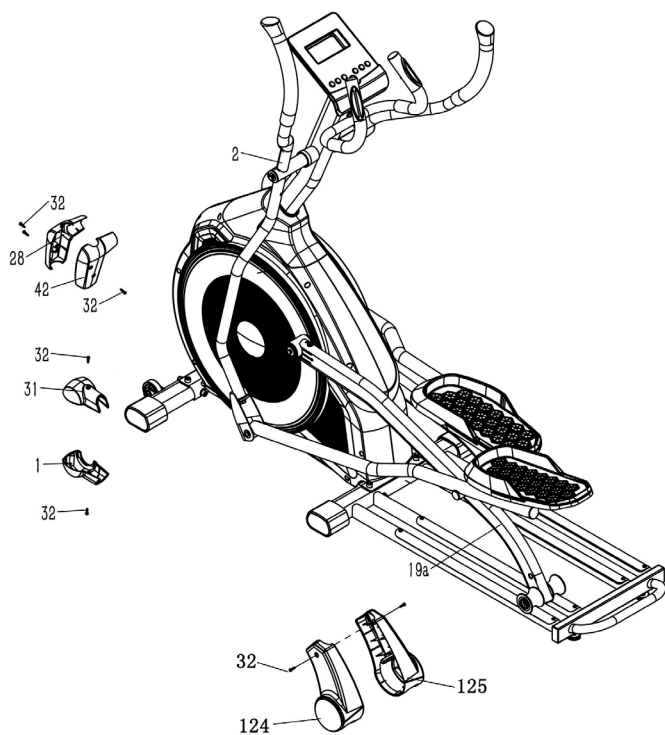


Collegare il cavo della consolle (#45a) con il cavo (#45b).

Collegare il cavo CHR (#46a) con il cavo CHR (#46b).

Montare la consolle (#26) con le viti a croce M5*10 (#47-4 pezzi) sulla colonna della consolle (#23).

Fase 8

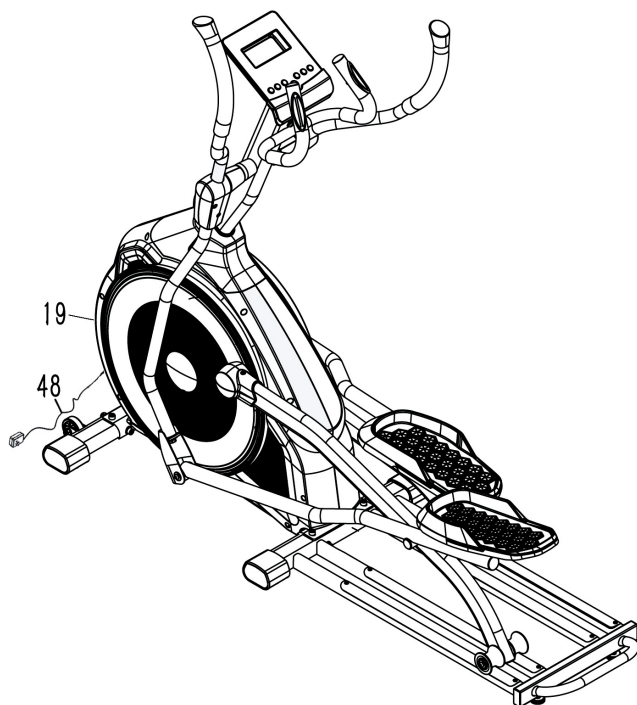


Stringere la copertura 1 (#28) e la copertura 2 (#42) del componente sinistro del manubrio (#2) con le viti a croce ST 4,2*19 (#32-3 pezzi).

Montare la copertura della pedivella 1 (#31) e la copertura della pedivella 2 (#1) con le viti a croce ST 4,2*19 (#32-2 pezzi) sull'articolazione dei pezzi di montaggio del braccio del rullo (#19a).

Ripetere questa procedura per montare il lato destro.

Fase 9



Montare l'adattatore (#48) sul telaio principale (#19).

Utilizzo tramite la consolle

Connessione di carica
USB

Calcolo BMI e
livello di grasso
corporeo

Frequenza
cardiaca e stato
del recupero

diminuire/
-1

Modalità

aumen-
tare/ +1

Premendo questo tasto
per 2 secondi vengono
cancellati tutti i dati
relativi all'utilizzatore.
Tornare al menu durante
l'impostazione dei valori
o della modalità stop.

Training beginnen/
beenden



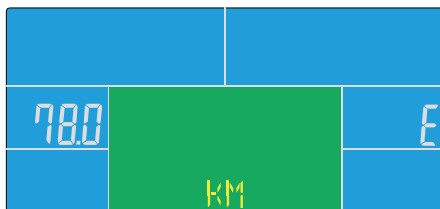
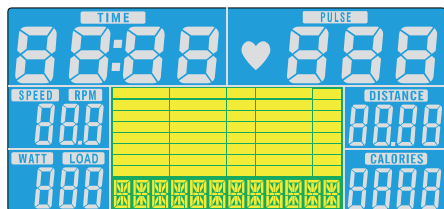
Funzioni del display

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

Utilizzo

Accensione

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.

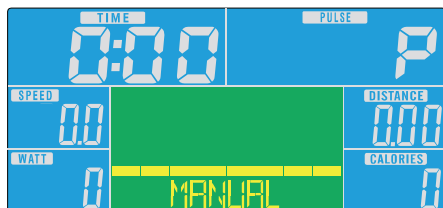


Selezionare il programma di allenamento

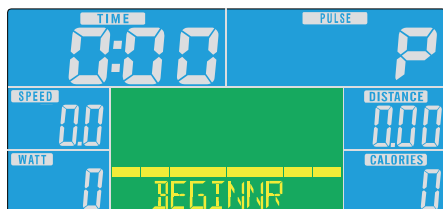
Premere i tasti UP e DOWN per selezionare Manual (manuale) - Beginner (Principiante) - Advanced (Esperto) - Sporty (Sportivo) - Cardio - Watt.

Modalità manuale

Premere il tasto START nel menu principale per iniziare l'allenamento in modalità manuale.



1. Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare "Manual" (manuale) e premere MODE per confermare.
2. Premere UP e DOWN per impostare "TIME", "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE" e confermare con MODE.
3. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello d'intensità.
4. Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale



1. Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare "WATT" e confermare con MODE.
2. Premere MODE per impostare il livello di Watt da raggiungere (predefinito: 120).
3. Premere UP o DOWN per impostare la durata.
4. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello dei Watt.
5. Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

iConsole + App

Attivare il BT sul tablet, cercare il dispositivo nell'elenco e cliccare su "connettere". (Password: 0000).



Note:

- La console si spegne non appena è connessa al tablet tramite BT.
- Chiudere la app e spegnere il BT sul tablet. La console si riaccende automaticamente.

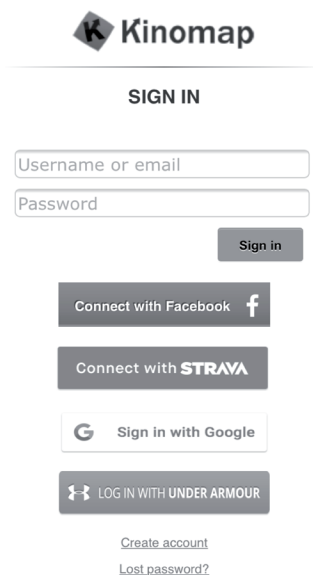
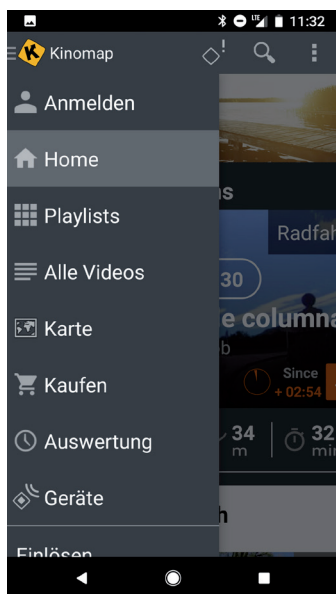
KINOMAP (App)

Con l'App KINOMAP è possibile percorrere più di 100.000 km in tutto il mondo grazie al sistema Real Life Video ed essere aggiornati quotidianamente dagli utenti stessi. Cercare di seguire il ritmo alle stesse condizioni come mostrato nel video. Usare il portale KINOMAP e scegliere il proprio Real Life Video. In questo modo si migliora la forma fisica utilizzando il proprio intervallo in modalità resistenza o potenza.

Collegare direttamente i dispositivi compatibili. In alternativa, è possibile utilizzare la fotocamera, che offre un sensore ottico della frequenza di pedalata, del passo o della corsa. L'utente può partecipare alle sessioni multiplayer cercando di raggiungere per primo il traguardo.

Creare un account

Per utilizzare KINOMAP, è necessario per prima cosa connettersi con il proprio account KINOMAP. Una volta effettuata la registrazione, è possibile iniziare l'allenamento. Se non si esegue il logout, si rimane connessi all'avvio successivo dell'applicazione. Se non si possiede ancora un account KINOMAP, registrarsi per riceverne uno gratuito.



Codice di attivazione

La versione standard è gratuita e consente di accedere ad una serie di video gratuiti e allenamenti a intervalli (attualmente non disponibili su tutti i dispositivi).

In seguito è necessario un abbonamento per accedere a tutti i contenuti autorizzati, tra cui migliaia di Real Life Video, una modalità multiplayer e altro ancora. Dopo il primo login, l'applicazione può richiedere un codice di attivazione. Se si possiede un codice, inserirlo nelle impostazioni per attivare l'abbonamento. E' possibile accedere all'opzione "Add activation code" in seguito. Inserire codice di attivazione

Abbonamento

E' possibile abbonarsi al servizio anche su base mensile o annuale, ottenendo l'accesso a funzioni avanzate. Andare su „Subscribe Settings„.

Dopo l'attivazione si vedrà il proprio abbonamento su „My subscription„:

Come collegare il dispositivo all'App KINOMAP:

Andare nel menu "Equipment".

Aggiungere nuovi dispositivi con il tasto +.

Selezionare il tipo di dispositivo dall'elenco.

Selezionare la marca.

Selezionare il modello.

Una volta che il dispositivo è stato riconosciuto, confermare toccando il campo.

Premere SALVA. Il dispositivo è stato aggiunto.

Il dispositivo è stato aggiunto.

Fotocamera del viso

Utilizzare la fotocamera del viso come sensore di frequenza della pedalata/del passo o della corsa.

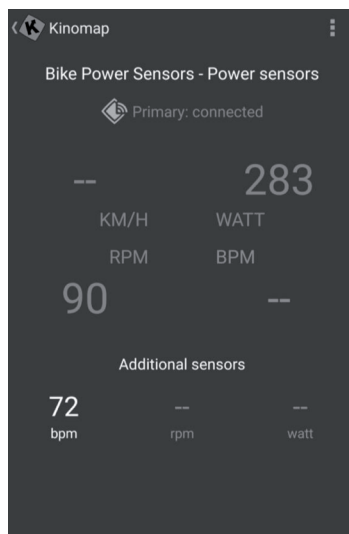
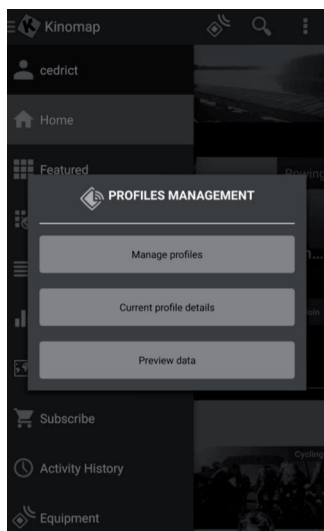
Se il dispositivo non dispone di una connessione BT, è comunque possibile allenarsi su Kinomap. Infatti la fotocamera dello smartphone può essere utilizzata come sensore di frequenza di pedalata, di passo o della corsa se si considera solo il movimento della testa per calcolare la velocità.

Quando si inizia una sessione di allenamento, è possibile vedere il volto nell'angolo in basso a destra e regolare la posizione del TAB o dello smartphone. Una volta riconosciuto, il volto scompare e si vede il cruscotto.

L'applicazione richiede di cambiare manualmente la resistenza in base al cambiamento di altezza.

Dati in anteprima

Con la funzione “Dati in anteprima” è possibile visualizzare immediatamente i dati inviati dal dispositivo. Questa funzione è particolarmente utile quando si hanno problemi a iniziare un’attività. In base all’equipaggiamento, la app deve ricevere diversi valori.

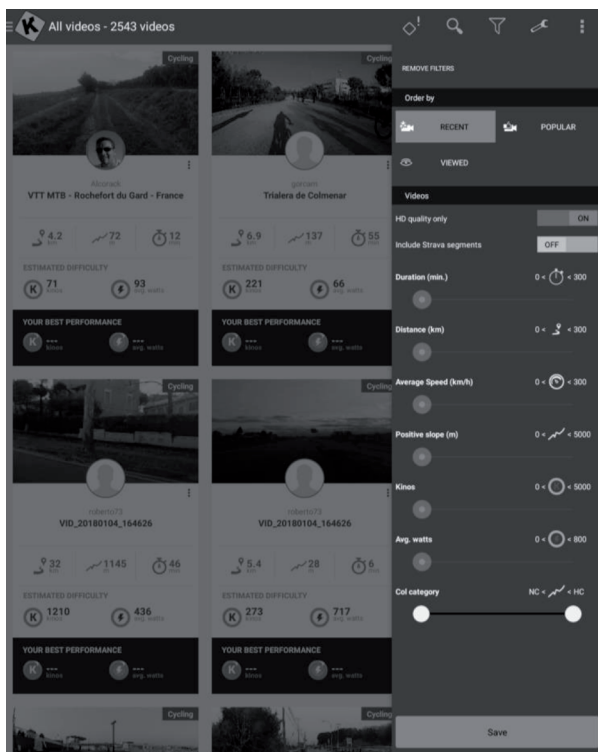


Allenamento

Selezione del video

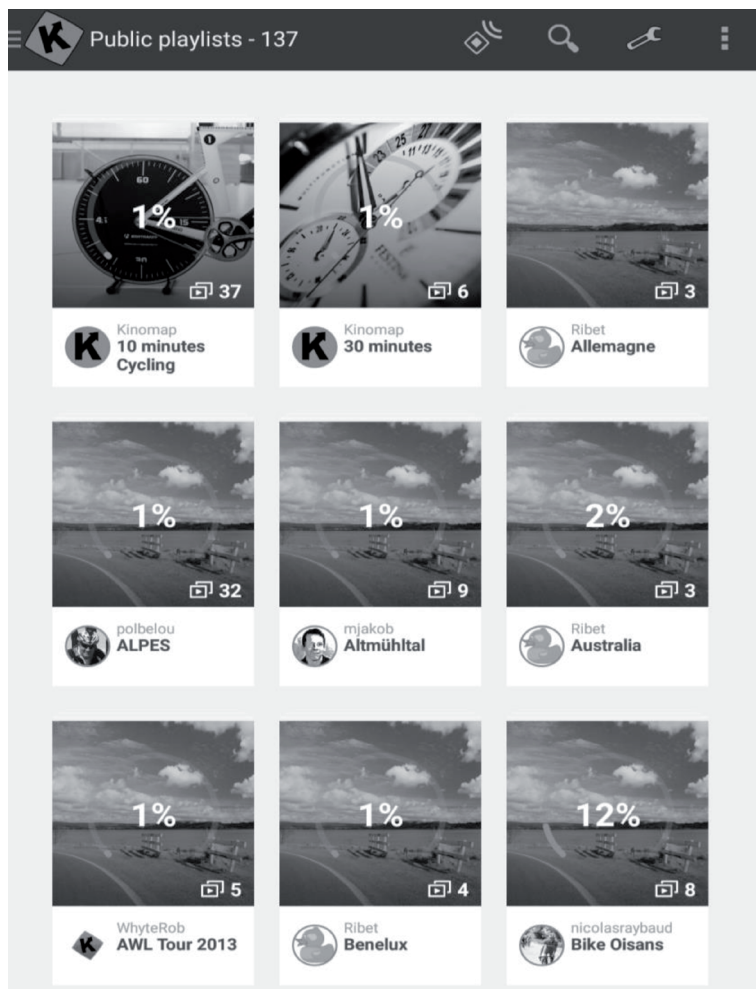
C'è una funzione filtro, per garantire l'accesso ai video cercati (Featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline....).

Per ogni video, è possibile visualizzare informazioni importanti: il nome, il creatore (che ha pubblicato il video), il paese, la durata, la distanza, la media della pendenza positiva, la velocità media.

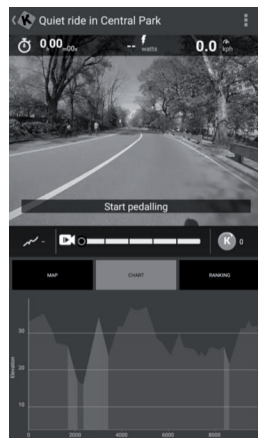
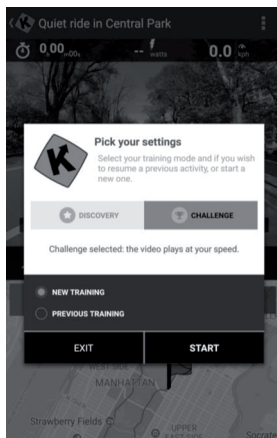
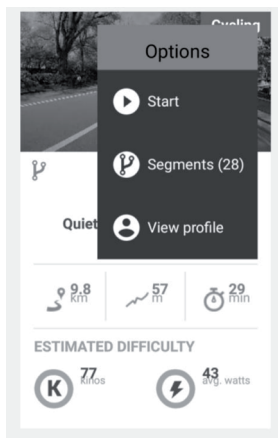


Playlist

Sono disponibili anche numerose playlist, create da Kinomap o dagli utenti stessi. Ogni playlist ha un tema definito, ad es. per allenarsi per 30 minuti o per visitare un paese. I progressi possono essere seguiti su ogni video o playlist che create. Al momento non è possibile gestire le playlist direttamente dall'app. Per scoprire di più, leggere a pagina 34 di questo manuale.



Cominciare l'allenamento



Selezionare il video con il quale ci si vuole allenare.

Selezionare la modalità con la quale ci si vuole allenare.

Iniziare a pedalare per iniziare l'allenamento.

Modalità sfida e scoperta

Modalità Challenge: il video viene riprodotto con la velocità dell'utente in modo da raggiungere la stessa performance mostrata nel video. Se non si è abbastanza veloci, il video ridurrà lentamente il frame rate. Con buone prestazioni, il frame rate può essere aumentato fino al doppio della velocità originale. Utilizzare questa modalità per partecipare a sfide indoor ed esportare il viaggio virtuale su siti web come Strava con coordinate complete e con mappa.

Modalità Discovery: il video verrà riprodotto alla velocità originale e messo in pausa quando la velocità raggiunge lo 0. Qualunque sia la performance, il frame rate non cambia ma si vedrà ancora se si ottengono buoni risultati. Tenere presente che l'esportazione su siti web di terze parti come Strava è limitata ai watt e ai dati aggiuntivi come frequenza della pedalata, frequenza cardiaca. Le coordinate o la mappa non vengono visualizzate.



Pick your settings

Select your training mode and if you wish to resume a previous activity, or start a new one.



DISCOVERY



CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

NEW TRAINING

PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

Schermata dell'allenamento

Sul bordo superiore sono mostrate informazioni rilevanti:

Durata

La corrente attuale prodotta

La velocità attuale

L'equipaggiamento integrato

L'attuale frequenza di passi o pedalata

La distanza

La posizione sulla mappa viene sincronizzata con il video.



La scheda di registro "Rangliste" è disponibile solo in modalità multiplayer.

Ascissa: altezza in metri

Ordinata:

Distanza in km in modalità sfida.

Durata in secondi in modalità scoperta.

Impostare resistenza/marce

Sullo schermo ricevete istruzioni su come regolare la resistenza in base all'elevazione, se utilizzate un sensore per velocità e frequenza di passi/pedolate o un sensore ottico.

Terminare l'allenamento

Se desiderate mettere in pausa o terminare l'allenamento, smettete di muovervi o premete il tasto pausa nell'angolo della schermata di allenamento. Premete su "Continuare sessione" per procedere con un allenamento non concluso. Se desiderate terminare questa attività, confermate premendo "Salvare e terminare".

Profilo allenamento

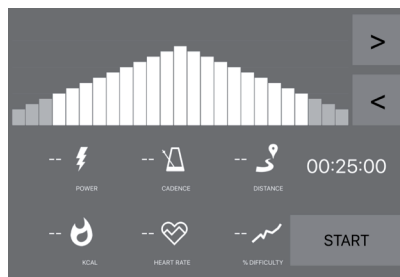
Il profilo di allenamento è una forma di allenamento che comprende una serie di sessioni di allenamento di bassa o alta intensità e fasi di riposo o di distensione. Variare l'intensità dello sforzo allena il muscolo cardiaco, offre un allenamento cardiovascolare, migliora la capacità aerobica e permette alla persona di allenarsi più a lungo e/o più intensamente.

Il profilo di allenamento non è ancora disponibile per tutti i dispositivi. Si può facilmente controllare nel menu principale: se si visualizza il menu profilo di allenamento, significa che la funzione è disponibile. È possibile scegliere tra due modalità, a seconda del dispositivo.

Resistenza: l'utente definisce un livello di resistenza e le istruzioni vengono inviate al dispositivo indipendentemente dalla potenza prodotta.

Potenza target: l'utente definisce una potenza da raggiungere e la resistenza cambia automaticamente in modo da poterla produrre.

Se si vede una linea arancione, significa che si è vicino all'obiettivo. Nel senso opposto, la linea arancione significa che ci si sta allontanando dall'obiettivo. (Aumentare o rallentare l'obiettivo da raggiungere) È necessario solo selezionare il conto alla rovescia (< >) e iniziare l'allenamento. Una volta avviata la sessione, è possibile aumentare o diminuire la potenza o la resistenza da raggiungere in base alla modalità selezionata.



Valutazioni

Protocollo allenamento

Aprire il menu principale a sinistra e cliccare su „protocollo di allenamento“.

E' possibile vedere le sessioni di allenamento passate, incluso il nome del video con il quale ci si è allenati, la data dell'allenamento, la durata e la distanza.

Fare clic su un allenamento specifico per ottenere tutte le informazioni.

È inoltre possibile visitare la pagina <http://www.kinomap.com/myactivities>.

Il registro dell'allenamento include una mappa, un riepilogo e una serie di grafici dettagliati che mostrano la velocità, la potenza, la frequenza della pedalata e la frequenza cardiaca correnti. Si noti che il registro degli allenamenti può essere esportato automaticamente su diverse piattaforme come RunKeeper, Strava o Under Armour.

Ricerca

Questo tasto è sempre disponibile nell'angolo in alto a destra per sfogliare i video, indipendentemente dal menu in cui ci si trova.

Ci sono diversi modi per trovare il video idoneo:

È possibile effettuare la ricerca cliccando sul tasto Cerca. Dopo aver immesso almeno 3 caratteri, viene eseguita una ricerca automatica.

È anche possibile eseguire una ricerca geografica. Selezionare „Map“ dal menu principale.

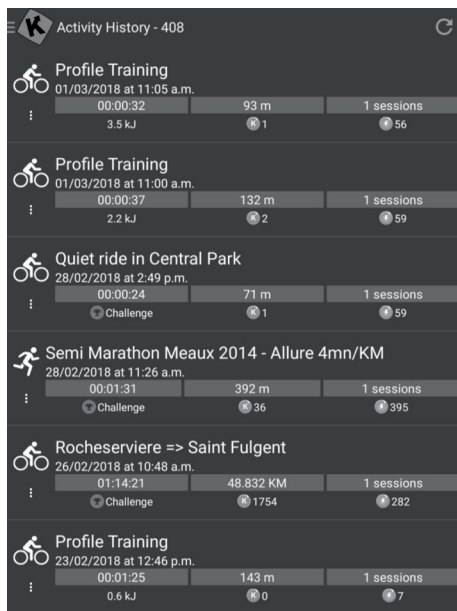
È possibile sfogliare tutti i video disponibili cliccando su „Public playlist“ o „All video“.

Impostazioni

Impostazioni utente

Andare nel menu Impostazioni e impostare i dati utente, tra cui taglia, altezza, peso, compleanno sesso.

Queste informazioni servono per il calcolo della velocità.



Display esterno

Seguire le istruzioni per visualizzare il display sul televisore tramite Chromecast o Apple TV.

Esercizi di riscaldamento

1.1



Piegare la testa, spostandola lentamente a destra e a sinistra e avanti e indietro.

1.2



Ora muovere le spalle (movimenti circolari).

2



Ruotare i fianchi con le braccia distese. I piedi non devono essere fissi al suolo (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).

3



Piegare i fianchi, un braccio disteso verso l'alto. Mantenere questa posizione per alcuni secondi per ogni lato.

4.1



4.2



Stare su una gamba e tenere il collo del piede con la mano. In questo modo si muove la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, appoggiarsi in modo da non perdere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni.

5



6



Piegare le ginocchia e posizionare i piedi a livello della spalla uno accanto all'altro e abbassare i fianchi con le braccia distese. Cercare di tenere la schiena dritta durante l'esercizio.

Sedersi con le gambe piegate in modo che i piedi si tocchino. Muovere le ginocchia su e giù. Oltre alle caviglie, si muove l'intera area esterna della coscia. Tenere con la schiena dritta.

7



Piegarsi in avanti, seduti e con le gambe distese. Cercare di tenere ferme le caviglie e toccare le dita dei piedi.

Eeguire i movimenti di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento. In questo modo si muovono le articolazioni e si attivano i muscoli.

Se durante i singoli movimenti ci si sente a disagio o si sentono dolori, saltare l'esercizio e consultare il medico o l'allenatore per esercizi di riscaldamento specifici.

Ogni movimento deve essere ripetuto più volte (a destra e a sinistra) in modo da poter iniziare l'allenamento cardio in modo rilassato.

Manutenzione

Informazioni sulla manutenzione

- La lubrificazione dei componenti mobili è determinante per la durata e il funzionamento ottimale del dispositivo. Avvertenza: non utilizzare lubrificanti a base d'olio, in quanto attraggono polvere e sporco e potrebbero erodere o far incollare boccole e cuscinetti con guarnizioni.
- Nella borsa degli attrezzi si trova un flacone di olio al silicone per la lubrificazione della guida di scorrimento.
- Tutti i cuscinetti di scorrimento devono essere controllati regolarmente per vedere se ci sono segni di usura.
- Controllare regolarmente tutti i componenti mobili, le imbottiture e le impugnature per usura o danni. Se compare un problema o è necessario un pezzo di ricambio, FERMARE IL DISPOSITIVO e rivolgersi al commerciante di zona. Utilizzare solo pezzi di ricambio originali.
- Durante il controllo di viti e dadi, assicurarsi che siano sempre stretti saldamente. Se ci sono viti o dadi che si allentano di continuo, procurarsi un ricambio dal commerciante di zona.
- Controllare che le saldature siano intatte.

Pulizia

- Pulire le imbottiture con una soluzione delicata di acqua e sapone secondo necessità. L'utilizzo regolare di un trattamento vinilico prolunga la durata e migliora l'aspetto delle imbottiture.
- Tutte le superfici cromate devono essere pulite regolarmente, per prolungare la durata e la brillantezza della superficie. Pulire il dispositivo con un panno umido e asciugarlo per bene ogni giorno. Lucidare almeno una volta alla settimana le cromature con un prodotto apposito.

Dichiarazione di conformità



Produttore:

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

**Questo prodotto è conforme alle seguenti
direttive europee:**

2014/35/UE (LVD)
2011/65/UE (RoHS)
2014/53/UE (RED)