

CAPITAL SPORTS

Evo Deluxe

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Vélo d'exercice

Bicicleta Estática

Cyclette

Fiets Hometrainer

10032745

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Geräteübersicht und Einzelteile 6
Vor dem Zusammenbau 8
Zusammenbau 9
Cardiotraining im Überblick 14
Aufwärmung vor dem Training 17
Konsole und Tastenfunktionen 20
Training per KINOMAP App 25
Pflege und Wartung 37
Hinweise zur Entsorgung 38
Konformitätserklärung 38

English 39
Français 75
Español 111
Italiano 147
Nederlands 183

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10032745
Stromversorgung	220-240 V ~ 50/60 Hz

SICHERHEITSHINWEISE

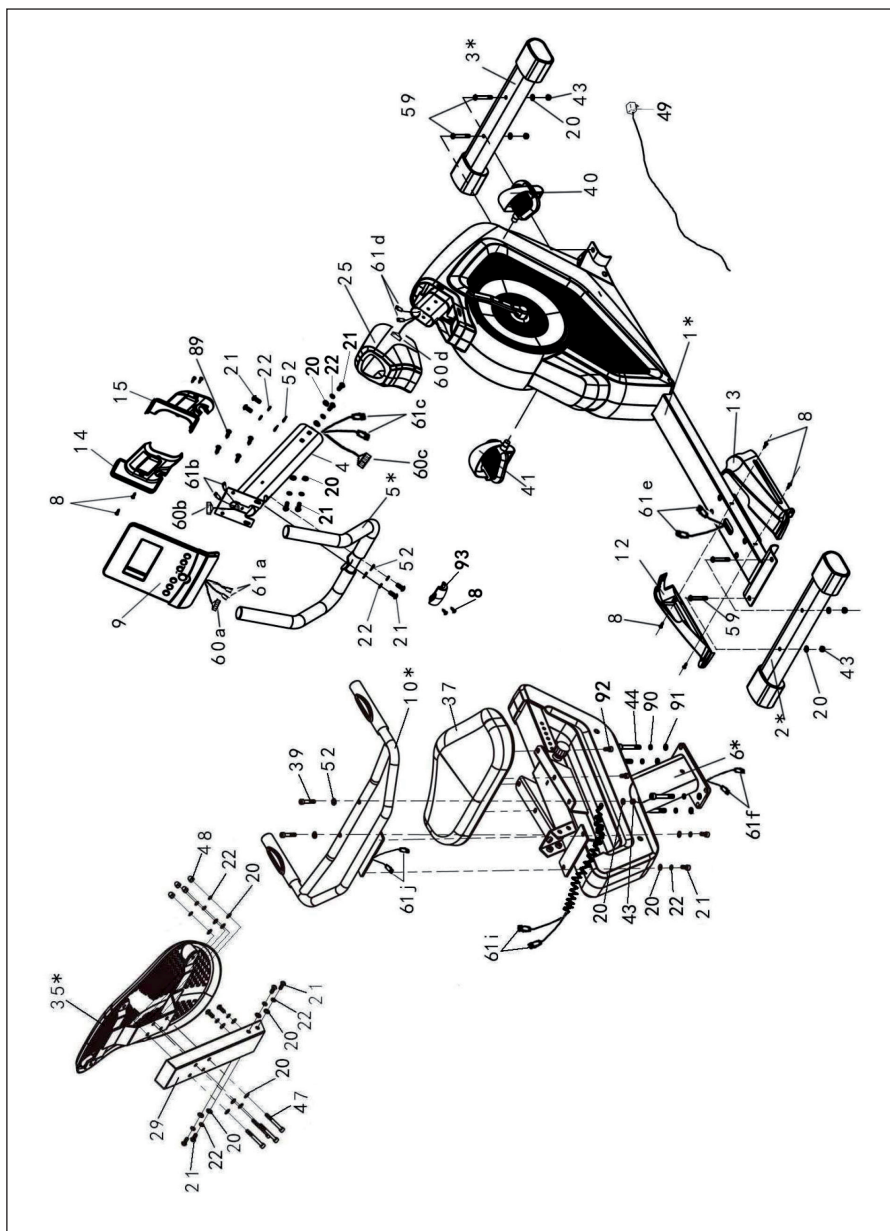
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengebaut wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,5 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei ihnen einer dieser Zustände auftreten müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengebaut werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel und Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Halten Sie das Netzkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.

GERÄTEÜBERSICHT UND EINZELTEILE



Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1*	Hauptrahmen	1	35*	Rückenlehne Montageteil	1
2*	Stabilisator hinten	1	37	Sattel	1
3*	Stabilisator vorne	1	39	Sechskantschraube M8X40	2
4	Konsolenträger	1	40	Rechtes Pedal	1
5*	Kleiner Lenker	1	41	Linkes Pedal	1
6*	Rückenstütze Montageteil	1	43	Nylon Sicherungsmutter M8	6
8	Kreuzschlitzschraube ST4.2X16	8	44	Sechskant-Rundkopfschraube M10X60	4
9	Konsole	1	47	Innensechskantschraube M8X60	4
10*	Lenker Montageteil	1	48	Mutter N8	4
12	Untere linke Abdeckung	1	49	Adapter	1
13	Untere rechte Abdeckung	1	52	Gewölbte Unterlegscheibe Ø8	8
14	Linke Frontabdeckung	1	59	Sechskantschraube mit flachem Kopf M8X55	4
15	Rechte Frontabdeckung	1	60a, 60b, 60c, 60d	Konsolenkabel-Gruppe	1
20	Unterlegscheibe Ø8	22	61a, 61b, 61c, 61d, 61e, 61f, 61g, 61h, 61i, 61j	Gruppe der Kabel für Pulsmessung	2
21	Sechskantschraube mit flachem Kopf M8X20	12	89	Kreuzschlitzschraube M5X10	4
22	Federscheibe Ø8	18	90	FederscheibeΦØ10	4
25	Vordere Abdeckung	1	91	Unterlegscheibe Ø10	4
29	Rückenlehnen-Rohr	1	92	Innensechskantschraube M8X16	4
			93	Konsolenabdeckung	1

Schraubenschlüssel	Stk.	Innensechskantschlüssel	Stk.	Kreuzschlitz-/ Innensechskantschlüssel	Stk.
	1		1		1
13-15		S=8		S=6	

VOR DEM ZUSAMMENBAU

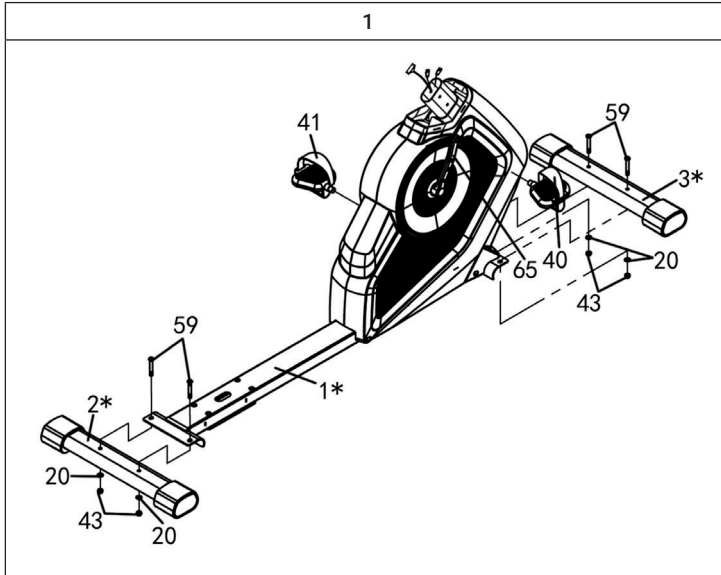
Wichtige Hinweise

- Bitte verwenden Sie Bodenpolster, wie z.B. Pappe, um ein Verkratzen des Bodens während der Montage zu vermeiden.
- Die Schrauben und Muttern sind zum Schutz vor Korrosion leicht gefettet. Bitte halten Sie einen Lappen bereit, um sich die Hände abzuwischen.
- Einige Kunststoffendkappen und -stopfen wurden vor der Auslieferung bereits am Gerät montiert. Sie sind auf den Montagezeichnungen als Referenz für den Fall angegeben, dass Ersatzteile benötigt werden.
- Bei der Montage des FAHRRADS werden mehrere verschiedene Schraubenlängen verwendet. Achten Sie bei jedem Montageschritt auf die richtige Schraubenlänge.

Bevor Sie loslegen

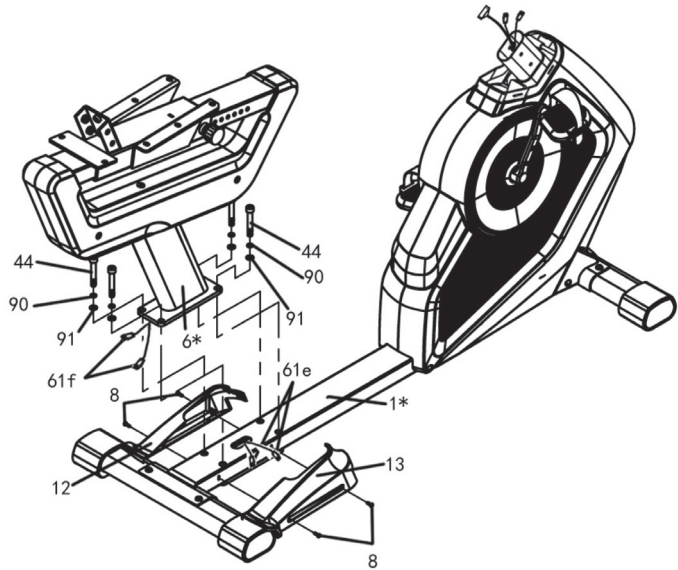
- Suchen Sie sich einen komfortablen Arbeitsplatz. Montieren Sie Ihr FAHRRAD in einem offenen Raum mit ausreichender Belüftung und Beleuchtung. Da das FAHRRAD bis zu einem gewissen Grad tragbar ist, brauchen Sie es nicht genau dort zu montieren, wo es genutzt werden soll. Für Ihre Bequemlichkeit sollten Sie jedoch vermeiden, das Fahrrad nach der Montage über zu große Entfernungen, durch enge Gänge oder über Treppen zu transportieren. Wenn das FAHRRAD im Wohnbereich montiert werden soll, schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer großen Matte, bevor Sie Teile aus der Verpackung nehmen.
- Lesen Sie bitte alle Sicherheitshinweise auf Seite 2 dieses Handbuchs durch.

ZUSAMMENBAU



- Befestigen Sie den vorderen und hinteren Stabilisator (#2*, #3*) mit Schrauben (#59), Unterlegscheiben (#20) und Muttern (#43) am Hauptrahmen (#1*).
- Befestigen Sie das rechte und linke Pedale (#40, #41) an der Kurbel (#65) des Hauptrahmens (#1*). Hinweis: Die Pedale sind mit „L“ und „R“ gekennzeichnet.

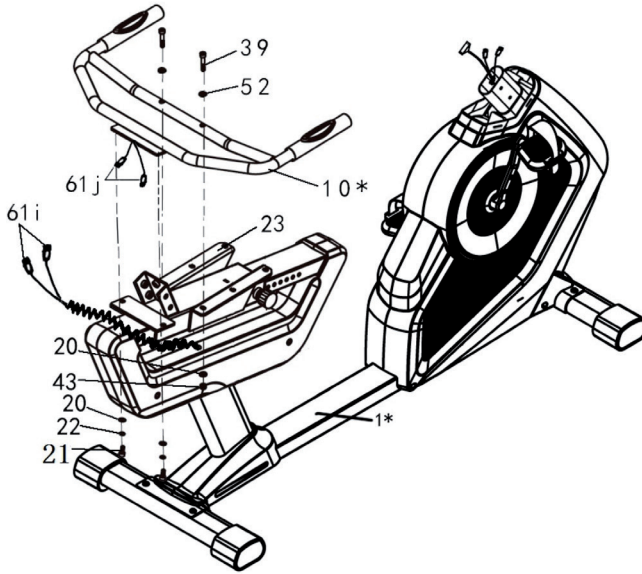
Hinweis: Es gibt Unterschiede zwischen den Pedalen (#40, #41). Das linke Pedal hat Rückwärtslauf, drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn. Das rechte Pedal hat Vorwärtslauf, drehen Sie es im Uhrzeigersinn drehen.



- Schließen Sie die Konsolenkabel (#61e) an die Kabel für die Pulsmessung (#61f) an.
- Verbinden Sie das hintere Trägerteil (#6*) mit Schrauben (#44), Federscheiben (#90) und Unterscheiben (#91) mit dem Hauptrahmen (#1*).
- Verbinden Sie die linke untere Abdeckung (#12) und die rechte untere Abdeckung (#13) mit Schrauben (#8) mit dem Hauptrahmen (#1*).

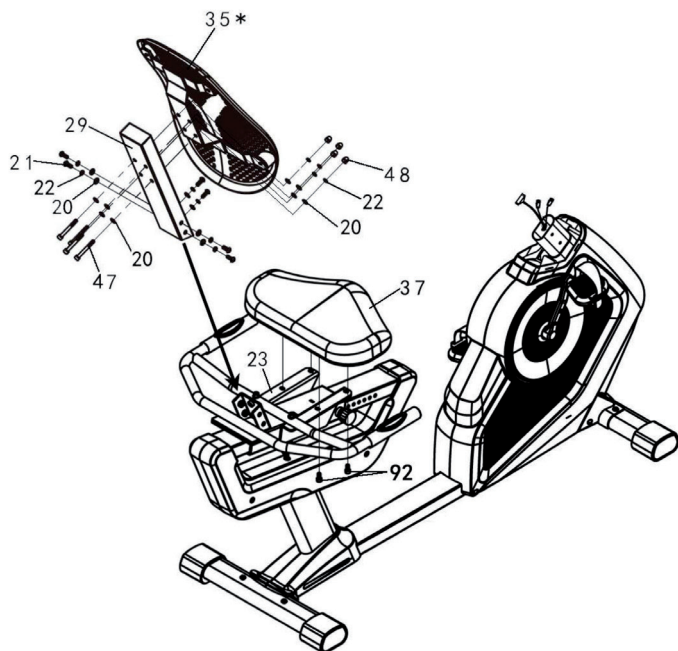
Hinweis: Sie benötigen eine andere Person, die Ihnen bei diesem Schritt hilft.

3



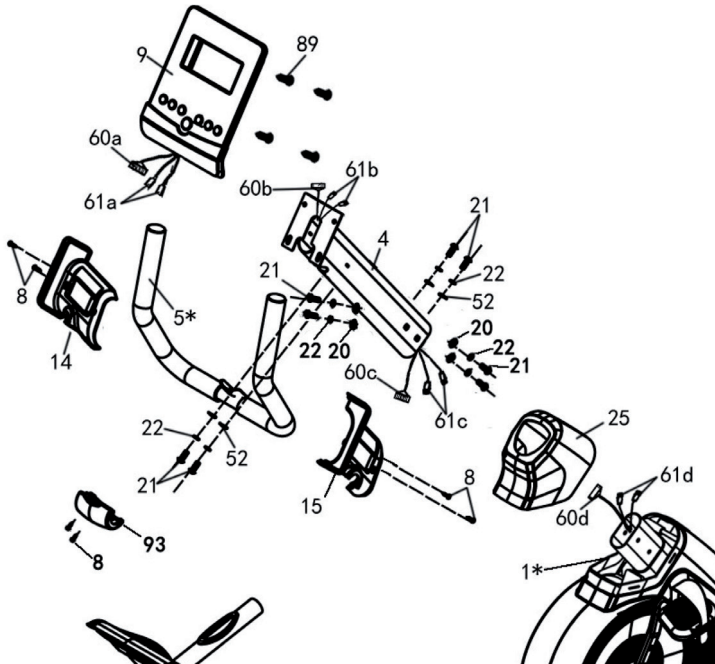
- Verbinden Sie die Kabel für die Pulsmessung (#61i) mit den Kabeln (#61j).
- Verbinden Sie das Lenkerbauteil (#10*) und die Gleitschiene (#23) mit Schrauben (#39 & #42), gebogenen Unterlegscheiben (#52), Unterlegscheiben (#20), Federscheiben (#22) und Muttern (#43).

4



- Stecken Sie das Rückenlehnenrohr (#29) in die Gleitschiene (#23) und verriegeln Sie es mit Schrauben (#21), Federscheiben (#22) und Unterlegscheiben (#20).
- Verbinden Sie das Rückenteil (#35*) mit dem festen Rohr (#29) der Rückenlehne mit Schrauben (#47), Unterlegscheiben (#20), Federscheiben (#22) und Muttern (#48).
- Befestigen Sie den Sattel (#37) mit Schrauben (#92) an der Gleitschiene (#23).

5



- Verbinden Sie die Frontabdeckung (#25) mit der Konsolenhalterung (#4).
- Verbinden Sie die Konsolenkabelgruppe (#60c) mit der Konsolenkabelgruppe (#60d).
- Verbinden Sie die Puls kabelgruppe (#61c) mit der Puls kabelgruppe (#61d).
- Setzen Sie die Konsolenstütze (#4) in das Hauptrahmen-Montageteil (#1*) ein und sichern Sie sie mit 6 Schrauben (#21), 6 Federscheiben (#22), 4 flachen Unterlegscheiben (#20) und 2 Bogenunterlegscheiben (#52).
- Bringen Sie die Frontabdeckung (#25) in die richtige Position.
- Befestigen Sie den Lenker (#5*) mit 2 Schrauben (#21), 2 Federscheiben (#22) und 2 Bogenunterlegscheibe (#52) an der Konsolenhalterung (#4).
- Verbinden Sie die linke Frontabdeckung (#14), die rechte Frontabdeckung (#15) und die kleine Abdeckung (#93) mit dem Lenker (#5*) und befestigen Sie diese dann mit 6 Schrauben (#8) an der Konsolenhalterung (#4).
- Verbinden Sie die Konsolenkabelgruppe (#60a) mit der Konsolenkabelgruppe (#60b).
- Verbinden Sie die Puls kabelgruppe (#61a) mit der Puls kabelgruppe (#61b).
- Befestigen Sie die Konsole (#9) mit 4 Schrauben (#89) an der Konsolenstütze (#4).

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

Regelmäßiges Cardiotraining regt das Herz-Kreislauf-System (Herz und Atmung) an. Man verbessert seine Kondition, verliert an Gewicht und verbrennt Fett. Dies ist also das empfohlene Training, wenn man abnehmen möchte. Während des Trainings wird zuerst Glukose verbrannt, anschließend werden durch die Übungen die im Körper eingelagerten Fette verbrannt.

Anspruchsvolles Cardiotraining (z. B. Intervalltraining, Training mit hohem Widerstand und über längere Dauer) erfordert einen höheren Kraftaufwand und trainiert neben der Ausdauer ebenfalls die Muskulatur. In der Regel gilt: je regelmäßiger das Training, desto effizienter (auch bei kurzen Einheiten von 20 Minuten).

Während des Trainings

Der Widerstand während der Cardio-Trainingsphase entscheidet maßgeblich über die Trainingsintensität und die damit in Verbindung stehenden Trainingsergebnisse.

Ein optimales Training beinhaltet eine Aufwärmphase (1), eine intensivere Cardio-Trainingsphase (2) sowie die abschließende Erholungsphase (3). Wenn Sie Fortschritte machen oder Kalorien verbrennen wollen, sollten Sie diese 3 Phasen durchlaufen und so mindestens 20 - 30 Minuten auf dem Ergometer trainieren.

1. Aufwärmphase

Beginnen Sie Ihr Training immer mit einem geringen Widerstand. Eine Aufwärmphase von 5-10 Minuten ist wichtig, weil Ihre Muskeln aufgewärmt werden müssen. Insbesondere während der Aufwärmphase sollten Sie Kreislauf und Muskelgruppen Zeit geben, sich auf das anschließende Workout einzustellen. Als Anfänger können Sie die ersten 3 Minuten auf der einfachsten Stufe trainieren und sich entsprechend ihrem persönlichen Wohlbefinden stückweise steigern.

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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

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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



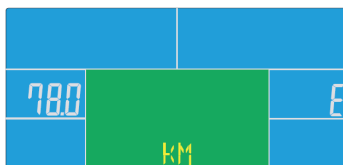
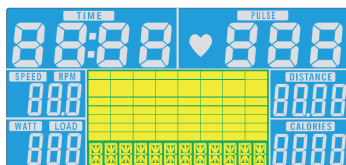
Beugen Sie sich sitzend und mit gestreckten Beinen nach vorne. Versuchen Sie die Fußknöchel zu halten und sich weiter zu den Zehenspitzen vorzutasten.

KONSOLE UND TASTENFUNKTIONEN



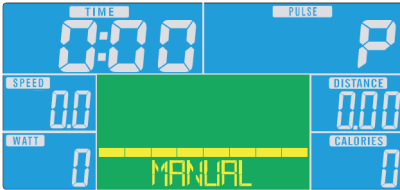
Einschalten

Wenn Sie den Netzstecker des Geräts in die Steckdose stecken, wird der Computer 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.



Manueller Modus (Manual)

Drücken Sie START im Hauptmenü, um das Training im manuellen Modus zu starten.



- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie MANUAL und drücken Sie MODE, um das Programm aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um TIME, DISTANCE, CALORIES oder PULSE einzustellen und drücken Sie MODE zur Bestätigung.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Einsteiger-Modus (Beginner)



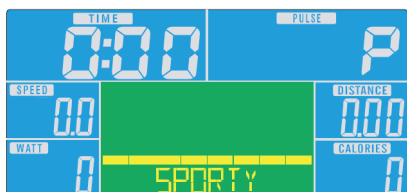
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Einsteiger-Modus (Beginner) und drücken Sie die Taste MODE, um ihn aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Fortgeschrittenen-Modus (Advanced)



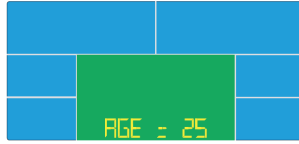
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Fortgeschrittenen-Modus (Advanced) und drücken Sie MODE, um ihn aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Sportlicher Modus (Sporty)



- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Sportlichen-Modus (Sporty) und drücken Sie MODE, um ihn aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Cardio-Modus (Cardio)



- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den Cardio-Modus (Cardio) und drücken Sie MODE, um ihn aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um 55%, 75%, 90% oder TAG (TARGET H.R. = Zielherzfrequenz) auszuwählen (Die Standardeinstellung ist: 100).
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Trainingszeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Watt-Modus (Watt)



- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie den WATT-Modus (Watt) und drücken Sie MODE, um ihn aufzurufen.
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die WATT-Zahl einzustellen (Die Standardeinstellung ist: 120)
- Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu starten. Drücken Sie HOCH oder RUNTER, um die Wattzahl anzupassen.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Displayanzeigen und Funktionen

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 Watt-Modus, 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.

iConsole+ App

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



Hinweis: 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.

TRAINING PER 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.

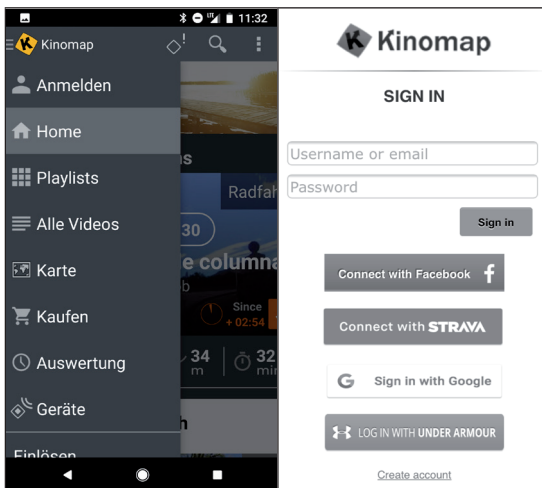
Versuchen Sie, ihrem Tempo unter den gleichen Bedingungen zu folgen, wie sie aufgenommen wurden. Nutzen Sie das KINOMAP-Portal und wählen Sie Ihr eigenes Real Life Video. Steigern Sie Ihre Kondition, indem Sie Ihr eigenes Intervall im Widerstand oder im Power-Modus verwenden.



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.

Aktivierungscode eingeben

Hinweis zum 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 herstellen

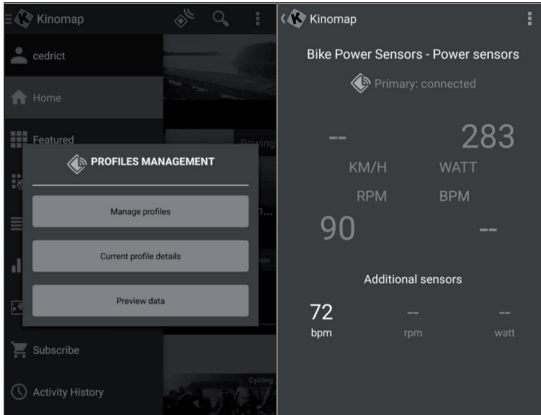
So verbinden Sie das Gerät mit der KINOMAP App:

- 1 Gehen Sie zum Menü „Ausrüstung“.
- 2 Neue Geräte mit der Taste + hinzufügen
- 3 Wählen Sie Ihren Gerätetyp aus der Liste aus (Ergometer für das CapitalSports **Evo Deluxe**).
- 4 Wählen Sie die Marke **CapitalSports** aus.
- 5 Wählen Sie das Model **Evo Deluxe** aus.
- 6 Wenn das Gerät erkannt wurde, mit einer Berührung auf das Feld bestätigen.
- 7 Nun einfach auf SPEICHERN drücken. Ihr Gerät wurde nun hinzugefügt.

Hinweis: Auch wenn Ihr Fitnessgerät keine BT-Verbindung hat, können Sie auf Kinomap trainieren.

Vorschau der Daten

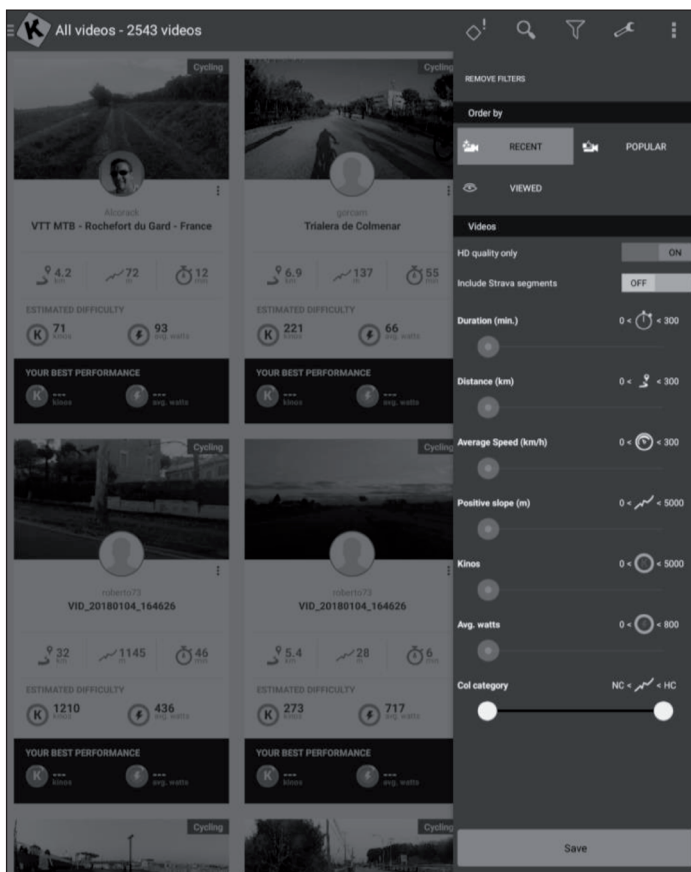
Mit der Funktion „Vorschau der Daten“ können Sie die vom Gerät gesendeten Daten sofort sehen. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie Probleme beim Starten einer Aktivität haben. Je nach Ausstattung muss die App davon einige Werte erhalten.



Training

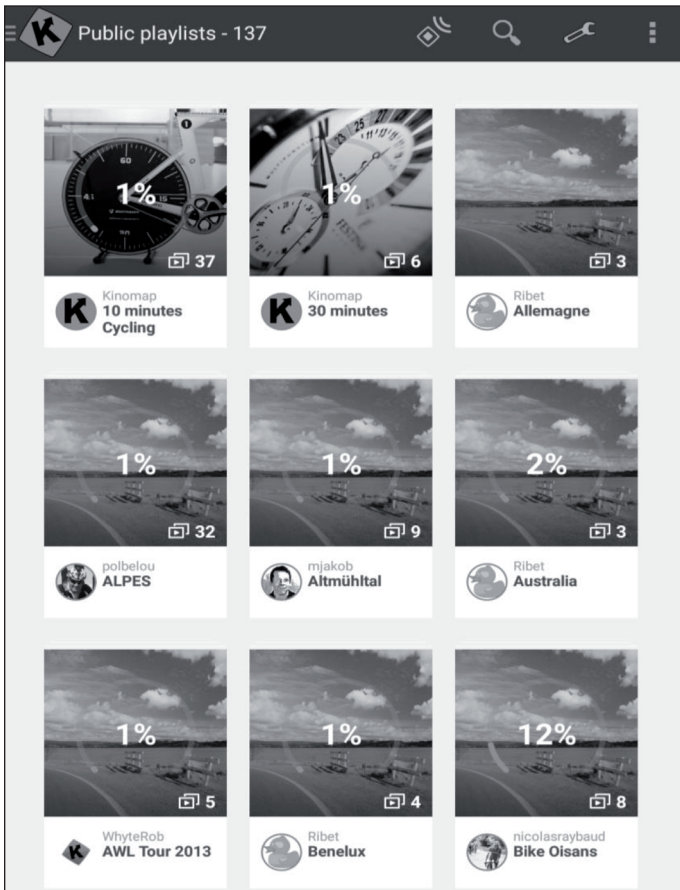
Videoauswahl

- 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.




Trainingsbeginn

<p>Wählen Sie das Video aus, auf dem Sie trainieren möchten.</p>	<p>Wählen Sie den Modus, in dem Sie trainieren möchten.</p>	<p>Beginnen Sie einfach mit dem Treten, um das Training zu beginnen.</p>

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.



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

Trainingsanzeige

Am oberen Rand des Bildschirms werden relevante Informationen angezeigt:

- Die Dauer
- Der sofort erzeugte Strom
- Die sofortige Geschwindigkeit
- Ihr Herzfrequenzschlag (nur wenn Sie einen zusätzlichen Herzsensorgurt hinzufügen oder wenn Ihre 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

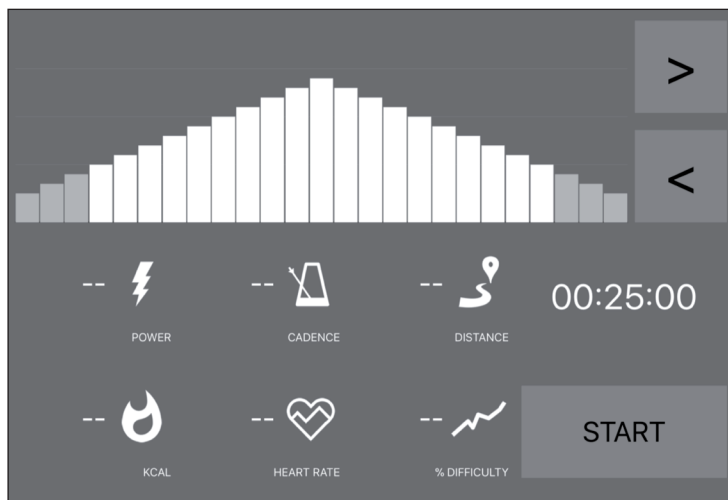


Das Profiltraining ist eine Trainingsform, die eine Reihe von Trainings mit niedriger bis hoher Intensität und Ruhe- oder Entlastungsphasen beinhaltet. Variieren der Intensität Ihrer Anstrengung trainiert den Herzmuskel, bietet ein Herz-Kreislauf-Training, verbessert die aerobe Kapazität und ermöglicht 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.kinomapp.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.

The screenshot shows the 'Activity History - 408' screen in the Kinomap app. It displays a list of six activities, each with a bicycle icon and a date. The activities are:

- Profile Training** (01/03/2018 at 11:05 a.m.): 00:00:32, 93 m, 1 sessions, 3.5 kJ, 1 R, 56 F.
- Profile Training** (01/03/2018 at 11:00 a.m.): 00:00:37, 132 m, 1 sessions, 2.2 kJ, 2 R, 59 F.
- Quiet ride in Central Park** (28/02/2018 at 2:49 p.m.): 00:00:24, 71 m, 1 sessions, Challenge, 1 R, 59 F.
- Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM** (28/02/2018 at 11:26 a.m.): 00:01:31, 392 m, 1 sessions, Challenge, 36 R, 395 F.
- Rocheserviere => Saint Fulgent** (26/02/2018 at 10:48 a.m.): 01:14:21, 48.832 KM, 1 sessions, Challenge, 1754 R, 282 F.
- Profile Training** (23/02/2018 at 12:46 p.m.): 00:01:25, 143 m, 1 sessions, 0.6 kJ, 0 R, 7 F.

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.

PFLEGE UND WARTUNG

Hinweis: Wie bei allen Trainingsgeräten mit mechanischen, beweglichen Komponenten kann es auch bei diesem Produkt vorkommen, dass sich Schrauben durch häufigen Gebrauch lockern. Wir empfehlen, sie daher regelmäßig zu kontrollieren und ggf. mit einem passenden Schlüssel nachzuziehen. Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um die Oberflächen von Schweiß und Staub zu säubern.

- Entnehmen Sie die Batterie des Bedienfelds, wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem sauberen Tuch, um das saubere Erscheinungsbild aufrechtzuerhalten.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Abnutzungen überprüft wird (beispielsweise an Handgriffen, Pedalen, Sattel etc.). Es ist essentiell, dass beschädigte Geräteteile ersetzt werden und das Gerät erst nach erfolgter Reparatur wieder verwendet wird.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern richtig fixiert sind.
- Fetten Sie bewegliche Geräteteile regelmäßig ein.
- Achten Sie insbesondere auf Komponenten, welche besonders anfällig für Abnutzungen sind, wie beispielsweise das Bremsensystem, Fußauflage etc.
- Da Schweiß sehr aggressiv ist, darf dieser nicht mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Gerätes, insbesondere dem Computer, in Berührung kommen. Wischen Sie das Gerät nach Gebrauch sofort ab. Die emaillierten Teile können mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Alle aggressiven oder korrosiven Produkte müssen bei der Reinigung vermieden werden.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

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

Importeur für Großbritannien:

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

Die vollständige Konformitätserklärung des Herstellers finden Sie unter folgendem Link:
<https://use.berlin/10032745>

Dear Customer,

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



CONTENTS

Safety Instructions	40
Device Overview and Individual Parts	42
Before Assembly	44
Assembly	45
Overview of Cardio Training	50
Warming Up before a Workout	53
Panel Operation	56
Training via KINOMAP App	61
Care and Maintenance	73
Disposal Considerations	74
Declaration of Conformity	74

TECHNICAL DATA

Item number	10032745
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

SAFETY INSTRUCTIONS

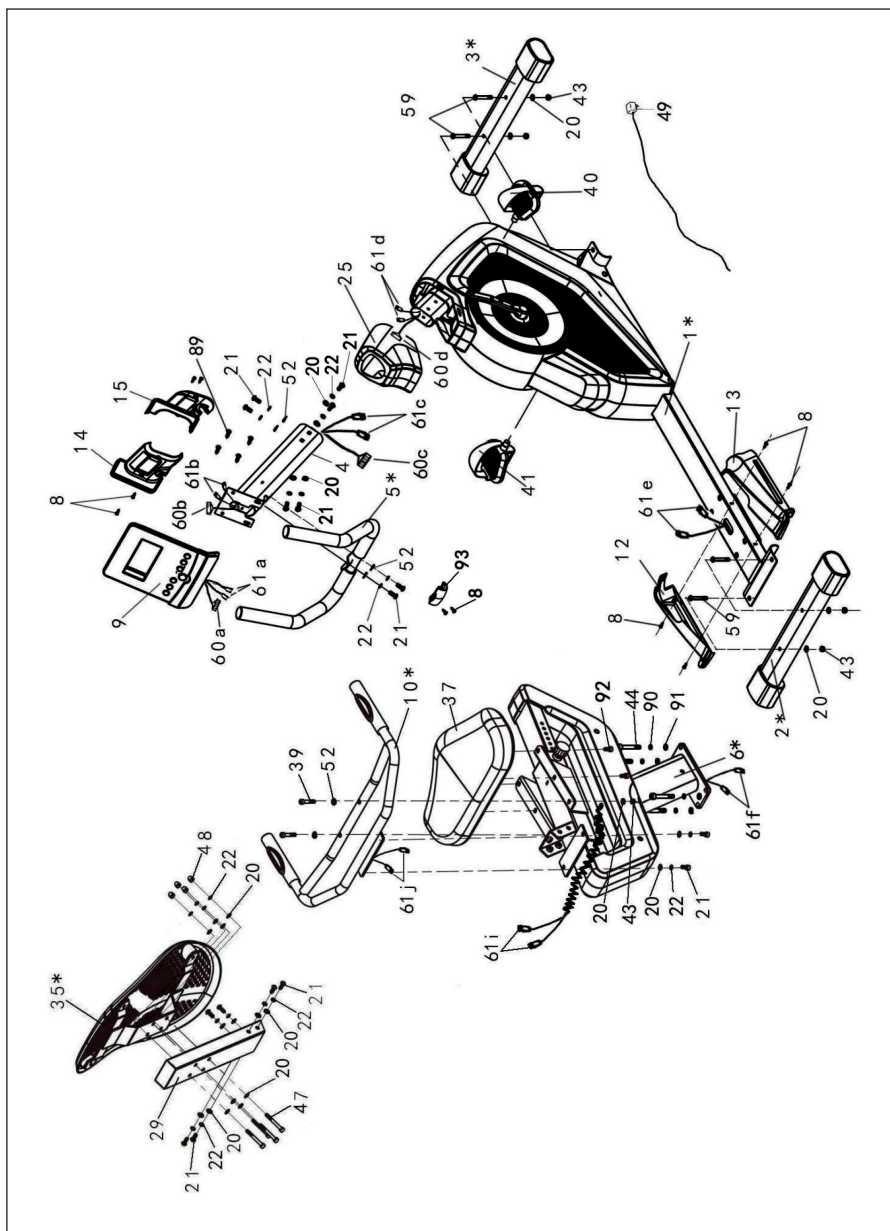
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This is manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures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

- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assembly or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled ,maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable , leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in a damp areas such as swimming pool sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.5 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.

Note: Maximum weight of the user is 120 kg.

- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark "stop", otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment ,or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. always use proper lifting techniques and /or seek assistance if necessary.
- All moveable accessories(e.g. pedal, handlebar, saddle...etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using them only after they return to good conditions.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the bike only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications(e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.

DEVICE OVERVIEW AND INDIVIDUAL PARTS



No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1*	Main Frame Assembly Part	1	35*	Backrest Assembly Part	1
2*	Rear Stabilizer Assembly Part	1	37	Saddle	1
3*	Front Stabilizer Assembly Part	1	39	Hex Recessed Flat Head Screw M8X40	2
4	Console Support	1	40	Right Pedal	1
5*	Small Handlebar Assembly Part	1	41	Left Pedal	1
6*	Rear Support Assembly Part	1	43	Nylon Lock Nut M8	6
8	Cross Pan Head Tapping Screw ST4.2X16	8	44	Hex Screw M10X60	4
9	Console	1	47	Hex Screw M8X60	4
10*	Handlebar Assembly Part	1	48	Acorn Nut M8	4
12	Left Bottom Cover	1	49	Adapter	1
13	Right Bottom Cover	1	52	Arc Washer Ø8	8
14	Left Front Cover	1	59	Hex Screw M8X55	4
15	Right Front Cover	1	60a, 60b, 60c, 60d	Console Cable Group	1
20	Washer Ø8	22	61a, 61b, 61c, 61d, 61e, 61f, 61g, 61h, 61i, 61j	Pulse Cable Group	2
21	Hex Recessed Flat Head Screw M8X20	12	89	Cross Pan Head Screw M5X10	4
22	Spring Washer Ø8	18	90	Spring Washer Ø10	4
25	Front Cover	1	91	Washer Ø10	4
29	Backrest Fixed Tube	1	92	Hex Screw M8X16	4
			93	Console Small Cover	1

Allen Wrench	Qty.	Inner Hexagon Spanner	Qty.	Cross Head Inner Hexagon Spanner	Qty.
	1		1		1
13-15		S=8		S=6	

BEFORE ASSEMBLY

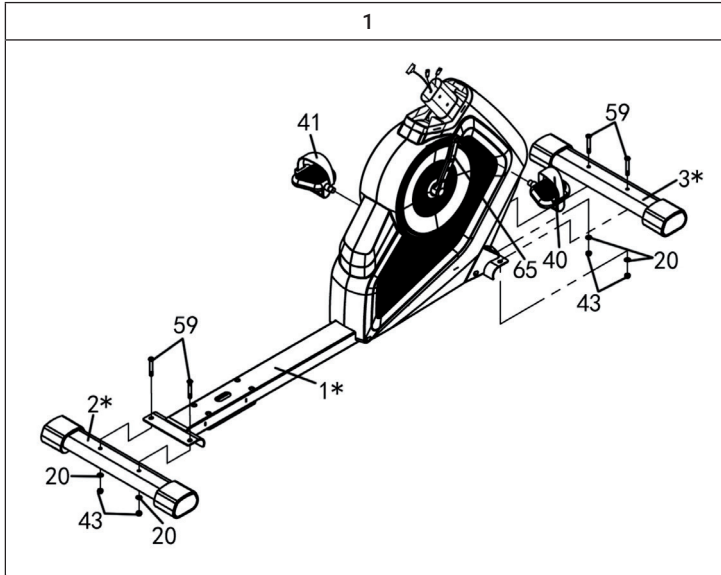
Important Notes

- 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

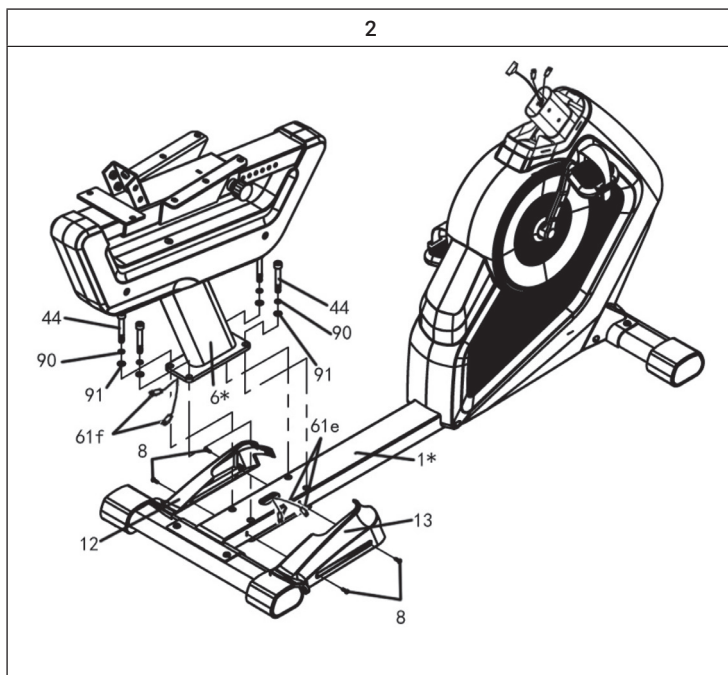
- Locate a comfortable work site. Assemble your BIKE in an open space with adequate ventilation and lighting. Because the BIKE is portable to some extent, you need not assemble it exactly where it is to be used. For your convenience, however, you should avoid hauling the Bike across excessive distance, 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.
- Review all safety guideline on page 2 of this manual.

ASSEMBLY



- Fix Front and Rear Base Assembly Part (#2*, #3*) to Main Frame Assembly Part(#1*) with Bolts (#59), Washers (#20) and Nuts (#43).
- Attach Right and Left Pedals (#40, #41) to Crank (#65) of Main Frame Assembly Part (#1*). Note: On each pedal marked "L" and "R" respectively.

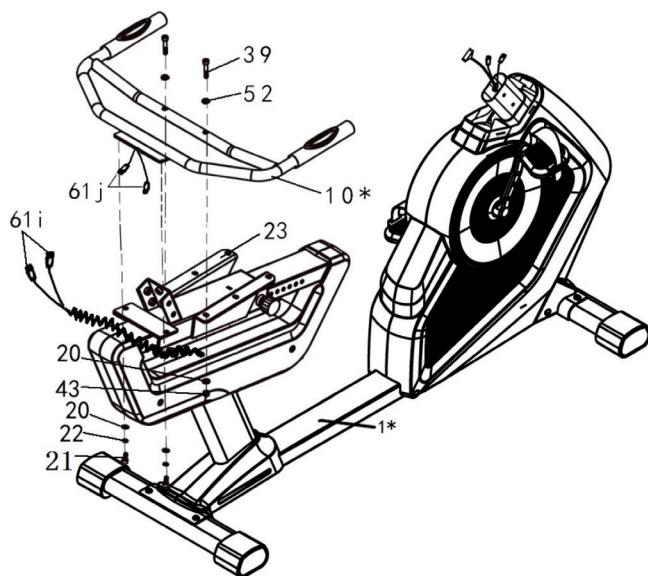
Note: There are differences between two Pedals (#40, #41). Left Pedal has Backwards Tread, turn Counter-clockwise. Right Pedal has Forwards Tread, turn Clockwise.



- Connect Pulse Cable Group (#61e) to Pulse Cable Group (#61f)
- Connect Rear Support Assembly Part (#6*) to Main Frame Assembly Part (#1*) with Bolts (#44), Spring Washers (#90) and Washers (#91).
- Connect Left Bottom Cover (#12) and Right Bottom Cover (#13) to Main Frame Assembly Part (#1*) with Bolt (#8).

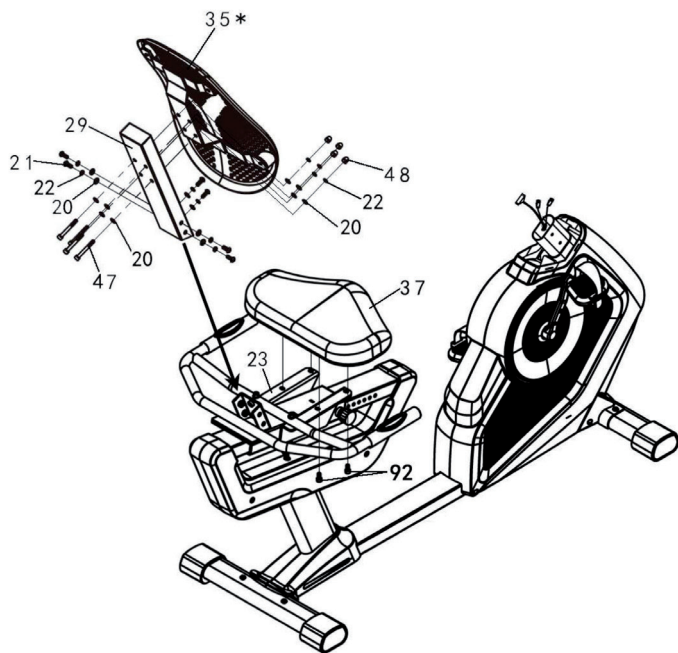
Note: You need another person to help you for this procedure.

3



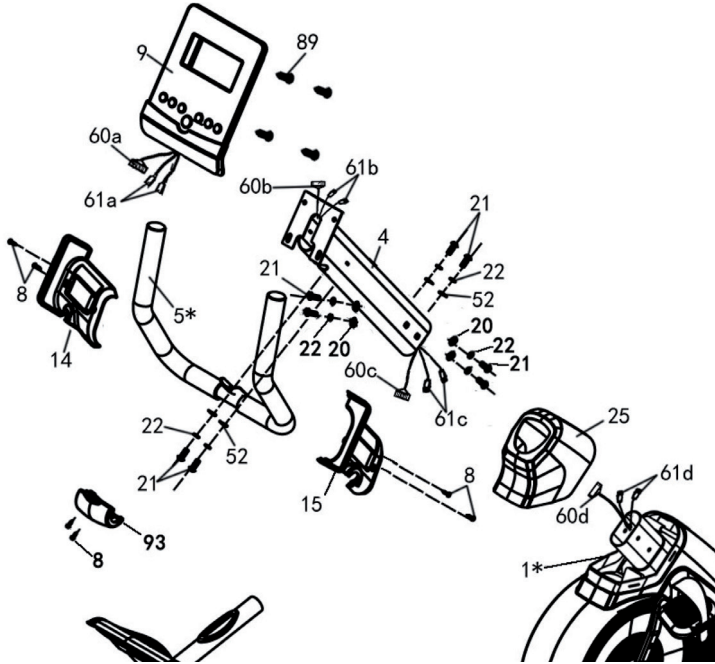
- Connect Pulse Cable Group (#61i) to Pulse Cable Group (#61j).
- Connect Handlebar Assembly Part (#10*) to Sliding Rack (#23) with Bolts (#39 & #42), Arc Washer (#52), Washers (#20), Spring Washers (#22) and Nuts (#43).

4



- Insert Backrest Fixed Tube (#29) into Sliding Rack (#23) and lock with Bolts (#21), Spring Washer (#22) and Washers (#20).
- Connect Backrest Assembly Part (#35*) to Backrest Fixed Tube (#29) with Bolts (#47), Washers (#20), Spring Washer (#22) and Acorn Nut (#48).
- Connect Saddle (#37) to Sliding Rack (#23) with Bolts (#92).

5



- Connect Front Cover (#25) to Console Support (#4).
- Connect Console Cable Group (#60c) to Console Cable Group (#60d).
- Connect Pulse Cable Group (#61c) to Pulse Cable Group (#61d).
- Insert Console Support (#4) into Main Frame Assembly Part (#1*) and secure it into place using 6 Bolts (#21), 6 Spring Washers (#22), 4 Flat Washers (#20) and 2 Arc Washers (#52-2pcs).
- Put Front Cover (#25) into the correct position together.
- Connect Small Handlebar Assembly Part (#5*) to Console Support (#4) with 2 Bolts (#21), 2 Spring Washers (#22) and 2 Arc Washers (#52).
- Connect Left Front Cover (#14), the right Front Cover (#15) and Small Cover(#93) to the Small Handlebar Assembly Part (#5*), then fix them on the Console Support (#4) with 6 Bolts (#8).
- Connect Console Cable Group (#60a) to Console Cable Group (#60b).
- Connect Pulse Cable Group (#61a) to Pulse Cable Group (#61b).
- Connect Console (#9) to Console Support (#4) with 4 Bolts (#89).

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

Regular cardio training stimulates the cardiovascular (heart and blood vessels) and respiratory system. It improves your general health and helps you to burn fat. It is the recommended workout if you want to lose weight. When exercising, glucose is burned off first, then the fat stored in the body.

Intensive cardio training (e.g. circuit training, training with high resistance and long duration training) requires a greater amount of effort and also trains the muscular system and your endurance. As a rule, the more regular you train, the more effective the training is (even with short training sessions of 20 minutes).

During the Training

The level of resistance used during the workout determines the training intensity and the associated results.

An optimal training session includes (1) a warm-up phase, (2) an intensive cardio training phase and finally (3) a cool down phase. If you want to progress or burn calories, you should go through these 3 phases as well as exercise for at least 20-30 minutes on the ergometer.

1. Warm-up Phase

Always start your training session with a low resistance level. A warm-up phase of 5-10 minutes is important because your muscles need to be warmed up. During the warm-up phase, you should give your circulatory system and muscles time to prepare for the subsequent workout. As a beginner, you can train for the first 3 minutes at the easiest level and then gradually increase the level to where you feel most comfortable.

2. Cardio Training Phase

After about 10 minutes, you can then begin the cardio training phase. When using the interval training program, the computer controls the resistance depending on the type of interval chosen and thus simulates changing intensities.

The cardio training phase is considered aerobic or anaerobic training depending on the energy expenditure. These two types of training are defined as follows:

Aerobic Training Zone

While you are in this zone, you are improving your cardiovascular system and burning fat.

Despite an increased heart rate, deeper breathing and light sweating, the body is not in a very stressed state, breathing is not significantly accelerated—you could still talk to someone without going out of breath—and you feel that you could sustain the physical exertion for a long time. It's similar to when you briskly walk uphill.

The muscles and heart work more intensely than when the body is at rest and can get most of their energy needs met via aerobic energy production, which utilizes oxygen to facilitate energy production. At the same time, the anaerobic production of energy is also active, but only to a small extent. The lactic acid produced in this process can be broken down to produce energy. Most of your training should be aerobic training.

If you continue to increase the intensity, you will eventually come to the threshold where aerobic energy production is no longer able to increase its output. At this point, there is a shift towards anaerobic energy production being used to a greater extent. You are now doing anaerobic training.

Anaerobic Training

When in this zone, you are improving your performance and speed. When you increase the intensity while in this zone, the training becomes much more strenuous because of the rising lactate level in the body; you start sweating more; your breathing gets faster; and after some time depending on your fitness level, your muscles tire and you feel totally exhausted and that you can no longer continue at this level of intensity.

3. Cool-down Phase

At the end of the cardio training phase, you begin the cool-down phase, which should last for at least 5 minutes. Here, you use low levels of resistance. The recovery or cool-down phase is also helpful with regard to preventing possible muscle soreness. It is also advisable to do active recuperation after an intensive training session, such as a hot bath, a sauna session or a massage.

Training Progress

Each month you can make the training more challenging by extending the duration of the cardio training phase, by using a higher level of resistance within that phase or by doing a more demanding interval training.

Eating and Drinking

- Drink before, during and after training.
- Drink at least 2 sips of water (10 to 20 cl) every 10-15 minutes during a training session.
- If your workout lasts for more than 1 hour, you should drink a sports drink to protect the body from dehydration while training.
- For optimal cardio training, suitable nutrition before and after any physical activity is very important.

Before training, it is best to eat carbohydrates, such as those found in rice and pasta, as they provide the body with an important source of energy.

After training, you need to refuel with proteins, such as those found in eggs, yoghurt and dried fruits. Even if you want to lose weight, it is absolutely necessary to eat after training in order for your body to recuperate.

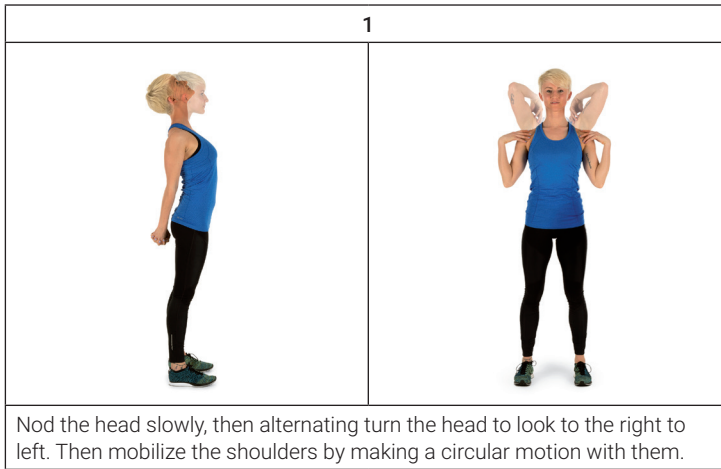
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



Perform the movements before each workout to mobilize your joints and activate your muscles.



Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

Each movement should be repeated (right and left) so that you can start the cardio training relaxed.

Take about 5 minutes to do the following CapitalSports training routine:



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

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

5



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

6



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

7



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

PANEL OPERATION



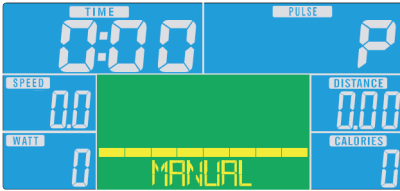
Power on

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.



Manual Mode

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



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

Beginner Mode



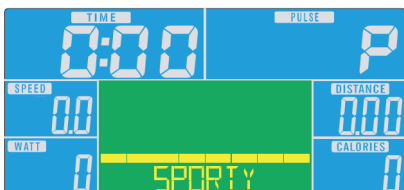
- Press UP or DOWN to select workout program, choose Beginner mode and press Mode to enter.
- Press UP or DOWN to preset TIME.
- Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
- Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Advance Mode



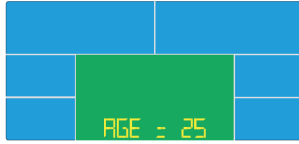
- Press UP or DOWN to select workout program, choose Advance mode and press Mode to enter.
- Press UP or DOWN to preset TIME.
- Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
- Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Sporty Mode



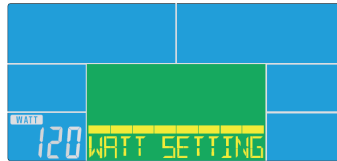
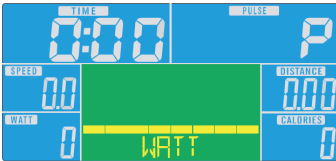
- Press UP or DOWN to select workout program, choose Sporty mode and press Mode to enter.
- Press UP or DOWN to preset TIME.
- Press START/STOP key to start workout. Press UP or DOWN to adjust load level.
- Press START/STOP key to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Cardio Mode



- Press UP or DOWN to select workout program, choose H.R.C. and press Mode to enter.
- Press UP or DOWN to select 55%, 75%, 90% or TAG (TARGET H.R. / Default is: 100).
- Press UP or DOWN to preset workout TIME.
- Press START/STOP key to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.

Watt Mode



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

Display Indications and Functions

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

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.



Note: 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.

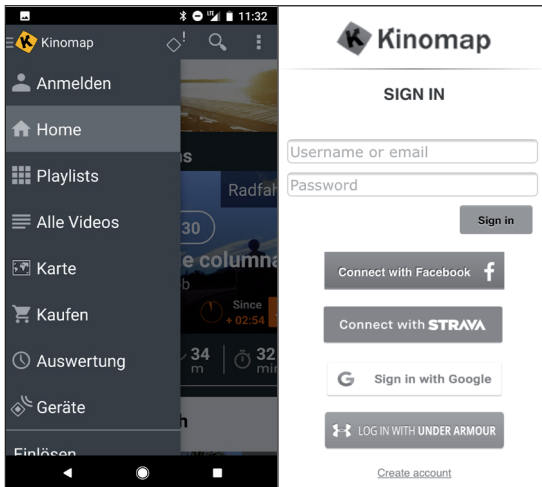
TRAINING VIA KINOMAP APP

With the Kinomap app you can run, drive or row more than 100,000 km around the world with the help of real-life videos that are updated daily by the users themselves. Try to follow their pace under the same conditions as seen in the video. Use the KINOMAP portal and choose your own video to train to. Improve your fitness by using your own interval in the resistance or in the power mode.

You can connect your compatible devices directly. Alternatively, you can use the camera that provides you with an optical pedal, step or stroke sensor. Join our multiplayer training sessions and try to be the first to finish.

Create an Account

If you want to use Kinomap, you must first connect to your Kinomap account. If you have successfully registered, you can start training. If you do not sign out, you will still be logged in the next time you start the app. If you do not as yet have a Kinomap account, please sign in to get a free account.



Activation Code

- The standard version is free and provides you with access to a number of free videos and interval training (not currently available on all devices).
- A subscription is required later on to gain access to all eligible content, including thousands of videos, a multiplayer mode and more.
- After the first login, the app will ask you for an activation code. If you have one, enter it in to activate your subscription to the app.
- You can also go to "Add Activation Code" at a later time.

Enter Activation Code

Note: You can subscribe to the service on a monthly basis or as an annual subscription, which will provide you with access to advanced features. Go to "Subscribe Settings".

After the activation, you will see your subscription at "My subscription":

Connecting to the Training Machine

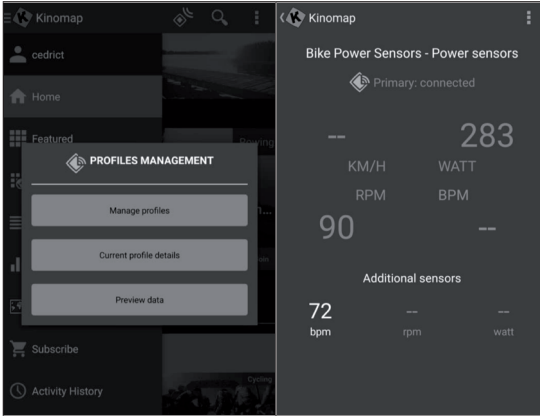
How to connect the device with the KINOMAP app:

- 1 Go to the "Equipment" menu.
- 2 Add new devices with the + button
- 3 Select your device type from the list (ergometer for the CapitalSports Evo Deluxe).
- 4 Select the brand CapitalSports.
- 5 Select the model Evo Deluxe.
- 6 If the device has been detected, touch the window to confirm.
- 7 Now press SAVE. Your device has now been added.

Note: Even if your fitness device does not have a BT connection, you can still train with Kinomap.

Data Preview

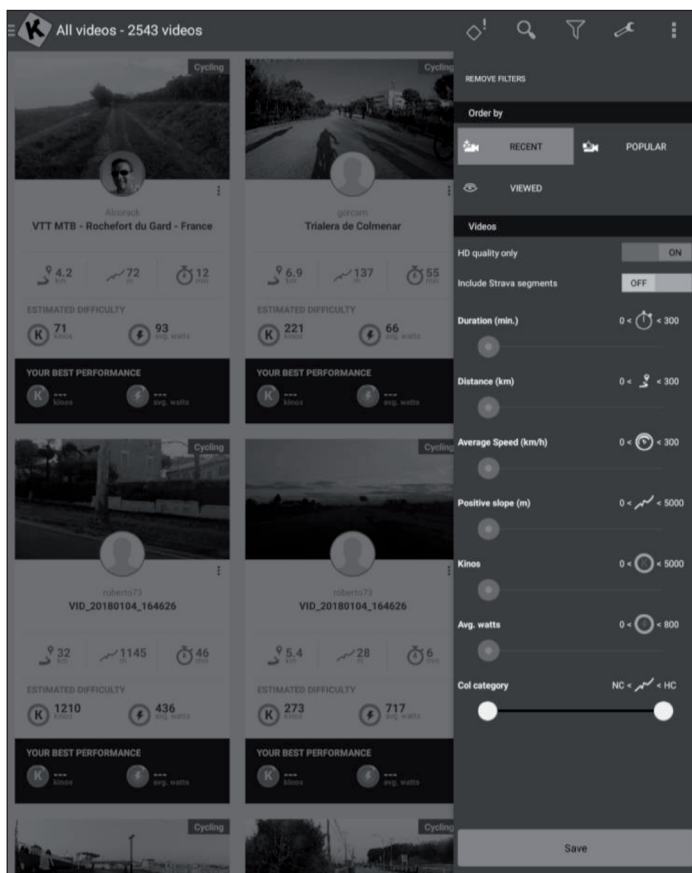
The “Data Preview” feature lets you instantly see the data sent by the device. This feature is especially useful if you have trouble committing when you start a new activity. In accordance with the configuration, the app will receive some values.



Training

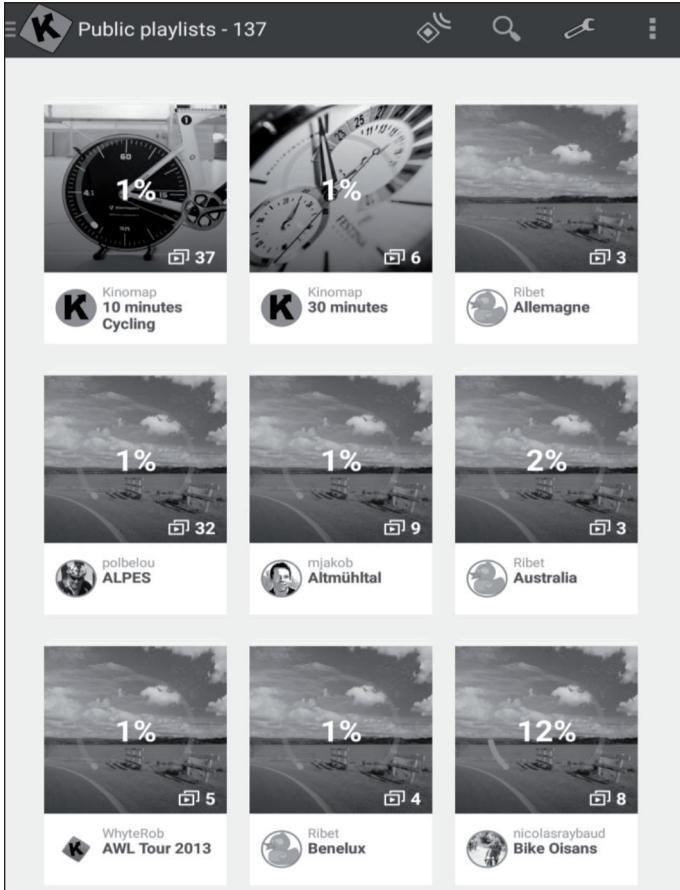
Video Selection

- There are several lists of videos from which you can select the desired video.
- There is a filter function to ensure that you find the videos you wish to train to (featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline, among others).
- For each video, the following relevant information is available: name, contributor (who posted the video), country, duration, distance, average of positive slope and average speed.



Playlists

- There are also many playlists created by Kinomap or the users of Kinomap themselves.
- Each playlist has a specific theme, such as a 30-minute training session or visiting a country.
- You can track your progress on any playlist and any video.
- Currently, you cannot manage your playlists directly on the app.



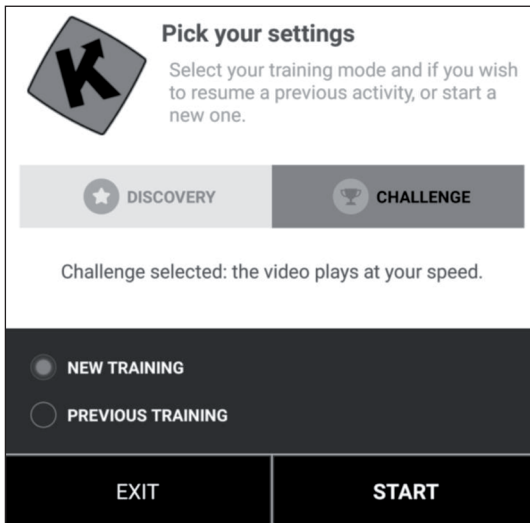
Beginning of Training

<p>Select the video you would like to train to.</p>	<p>Choose the mode in which you would like to train.</p>	<p>Just start pedaling to start training.</p>

Discovery and Challenge Mode

Challenge Mode: The video will be played at your speed so that you can achieve the same overall performance as the producer of the video. If you're not as fast, the video slows down the frame rate. If you perform better, the frame rate can be increased to twice the original speed. Use this mode to participate in challenges, such as indoor challenges, and to export a map complete with coordinates of your virtual ride to third-party sites, such as Strava.

Discovery Mode: The video plays at its original speed and pauses when your speed reaches 0. Whatever your performance, the frame rate will not change. But you will still see if you perform well by looking at the energy performance data. Note that the data that can be exported to third-party sites, such as Strava, is limited to watts and additional data like cadence and heart rate; however, coordinates and a map are not included.



Training Display

At the top of the screen, the following relevant information is displayed:

- The duration
- The instantly produced power
- The instant speed
- Your heart rate (only if you add an extra heart rate monitor belt or if your device has one already integrated)
- The instant pedal frequency
- The distance
- Your position on the map is synchronized with the video.



The tab “Ranking List” is only available in the multiplayer mode.

- **Abscissa:** height in meters
- **Ordinate:** distance in the KM in the challenge mode.
- **Duration:** in seconds in the discovery mode.

Setting the Resistance/Gears

On the screen you will find instructions on how to set the resistance according to the altitude profile when using a speed/cadence sensor or an optical sensor.

End of Training

If you want to pause or stop exercising, just stop pedaling or use the pause button in the corner. Click the "Resume Session" button to continue the training session. If you want to stop completely, simply confirm by tapping on "Save and Exit".

Profile Training

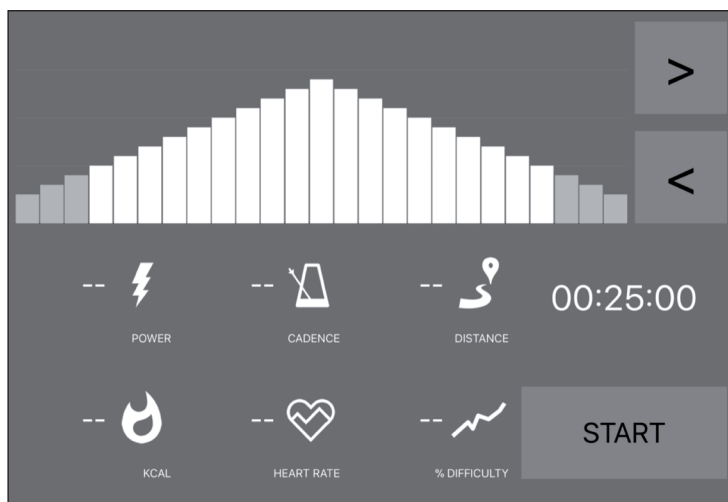


Profile training is a form of training that involves a series of low to high intensity training sessions with periods of rest or relief. Varying the intensity trains the heart muscle, provides cardiovascular training and improves a person's aerobic capacity and endurance.

Profile training is not yet available for all devices. You can easily check in the main menu: If you see the profile training menu, it means that the feature is available for your device. You can choose between two modes, depending on your device.

Resistance: You define the resistance level and we send this information to the exercise bike, regardless of the power produced.

Target Power: You define a target power, and the resistance automatically changes to generate it.



- If you see an orange line, it means that you are near your target.
- The other way around, the orange line means that you are moving away from your target. (increase or slow down the target power)
- You just have to choose the time (<=>) for the countdown and then start training.
- Once the session is started, you can increase or decrease the target power or resistance according to the mode you have selected.

Evaluations

Activity History

- Open the main menu on the left side to find "Activity History".
- You can see the history of your past workouts, including the name of the video you trained with, the date of the workout, the duration and the distance.
- Click on a specific training session to see all of the information.
- You can also visit <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- Your activity history contains a map, a summary and a series of detailed graphs that show your current speed, power, cadence and heart rate. Note that the activity history can be automatically exported to various platforms, such as RunKeeper, Strava or Under Armor.

The screenshot shows the 'Activity History - 408' screen with a list of activities. Each activity entry includes a bicycle icon, the activity name, date and time, duration, distance, number of sessions, energy expenditure (kJ), and a challenge icon.

Activity Name	Date & Time	Duration	Distance	Sessions	Energy (kJ)	Challenge
Profile Training	01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32	93 m	1 sessions	3.5 kJ	1
Profile Training	01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37	132 m	1 sessions	2.2 kJ	2
Quiet ride in Central Park	28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24	71 m	1 sessions		1
Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM	28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31	392 m	1 sessions		36
Rocheserviere => Saint Fulgent	26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21	48.832 KM	1 sessions		1754
Profile Training	23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25	143 m	1 sessions	0.6 kJ	0

Search

This button is always available in the top right corner no matter which menu you are in for you to browse the available videos.

There are several ways to find the right video:

- You can search by clicking the Search button. Once you have entered at least 3 characters, an auto-complete search will be performed.
- You can also perform a geographic search. Choose "Map" in the main menu.
- You can explore all available videos by clicking "Public Playlists" or "All Videos".

Settings

User Settings

- Go to the Settings menu and input your user details, including your size, weight, birthday and sex.
- This information affects the speed calculation

External Display

Follow the instructions to view the display on your TV using Chromecast or Apple TV.

CARE AND MAINTENANCE

Note: As with all training machines with mechanical, moving components, screws may loosen due to frequent use. We therefore recommend that you check them regularly and, if necessary, retighten them with a suitable key. Clean your training device regularly with a damp cloth to clean the surfaces from sweat and dust.

- When you don't use the exercise bike for a long time, please take out the console battery to avoid running out of battery.
- Often clean the exercise bike with clean cloth to keep the clean appearance.
- The safety level of the equipment only can be maintained if it is regularly examined for damage and or /wear and tear.(e.g. handle bar, pedals and seat ...etc.).It is vital that any faulty parts are replaced and the it is not used until completed repaired.
- Regularly check that the elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- Remember regularly to grease moving parts.
- Special attention to the component, most of them are susceptible to wear like brake system, foot pad etc.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after using. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products must be avoided.
- Storing the equipment in a clean and dry environment away from children.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

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

DECLARATION OF CONFORMITY

**Manufacturer:**

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

Importer for Great Britain:

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

The complete declaration of conformity of the manufacturer can be found at the following link:
<https://use.berlin/10032745>

Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi et des informations supplémentaires concernant le produit.



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	76
Aperçu de l'appareil et pièces détachées	78
Avant l'assemblage	80
Assemblage	81
Aperçu de l'entraînement cardio	86
Échauffement avant l'entraînement	89
Console et fonctions des touches	92
Entraînement avec l'appli Kinomap	97
Entretien et maintenance	109
Informations sur le recyclage	110
Déclaration de conformité	110

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10032745
Alimentation	220-240 V ~ 50/60 Hz

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

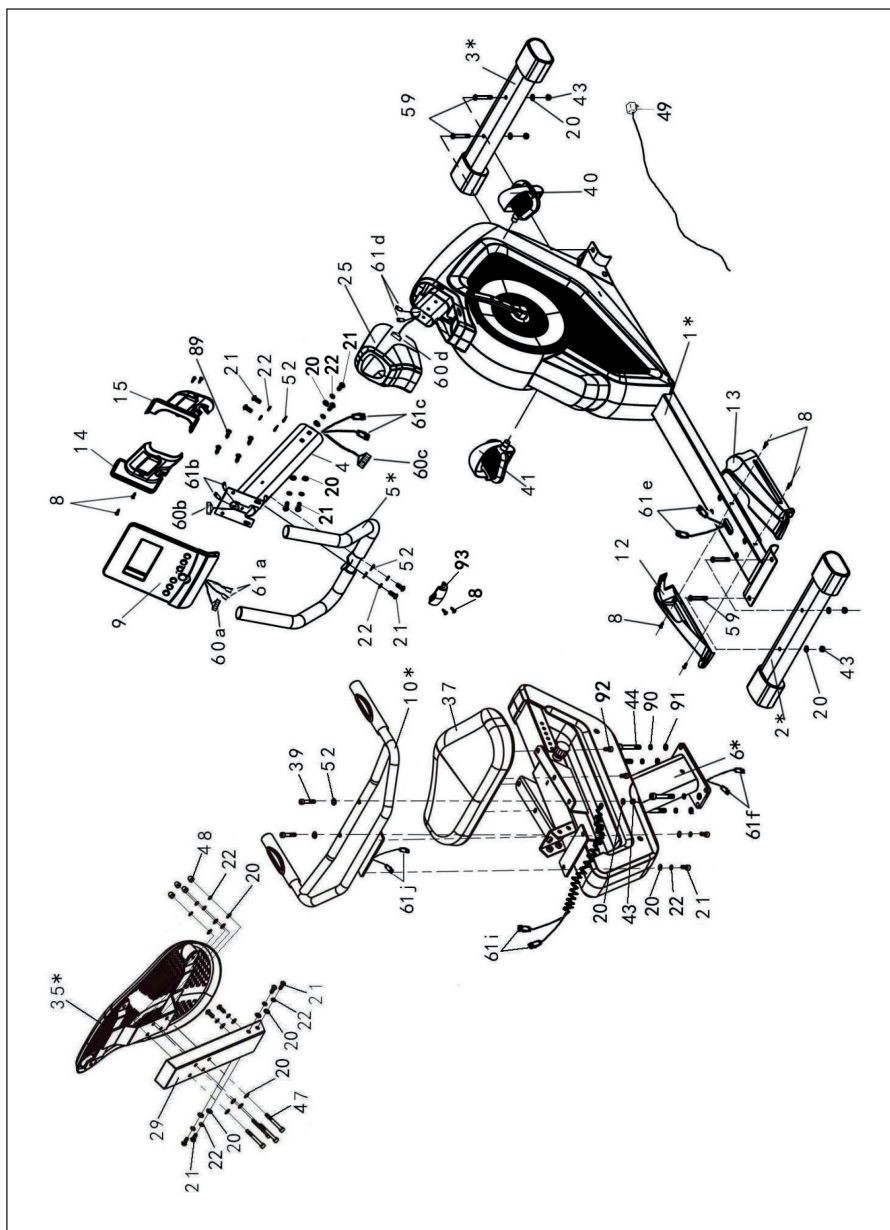
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,5 mètre.
- Avant de suivre les programmes d'exercices, consultez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez immédiatement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.




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

- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez votre dos droit pendant l'entraînement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale réglable des pièces de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop”, car cela créerait un risque.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil en cours d'utilisation, cessez de l'utiliser immédiatement. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil pour ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage qui préservent le dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Tous les équipements mobiles (pédales, poignées, selles, etc.) doivent être entretenus chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez la pièce correspondante immédiatement. Ne poursuivez pas l'utilisation de l'appareil tant que vous n'avez pas restauré le bon état initial.
- Tenez le câble d'alimentation à l'écart des sources de chaleur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez le câble d'alimentation avant de déplacer ou de nettoyer l'appareil. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un nettoyant doux et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits non tempérés, tels qu'un garage, une véranda, une salle de bain, un abri de voiture ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que de la manière décrite dans le mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (telles que le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches si vous n'utilisez pas l'appareil.

APERÇU DE L'APPAREIL ET PIÈCES DÉTACHÉES



Nr.	Description	Qté	Nr.	Description	Qté
1*	Cadre principal	1	35*	Pièce de montage du dossier	1
2*	Stabilisateur arrière	1	37	Selle	2
3*	Stabilisateur avant	1	39	Vis Allen M8X40	2
4	Support de la console	1	40	Pédale droite	1
5*	Petit guidon	1	41	Pédale gauche	1
6*	Pièce de montage du dossier	1	43	Ecrou de sécurité en nylon M8	6
8	Vis cruciforme ST4.2X16	8	44	Vis Allen à tête hexagonale M10X60	4
9	Console	1	47	Vis Allen M8X60	4
10*	Pièce de montage du guidon	1	48	Ecrou N8	4
12	Cache inférieur gauche	1	49	Adaptateur	1
13	Cache inférieur droit	1	52	Rondelle courbée Ø8	8
14	Cache avant gauche	1	59	Vis Allen à tête plate M8X55	4
15	Cache avant droit	1	60a, 60b, 60c, 60d	Faisceau de câbles de la console	1
20	Rondelle Ø8	8	61a, 61b, 61c, 61d, 61e, 61f, 61g, 61h, 61i, 61j	Faisceau de câbles pour la mesure des pulsations	2
21	Vis Allen à tête plate M8X20	6	89	Vis cruciforme M5X10	4
22	Rondelle à ressort Ø8	12	90	rondelle élastique Ø10	4
25	Cache avant	1	91	Rondelle Ø10	4
29	Tube du dossier	1	92	Vis Allen M8X16	4
			93	Petite housse de console	1

Clé Allen	Qté.	Clé hexagonale intérieure	Qté..	Clé hexagonale intérieure à tête cruciforme	Qté..
	1		1		1
13-15		S=8		S=6	

AVANT L'ASSEMBLAGE

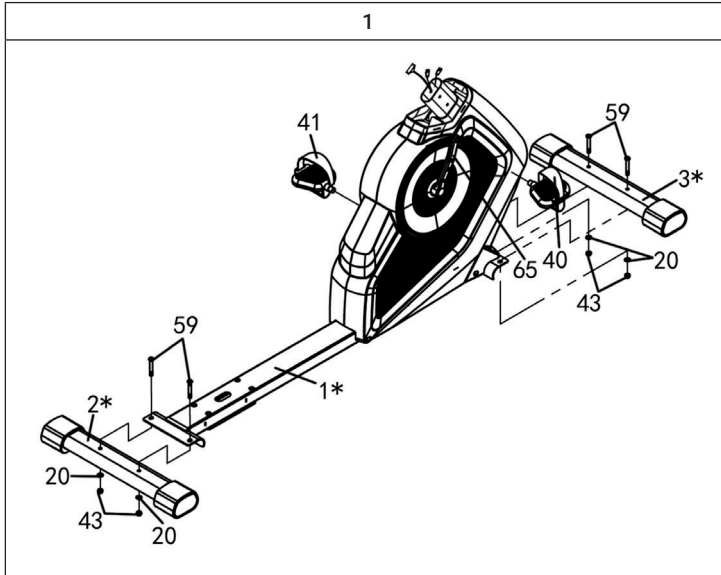
Remarques importantes

- Veuillez utiliser des protections comme du carton pour éviter de rayer le sol lors de l'assemblage.
- Les boulons et les écrous sont légèrement graissés pour les protéger contre la corrosion. Prévoyez un chiffon pour vous essuyer les mains.
- Certains embouts et bouchons en plastique sont déjà montés sur l'appareil avant expédition. Ils sont indiqués sur les dessins d'assemblage comme référence pour le cas où des pièces de rechange sont nécessaires.
- Lors de l'assemblage du BICYCLE, plusieurs longueurs de vis différentes sont utilisées. Faites attention à la longueur de vis correcte à chaque étape de l'assemblage.

Avant de commencer

- Choisissez un lieu de travail confortable. Montez votre BICYCLE dans un espace ouvert avec une ventilation et un éclairage adéquats. Puisque le BICYCLE est dans une certaine mesure portable, vous n'avez pas besoin de le monter là où il sera utilisé. Cependant, pour votre commodité, évitez de transporter le vélo sur de trop longues distances, dans des couloirs étroits ou sur des escaliers après l'installation. Si le BICYCLE doit être installé dans le salon, protégez le sol ou la moquette avec un grand tapis avant d'enlever les pièces de l'emballage.
- Veuillez lire toutes les consignes de sécurité à la page 2 de ce manuel.

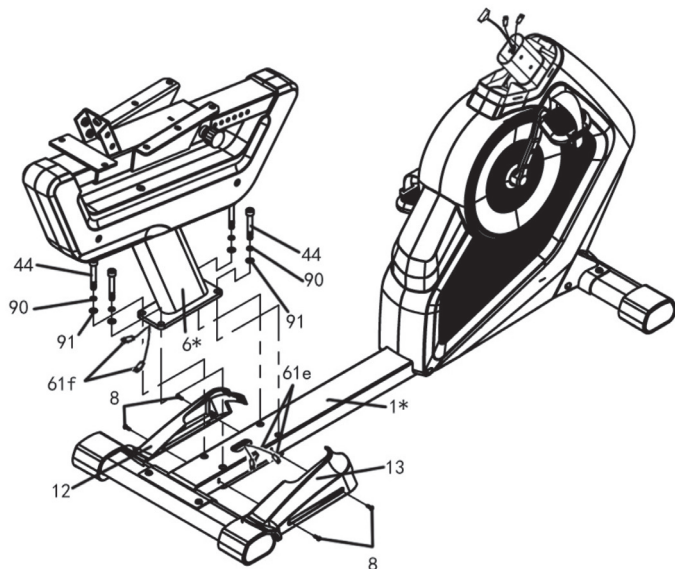
ASSEMBLAGE



- Fixez les stabilisateurs avant et arrière (n ° 2 *, n ° 3 *) au cadre principal (n ° 1 *) avec les vis (n ° 59), les rondelles (n ° 20) et les écrous (n ° 43).
- Fixez les pédales droite et gauche (# 40, # 41) à la manivelle (# 65) du cadre principal (# 1 *). Remarque : les pédales sont marquées „L” et „R”.

Remarque : Les pédales (# 40, # 41) ne sont pas identiques. La pédale gauche est inversée, vissez-la dans le sens contraire des aiguilles d’une montre. La pédale droite tourne vers l’avant, vissez-la dans le sens des aiguilles d’une montre.

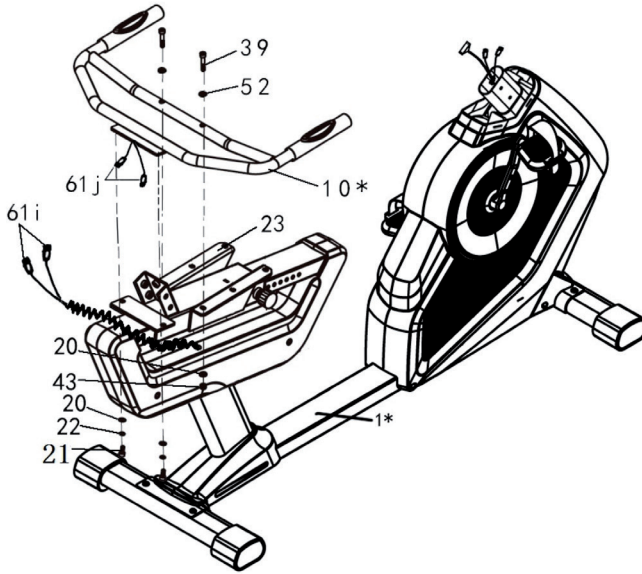
2



- Connectez les fils de la console (# 61e) aux fils de mesure des impulsions (# 61f).
- Assemblez le support arrière (# 6 *) et le cadre principal (# 1 *) avec les vis (# 44), les rondelles à ressort (# 90) et les rondelles (# 91).
- Montez le couvercle inférieur gauche (# 12) et le couvercle inférieur droit (# 13) sur le cadre principal (# 1 *) avec des vis (# 8).

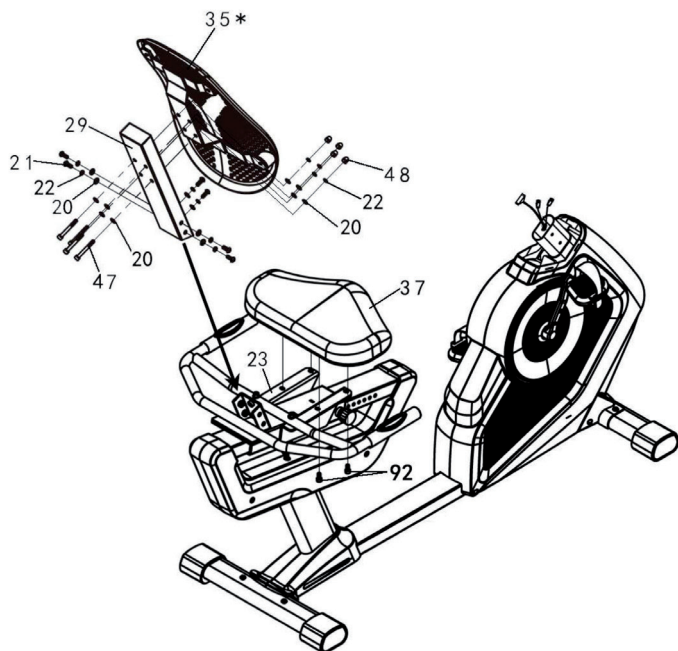
Remarque : vous aurez besoin de l'aide d'une seconde personne pour cela.

3



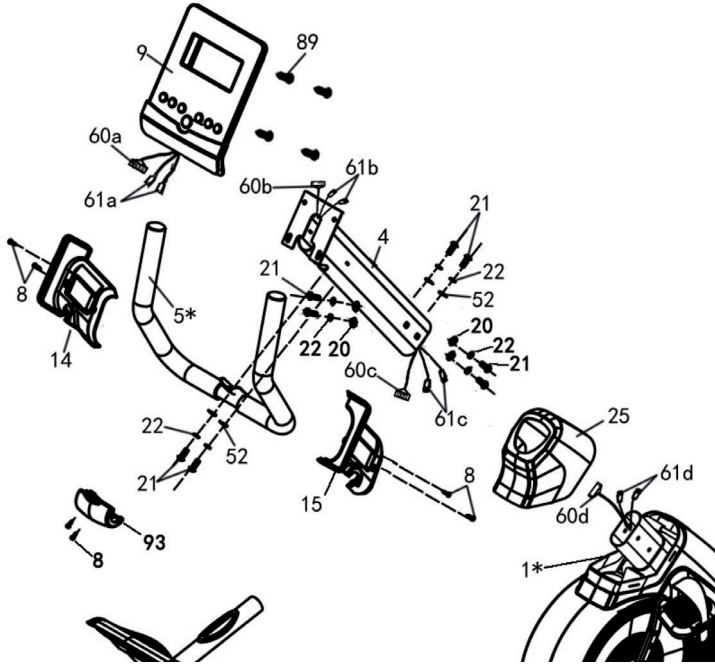
- Branchez les câbles de mesure des impulsions (# 61i) aux câbles (# 61j).
- Reliez le composant du guidon (# 10 *) et la glissière (# 23) avec les vis (# 39 et # 42), les rondelles courbées (# 52), les rondelles (n ° 20), les rondelles à ressort (n ° 22) et les écrous (n ° 43).

4



- Insérez le tube du dossier (n ° 29) dans la glissière (n ° 23) et verrouillez-le avec les vis (n ° 21), les rondelles à ressort (n ° 22) et les rondelles (n ° 20).
- Fixez le dossier (n ° 35 *) au tube fixe du dossier (n ° 29) avec les vis (n ° 47), les rondelles (n ° 20), les rondelles à ressort (n ° 22) et les écrous (n ° 48).
- Fixez la selle (n ° 37) à la glissière (n ° 23.) avec les vis (n ° 92).

5



- Fixez le cache avant (25) au support de la console (4).
- Branchez l'ensemble de câbles de la console (60c) au groupe de câble (60d).
- Branchez l'ensemble de câble d'impulsion 61c à l'ensemble de câble d'impulsion (61d).
- Insérez le support de la console (4) dans la section de montage du cadre principal (1*) et fixez-le à l'aide de 6 vis (21), de 6 rondelles ressorts (22), de 4 rondelles plates (20) et de 2 rondelles incurvées (52).
- Positionnez le cache avant 25.
- Fixez le guidon (5*) au support de la console (4) à l'aide de 2 vis (21), de 2 rondelles ressorts (22) et de 2 rondelles-plaques (52).
- Installez le cache avant gauche (14), le cache avant droit (15) et le petit cache (93) au guidon (5*), puis fixez-les au support de la console (4) à l'aide de 6 vis (8).
- Branchez l'ensemble de câbles de la console (60a) à l'ensemble de câbles (60b).
- Branchez l'ensemble de câbles d'impulsions (61a) à l'ensemble de câbles d'impulsions (61b).
- Fixez la console (9) au support de la console (4) à l'aide de 4 vis (89).

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

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

Pendant l'entraînement

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Domaine d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Domaine d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

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

Manger et boire

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

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

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



ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



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



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

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

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

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

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

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

5



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

6



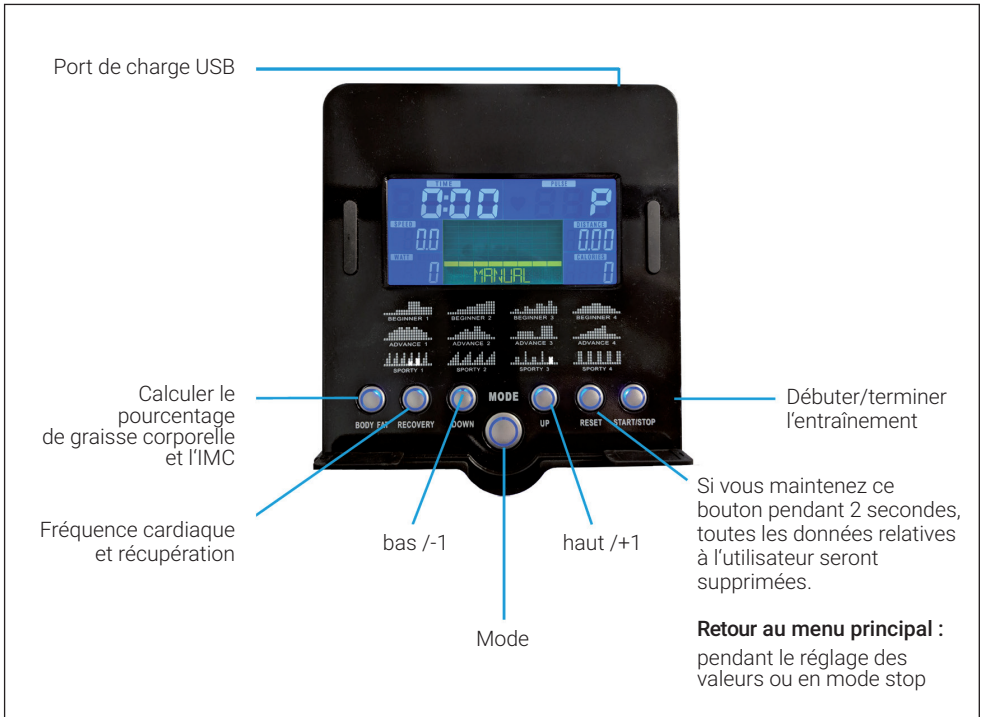
Asseyez-vous avec les jambes repliées de sorte que les plantes de vos pieds se touchent. Poussez doucement sur les genoux. Ici en plus des chevilles, vous stimulez toute la partie extérieure de la cuisse. Tenez vos chevilles et gardez le dos droit.

7



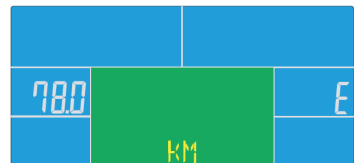
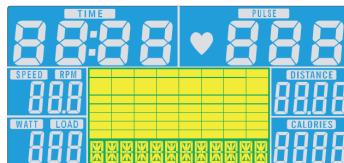
Penchez-vous en restant assis avec les jambes tendues vers l'avant. Essayez de vous tenir les chevilles et essayez d'avancer jusqu'aux orteils.

CONSOLE ET FONCTIONS DES TOUCHES



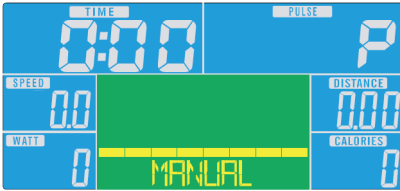
Démarrage

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.



Mode manuel (Manual)

Appuyez sur START dans le menu principal pour démarrer l'entraînement en mode manuel.



- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez MANUAL et appuyez sur MODE pour entrer dans le programme.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler TIME, DISTANCE, CALORIES ou PULSE et appuyez sur MODE pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode débutant (Beginner)



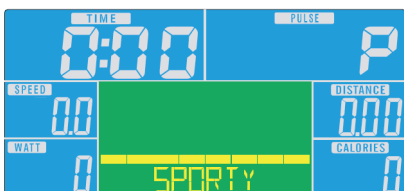
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez le mode Débutant (Beginner) et appuyez sur la touche MODE pour y accéder.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode avancé (Advanced)



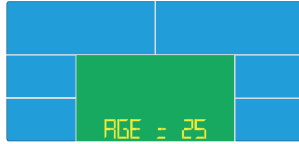
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez le mode avancé et appuyez sur MODE pour y accéder.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur HAUT ou BAS pour ajuster la résistance.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal.

Mode sportif (Sporty)



- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez le mode Sporty et appuyez sur MODE pour y accéder.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler la résistance.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode Cardio (Cardio)



- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez le mode cardio et appuyez sur MODE pour l'entrer.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner 55%, 75%, 90% ou TAG (TARGET H.R. = fréquence cardiaque cible) (Le réglage par défaut est : 100).
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure de l'entraînement.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer ou arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Mode watts (Watt)



- Appuyez sur HAUT ou BAS pour sélectionner le programme d'exercices. Sélectionnez le mode Watt (Watts) et appuyez sur MODE pour l'entrer.
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler le nombre de Watts (la valeur par défaut est 120)
- Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler l'heure.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur HAUT ou BAS pour régler la puissance.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.

Affichages et fonctions de l'écran

Fonction	Description
TIME	Dure écoulée depuis le début de l'entraînement Plage de mesure : 0:00 ~ 99:59
SPEED	Vitesse de la séance Plage de mesure: 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.

iConsole et application

Activez le BT sur votre tablette, recherchez l'appareil dans la liste et appuyez sur apparier (mot de passe : 0000).



Conseil : 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.

ENTRAINEMENT AVEC L'APPLI KINOMAP

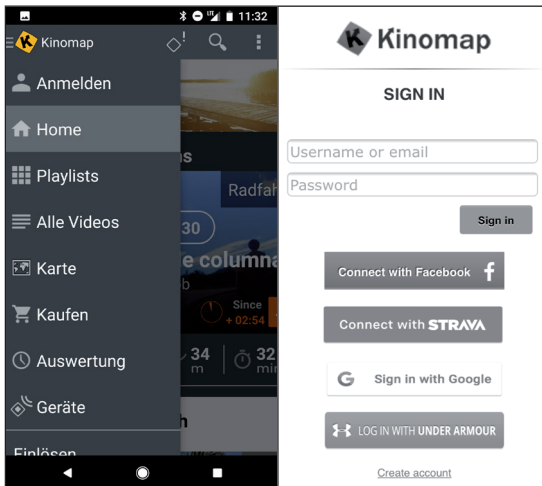
Avec l'application KINOMAP, vous pouvez faire plus de 100 000 km de course, de route ou de rame sur des vidéos de déplacement à travers le monde et mises à jour quotidiennement par les utilisateurs eux-mêmes. Essayez de suivre leur rythme dans les mêmes conditions qu'ils l'ont enregistré. Utilisez le portail KINOMAP et choisissez votre propre vidéo Real Life. Améliorez votre condition en utilisant votre propre intervalle de résistance ou en mode puissance.



Connectez vos appareils compatibles directement. Vous pouvez également utiliser la caméra qui vous offre un capteur de cadence optique, de foulée ou de rameur. Rejoignez nos sessions multi-joueurs et essayez d'être le premier.

Créer un compte

Si vous voulez 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 au prochain démarrage de l'application. Si vous n'avez pas encore de compte KINOMAP, enregistrez-vous pour avoir un compte gratuit.



Code d'activation

- La version standard est gratuite et vous donne accès à un certain nombre de vidéos gratuites et à des séances par intervalles (non disponible actuellement sur tous les appareils).
- L'abonnement est requis plus tard pour accéder à tous les contenus, y compris des milliers de vidéos real life, le mode multi-joueurs et plus encore.
- A 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 appeler l'option „Ajouter un code d'activation“ ultérieurement.

Saisie du code d'activation

Remarque sur l'abonnement : Vous pouvez également vous abonner au service pour une période mensuelle ou annuelle, vous donnant accès à des fonctionnalités avancées. Allez dans les „Paramètres d'abonnement“.

Après avoir saisi le code d'activation, vous pouvez consulter votre abonnement dans „mon abonnement“.

Établissement de la connexion avec l'appareil d'exercice

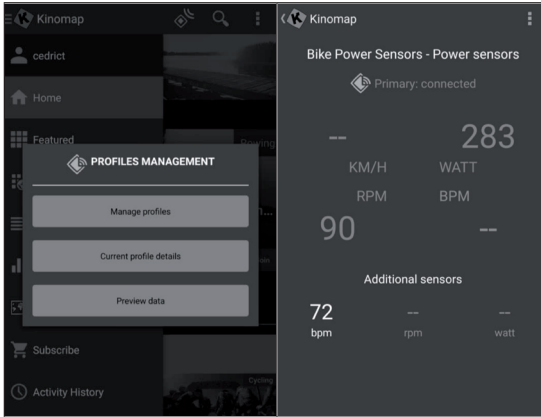
Voici comment connecter votre appareil avec l'appli KINOMAP :

- 1 Rendez-vous dans le menu „équipement“.
- 2 Ajoutez un nouvel appareil avec la touche + .
- 3 Choisissez votre type d'appareil dans la liste (Ergomètre pour le **CapitalSports Evo Deluxe**).
- 4 Sélectionnez la marque **CapitalSports**.
- 5 Sélectionnez le modèle **Evo Deluxe**.
- 6 Lorsque l'appareil a été reconnu, confirmez en touchant le champ.
- 7 Maintenant, appuyez tout simplement sur ENREGISTRER. Vous venez d'ajouter votre appareil.

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

Prévisualisation des données

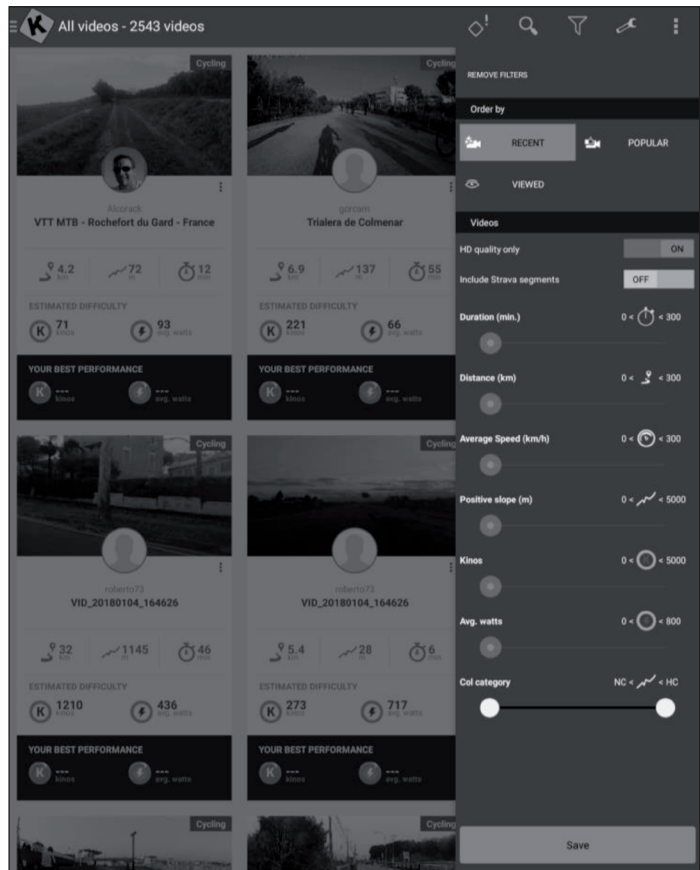
Avec la fonction de „prévisualisation des données“, vous pouvez visualiser immédiatement les données envoyées par l'appareil. Cette fonction est particulièrement utile si vous avez des difficultés au démarrage d'une activité. Selon l'équipement, l'application reçoit certaines valeurs.



Entraînement

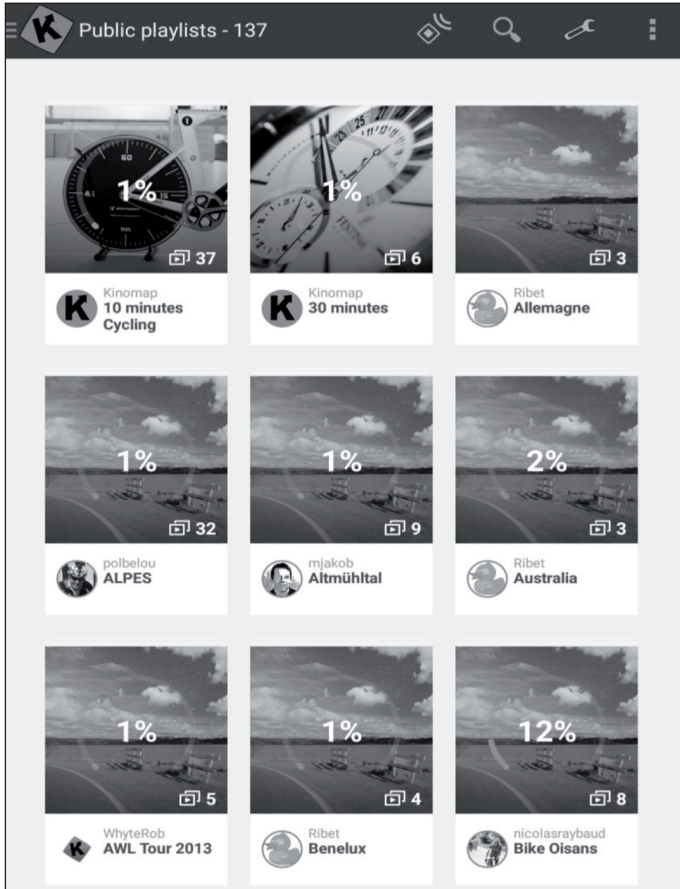
Choix d'une vidéo

- Plusieurs listes de vidéos sont à votre disposition pour vous permettre de sélectionner celle qui vous convient.
- Pour vous entraîner avec pendant votre séance. Une fonction de filtrage vous assure que vous avez bien accès aux vidéos que vous recherchez (plébiscité, populaire, le plus vu, le plus récent, la durée, la distance, l'inclinaison).
- Pour chaque vidéo, vous pouvez voir les informations pertinentes : son titre, le contributeur (qui a posté la vidéo), le pays, la durée, la distance, la moyenne de la pente positive, la vitesse moyenne.



Listes de lecture

- Vous trouverez également de nombreuses listes de lecture créées par Kinomap ou par les utilisateurs eux-mêmes.
- Chaque playlist a un thème spécifique, par exemple 30 minutes pour s'entraîner ou visiter un pays.
- Vous pouvez suivre votre progression sur n'importe quelle playlist et n'importe quelle vidéo créée.
- Pour l'instant, vous ne pouvez pas gérer vos playlists directement depuis l'application.




Début de l'entraînement

<p>Sélectionnez la vidéo sur laquelle vous voulez vous entraîner.</p>	<p>Choisissez le mode dans lequel vous voulez entraîner.</p>	<p>Commencez simplement à pédaler pour débiter l'entraînement.</p>

Modes découverte et défi

Mode défi : La vidéo est lue à votre rythme afin que vous puissiez réaliser la même performance globale que le producteur de la 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 jusqu'à deux fois la vitesse d'origine. Utilisez ce mode pour participer à des défis tels que les défis indoor et pour exporter vers des sites tiers tels que Strava avec les coordonnées complètes et une carte de votre trajet virtuel.

Mode découverte : La vidéo est lue à sa vitesse d'origine et fait une pause si 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 le Kino. 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 ne comprend pas les coordonnées ou une carte.



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

Affichage de la séance

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

- La durée
- Le nombre de watts instantanés
- La vitesse instantanée
- Votre fréquence cardiaque (seulement si vous ajoutez un capteur cardiaque à la ceinture ou si votre équipement en intègre une)
- La fréquence de foulée instantanée
- La distance
- Votre position sur la carte est synchronisée avec la vidéo.



L'onglet Classement est uniquement disponible en mode multijoueur.

- **Abscisses** : hauteur en mètres
- **Ordonnées** : Distance en Km en mode Challenge.
- **Durée** : en secondes en mode Discovery.

Réglage de la résistance / vitesses

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

Terminer la séance

Si vous voulez faire une pause ou terminer votre séance, arrêtez simplement de pédaler ou utilisez le bouton pause dans le coin de l'entraînement. Cliquez sur le bouton Reprendre la session pour continuer une séance non terminée. Si vous souhaitez quitter cette activité, confirmez simplement en appuyant sur „enregistrer et quitter“.

Profil d'entraînement

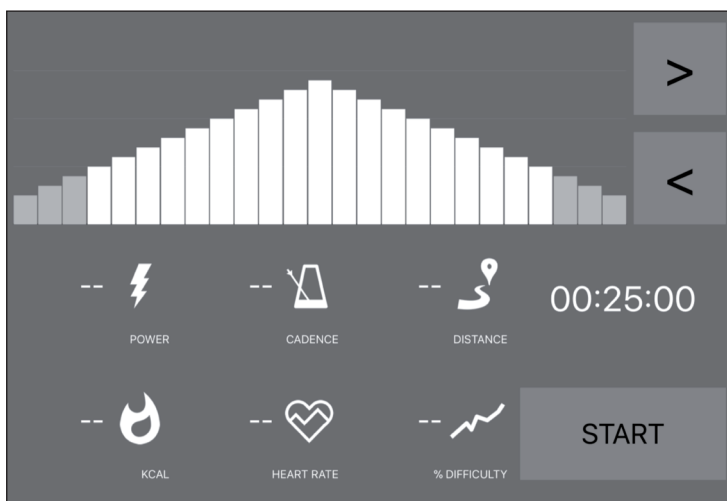


Le profil d'entraînement est une forme d'entraînement qui implique une série de séances de faible à haute intensité avec des périodes de repos ou de détente. Varier l'intensité de votre effort entraîne le muscle cardiaque, offre un entraînement cardiovasculaire, améliore la capacité aérobie et permet à la personne de faire de l'exercice plus longtemps et/ou plus intensément.

Le profil d'entraînement n'est pas encore disponible pour tous les appareils. Vous pouvez facilement le vérifier dans le menu principal : si vous voyez le menu profil d'entraînement, cela veut dire que la fonction est disponible pour votre appareil. Vous pouvez choisir entre deux modes en fonction de votre appareil.

Résistance : Vous définissez un niveau de résistance et nous envoyons les indications au hometrainer, indépendamment de la puissance produite.

Puissance cible : Vous définissez une puissance cible et la résistance change automatiquement pour y correspondre.



- Si vous apercevez une ligne orange, cela signifie que vous êtes proche de votre cible.
- Inversement, la ligne orange qui s'éloigne signifie que vous vous écartez de votre cible. (Augmenter ou réduire les performances cibles)
- Il suffit de choisir la durée (<=>) pour le compte à rebours et de commencer l'entraînement.
- Une fois l'activité démarrée, vous pouvez augmenter ou diminuer la puissance ou la résistance cible en fonction du mode que vous avez sélectionné.

Évaluations

Historique des exercices

- Ouvrez le menu principal sur le côté gauche pour cliquer sur „Historique d'entraînement“.
- Ici, vous pouvez consulter l'historique de vos entraînements passés, y compris le nom de la vidéo que vous avez visionnée, la date de l'entraînement, la durée et la distance.
- Cliquez sur une séance spécifique pour obtenir toutes les informations.
- Vous pouvez également visiter <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- Votre historique d'exercices contient une carte, un résumé et une série de graphiques détaillés qui indiquent votre vitesse actuelle, votre puissance, votre cadence et votre fréquence cardiaque. Notez que le journal d'entraînement peut être automatiquement exporté vers différentes plateformes telles que RunKeeper, Strava ou Under Armour.

The screenshot displays the 'Activity History - 408' page in a dark theme. It lists several cycling activities, each with a bicycle icon, a title, a date and time, and a summary table of statistics. The activities are as follows:

Activity Name	Date & Time	Duration	Distance	Sessions	Power (kJ)	Rating (K)	Followers (F)
Profile Training	01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32	93 m	1 sessions	3.5 kJ	1	56
Profile Training	01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37	132 m	1 sessions	2.2 kJ	2	59
Quiet ride in Central Park	28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24	71 m	1 sessions	Challenge	1	59
Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM	28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31	392 m	1 sessions	Challenge	36	395
Rocheserviere => Saint Fulgent	26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21	48,832 KM	1 sessions	Challenge	1754	282
Profile Training	23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25	143 m	1 sessions	0.6 kJ	0	7

Recherche

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

Il existe plusieurs possibilités pour trouver la bonne vidéo :

- Vous pouvez effectuer une recherche en cliquant sur le bouton Rechercher. Dès que vous avez entré au moins 3 caractères, la saisie semi-automatique lance une recherche.
- 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 Paramètres et définissez vos données utilisateur, y compris les unités, la taille, le poids, l'âge, et le sexe.
- Cette information influence le calcul de la vitesse.

Écran externe

Suivez les indications pour afficher les informations par Chromecast ou Apple TV sur votre téléviseur.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

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

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

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



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

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

**Fabricant :**

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

La déclaration complète de conformité du fabricant est accessible par le lien suivant :
<https://use.berlin/10032745>

Estimado cliente:

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



ÍNDICE

Indicaciones de seguridad	112
Vista general y piezas de recambio	114
Antes del montaje	116
Montaje	117
Entrenamiento de cardio en resumen	122
Calentamiento antes del entrenamiento	125
Consola y funciones de los botones	128
Entrenamiento con la app Kinomap	133
Cuidado y mantenimiento	145
Indicaciones sobre la retirada del aparato	146
Declaración de conformidad	146

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10032745
Fuente de alimentación	220-240 V ~ 50/60 Hz

INDICACIONES DE SEGURIDAD

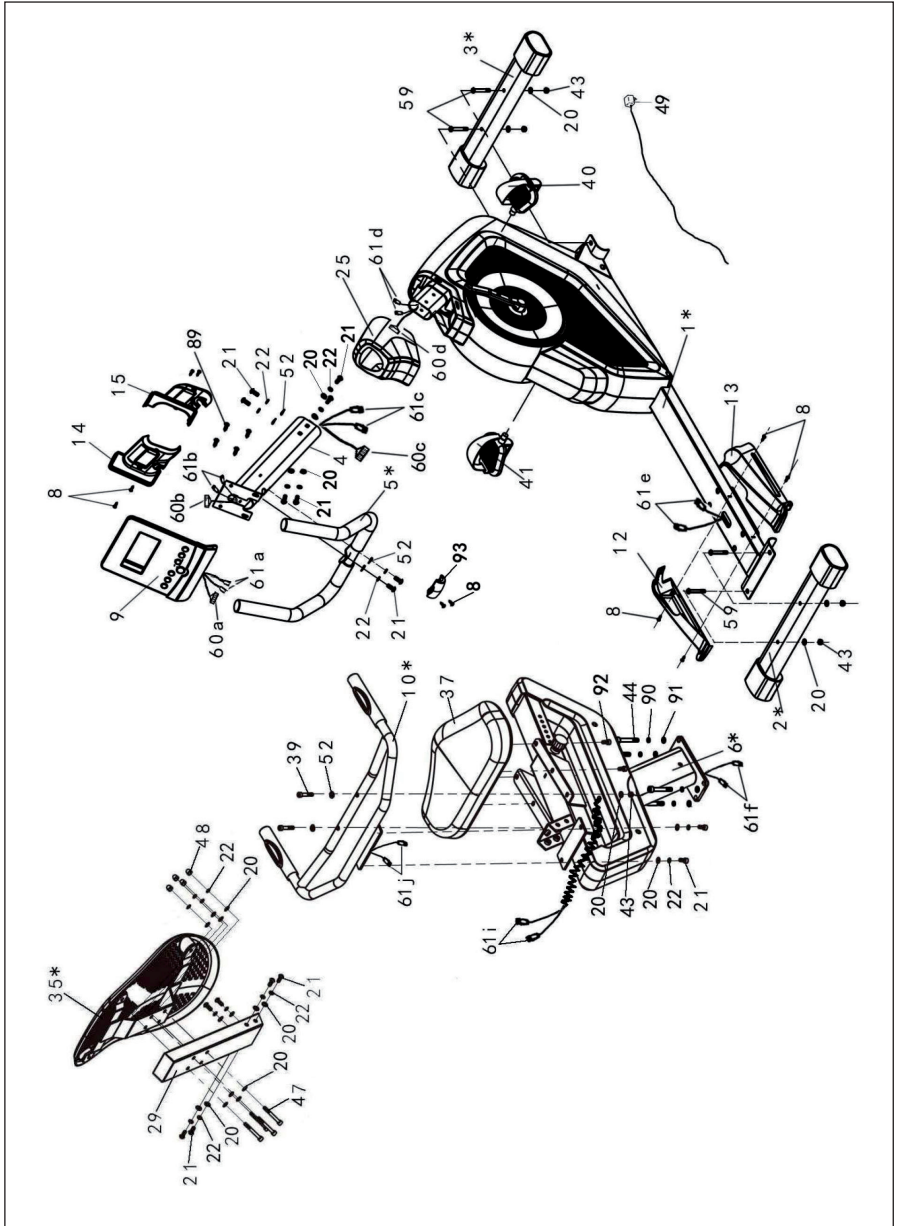
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo solo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese de que todos los usuarios están informados acerca de las advertencias y medidas de precaución.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,5 metros con el resto de los objetos.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si tiene uno de los síntomas descritos, debe ponerse en contacto con un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No entrene inmediatamente después de comer.
- Solamente un adulto debe montar el aparato. Mantenga a los niños y mascotas lejos del aparato.
- Este aparato está concebido para ser utilizado en un entorno doméstico.




Atención: Peso máximo soportado: 120 kg.

- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga su espalda recta durante el entrenamiento.
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según se describe en estas instrucciones. Si detecta una pieza defectuosa cuando monte o examine el aparato, o si escucha sonidos atípicos durante su uso, detenga inmediatamente el entrenamiento. No utilice el aparato hasta que se haya solucionado el problema.
- Tenga cuidado al levantar o desplazar el aparato para no dañar su espalda. Utilice siempre una técnica de elevación adecuada o solicite ayuda, si es necesario.
- Todas las piezas móviles (p. ej. pedales, manillar, sillín, etc.) deben tener un mantenimiento semanal. Examínelos antes de cada uso del aparato. Si una pieza está rota o suelta, deberá repararla de inmediato. Vuelva a utilizar el aparato cuando se encuentre en perfecto estado.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor.
- Nunca introduzca objetos en las ranuras del aparato.
- Apague el aparato y desconecte el cable de alimentación antes de mover el aparato o si está lloviendo. Limpie la superficie del aparato con un producto de limpieza no abrasivo y un paño húmedo. No utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares que no estén atemperados, como garajes, verandas, cuartos de baño, cocheras o en el exterior.
- Utilice el aparato de acuerdo con lo descrito en estas instrucciones de uso.
- Una reparación incorrecta o una modificación en la estructura del aparato (por ejemplo, retirar o sustituir las piezas originales) puede poner en peligro a los usuarios.
- El volante de inercia alcanza temperaturas elevadas durante el uso del aparato.
- Bloquee el aparato mediante el botón de bloqueo cuando no lo utilice.

VISTA GENERAL Y PIEZAS DE RECAMBIO



Nr.	Denominación	Uds	Nr.	Denominación	Uds
1*	Estructura principal	1	35*	Pieza de montaje del respaldo	1
2*	Estabilizador trasero	1	37	Sillín	2
3*	Estabilizador delantero	1	39	Tornillo allen M8X40	2
4	Soporte de la consola	1	40	Pedal derecho	1
5*	Manillar pequeño	1	41	Pedal izquierdo	1
6*	Pieza de montaje del soporte para la espalda	1	43	Tuerca de seguridad de nylon M8	6
8	Tornillo de estrella ST4,2x16	8	44	Tornillo allen de cabeza redonda M10x60	4
9	Consola	1	47	Tornillo allen M8x60	4
10*	Pieza de montaje del manillar	1	48	Tuerca N8	4
12	Cubierta inferior izquierda	1	49	Adaptador	1
13	Cubierta inferior derecha	1	52	Arandela curvada Ø8	8
14	Cubierta izquierda delantera	1	59	Tornillo allen con cabeza plana M8X55	4
15	Cubierta derecha delantera	1	60a, 60b, 60c, 60d	Grupo de cables de la consola	1
20	Arandela Ø8	8	61a, 61b, 61c, 61d, 61e, 61f, 61g, 61h, 61i, 61j	Grupo de cables para el pulsómetro	2
21	Tornillo allen con cabeza plana M8X20	6	89	Tornillo de estrella M5x10	4
22	Arandela grower Ø8	12	90	Arandela grower Ø10	4
25	Cubierta delantera	1	91	Arandela Ø10	4
29	Tubo del respaldo	1	92	Tornillo allen M8x16	4
			93	Consola Tapa pequeña	1

Llave Allen	Uds.	Llave hexagonal interior	Uds.	Llave de cabeza en cruz Llave hexagonal interna	Uds.
	1		1		1
13-15		S=8		S=6	

ANTES DEL MONTAJE

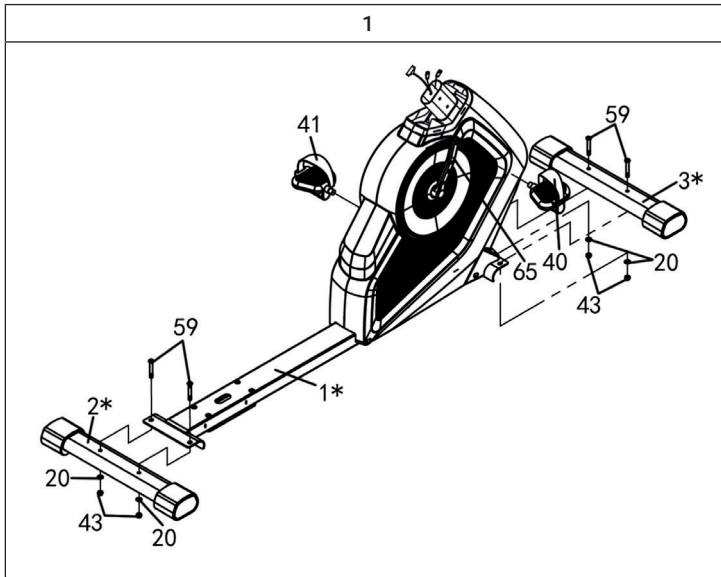
Indicaciones importantes

- Utilice un acolchado para el suelo, como cartón, para evitar que este se arañe durante el montaje.
- Los tornillos y las tuercas están ligeramente engrasados para protegerlos contra la corrosión. Tenga a mano un paño para limpiarse las manos.
- Algunos tapones de plástico se han montado en el aparato antes de su entrega. Están indicados en el esquema del montaje como referencia para el caso en que se necesiten repuestos.
- Al montar la BICICLETA, se utilizan distintas longitudes de tornillos. Tenga en cuenta la longitud correcta de cada tornillo en cada uno de los pasos de montaje.

Antes de comenzar

- Busque un lugar de trabajo cómodo. Monte su BICICLETA en una zona abierta con suficiente ventilación e iluminación. Ya que la BICICLETA es portátil hasta un cierto grado, no necesita montarla en el lugar donde la vaya a utilizar. Para su comodidad, debe evitar transportar la bicicleta tras el montaje a distancias muy largas, por pasillos estrechos o por escaleras. Si la BICICLETA se monta en una vivienda, proteja el suelo o la alfombra con una alfombrilla grande antes de extraer las piezas del embalaje.
- Lea todas las indicaciones de seguridad de la página 2 de este manual.

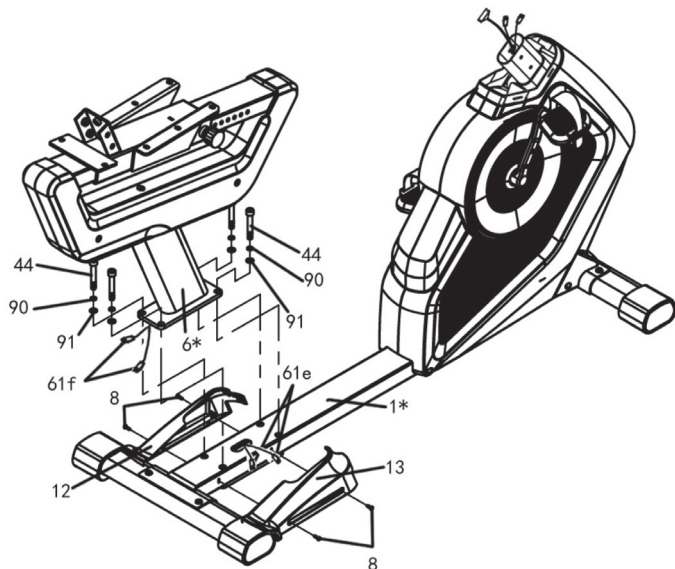
MONTAJE



- Fije los estabilizadores delante y trasero (#2*, #3*) con tornillos (#59), arandelas (#20) y tuercas (#43) a la estructura principal (#1*).
- Fije el pedal izquierdo y derecho (#40, #41) a la biela (#65) de la estructura principal (#1*). Nota: Los pedales están identificados con „L“ (izquierda) y „R“ (derecha).

Nota: Hay diferencia entre los pedales (#40, #41). El pedal izquierdo tiene la marcha hacia atrás, tiene que enroscarlo en el sentido contrario a las agujas del reloj. El pedal derecho tiene marcha hacia adelante, enrósquelo en el sentido de las agujas del reloj.

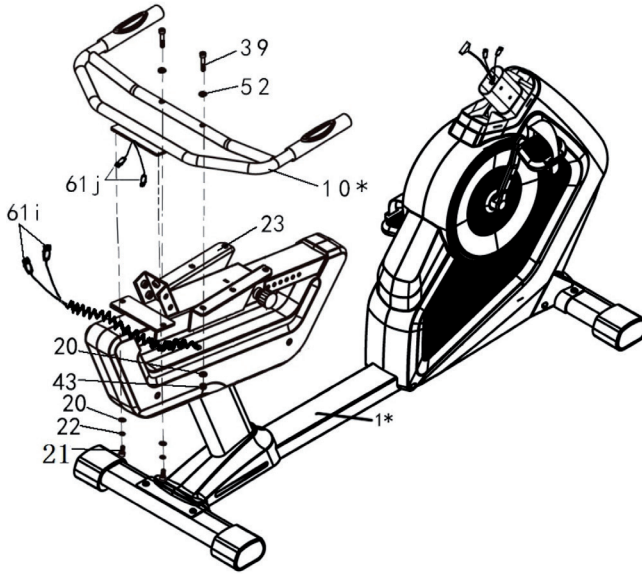
2



- Conecte el cable de la consola (#61e) al cable del pulsómetro (#61f).
- Una el soporte trasero (#6*) con tornillos (#44), arandelas grower (#90) y arandelas (#91) a la estructura principal (#1*).
- Una la cubierta izquierda inferior (#12) y la cubierta derecha inferior (#13) con tornillos (#8) a la estructura principal (#1*).

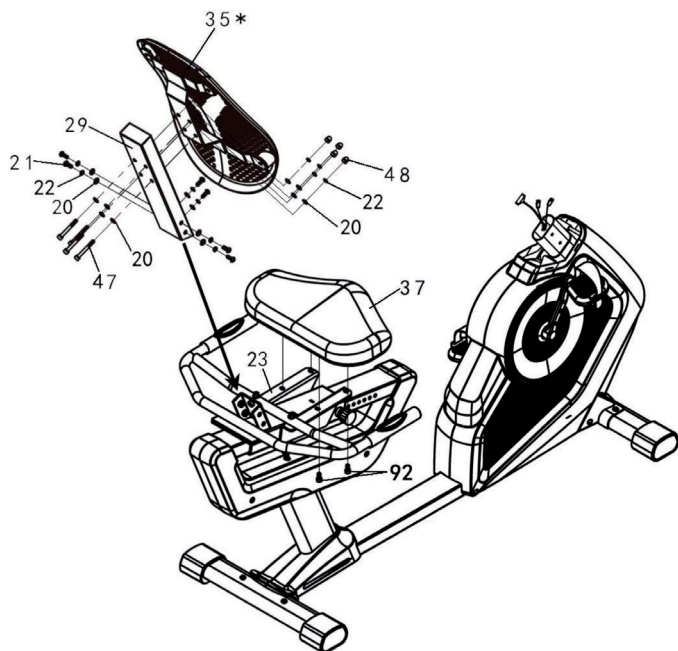
Nota: Necesita otra persona que le ayude con estos pasos.

3



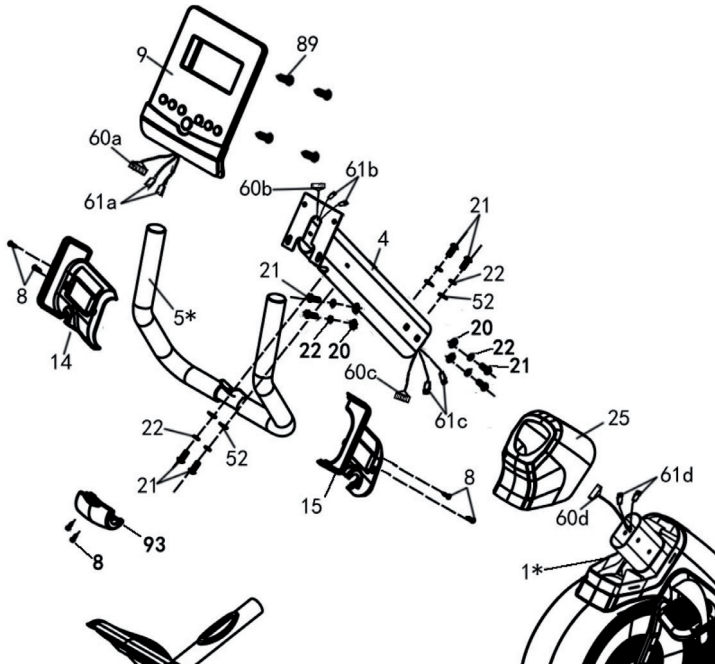
- Conecte el cable del pulsómetro (#61i) a los cables (#61j).
- Una la pieza del manillar (#10*) y la guía de deslizamiento (#23) con tornillos (#39 & #42), arandelas curvadas (#52), arandelas (#20), arandelas grower (#22) y tuercas (#43).

4



- Encaje el tubo del respaldo (#29) en la guía de deslizamiento (#23) y bloquéelo con tornillos (#21), arandelas grower (#22) y arandelas (#20).
- Una la pieza del respaldo (#35*) con el tubo fijo (#29) del respaldo con tornillos (#47), arandelas (#20), arandelas grower (#22) y tuercas (#48).
- Fije el sillín (#37) con tornillos (#92) a la guía de deslizamiento (#23).

5



- Una la cubierta delantera (#25) con el soporte de la consola (#4).
- Conecte el grupo de cables de la consola (#60c) con el grupo de cables de la consola (#60d).
- Una el grupo de cables del pulsómetro (#61c) con el grupo de cables del pulsómetro (#61d).
- Coloque los soportes de la consola (#4) en la pieza de montaje del marco principal (#1) y asegúrelos con 6 tornillos (#21) y 6 arandelas grower (#22), 4 arandelas planas (#20) y 2 arandelas de muelle (#52).
- Monte la cubierta delantera (#25) en la posición correcta.
- Fije el manillar (#5) con 2 tornillos (#21), 2 arandelas grower (#22) y 2 arandelas planas (#52) al soporte de la consola (#4).
- Una la cubierta delantera izquierda (#14), la cubierta delantera derecha (#15) y la cubierta pequeña (#93) al manillar (#5) y fijelas con 6 tornillos (#8) al soporte de la consola (#4).
- Conecte el grupo de cables de la consola (#60a) con el grupo de cables de la consola (#60b).
- Conecte el grupo de cables del pulsómetro (#61a) con el grupo de cables del pulsómetro (#61b).
- Fije la consola (#9) con 4 tornillos (#89) a los soportes de la consola (#4).

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

Comida y bebida

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

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

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



CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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


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

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

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

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

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

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

5



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

6



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

7



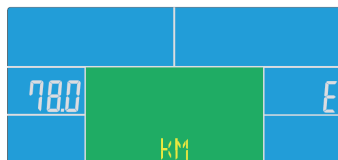
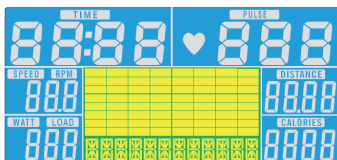
Inclínese hacia adelante en posición sentada y con las piernas estiradas. Intente agarrar los tobillos y, luego, llegar hasta los dedos del pie.

CONSOLA Y FUNCIONES DE LOS BOTONES



Encendido

Si conecta el enchufe del aparato a una toma de corriente, el ordenador de control se enciende y todos los elementos se iluminan durante 2 segundos en el monitor LCD. Tras 4 minutos, el aparato cambia al modo de ahorro de energía si el aparato no se utiliza y no se detecta el ritmo cardíaco. Pulse cualquier botón para finalizar el modo de ahorro de energía.



Modo Manual (Manual)

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



- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija MANUAL o pulse MODE para seleccionar un programa.
- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar TIME, DISTANCE, CALORIES o PULSE y, a continuación, pulse MODE para confirmar.
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir la resistencia.
- Pulse START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.



Modo Principiante (Beginner)

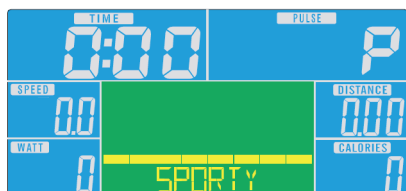
- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija el modo Principiante (Beginner) y pulse el botón MODE para seleccionarlo.
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar el tiempo.
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir la resistencia.
- Pulse START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Modo Avanzado (Advanced)



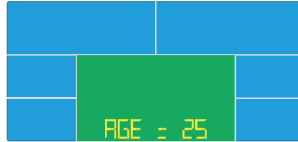
- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija el modo Avanzado (Advanced) y pulse el botón MODE para seleccionarlo.
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar el tiempo.
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir la resistencia.
- Pulse START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Modo Atleta (Sporty)



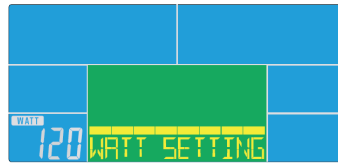
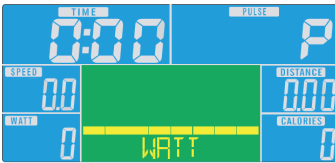
- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija el modo Atleta (Sporty) y pulse el botón MODE para seleccionarlo.
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar el tiempo.
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir la resistencia.
- Pulse START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Modo Cardiovascular (Cardio)



- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija el modo Cardiovascular (Cardio) y pulse el botón MODE para seleccionarlo.
- Pulse AUMENTAR o DISMINUIR para elegir 55%, 75%, 90% o TAG (TARGET H.R. = frecuencia cardíaca meta). (La configuración por defecto es: 100).
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar el tiempo de entreno.
- Pulse START/STOP para empezar o pausar el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Modo Vatios (Watt)



- Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el programa de entrenamiento. Elija el modo Vatios (Watt) y pulse el botón MODE para seleccionarlo.
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para configurar el número de vatios (la configuración por defecto es: 120).
- Pulse el botón AUMENTAR o DISMINUIR para ajustar el tiempo.
- Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento. Pulse los botones AUMENTAR o DISMINUIR para elegir el número de vatios.
- Pulse START/STOP para interrumpir el entrenamiento. Pulse el botón RESET para volver al menú principal.

Indicadores del display y funciones

Función	Descripción
TIME	El tiempo transcurrido durante el entrenamiento: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Velocidad del entrenamiento: 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Distancia de entrenamiento: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Calorías quemadas durante el entrenamiento: 0 ~ 999
PULSE	Ritmo cardiaco por minuto durante el entrenamiento. Suena una alarma cuando el pulso es superior al establecido.
RPM	Rotación por minuto: 0 ~ 999
VATIOS	En el programa de vatios, contiene el valor en vatios predeterminado (parámetros ajustables: 0 ~ 350)
MANUAL	Entrenamiento en modo manual.
PROGRAM	Seleccionar entre los programas "principiante", "avanzado" y "deportista".
CARDIO	Modo de entrenamiento con frecuencia cardiaca objetivo.

iConsole y App

Active en su tablet el BT, busque en la lista el dispositivo y pulse para conectar (contraseña: 0000).



Nota: En cuanto la consola se conecte a la tablet por BT, esta se apagará. Cierre la app y apague el BT del iPad. Entonces la consola se volverá a encender automáticamente.

ENTRENAMIENTO CON LA APP KINOMAP

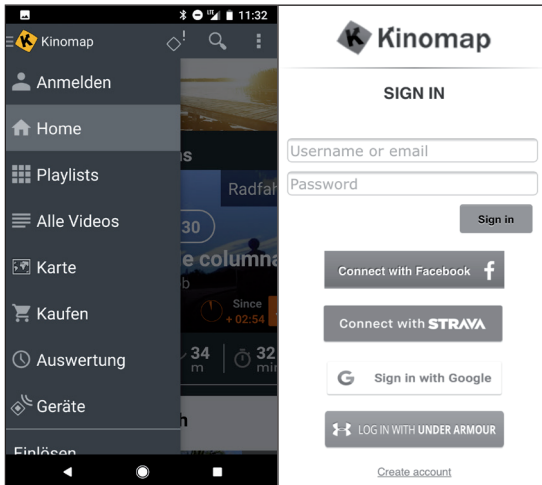
Con la app KINOMAP puede correr, pedalear o remar por todo el mundo con más de 100.000 km de vídeos en movimiento y son los propios usuarios quienes pueden actualizarlo diariamente. Intente seguir el ritmo en las mismas condiciones en las que se han grabado los vídeos. Utilice el portal KINOMAP y seleccione su propio vídeo en vivo. Mejore su forma física utilizando su propio intervalo en resistencia o en modo potencia.



Conecte directamente sus dispositivos compatibles. Como alternativa, también puede utilizar la cámara que le ofrece un sensor óptico de frecuencia de palada, de pedaleo o de paso. Participe en nuestras sesiones de multijugador e intente llegar el primero a la meta.

Crear cuenta

Si desea utilizar el KINOMAP, debe conectarse primero con su cuenta KINOMAP. Cuando se haya registrado satisfactoriamente, puede comenzar con el entrenamiento. Si no cierra sesión, esta seguirá iniciada para cuando vuelva a acceder a la app. Si todavía no tiene una cuenta KINOMAP, regístrese para obtener una cuenta gratuita.



Código de activación

- La versión estándar es gratuita y le ofrece acceso a una serie de vídeos gratuitos y entrenamiento de intervalos (actualmente no disponibles para todos los dispositivos).
- Posteriormente se requerirá una suscripción para tener acceso a todos los contenidos, entre los que se encuentran miles de vídeos reales, un modo multijugador y mucho más.
- Tras el primer inicio de sesión, la app le solicitará un código de activación. Si tiene uno, introdúzcalo en el campo correspondiente para activar su suscripción para la app.
- Puede acceder a la función „añadir código de activación” posteriormente.

Introducir código de activación

Indicaciones sobre la suscripción: Puede suscribirse al servicio en periodicidad mensual o anual, obteniendo así acceso a funciones avanzadas. Vaya a „Ajustes de suscripción”.

Tras la activación, verá su suscripción en „Mi suscripción”:

Establecer conexión con el aparato de entrenamiento

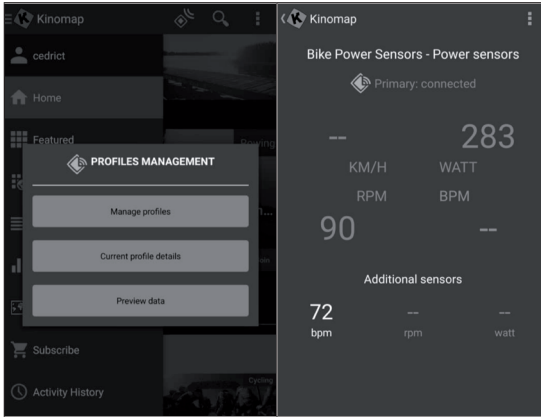
Cómo conectar el aparato a la app KINOMAP:

- 1 Vaya al menú „Equipo”.
- 2 Añadir nuevos dispositivos con la tecla +
- 3 Seleccione el tipo de aparato de la lista (ergómetro para el CapitalSports **Evo Deluxe**).
- 4 Seleccione la marca **CapitalSports**.
- 5 Seleccione el modelo **Evo Deluxe**.
- 6 Si se ha detectado el aparato, confirme tocando la ventana.
- 7 Pulse en GUARDAR. Se ha añadido el aparato.

Nota: Incluso si su aparato de fitness no tiene conexión BT, puede entrenar con Kinomap.

Previsualización de los datos

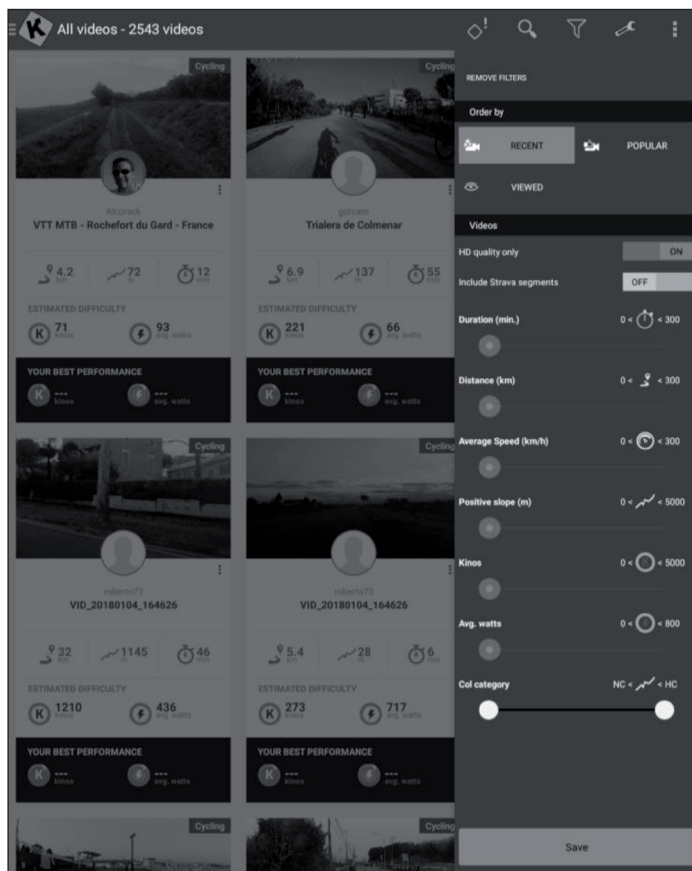
Con la función „Previsualización de los datos“ puede ver enseguida los datos enviados por el aparato. Esta función es especialmente útil si tiene problemas a la hora de iniciar una actividad. En función del equipamiento, la app recibirá los valores correspondientes.



Entrenamiento

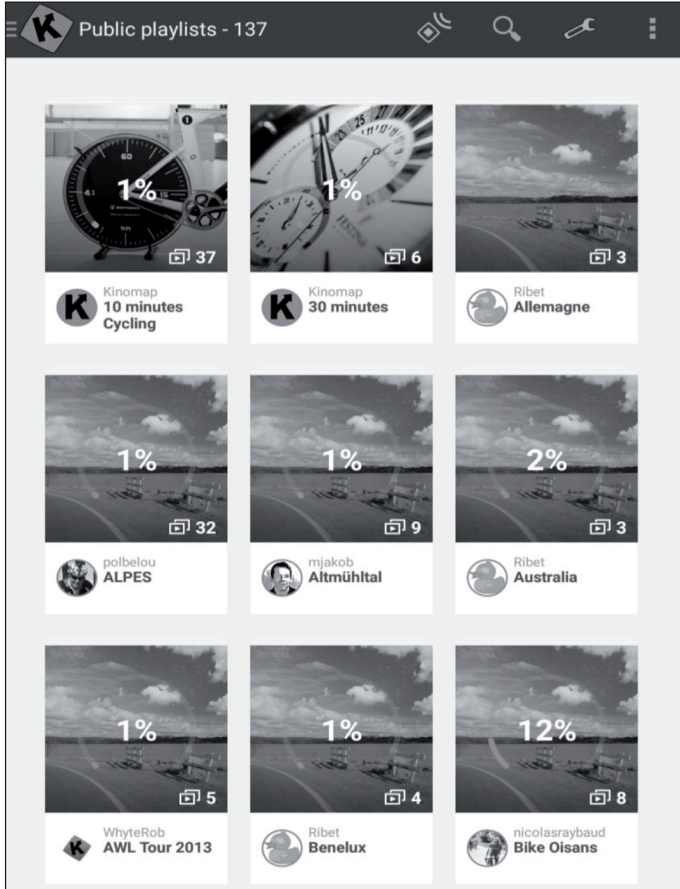
Selección de vídeo

- Tiene a su disposición varias listas con vídeos en los que puede seleccionar el vídeo deseado para entrenarse con ellos durante el entrenamiento.
- Existe una función de filtro para garantizar que accede a los vídeos buscados (Featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline...).
- Para cada vídeo puede ver información relevante: su nombre, el creador (quien ha publicado el vídeo), país, duración, distancia, media de la pendiente positiva, velocidad media.



Listas de reproducción

- Aquí accederá a muchas listas de reproducción que Kinomap o los usuarios han ido creado.
- Cada lista de reproducción tiene un tema determinado, como entrenamiento de 30 min o visita de un país.
- Puede realizar el seguimiento de sus avances en todas las listas de reproducción y en cada vídeo que cree.
- En estos momentos, no puede administrar las listas de reproducción directamente desde la app.



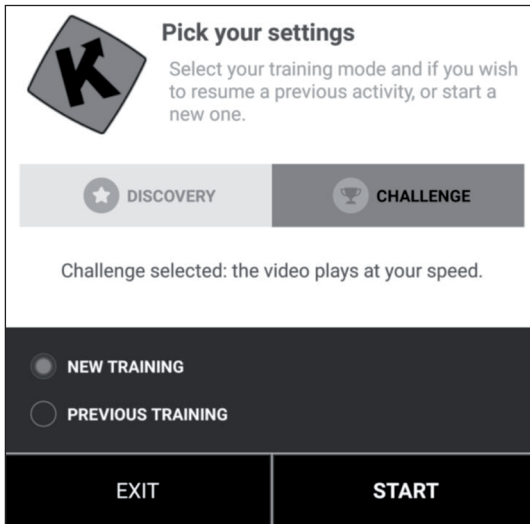
Comienzo del entrenamiento.

<p>Seleccione el vídeo en el que desea entrenarse.</p>	<p>Seleccione el modo en el que desea entrenarse.</p>	<p>Comience caminando o pedaleando para iniciar el entrenamiento.</p>

Modo descubrimiento o reto

Modo reto: El vídeo se reproduce a la velocidad que lleve para que pueda rendir lo mismo que el creador del mismo. Si no va lo suficientemente rápido, el vídeo reduce poco a poco la tasa de fotogramas. Si va a buen ritmo, la tasa de fotogramas puede aumentarse hasta el doble de la velocidad original. Utilice este modo para participar en retos como los Indoor Challenges y para exportar un mapa completo de su recorrido virtual junto con sus coordenadas a páginas web de terceros, como Strava.

Modo descubrimiento: El vídeo se reproduce a velocidad original y se pausa cuando su velocidad es 0. Independientemente de su rendimiento, la tasa de fotogramas no se modifica. Pero todavía puede ver si tiene un buen ritmo consultando el rendimiento de energía registrada en la app. Tenga en cuenta que la exportación a una página web de terceros, como Strava, está limitada a vatios y a datos adicionales como ritmo y frecuencia cardíaca; no obstante, no se muestran coordenadas ni un mapa.



Pantalla de entrenamiento

En el marco superior de la pantalla aparece la información relevante:

- La duración
- La electricidad generada
- La velocidad actual
- El ritmo cardiaco (solo si añade un cinturón cardiaco original o si su equipamiento tiene uno de fábrica)
- La frecuencia de paso actual
- La distancia
- La posición del mapa se sincroniza con el vídeo.



La pestaña „Lista de ranking“ solo está disponible en modo multijugador.

- **Eje de abscisas:** Altura en metros
- **Eje de ordenadas:** Distancia en km en modo reto.
- **Duración:** en segundos en modo descubrimiento.

Regular resistencia/marchas

En el monitor recibirá instrucciones de cómo ajustar la resistencia en función del perfil de altura (altura) si utiliza un sensor de frecuencia de paso/velocidad o un sensor óptico.

Finalizar entrenamiento

Si desea pausar o detener el entrenamiento, deje de correr/pedalear o utilice la tecla Pause situada en la esquina de la unidad de entrenamiento. Haga clic en la interfaz „Continuar sesión” para continuar con un entrenamiento inacabado. Si desea finalizar esa actividad, confirme pulsando en „Guardar y finalizar”.

Perfil de entrenamiento



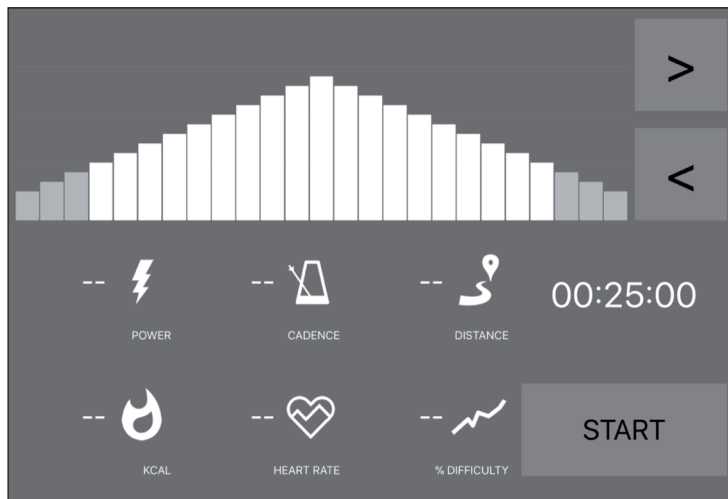
El perfil de entrenamiento es una forma de entrenamiento que contiene una serie de entrenamientos de intensidad baja a alta y fases de descanso o reposo. Al variar la intensidad de su esfuerzo, se entrena el corazón, se mejora el entrenamiento cardiovascular, se mejora la capacidad aeróbica y permite a la persona entrenarse durante más tiempo y/o a mayor intensidad.

El perfil de entrenamiento todavía no está disponible para todos los aparatos. Puede comprobarlo fácilmente en el menú principal: Si ve el menú de perfil de entrenamiento, querrá decir que esta función está disponible para su equipo. Puede elegir entre dos modos dependiendo del aparato.

Resistencia: Usted define el nivel de resistencia y nosotros enviamos las instrucciones al aparato de entrenamiento independientemente de la potencia producida.

Potencia objetivo: Usted define una potencia objetivo y la resistencia se modifica automáticamente para que la logre.

- Si ve la línea de color naranja, quiere decir que se encuentra cerca de su objetivo.
- A la inversa, la línea naranja significa que está lejos de su objetivo. (Aumentar o reducir la potencia objetivo)
- Solo debe elegir el tiempo (< >) para la cuenta atrás y comenzar con el entrenamiento.
- En cuanto se inicie la actividad, puede aumentar o reducir la potencia objetivo o la resistencia en función del modo que haya seleccionado.



Valoraciones

Historial de entrenamiento

- Abra el menú principal situado en la parte izquierda para hacer clic en „Historial de entrenamiento“.
- Puede ver el historial de sus anteriores sesiones de entrenamiento, incluido el nombre del vídeo con el que se ha entrenado, la fecha del entrenamiento, su duración y distancia.
- Haga clic en una sesión determinada para obtener toda la información.
- También puede visitar la página <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- Su historial de entrenamiento contiene un mapa, un resumen y una serie de diagramas detallados de su velocidad, rendimiento, frecuencia de paso y frecuencia cardiaca hasta el momento. Tenga en cuenta que el historial de entrenamiento puede exportarse automáticamente a distintas plataformas, como RunKeeper, Strava o Under Armour.

The screenshot displays the 'Activity History - 408' page in a dark theme. It lists several cycling activities, each with a bicycle icon, a title, a date and time, and a table of performance metrics. Below the table are icons for 'Challenge', 'K' (Kinomap), and 'f' (Facebook).

Activity Name	Date & Time	Duration	Distance	Sessions	Challenge	K	f
Profile Training	01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32	93 m	1 sessions	Challenge	1	56
Profile Training	01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37	132 m	1 sessions	Challenge	2	59
Quiet ride in Central Park	28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24	71 m	1 sessions	Challenge	1	59
Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM	28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31	392 m	1 sessions	Challenge	36	395
Rocheserviere => Saint Fulgent	26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21	48.832 KM	1 sessions	Challenge	1754	282
Profile Training	23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25	143 m	1 sessions	Challenge	0	7

Búsqueda

Este botón siempre está disponible en la esquina superior derecha para buscar vídeos, independientemente del menú en el que se encuentre. Existen varias opciones para buscar el vídeo que desea:

- Puede buscar haciendo clic en la tecla Buscar. En cuanto haya introducido al menos 3 caracteres, se abrirá una búsqueda con autocompletado automático.
- También puede realizar una búsqueda geográfica. Seleccione „mapa” en el menú principal.
- Puede obtener todos los vídeos disponibles haciendo clic en „Publics Playlists” o „Todos los vídeos”.

Ajustes

Configuración de usuario

- Acceda al menú Ajustes y ajuste sus datos de usuario, incluidos sus datos personales, altura, peso, fecha de nacimiento y sexo.
- Esta información influye en el cálculo de la velocidad.

Pantalla externa

Siga las instrucciones para visualizar la pantalla mediante Chromecast o Apple TV en su televisor.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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

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

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



Si en su país existe una disposición legal relativa a la eliminación de aparatos eléctricos y electrónicos, este símbolo estampado en el producto o en el embalaje advierte que no debe eliminarse como residuo doméstico. En lugar de ello, debe depositarse en un punto de recogida de reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Una gestión adecuada de estos residuos previene consecuencias potencialmente negativas para el medio ambiente y la salud de las personas. Puede consultar más información sobre el reciclaje y la eliminación de este producto contactando con su administración local o con su servicio de recogida de residuos.

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD



Fabricante:

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

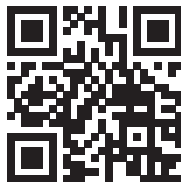
Importador para Gran Bretaña:

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

Puede descargar la declaración de conformidad completa del fabricante en el siguiente enlace:
<https://use.berlin/10032745>

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	148
Descrizione del dispositivo e componenti singoli	150
Prima del montaggio	152
Montaggio	153
Descrizione dell'allenamento cardio	158
Riscaldamento prima dell'allenamento	161
Console e tasti funzione	164
Allenamento tramite Kinomap app	169
Pulizia e manutenzione	181
Avviso di smaltimento	182
Dichiarazione di conformità	182

DATI TECNICI

Numero articolo	10032745
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

AVVERTENZE DI SICUREZZA

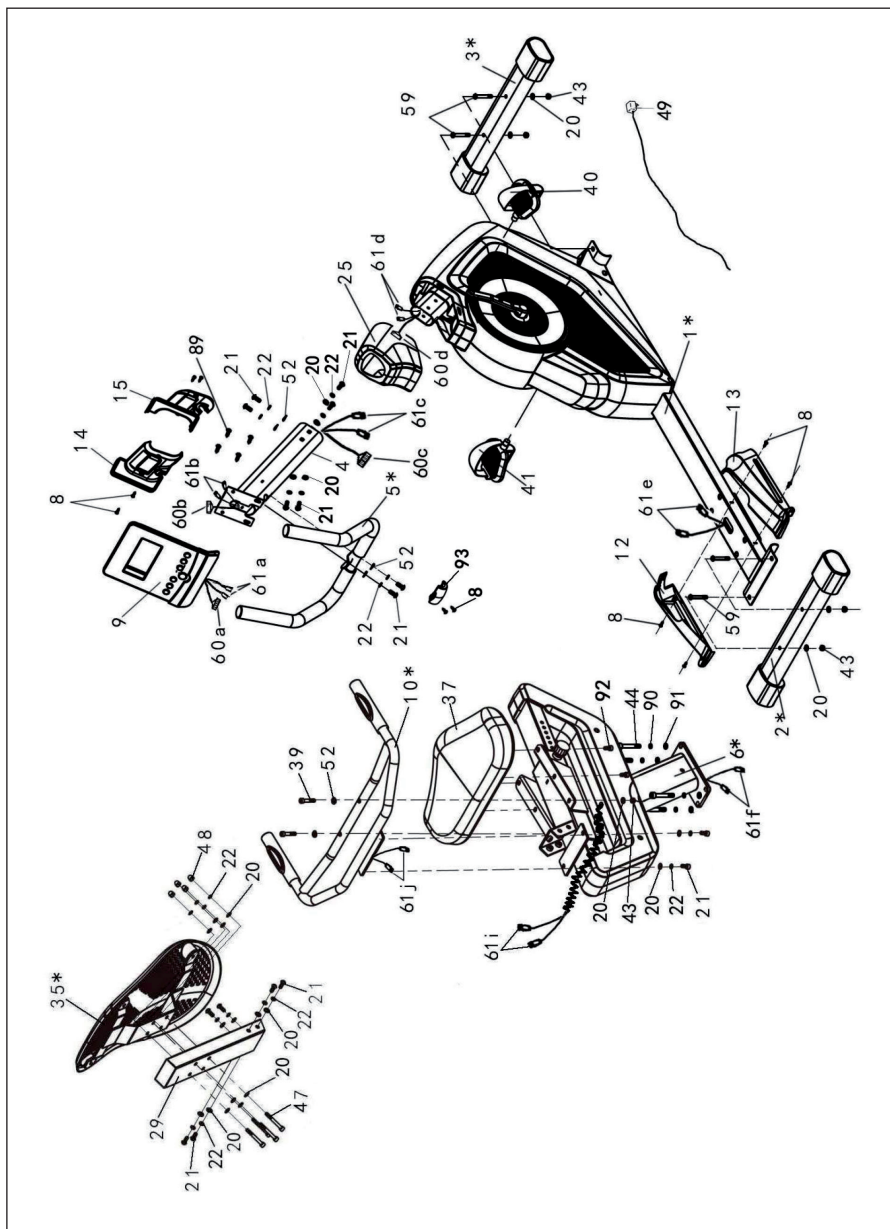
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,5 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere i bambini lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.

Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg.

- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena diritta durante l'allenamento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo dovete notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- Il volano diventa estremamente caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il tasto di blocco quando non si utilizza il dispositivo.

DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO E COMPONENTI SINGOLI



Nr.	Componente	Qtà	Nr.	Componente	Qtà
1*	Telaio principale	1	35*	Componente di montaggio schienale	1
2*	Stabilizzatore posteriore	1	37	Sella	2
3*	Stabilizzatore anteriore	1	39	Vite esagonale M8x40	2
4	Supporto consolle	1	40	Pedale destro	1
5*	Manubrio piccolo	1	41	Pedale sinistro	1
6*	Componente di montaggio supporto schiena	1	43	Dado di bloccaggio in nylon M8	6
8	Vite a croce ST4,2x16	8	44	Vite esagonale con testa tonda M10x60	4
9	Consolle	1	47	Vite a brugola M8x60	4
10*	Componente di montaggio manubrio	1	48	Dado N8	4
12	Copertura inferiore sinistra	1	49	Adattatore	1
13	Copertura inferiore destra	1	52	Rondella curva Ø8	8
14	Copertura frontale sinistra	1	59	Vite esagonale con testa piatta M8x55	4
15	Copertura frontale destra	1	60a, 60b, 60c, 60d	Gruppo cavo consolle	1
20	Rondella Ø8	8	61a, 61b, 61c, 61d, 61e, 61f, 61g, 61h, 61i, 61j	Gruppo del cavo per misurazione battito cardiaco	2
21	Vite esagonale con testa piatta M8x20	6	89	Vite a croce M5x10	4
22	Rondella elastica Ø8	12	90	Rondella elastica Ø10	4
25	Copertura frontale	1	91	Rondella Ø10	4
29	Tubo schienale	1	92	Vite a brugola M8x16	4
			93	Copri consolle piccola	1

Chiave a brugola	Pz.	Chiave a esagono interno	Pz.	Chiave esagonale interna con testa a croce	Pz.
	1		1		1
13-15		S=8		S=6	

PRIMA DEL MONTAGGIO

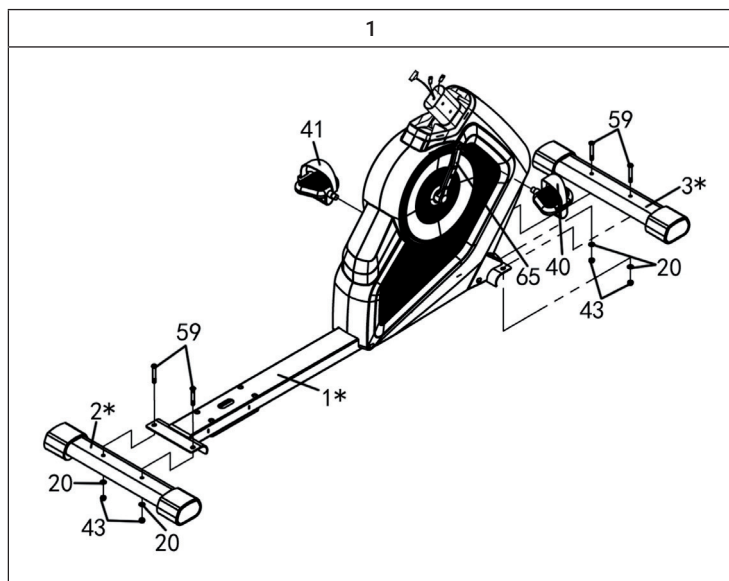
Avvertenze importanti

- Utilizzare un appoggio morbido, come ad es. cartone, per evitare di graffiare il pavimento durante il montaggio.
- Le viti e i dadi sono leggermente ingrassati per proteggerli dalla corrosione. Tenere un panno vicino per pulirsi le mani.
- Alcuni tappi di chiusura in plastica sono già montati sul dispositivo al momento della consegna. Sono indicati sulle immagini relative al montaggio come riferimento, qualora fossero necessarie parti di ricambio.
- Per il montaggio della cyclette sono necessarie viti di lunghezze diverse. Assicurarsi di utilizzare le viti giuste per ogni passaggio.

Prima di procedere

- Cercare un luogo di lavoro comodo. Montare la cyclette in un locale aperto con sufficiente ventilazione e illuminazione. Dato che la cyclette è trasportabile, non è necessario montarla nel luogo di posizionamento. Per comodità si consiglia comunque di non trasportare la cyclette per lunghe distanze o attraverso passaggi e scale strette dopo il montaggio. Se la cyclette viene montata in locali abitativi, proteggere il pavimento o il tappeto con un tappetino prima di togliere i componenti dall'imballaggio.
- Leggere tutte le avvertenze di sicurezza a pagina 2 di questo manuale.

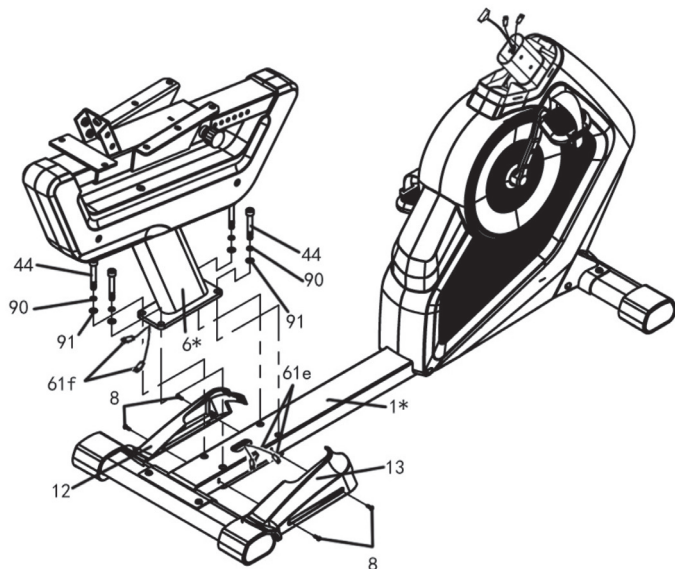
MONTAGGIO



- Fissare gli stabilizzatori anteriore e posteriore (#2*, #3*) al telaio principale (#1*) con viti (#59), rondelle (#20) e dadi (#43).
- Fissare i pedali destro e sinistro (#40, #41) alle pedivelle (#65) del telaio principale (#1*). Avvertenza: i pedali sono segnati con „L“ e „R“.

Nota: ci sono differenze tra i pedali (#40, #41). Il pedale sinistro presenta giro all'indietro, ruotarlo in senso antiorario. Il pedale destro presenta giro in avanti, ruotarlo in senso orario.

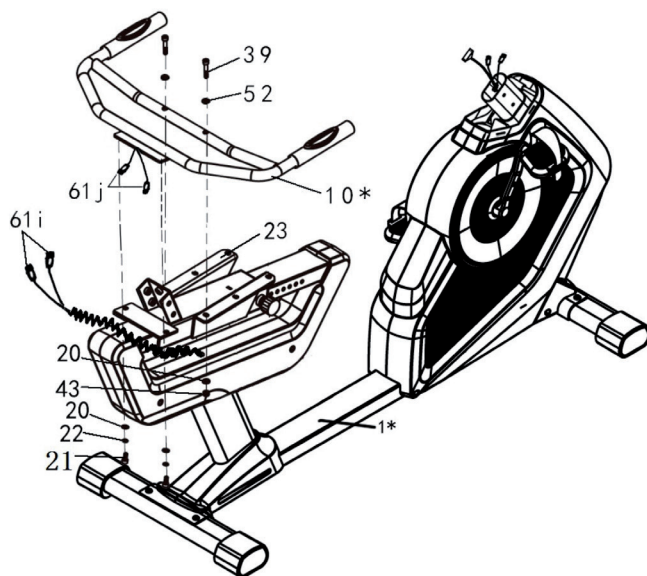
2



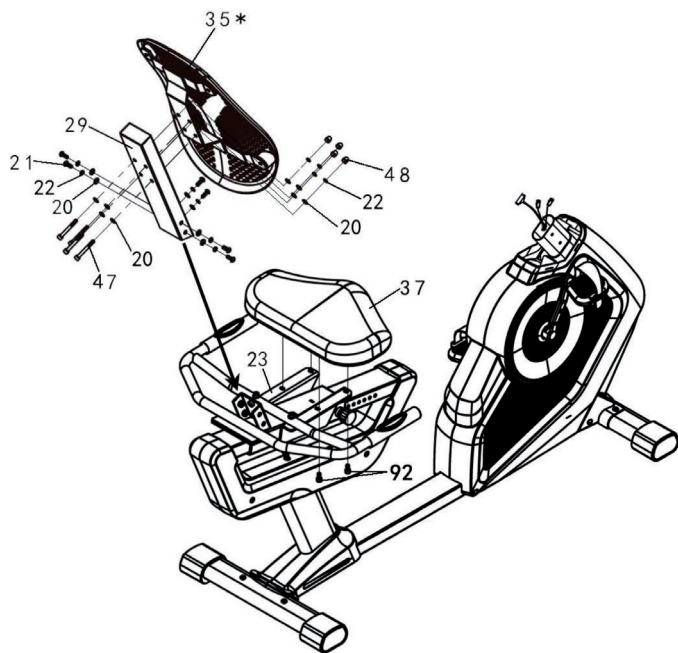
- Collegare i cavi consolle (#61e) ai cavi per misurare il battito cardiaco (#61f).
- Collegare il componente di supporto posteriore (#6*) al telaio principale (#1*) con viti (#44), rondelle elastica (#90) e rondelle (#91).
- Collegare la copertura inferiore sinistra (#12) e destra (#13) al telaio principale (#1*) con viti (#8).

Nota: per questo passaggio è necessario l'aiuto di un'altra persona.

3

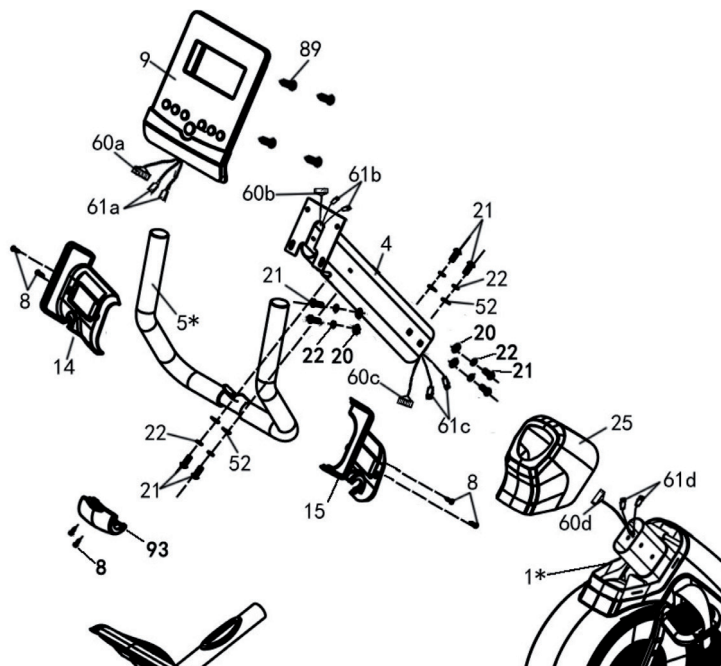


- Collegare i cavi per la misurazione del battito cardiaco (#61i) con i cavi (#61j).
- Collegare il componente di montaggio del manubrio (#10*) e la guida di scorrimento (#23) con viti (#39 & #42), rondelle curve (#52), rondelle (#20), rondelle elastiche (#22) e dadi (#43).



- Inserire il tubo dello schienale (#29) nella guida di scorrimento (#23) e fissarlo con viti (#21), rondelle elastiche (#22) e rondelle (#20).
- Collegare il componente della schiena (#35*) con il tubo fisso (#29) dello schienale con viti (#47), rondelle (#20), rondelle elastiche (#22) e dadi (#48).
- Fissare la sella (#37) alla guida di scorrimento (#23) con viti (#92).

5



- Collegare la copertura frontale (#25) con il supporto della consolle (#4)
- Collegare il gruppo cavi della consolle (#60c) con il gruppo cavi della consolle (#60d).
- Collegare il gruppo cavi del cardiofrequenzimetro (#61c) con il gruppo cavo del cardiofrequenzimetro (#61d).
- Inserire il supporto della consolle (#4) nel componente di montaggio del telaio principale (#1*) e fissare con 6 viti (#21), 6 rondelle elastiche (#22), 4 rondelle piatte (#20) e 2 rondelle curve (#52).
- Mettere la copertura frontale (#25) nella posizione corretta.
- Fissare il manubrio (#5*) al supporto della consolle (#4) con 2 viti (#21), 2 rondelle elastiche (#22) e 2 rondelle curve (#52).
- Collegare la copertura frontale sinistra (#14) con quella destra (#15) e quella piccola (#93) con il manubrio (#5*) e fissarla con 6 viti (#8) al supporto della consolle (#4).
- Collegare il gruppo cavi della consolle (#60a) con il gruppo cavi della consolle (#60b).
- Collegare il gruppo cavi del cardiofrequenzimetro (#61a) con il gruppo cavo del cardiofrequenzimetro (#61b).
- Fissare la consolle (#9) al supporto della consolle (#4) con 4 viti (#89).

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Mangiare e bere

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

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

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

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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



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

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

**Calcolare circa 5 minuti per la seguente routine di allenamento
CapitalSports:**

1	
	
<p>Muovere lentamente la testa alternativamente avanti, indietro, a destra e a sinistra. In seguito mobilizzare le spalle (movimenti circolari).</p>	

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

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

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

7

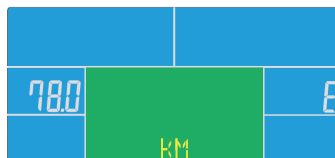
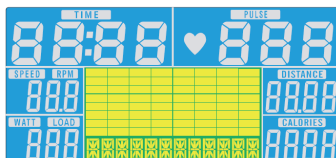
<p>Sedersi e piegarsi in avanti con le gambe distese. Cercare di mantenere la presa sul malleolo e di allungarsi progressivamente oltre la punta dei piedi.</p>

CONSOLLE E TASTI FUNZIONE



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.



Modalità manuale

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



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



Modalità principiante (Beginner)

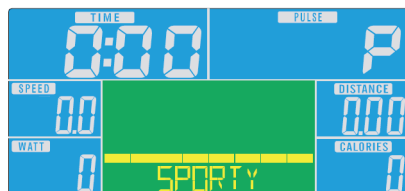
- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità principiante (Beginner) e premere MODE per confermare.
- Premere UP e DOWN per impostare il tempo.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello di resistenza.
- Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità esperto (Advanced)



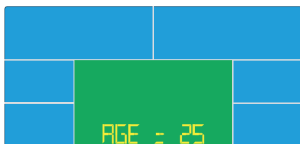
- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità esperto (Advanced) e premere MODE per confermare.
- Premere UP e DOWN per impostare il tempo.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello di resistenza.
- Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità sportivo (Sporty)



- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità sportivo (Sporty) e premere MODE per confermare.
- Premere UP e DOWN per impostare il tempo.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello di resistenza.
- Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità cardio (Cardio)



- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità cardio (Cardio) e premere MODE per confermare.
- Premere UP e DOWN per selezionare 55%, 75%, 90% o TAG (TARGET H.R. = frequenza cardiaca da raggiungere) (l'impostazione standard è: 100).
- Premere UP e DOWN per impostare il tempo.
- Premere START/STOP per iniziare o arrestare l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Modalità Watt (Watt)



- Premere UP e DOWN per selezionare il programma di allenamento, selezionare la modalità Watt (Watt) e confermare con MODE.
- Premere UP e DOWN per impostare il livello di Watt da raggiungere (l'impostazione standard è: 120).
- Premere UP o DOWN per impostare la durata.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. Premere UP e DOWN per regolare il livello dei Watt.
- Per fare una pausa, premere START/STOP. Premere RESET per tornare al menu principale.

Funzioni del display

Funzione	Descrizione
TIME	Tempo già trascorso durante l'allenamento Intervallo 0:00 – 99:59
SPEED	Velocità dell'allenamento Intervallo: 0,0 – 99,9
DISTANCE	Distanza dell'allenamento 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

iConsole + App

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



Avvertenze: 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.

ALLENAMENTO TRAMITE KINOMAP APP

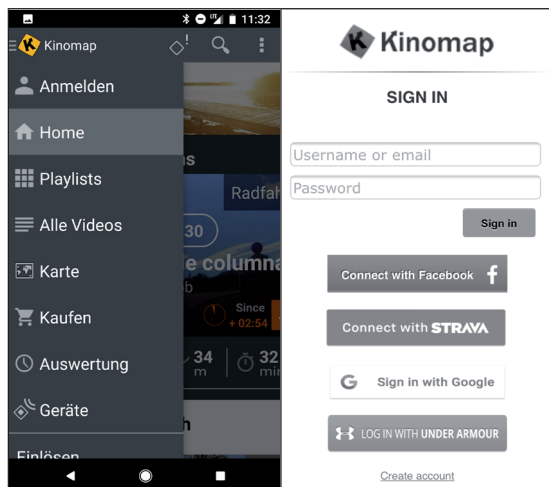
Con l'App KINOMAP è possibile percorrere più di 100.000 km in tutto il mondo grazie al sistema Real Life Video ed essere aggiornati quotidianamente dagli utenti stessi. Cercare di seguire il ritmo alle stesse condizioni come mostrato nel video. Usare il portale KINOMAP e scegliere il proprio Real Life 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 il codice di attivazione

Nota per l'abbonamento: è 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“.

Collegamento al dispositivo

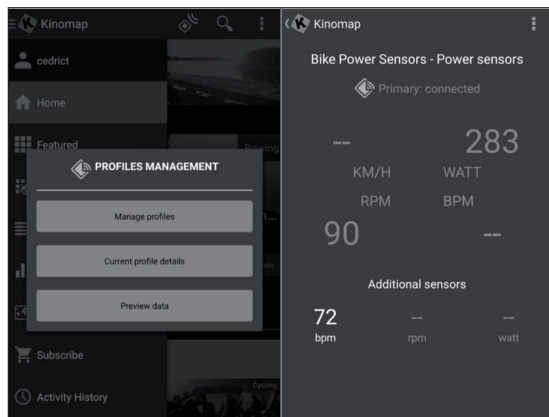
Come collegare il dispositivo all'App KINOMAP:

- 1 Andare nel menu “Equipment”.
- 2 Aggiungere nuovi dispositivi con il tasto +.
- 3 Selezionare il tipo di apparecchio dall'elenco (ergometro per il CapitalSports **Evo Deluxe**).
- 4 Seleziona il marchio **CapitalSports**.
- 5 Selezionare il modello **Evo Deluxe**.
- 6 Una volta che il dispositivo è stato riconosciuto, confermare toccando il campo.
- 7 Premere SALVA. Il dispositivo è stato aggiunto.

Nota: Anche se la macchina fitness non dispone di una connessione BT, è comunque possibile allenarsi su Kinomap.

Anteprima dei dati

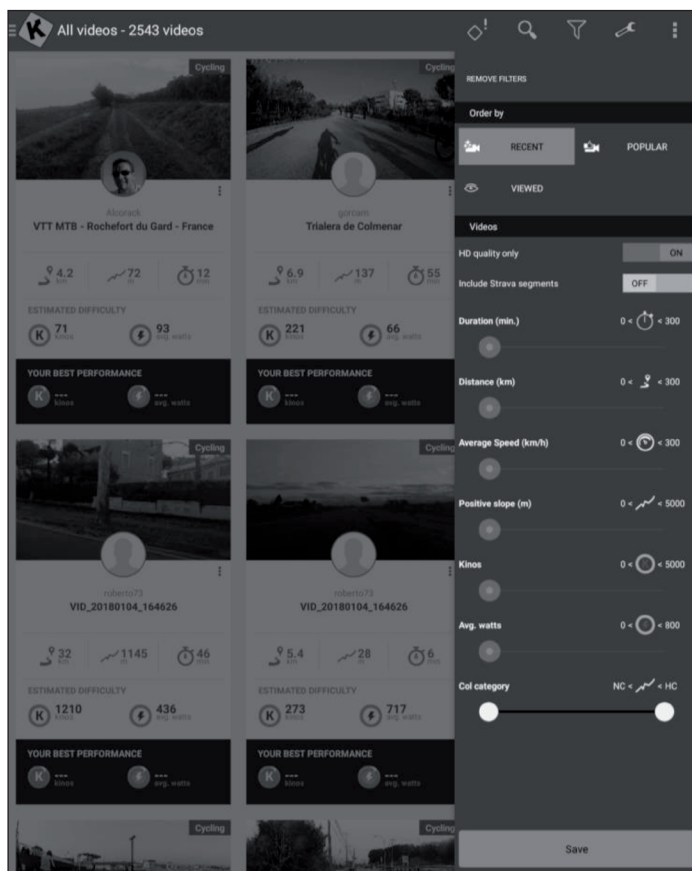
Con la funzione „Data Preview“ è possibile visualizzare immediatamente i dati inviati dal dispositivo. Questa funzione è particolarmente utile in caso di problemi con l’inizio di una nuova attività. L’applicazione riceverà alcuni di questi valori in base alla configurazione.



Allenamento

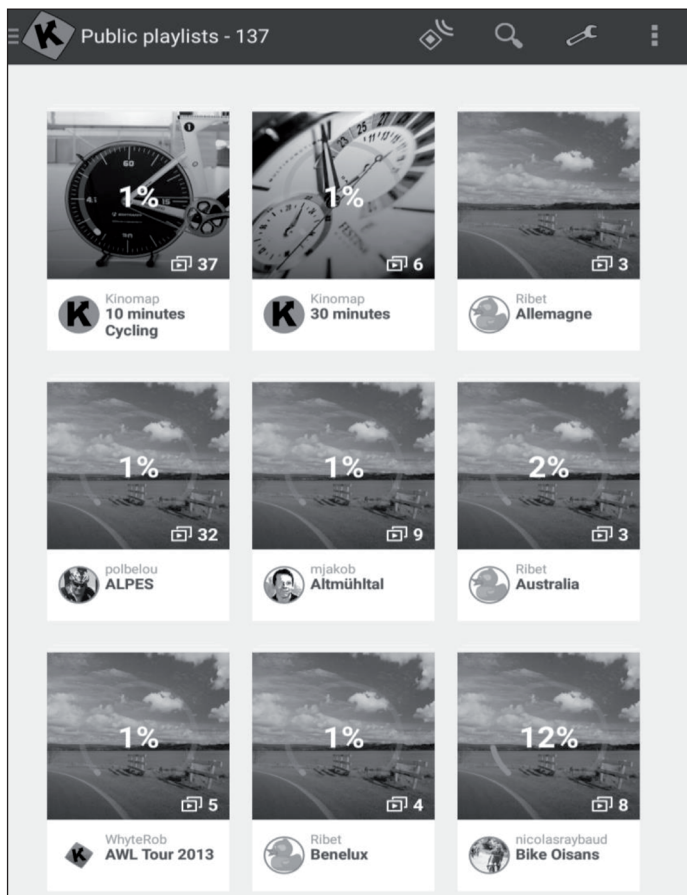
Selezione video

- Sono disponibili diversi elenchi dai quali è possibile selezionare il video desiderato.
- Per allenarsi con il video: è disponibile una funzione di filtro per essere certi di accedere ai video che si stanno cercando (featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline...).
- Per ogni video si possono vedere le informazioni rilevanti: il nome, i collaboratori (che hanno pubblicato il video), il paese, la durata, la distanza, la media della pendenza positiva, la velocità media.



Playlists

- Inoltre sono disponibili molte playlist create da Kinomap o dagli utenti stessi.
- Ogni playlist ha un tema specifico, ad esempio per allenarsi per 30 minuti o per visitare un paese.
- È possibile seguire i propri progressi su qualsiasi playlist o video creato.
- Al momento non è possibile gestire le playlist direttamente dall'app.




Iniziare l'allenamento

<p>Selezionare il video con il quale ci si vuole allenare.</p>	<p>Selezionare la modalità con la quale ci si vuole allenare.</p>	<p>Iniziare a pedalare per iniziare l'allenamento.</p>

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

Display allenamento

Nella parte superiore del display vengono visualizzate le informazioni rilevanti:

- La durata
- La potenza prodotta all'istante
- La velocità istantanea
- La frequenza cardiaca (solo se si aggiunge una fascia con sensori cardiaci o se l'attrezzatura ne ha una integrata)
- La frequenza della pedalata istantanea
- La distanza
- La posizione della mappa è sincronizzata con il video



Il tab „Ranking List“ è disponibile solo in modalità multiplayer.

- **Ascissa:** altezza in metri
- **Ordinata:** distanza in KM in modalità sfida.
- **Durata:** in secondi in modalità Discovery.

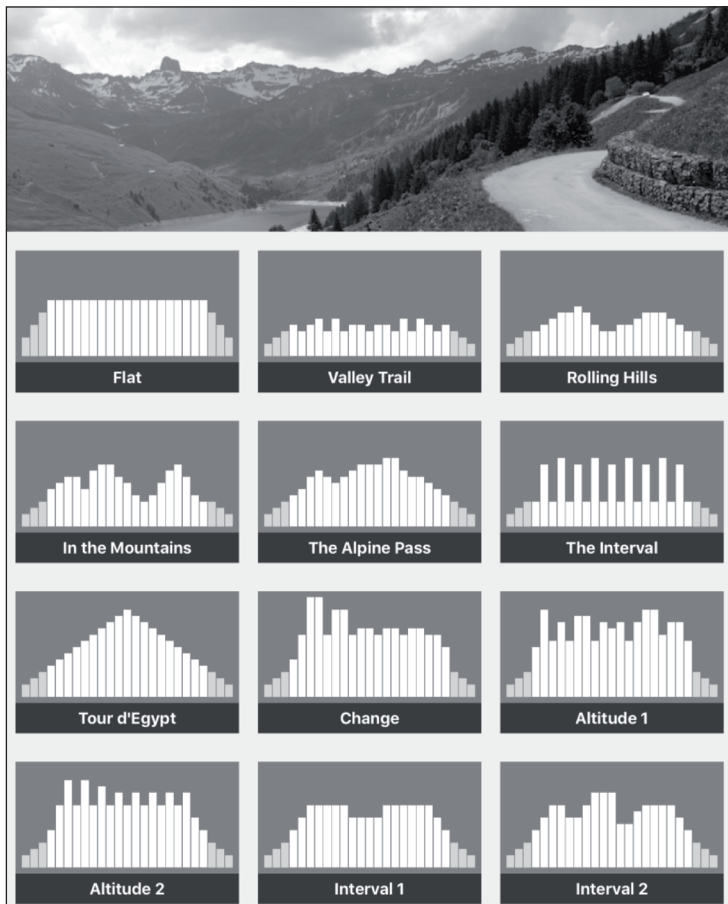
Regolare resistenza / andatura

Sul display si trovano istruzioni su come regolare la resistenza in base al profilo di altitudine quando si utilizza un sensore di velocità/frequenza della pedalata o un sensore ottico.

Terminare l'allenamento

Se si desidera mettere in pausa o interrompere l'allenamento, è sufficiente interrompere la pedalata o utilizzare il tasto di pausa nell'angolo. Fare clic sul tasto „Resume session” per continuare un allenamento non raggiunto. Se si desidera terminare questa attività, è sufficiente confermare toccando „Save and Exit”.

Profilo allenamento



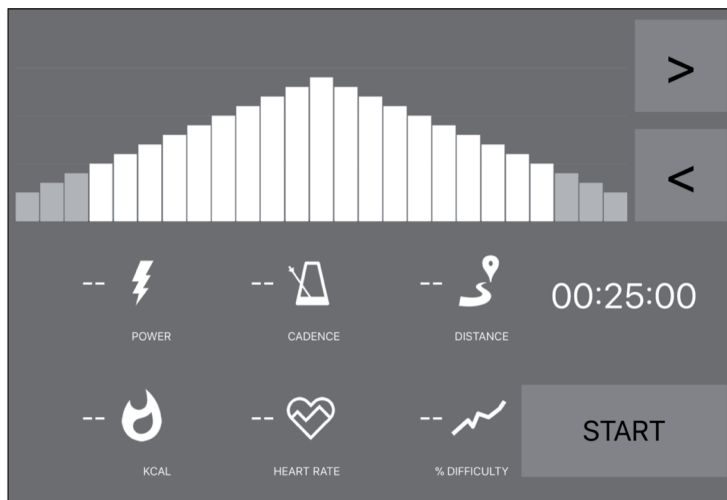
Il profilo di allenamento è una forma di allenamento che comprende una serie di sessioni di allenamento di bassa o alta intensità e fasi di riposo o di distensione. Variare l'intensità dello sforzo allena il muscolo cardiaco, offre un allenamento cardiovascolare, migliora la capacità aerobica e permette 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)
- E' 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.

Activity History - 408			
	Profile Training 01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32 93 m	1 sessions 3.5 kJ 1 56
	Profile Training 01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37 132 m	1 sessions 2.2 kJ 2 59
	Quiet ride in Central Park 28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24 71 m	1 sessions Challenge 1 59
	Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM 28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31 392 m	1 sessions Challenge 36 395
	Rocheserviere => Saint Fulgent 26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21 48.832 KM	1 sessions Challenge 1754 282
	Profile Training 23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25 143 m	1 sessions 0.6 kJ 0 7

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 e 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.

PULIZIA E MANUTENZIONE

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

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

AVVISO DI SMALTIMENTO



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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Produttore:**

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

La dichiarazione di conformità completa del produttore è disponibile al seguente link:
<https://use.berlin/10032745>

Geachte klant,

gefeliciteerd met de aanschaf van dit apparaat. Lees de hierna volgende handleiding aandachtig door en volg de instructies op om schade te voorkomen. Voor schade veroorzaakt door het niet in acht nemen van de instructies of door onjuist gebruik nemen wij geen verantwoordelijkheid. Scan de QR code voor toegang tot de meest actuele gebruikershandleiding en voor meer informatie rondom het artikel.



INHOUDSOPGAVE

Veiligheidsinstructies	184
Overzicht apparaat en afzonderlijke onderdelen	186
Voor de montage	188
Montage	189
Cardiotraining in overzicht	194
Opwarmen voor de training	197
Console en toetsenfuncties	200
Trainen met de KINOMAP-app	205
Onderhoud	217
Instructies voor afvoer	218
Conformiteitsverklaring	218

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer	10032745
Stroomvoorziening	220-240 V ~ 50/60 Hz

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

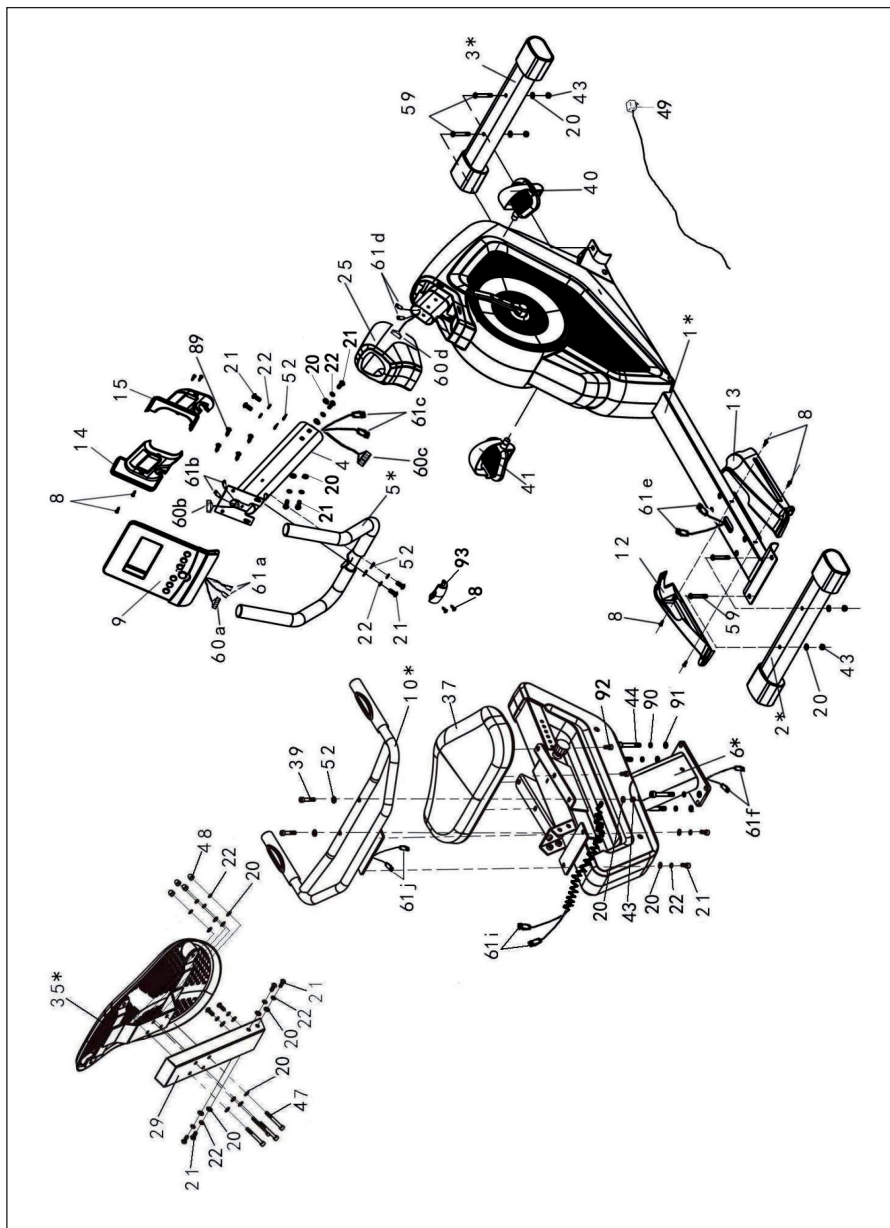
Lees de gebruikershandleiding voor gebruik aandachtig door en bewaar deze voor toekomstig gebruik. Productkenmerken kunnen enigszins afwijken van de op de illustraties getoonde kenmerken. Wijzigingen kunnen zonder voorafgaande kennisgeving door de fabrikant worden aangebracht.

- Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat u hem op elk moment kunt raadplegen.
- Zet het apparaat pas in elkaar wanneer u de gebruikershandleiding volledig hebt gelezen. De veiligheid en efficiëntie van het apparaat kunnen alleen gegarandeerd worden wanneer het apparaat correct in elkaar gezet is en op de juiste wijze wordt gebruikt en onderhouden. Het is uw eigen verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van de waarschuwingen en de voorzorgsmaatregelen.
- Het apparaat moet op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst zodat hij veilig kan worden gebruikt. Bescherm de vloer met een mat. Gebruik het apparaat niet in een vochtige omgeving, bijvoorbeeld nabij een zwembad. De veiligheidsafstand rondom het apparaat moet minimaal 0,5 meter zijn.
- Consulteer een arts voordat u de trainingsprogramma's gebruikt, om vast te stellen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen heeft die door gebruik van het apparaat een risico kunnen vormen voor uw gezondheid en/of veiligheid of die u kunnen hinderen het apparaat op de juiste manier te gebruiken. Het advies van uw arts is van levensbelang wanneer u medicijnen gebruikt die invloed hebben op de hartslag, de bloeddruk of het cholesterolgehalte.
- Let op de signalen van uw lichaam. Een onjuiste of overmatige training kan schadelijk voor de gezondheid zijn. Houdt onmiddellijk op met trainen wanneer u last krijgt van één van de volgende symptomen: pijn, benauwdheid, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Wanneer één van deze situaties zich voordoet neemt u direct contact op met een arts voordat u doorgaat met trainen.
- Train niet direct na een maaltijd.
- Het apparaat mag uitsluitend door volwassenen worden opgebouwd. Houdt kinderen en huisdieren op afstand.
- Het apparaat mag uitsluitend in huiselijke kring worden gebruikt.




Let op! Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.

- Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik. Het mag alleen voor de in de handleiding behandelde oefeningen worden gebruikt.
- Draag bij gebruik van het apparaat geschikte kleding en schoenen. Vermijdt losse kleding die aan het apparaat kan blijven hangen of kleding die uw bewegingsvrijheid kan beperken.
- Houdt uw rug recht tijdens de training.
- Controleer telkens voor gebruik of de handgrepen, het zadel, de moeren en de bouten nog goed vastzitten.
- Let op de maximale positie voor verstelbare onderdelen en ga niet over de 'stop'-markering heen daar dit een risico veroorzaakt.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals weergegeven. Wanneer u tijdens de montage of de controle defecte delen ontdekt of tijdens het gebruik hoort dat het apparaat vreemde geluiden maakt stopt u onmiddellijk met het gebruik. Gebruik het apparaat pas weer wanneer het probleem is opgelost.
- Wees voorzichtig bij het optillen en verplaatsen van het apparaat om rugletsel te voorkomen. Gebruik voor het optillen altijd technieken die de rug ontzien en vraag eventueel hulp van een of meerdere personen.
- Alle beweegbare onderdelen (bijv. pedalen, handgrepen en zadel) moeten wekelijks worden onderhouden. Controleer ze voor ieder gebruik. Wanneer iets kapot is of los zit dient u het betreffende onderdeel direct te repareren of fixeren. Gebruik het apparaat pas weer wanneer het in goede toestand is teruggebracht.
- Houdt de stroomkabel ver van warmtebronnen.
- Plaats geen objecten in de openingen van het apparaat.
- Schakel het apparaat uit en neem de stekker uit het stopcontact voordat u het verplaatst of reinigt. Neem de oppervlaktes met een mild reinigingsmiddel en een vochtige doek af. Gebruik in geen geval oplosmiddel.
- Gebruik het apparaat niet op locaties waar de temperatuur niet geregeld kan worden zoals een garage, veranda, carport of buitenshuis.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de gebruikershandleiding.
- Een onjuiste reparatie en structurele modificaties (bijv. het verwijderen of vervangen van originele onderdelen) kan de gebruiker in gevaar brengen.
- Het vliegwiel wordt heel heet tijdens gebruik.
- Activeer de toetsenblokkade wanneer u het apparaat niet gebruikt.

OVERZICHT APPARAAT EN AFZONDERLIJKE ONDERDELEN



Nr.	Betekenis	Aantal	Nr.	Betekenis	Aantal
1*	Basisframe	1	35*	Bevestiging rugleuning	1
2*	Stabilisator achter	1	37	Zadel	1
3*	Stabilisator voor	1	39	Zeskantige schroef M8X40	2
4	Consolehouder	1	40	Rechter pedaal	1
5*	Klein stuur	1	41	Linker pedaal	1
6*	Bevestiging rugsteun	1	43	Nylon borgmoer M8	6
8	Kruiskopschroef ST4.2X16	8	44	Zeskantige schroef M10X60	4
9	Console	1	47	Inbusschroef M8X60	4
10*	Montagedeel schroef	1	48	Moer N8	4
12	Onderste afdekking links	1	49	Adapter	1
13	Onderste afdekking rechts	1	52	Ronde sluitring Ø8	8
14	Linker frontafdekking	1	59	Zeskantige schroef met platte kop M8X55	4
15	Rechter frontafdekking	1	60a, 60b, 60c, 60d	Kabelgroep console	1
20	Sluitring Ø8	22	61a, 61b, 61c, 61d, 61e, 61f, 61g, 61h, 61i, 61j	Kabelgroep voor hartslagmeting	2
21	Zeskantige schroef met platte kop M8X20	12	89	Kruiskopschroef M5X10	4
22	Borgring Ø8	18	90	Borgring Ø10	4
25	Afdekking voor	1	91	Sluitring Ø10	4
29	Buis rugleuning	1	92	Inbusschroef M8X16	4
			93	Afdekking console	1

Moersleutel	Aantal	Inbussleutel	Aantal	Kruiskopschroevendraaier/ Inbussleutel	Aantal
	1		1		1
13-15		S=8		S=6	

VOOR DE MONTAGE

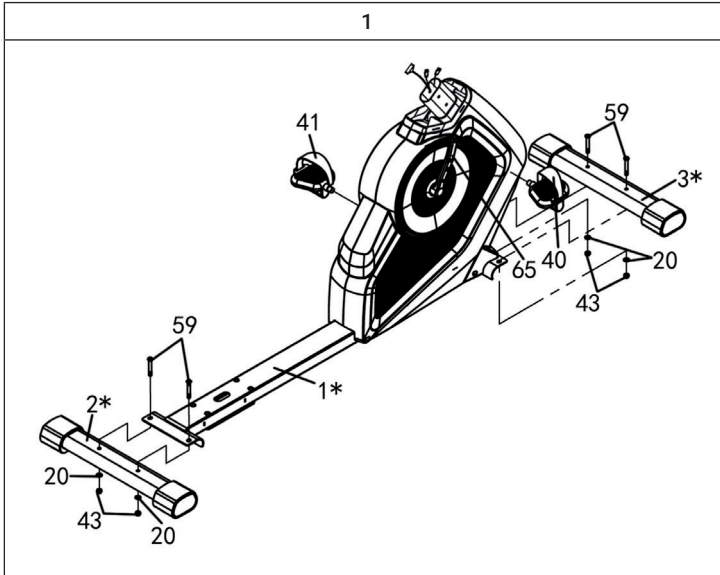
Belangrijke informatie

- Bescherm de vloer, bijvoorbeeld met een stuk karton, om te voorkomen dat die beschadigt tijdens de montage.
- De schroeven en moeren zijn licht ingevet om ze te beschermen tegen corrosie. Houdt een oude lap stof klaar om de handen aan af te veegen.
- Een aantal kunststof eindkappen en stoppen zijn voor levering al op het toestel gemonteerd. Ze zijn op de montagetekening aangegeven als referentie voor het geval dat in de toekomst vervangende onderdelen nodig zijn.
- Voor de montage van de FIETS worden meerdere schroeflengtes gebruikt. Let bij elke stap op de juiste schroeflengte.

Voordat u aan de slag gaat

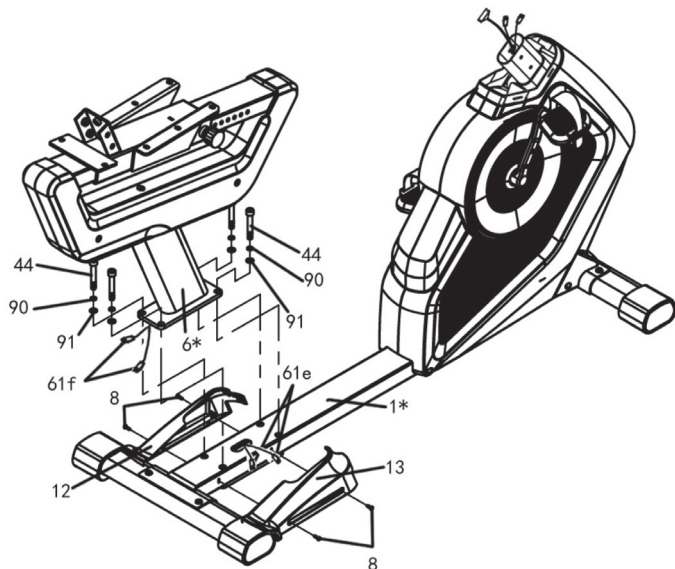
- Zoek een comfortabele werkplaats. Monteer uw FIETS in een open ruimte met voldoende ventilatie en verlichting. Aangezien de FIETS tot een zeker moment draagbaar is, is het niet per se nodig het daar te monteren waar het zal worden gebruikt. Voor uw eigen gemak is het desondanks af te raden de fiets na montage nog over een grote afstand, door nauwe gangen of trappen op te vervoeren. Wanneer de FIETS in de woonkamer moet worden gemonteerd beschermt u de vloer of het tapijt met een grote mat voordat u onderdelen uit de verpakking haalt.
- Lees a.u.b. alle veiligheidsinstructies op pagina 2 van deze handleiding door.

MONTAGE



- Bevestig de voor- en achterstabilisator (#2*, #3*) met schroeven (#59), sluitringen (#20) en moeren (#43) aan het basisframe (#1*).
- Bevestig het linker en het rechter pedaal (#40, #41) aan de kruk (#65) van het basisframe (#1*). Tip: de pedalen zijn voorzien van een 'L' en een 'R'.

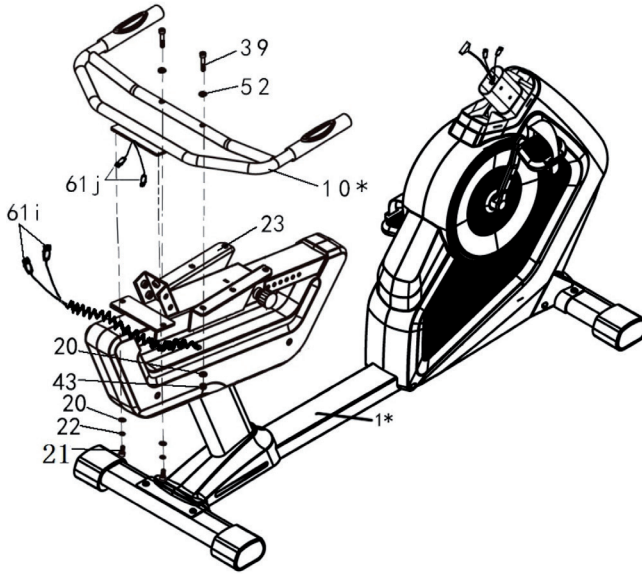
Let op! De pedalen zijn niet hetzelfde (#40, #41). Het linker pedaal gaat achteruit, draai het tegen de klok in. Het rechter pedaal gaat vooruit, draai het met de klok mee.



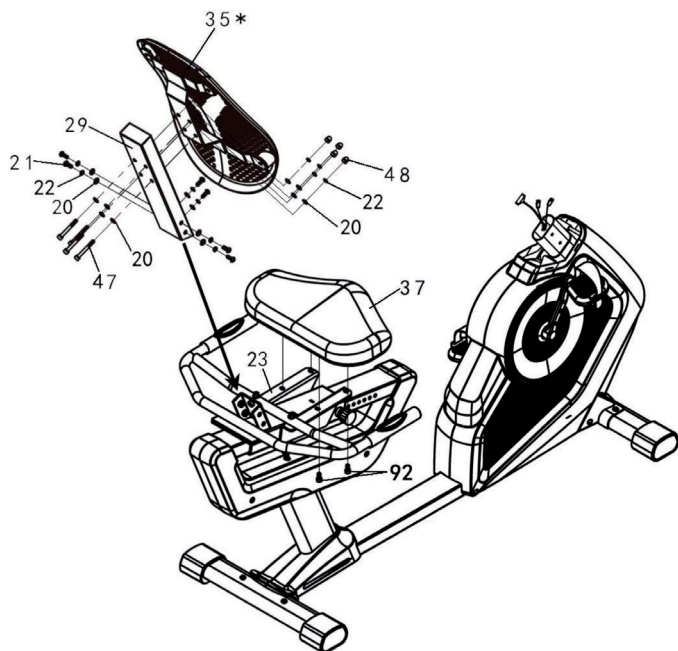
- Sluit de consolekabel (#61e) aan de kabel voor de hartslagmeting (#61f) aan.
- Verbindt de achterste support (#6*) met schroeven (#44), borgringen (#90) en sluitringen (#91) met het basisframe (#1*).
- Verbindt de afdekking linksonder ('12) en de afdekking rechtsonder (#13) met schroeven (#8) met het basisframe (#1*).

Let op! U heeft hierbij de hulp van een tweede persoon nodig.

3

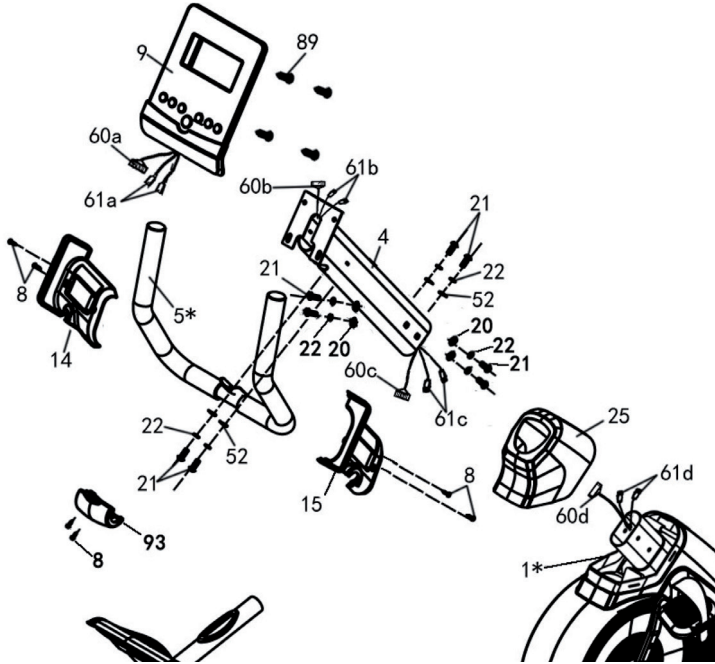


- Verbindt de kabel voor de hartslagmeting (#61i) met de overige kabels (#61j).
- Verbindt het stuur (#10*) en de rail (#23) met schroeven (#39 & #42), gebogen sluitringen (#52), sluitringen (#20), borgringen (#22) en moeren (#43).



- Plaats de buis van de rugleuning (#29) in de rail (#23) en vergrendel deze met schroeven (#21), borgringen (#22) en sluitringen (#20).
- Verbindt het gedeelte voor de rug (#35*) met de vaste buis (#29) van de rugleuning met schroeven (#47), sluitringen (#20), borgringen (#22) en moeren (#48).
- Bevestig het zadel (#37) met schroeven (#92) aan de rail (#23).

5



- Verbindt de frontafdekking (#25) met de consolehouder (#4).
- Verbindt de kabelgroep van de console (#60c) met de kabelgroep van de console (#60d).
- Verbindt de kabelgroep voor de hartslag (#61c) met de kabelgroep voor de hartslag (#61d).
- Zet de consolehouder (#4) op zijn plaats in het basisframe (#1*) en zet die vast met 6 schroeven (#21), 6 borgringen (#22), 4 platte sluitringen (#20) en 2 boogringen (#52).
- Zet de frontafdekking (#25) in de juiste positie.
- Bevestig het stuur (#5*) met 2 schroeven (#21), 2 borgringen (#22) en 2 boogringen (#52) aan de consolehouder (#4).
- Verbindt de linker frontafdekking (#14), de rechter frontafdekking (#15) en de kleine afdekking (#93) met het stuur (#5*) en bevestig die dan met 6 schroeven (#8) aan de consolehouder (#4).
- Verbindt de kabelgroep van de console (#60a) met de kabelgroep van de console (#60b).
- Verbindt de kabelgroep voor de hartslag (#61a) met de kabelgroep voor de hartslag (#61b).
- Bevestig de console (#9) met 4 schroeven (#89) aan de consolebeugel (#4).

CARDIOTRAINING IN OVERZICHT

Regelmatige cardiotraining stimuleert het cardiovasculaire systeem (hart en ademhaling). U verbetert uw conditie, verliest gewicht en verbrandt vet. Dit is dus ook de aanbevolen training wanneer u gewicht wilt verliezen. Tijdens de training wordt eerst glucose verbrand, aansluitend wordt door de oefeningen het in het lichaam opgeslagen vet verbrand.

Een intensieve cardiotraining (bijv. intervaltraining, training met hoge weerstand gedurende langere tijd) vereist een hogere krachtinspanning en traint naast de conditie ook de spieren. In de regel geldt: hoe regelmatig de training, des te efficiënter die is (ook bij korte eenheden van 20 minuten).

Tijdens de training

De weerstand tijdens de cardiotraining is bepalend voor de intensiteit van de training en de daarmee samenhangende trainingsresultaten.

Een optimale training omvat een warming-up (1), een intensievere cardiotraining (2) en een afsluitende ontspanningsfase (3). Wanneer u vooruitgang wilt boeken of calorieën wilt verbranden dient u deze 3 fases te doorlopen en zo minimaal 20-30 minuten op de ergometer te trainen.

1. De warming-up

Begin uw training altijd met een geringe weerstand. Een opwarmfase van 5-10 minuten is belangrijk om uw spieren op te warmen. Zeker in de opwarmfase dient u uw bloedsomloop en spiergroepen tijd te geven om zich voor te bereiden op de aansluitende work-out. Als beginner kunt u de eerste 3 minuten op de eenvoudigste stand trainen en deze dan beetje bij beetje verhogen.

2. De cardiotrainingfase

Na circa 10 minuten kunt u dan overgaan op de cardiotraining. Wanneer u programma's voor intervaltraining wilt gebruiken stuurt de trainingscomputer de weerstand, afhankelijk van de interval, en stimuleert zo verschillende eisen.

De cardiotrainingfase wordt, afhankelijk van de inspanning, toegewezen aan het aërobe of anaërobe trainingsbereik. Deze bereiken zijn als volgt gedefinieerd:

Aërobe trainingsbereik

In deze zone verbetert u hart en bloedsomloop en verbrandt u vet.

Ondanks de lichte inspanning met verhoogde hartslag, diepere ademhaling, warmte en lichte zweten, heeft u niet het gevoel dat u zich erg in moet spannen, uw ademhaling is niet veel sneller zodat u nog steeds met iemand een gesprek kunt voeren zonder buiten adem te raken en u heeft het gevoel dat u dit langere tijd vol kunt houden zonder daadwerkelijk moe te worden. Het is alsof u vlot en met lichte tred bergopwaarts marcheert.

De spieren en het hart werken intensiever en kunnen het grootste deel van uw energiegebruik met gebruik van zuurstof uit de aërobe energieproductie halen. De anaërobe energieproductie is weliswaar in mindere mate ook actief, maar slechts in zoverre dat alle daardoor geproduceerde melkzuren gelijk weer afgebroken kunnen worden. In dit aërobe trainingsbereik dient u het merendeel van uw training te doen.

Wanneer u de belasting vergroot, komt u ergens aan een grens waar de op zuurstof gebaseerde energiewinning niet meer in staat is de energieproductie te vergroten zodat de anaërobe energiewinning in versterkte mate moet aanvullen. U gaat nu over in het anaërobe trainingsbereik.

Anaërobe trainingsbereik

Hier verbetert u uw capaciteit en snelheid.

Zodra u uw training in deze fase nogmaals intensiveert wordt bewegen wezenlijk zwaarder door het toenemende lactaatgehalte. U begint sterker te zweten, de ademhaling gaat sneller en na meer of minder tijd, afhankelijk van de conditie, raken de spieren vermoeid, begint u zich uitgeput te voelen en kunt u niet meer op hetzelfde niveau verder gaan.

3. De ontspanningsfase

Ter afsluiting verblijft u minimaal 5 minuten in de ontspanningsfase en gebruikt ook hier weer een geringe weerstand zonder grote inspanning. De ontspannende of herstelfase is daarnaast behulpzaam om een mogelijke spierkater na de training te voorkomen. Heel raadzaam na een intensieve trainingssessie is ook een actieve regeneratie, zoals een heet bad, een bezoek aan de sauna of een massage.

Trainingsvoortgang

Uw training kan op deze manier maandelijks verbeterd worden, vooral wanneer u de cardiotraining verlengt of een hogere weerstand (bijv. een meer veeleisende intervaltraining) uitvoert.

Eten en drinken

- Drink voor, tijdens en na de training.
- Drink tijdens de training om de 10-15 minuten minimaal 2 slokken water (10 tot 20 cl).
- Wanneer u langer dan 1 uur traint dient u een sportdrink te drinken om het lichaam tegen uitdroging te beschermen.
- Voor een optimale cardiotraining is aangepaste voeding, zowel voor als ook na de lichamelijke activiteit, van groot belang.

Voor de training eet u bij voorkeur koolhydraten, die bijvoorbeeld in rijst en pasta te vinden zijn, daar die het lichaam voorzien van een belangrijke hoeveelheid energie.

Na de training moet u «bijtanken» met proteïnen, die u in eieren, yoghurt en gedroogd fruit vindt. Zelfs wanneer u wilt afvallen is het absoluut noodzakelijk na de training te eten zodat uw lichaam kan regenereren.

OPWARMEN VOOR DE TRAINING

Voer deze warming-up telkens uit voordat u aan een trainingssessie begint. Zo maakt u uw gewrichten los en activeert u uw spieren.



Wanneer u zich bij bepaalde bewegingen onwel voelt of pijn heeft, dan slaat u deze oefening over en stemt u een specifieke warming-up met uw arts of fitnessstrainer af.

Iedere beweging moet enkele malen herhaald worden (rechts en links) zodat u ontspannen met uw cardiotraining kunt beginnen.

Neem ongeveer 5 minuten de tijd voor de CapitalSports trainingsroutine:



2	3
	
<p>Met opzij gestrekte armen de heupen draaien. De voeten zijn niet gefixeerd (de enkels gaan met de draaiing van het lichaam mee).</p>	<p>Buig vanuit de heup opzij met één arm gestrekt naar boven. Blijf aan elke kant een paar seconden in deze positie.</p>

4	
	
<p>Ga op één been staan en houd de wreef van uw andere voet vast met uw hand. Hiermee warmt u de enkel op en strekt u lichtjes uw dijbeen. Ondersteun uzelf, indien nodig, om uw evenwicht te bewaren. Blijf op één been staan en maak nu cirkelvormige bewegingen in beide richtingen met de enkel.</p>	

5



Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar en buig door uw knieën, laat met gestrekte armen uw heupen voorover zakken. Probeer daarbij uw rug recht te houden.

6



Ga in kleermakerszit zitten en leg vervolgens uw voetzolen tegen elkaar aan. Veer lichtjes met uw knieën richting de vloer. Hierdoor activeert u niet alleen uw enkels maar ook de hele buitenkant van de dijen. Houdt hierbij uw enkels vast en uw rug recht.

7



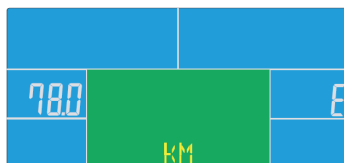
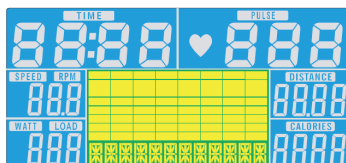
Buig zittend met gestrekte benen voorover. Probeer uw enkels vast te houden en u steeds wat verder richting uw tenen te buigen.

CONSOLE EN TOETSENFUNCTIES



Inschakelen

Wanneer u de stekker in het stopcontact steekt wordt de computer ingeschakeld en alle elementen lichten gedurende 2 seconden op het LC display op. Het apparaat gaat na 4 minuten over in de energiespaarmodus wanneer het niet gebruikt wordt en geen hartslag wordt geregistreerd. Druk op een willekeurige toets om de energiespaarmodus te beëindigen.



Manuele modus (manual)

Druk op START in het hoofdmenu om de training in manuele modus te beginnen.



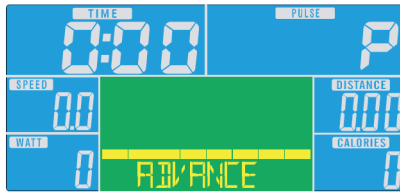
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren. Kies MANUAL en druk op MODE om het programma af te ronden.
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om TIME, DISTANCE, CALORIES of PULSE in te stellen en druk ter bevestiging op MODE.
- Druk op de START/STOP toets om met uw training te beginnen. Druk op OMHOOG of OMLAAG om de weerstand in te stellen.
- Druk op START/STOP om de training te onderbreken. Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Beginnersmodus (beginner)



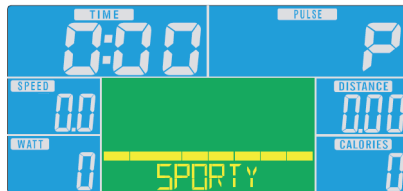
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren. Kies de beginnersmodus (beginner) en druk op de MODE toets om die op te roepen.
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om de tijd in te stellen.
- Druk op de START/STOP toets om met uw training te beginnen. Druk op OMHOOG of OMLAAG om de weerstand in te stellen.
- Druk op START/STOP om de training te onderbreken. Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Gevorderdenmodus (advanced)



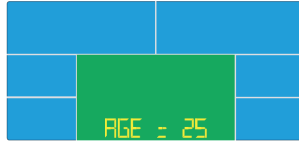
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren. Kies de modus voor gevorderden (advanced) en druk op MODE op hem op te roepen.
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om de tijd in te stellen.
- Druk op de START/STOP toets om met uw training te beginnen. Druk op OMHOOG of OMLAAG om de weerstand in te stellen.
- Druk op START/STOP om de training te onderbreken. Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Sportieve modus (sporty)



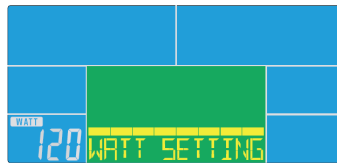
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren. Kies de modus voor sportievelingen (sporty) en druk op MODE op hem op te roepen.
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om de tijd in te stellen.
- Druk op de START/STOP toets om met uw training te beginnen. Druk op OMHOOG of OMLAAG om de weerstand in te stellen.
- Druk op START/STOP om de training te onderbreken. Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Cardimodus (cardio)



- Druk op OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren. Kies de cardimodus (cardio) en druk op MODE op hem op te roepen.
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om 55%, 75%, 90% of TAG (TARGET H.R. = beoogde hartslag) te selecteren (standaard instelling: 100).
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om de trainingsduur in te stellen.
- Druk op de START/STOP toets om uw training te starten of te stoppen. Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Wattmodus (watt)



- Druk op OMHOOG of OMLAAG om het trainingsprogramma te selecteren. Kies de WATTmodus (watt) en druk op MODE op hem op te roepen.
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om het aantal WATT in te stellen (standaard instelling: 120).
- Druk op OMHOOG of OMLAAG om de tijd in te stellen.
- Druk op de START/STOP toets om met uw training te beginnen. Druk op OMHOOG of OMLAAG om het aantal watt aan te passen.
- Druk op START/STOP om de training te onderbreken. Druk op RESET om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Display en functies

Functie	Beschrijving
TIME	Trainingsduur Bereik: 0.00 ~ 99,59
SPEED	Tempo training Bereik: 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Afgelegde afstand Bereik: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Tijdens de training verbrande calorieën Bereik: 0 ~ 999
PULSE	De hartslag per minuut wordt tijdens de training weergegeven. Alarm wanneer de hartslag hoger is dan gewenst.
RPM	Rotaties per minuut Bereik: 0 ~ 999
WATT	In de wattmodus houdt het toestel een vooraf ingestelde wattwaarde aan (bereik: 0 ~ 350)
MANUAL	Training in manuele modus
PROGRAM	Keuze uit de programma's 'Beginner', 'Gevorderd' en 'Sportief'
CARDIO	Trainingsmodus met nagestreefde hartslagfrequentie.

iConsole+ app

Activeer BT op uw tablet en zoek in de lijst naar het toestel. Druk vervolgens op verbinden (wachtwoord: 0000).



Tip: zodra de console via BT met het tablet verbonden is schakelt het zichzelf uit. Sluit de app en schakel de BT op uw iPad uit. De console schakelt zich dan automatisch weer in.

TRAINEN MET DE KINOMAP-APP

Met de KINOMAP-app kunt u meer dan 100.000 km aan bewegingsvideo's op de wereld lopen, varen of roeien die dagelijks door de gebruikers zelf worden geactualiseerd.

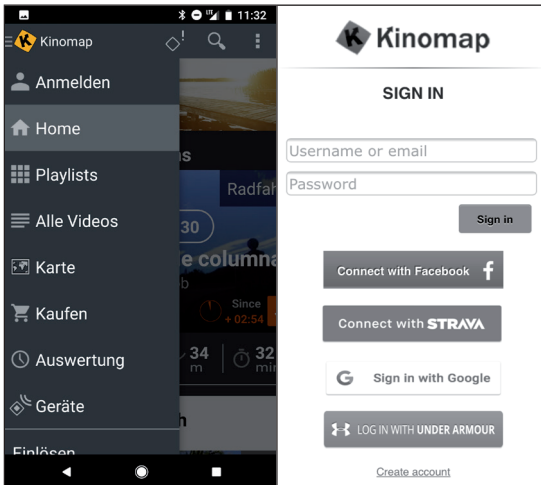
Probeer het tempo onder dezelfde omstandigheden te volgen als ze opgenomen zijn. Gebruik het KINOMAP portaal en kies uw eigen Real Life Video. Verbeter uw conditie door uw eigen interval te gebruiken in weerstands- of powermodus.



Sluit compatibele apparaten rechtstreeks aan. Alternatief kunt u ook de camera gebruiken die u een optische trapfrequentie, trap- of roeislagsensor biedt. Neem deel aan onze multiplayer sessies en probeer als eerste het doel te bereiken.

Account aanmaken

Wanneer u KINOMAP wilt gebruiken dient u zich eerst te verbinden met uw KINOMAP account. Wanneer u zich succesvol heeft aangemeld kunt u met de training beginnen. Wanneer u zich niet afmeldt blijft u aangemeld staan wanneer u de app weer opstart. Wanneer u nog geen KINOMAP account heeft meldt u zich a.u.b. aan om een gratis account te krijgen.



Activeringscode

- De standaard versie is gratis en biedt toegang tot een serie gratis video's evenals intervaltrainingen (momenteel nog niet op alle toestellen beschikbaar).
- Later is een abonnement nodig om toegang tot alle geautoriseerde inhoud te krijgen, waaronder duizenden real life video's, een multiplayer modus en nog veel meer.
- Na de eerste login kan de app u om een activeringscode vragen. Wanneer u die heeft voegt u die bij de juiste instellingen in om uw abonnement op de app te activeren.
- U kunt de optie 'Activeringscode toevoegen' op een later tijdstip oproepen.

Activeringscode invoeren

Informatie abonnement: U kunt ook een maand- of jaarabonnement nemen waardoor u toegang tot meer uitgebreide functies krijgt. Ga naar 'Instellingen abonnement'.

Na het activeren ziet u uw abonnement onder 'Mijn abo':

Verbinding met het trainingstoestel tot stand brengen

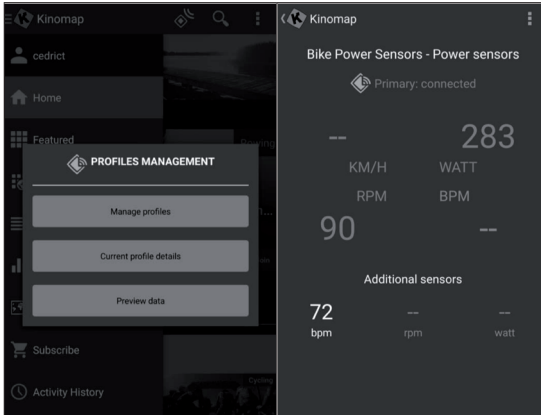
Zo verbindt u het toestel met de KINOMAP-app:

- 1 Ga in het menu naar 'Uitrusting'.
- 2 Nieuwe apparaten met de toets + toevoegen
- 3 Selecteer het type in de lijst (ergometer voor de CapitalSports **Evo Deluxe**).
- 4 Selecteer het merk **CapitalSports**.
- 5 Selecteer het model **Evo Deluxe**.
- 6 Wanneer het toestel herkend wordt, met een aanraking op het veld bevestigen.
- 7 Nu alleen nog op OPSLAAN drukken. Het apparaat is nu toegevoegd.

Tip: ook wanneer uw fitnessapparaat geen BT verbinding heeft kunt u met Kinomap trainen.

Preview gegevens

Met de functie 'Preview gegevens' kunt u de door het apparaat verzonden gegevens direct inzien. Deze functie is erg nuttig wanneer u problemen heeft met een activiteit te beginnen. Afhankelijk van de apparatuur moet de app een aantal waarden ontvangen.



Training

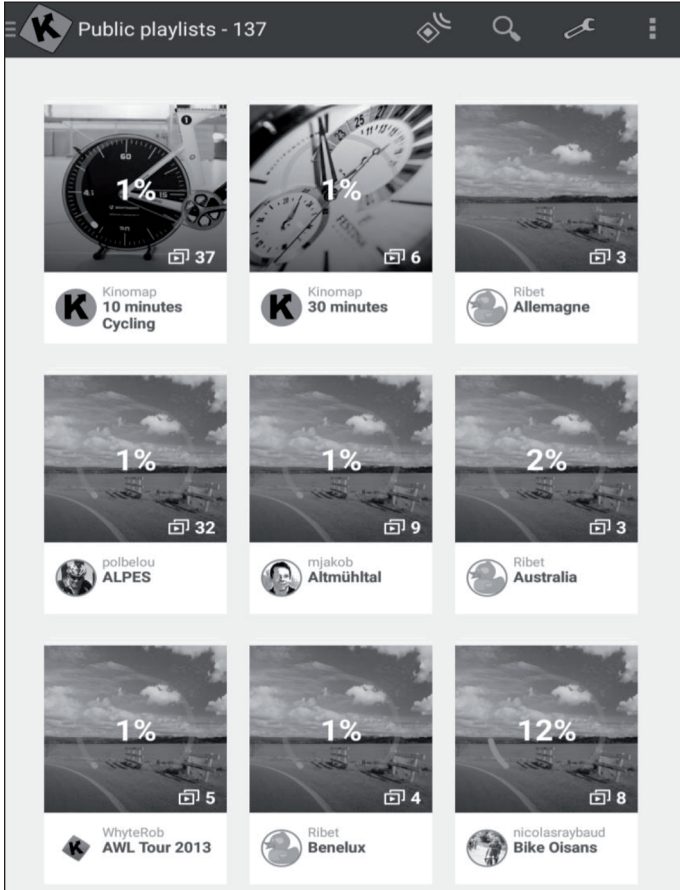
Videoselectie

- Meerdere lijsten met video's staan tot uw beschikking waar u de door u gewenste video uit kunt kiezen.
- Om daar uw training op af te stemmen. Er is een filterfunctie om ervoor te zorgen dat u toegang krijgt tot de video's die u zoekt (featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline...).
- Voor iedere video kunt u relevante informatie inzien: naam, deelnemer (die de video gepubliceerd heeft), land, duur, afstand, gemiddelde stijging, gemiddeld tempo.

The screenshot displays the 'All videos - 2543 videos' screen in the Strava app. The interface is in dark mode. At the top, there are navigation icons for home, search, filters, and settings. The main content area shows a grid of video thumbnails. Each video card includes a title, a profile picture of the user, and key statistics: distance, elevation gain, and duration. Below these are 'ESTIMATED DIFFICULTY' metrics for Kinoshare (K) and average watts. A 'YOUR BEST PERFORMANCE' section is also visible for each video. The right sidebar contains a 'REMOVE FILTERS' button, an 'Order by' dropdown menu (set to 'RECENT'), and a 'VIEWED' indicator. Below these are various filter sliders: 'HD quality only' (ON), 'Include Strava segments' (OFF), 'Duration (min.)' (0 to 300), 'Distance (km)' (0 to 300), 'Average Speed (km/h)' (0 to 300), 'Positive slope (m)' (0 to 5000), 'Kinoshare' (0 to 5000), 'Avg. watts' (0 to 800), and 'Col category' (set to 'NC'). A 'Save' button is located at the bottom right of the sidebar.

Playlists

- Hier vindt u talloze afspeellijsten die door Kinomap of de gebruikers zelf zijn samengesteld.
- Iederen afspeellijst heeft een specifiek thema om, bijvoorbeeld, 30 minuten te trainen of een bepaald land te bezoeken.
- U kunt uw vorderingen volgen via elke afspeellijst en elke video.
- Momenteel kunt u uw afspeellijsten niet direct uit de app beheren.



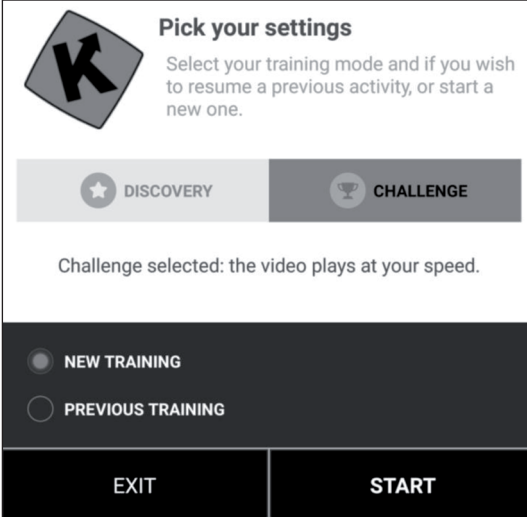
Met trainen beginnen

<p>Selecteer de video waarop u wilt trainen.</p>	<p>Kies de modus waarin u wilt trainen.</p>	<p>Begin gewoon met trappen om met het trainen te beginnen.</p>

Ontdekkings- & uitdagingmodus

Uitdagingmodus: de video wordt in uw tempo afgespeeld zodat u dezelfde prestaties kunt leveren als de producent van de video. Wanneer u niet snel genoeg bent vermindert de video langzaam het aantal frames. Wanneer u goed presteert kan het aantal frames worden opgevoerd naar het dubbele van de oorspronkelijke snelheid. Gebruik deze modus om deel te nemen aan indoor challenges en om een kaart van uw virtuele rit compleet met coördinaten te exporteren naar websites van derden, zoals Strava.

Ontdekkingsmodus: de video wordt in het originele tempo afgespeeld en gepauzeerd wanneer uw snelheid op 0 komt te staan. Wat ook uw tempo is, het aantal frames verandert niet. Maar u ziet nog steeds of u een goede prestatie levert wanneer u de in de app gemeten prestatiegegevens bekijkt. Houdt u er rekening mee dat het exporteren naar websites van derden, zoals Strava, beperkt is tot watt en aanvullende gegevens zoals trapfrequentie en hartslag, maar geen coördinaten of een kaart weergeeft.



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

Trainingsweergave

Aan de rand bovenin het beeldscherm worden alle relevante gegevens weergegeven:

- De tijdsduur
- De opgewekte stroom
- De snelheid
- Uw hartslagfrequentie (alleen wanneer u aanvullend een hartslagsensor toevoegt of wanneer die geïntegreerd is in uw uitrusting)
- De trapfrequentie
- De afstand
- Uw positie op de kaart wordt gesynchroniseerd met de video.



Het tabblad 'Ranglijst' is alleen beschikbaar in multiplayer modus.

- **Abscis:** hoogte in meters
- **Verticale as:** afstand in km in challenge modus.
- **Tijdsduur:** in seconden in discovery modus.

Weerstand instellen/ gang

Op het beeldscherm krijgt u aanwijzingen hoe u de weerstand in overeenstemming met het hoogteprofiel (hoogte) moet instellen wanneer u een snelheids-/ trapfrequentiesensor of een optische sensor gebruikt.

Training beëindigen

Wanneer u wilt pauzeren of stoppen, stopt u gewoon met trappen of u gebruikt de pauzeknop. Klik op de knop 'Training hervatten' om door te gaan met een onvoltooide training. Wanneer u deze activiteit wilt beëindigen bevestigt u dit simpelweg door op 'Opslaan en beëindigen' te drukken.

Profieltraining



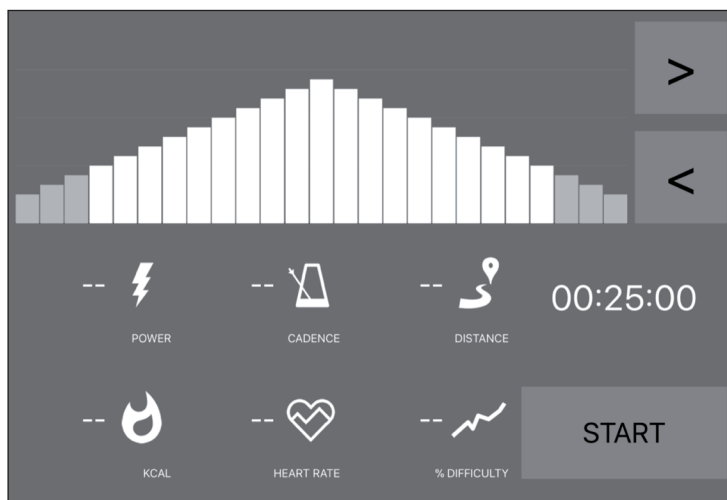
Profieltraining is een vorm van training die een serie trainingen omvat van lage tot hoge intensiteit inclusief rust- en ontspannende fases.

Het variëren van de intensiteit traint de hartspier, biedt cardiovasculaire training, verbetert de aërobe capaciteit en maakt het mogelijk langer en/ of intensiever te trainen.

Profieltraining is nog niet voor alle toestellen beschikbaar. U kunt het heel eenvoudig in het hoofdmenu controleren: wanneer u het menu voor profieltraining ziet, betekent dat dat de functie voor uw apparaat beschikbaar is. U kunt kiezen tussen twee modi, afhankelijk van uw toestel.

Weerstand: u bepaalt een weerstandsniveau en wij sturen de instructies naar de hometrainer, onafhankelijk van het geproduceerde vermogen.

Doelvermogen: u bepaalt het doelvermogen en de weerstand past zich automatisch aan om dat te produceren.



- Wanneer u een oranje kleurige lijn ziet, betekent dat dat u vlakbij het doel bent.
- Omgekeerd betekent de oranje lijn dat u zich van uw doel verwijdert. (Doelvermogen verhogen of verlagen)
- U hoeft alleen de tijd (< >) voor de countdown te selecteren en met de training te beginnen.
- Zodra de activiteit gestart is kunt u het doelvermogen of de weerstand overeenkomstig de door u geselecteerde modus verhogen of verlagen.

Analyses

Trainingsprotocol

- Open het hoofdmenu aan de linkerkant om op 'Trainingsprotocol' te klikken.
- Hier kunt u de geschiedenis van uw voorgaande trainingssessies inzien inclusief de namen van de video's waarop u getraind heeft, de datum van de trainingen, hoelang u getraind heeft en de afgelegde afstand.
- Klik op een specifieke training om alle informatie te zien.
- U kunt ook pagina <http://www.kinomap.com/myactivities> oproepen.
- Uw trainingsprotocol bevat een kaart, een samenvatting en een reeks gedetailleerde diagrammen, die uw voorgaande snelheid, vermogen, trapfrequentie en hartslagfrequentie laten zien. Denk eraan dat het trainingsprotocol automatisch naar verschillende platformen, zoals RunKeeper, Strava of Under Armour kan worden geëxporteerd.

Activity History - 408			
	Profile Training 01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32 93 m 3.5 kJ	1 sessions 56
	Profile Training 01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37 132 m 2.2 kJ	1 sessions 59
	Quiet ride in Central Park 28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24 71 m Challenge	1 sessions 59
	Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM 28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31 392 m Challenge	1 sessions 36 395
	Rocheserviere => Saint Fulgent 26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21 48.832 KM Challenge	1 sessions 1754 282
	Profile Training 23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25 143 m 0.6 kJ	1 sessions 0 7

Zoeken

Deze knop is altijd rechts bovenin de hoek beschikbaar om video's te zoeken, ongeacht in welk menu u zich bevindt.

Er zijn meerdere mogelijkheden om geschikte video's te vinden:

- U kunt zoeken zodra u op de knop Zoeken klikt. Zodra u ten minste 3 tekens ingevoerd heeft wordt automatisch een zoekopdracht uitgevoerd.
- U kunt ook een geografische zoekopdracht uitvoeren. Kies in het hoofdmenu 'Kaart'.
- U kunt alle beschikbare video's bekijken wanneer u op 'Public Playlists' of 'Alle Video's' klikt.

Instellingen

Gebruikersinstellingen

- Ga naar het menu Instellingen en voer uw gebruikersgegevens in inclusief eenheden, lengte, gewicht, geboortedatum, geslacht en gezichtsbereik.
- Deze informatie beïnvloedt de berekening van het tempo.

Extern display

Volg de aanwijzingen voor een weergave via Chromecast of Apple TV op uw televisie.

ONDERHOUD

Let op! Net als bij alle trainingstoestellen met beweeglijke, mechanische componenten kan het ook bij dit artikel voorkomen dat schroeven door veelvuldig gebruik los gaan zitten. Het is daarom aan te bevelen deze regelmatig te controleren en, indien nodig, met een passende sleutel aan te draaien. Maak het trainingsapparaat regelmatig met een vochtige doek schoon om het oppervlakte van zweet en stof te ontdoen.

- Haal de batterij uit de console wanneer u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Reinig het apparaat regelmatig met een schone doek om hem klaar voor gebruik te houden.
- Een veilig gebruik van het apparaat kan alleen dan gegarandeerd worden wanneer het apparaat regelmatig op schade of slijtage wordt gecontroleerd (handgrepen, pedalen, zadel, enz.). Het is van essentieel belang dat beschadigde onderdelen eerst worden vervangen en dat het apparaat pas na reparatie weer wordt gebruikt.
- Controleer regelmatig of schroeven en moeren goed vastzitten.
- Vet de beweeglijke onderdelen regelmatig in.
- Let in het bijzonder op componenten die bijzonder gevoelig voor slijtage zijn zoals het remsysteem, voetensteun, enz.
- Aangezien zweet heel agressief is mag dit niet met de emaille of verchromde onderdelen van het apparaat, en in het bijzonder de computer, in aanraking komen. Wis het apparaat na elk gebruik direct af. De emaille delen kunnen met een vochtige spons worden schoongemaakt. Agressieve of corrosieve producten moeten bij het schoonmaken worden vermeden.
- Bewaar het apparaat in een schone en droge ruimte binnenshuis.

INSTRUCTIES VOOR AFVOER



Wanneer in uw land een wettelijke regeling geldt voor het afvoeren van elektrische en elektronische apparaten, wijst dit symbool, op het product zelf of op de verpakking, erop dat het betreffende product niet met het huisvuil afgevoerd mag worden. In plaats daarvan dient het naar een centraal depot voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten te worden gebracht. Door het afval volgens de voorschriften af te voeren beschermt u het milieu en de gezondheid van uw medemensen tegen negatieve consequenties. Informatie over recycling en het afvoeren van dit product ontvangt u van uw gemeente of van uw plaatselijke grondstoffen- en afvaldienst.

Dit artikel bevat batterijen. Wanneer in uw land een wettelijke regeling is voor het afvoeren van batterijen, mogen batterijen niet met het huisvuil worden afgevoerd. Informeer naar de plaatselijke regelgeving inzake de afvoer van batterijen. Door het afval volgens de voorschriften af te voeren beschermt u het milieu en de gezondheid van uw medemensen tegen negatieve consequenties.

CONFORMITEITSVERKLARING

**Fabrikant:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlijn,
Duitsland.

Importeur voor Groot-Brittannië:

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

De volledige conformiteitsverklaring van de fabrikant vindt u onder de volgende link:
<https://use.berlin/10032745>

