



# ***CAPITAL SPORTS***

## **Artikelname**

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Bicicleta Estática

Vélo d'exercice

Cyclette

10032830



**Sehr geehrter Kunde,**

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




---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Sicherheitshinweise	4
Geräteübersicht	6
Zusammenbau	9
Cardiotraining im Überblick	17
Aufwärmung vor dem Training	20
Konsole und Tastenfunktionen	23
Training per KINOMAP App	26
Pflege und Wartung	38
Hinweise zur Entsorgung	39

<b>English</b>	<b>41</b>
<b>Español</b>	<b>79</b>
<b>Français</b>	<b>117</b>
<b>Italiano</b>	<b>155</b>

---

## TECHNISCHE DATEN

---

Artikelnummer	10032830
Stromversorgung	220-240 V ~ 50/60 Hz

---

## SICHERHEITSHINWEISE

---

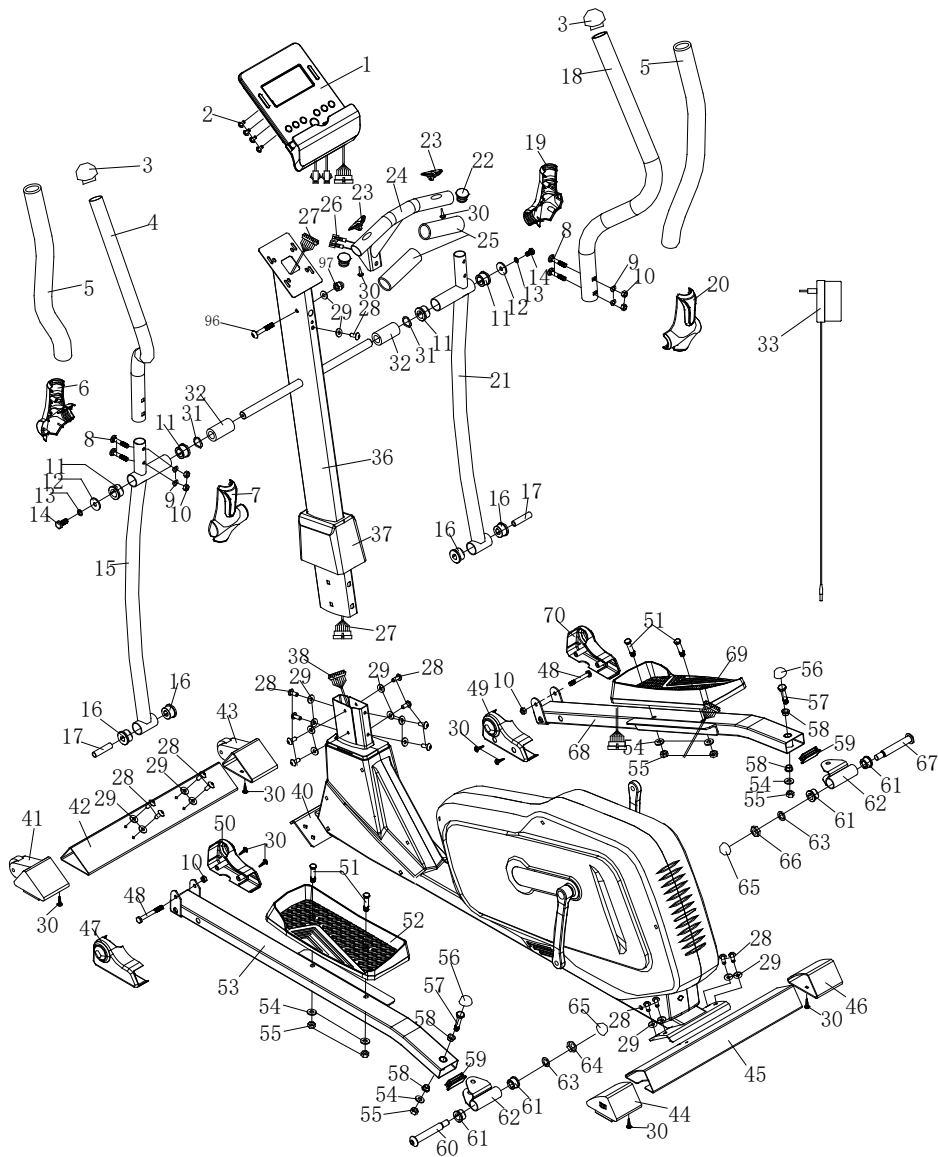
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen 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 zusammengesetzt 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 zusammengesetzt werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.

**Hinweis:** Maximalgewicht des Benutzers: 130 kg (286 Lbs).

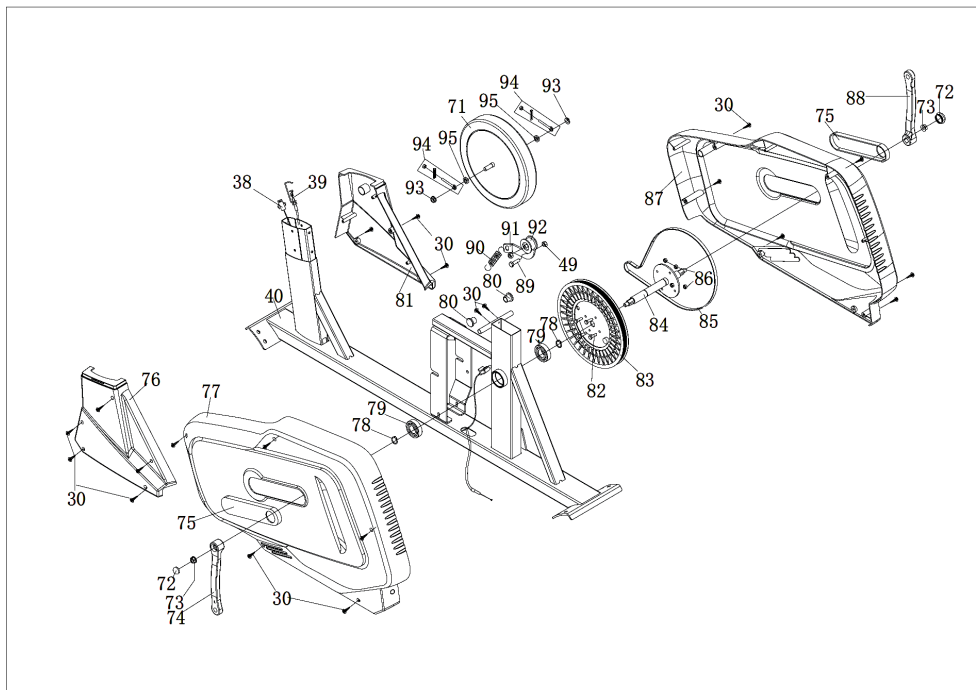
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder 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.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- Halten Sie das Netzstromkabel 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



## Teilleiste

Nr.	Name/ Merkmal	Stk.	Nr.	Name/ Merkmal	Stk.
1	Computer	1	41	Endkappe (L)	1
2	Schraube M5*10	4	42	Stabilisator vorne	1
3	Endkappe	2	43	Endkappe (R)	1
4	Lenker (L)	1	44	Endkappe (L)	1
5	Schaumstoffgriff	2	45	Heckstabilisator	1
6	Lenkerabdeckung (L) hinten	1	46	Endkappe (R)	1
7	Lenkerabdeckung (L) vorne	1	47	Linke Pedalrohrabdeckung (I)	1
8	Schraube M8*40	4	48	Sechskantschraube M8*75	2
9	Unterlegscheibe d8*Ø16*R30*1.5	4	49	Rechte Pedalrohrabdeckung (II)	1
10	Mutter M8	8	50	Linke Pedalrohrabdeckung (II)	1
11	Buchse (II) Ø32*Ø19*28	4	51	Sechskant M10*45	4
12	Unterlegscheibe d8*Ø8*2	2	52	Linkes Pedal	1
13	Federscheibe d8	4	53	Pedalrohr (L)	1
14	Sechskantschraube M8*20	2	54	Unterlegscheibe d10*Ø20*2	6
15	Unterer Lenker (L)	1	55	Nylonmutter M10	6
16	Buchse(I) Ø32*Ø14*20	4	56	Kugelhaube S17	2
17	Ringförmige Rohre (III) Ø14*Ø8.5*60	2	57	Sechskantschraube M10*55	2
18	Lenker (R)	1	58	Buchse Ø14*12.5*10.1	4
19	Lenkerabdeckung (R) hinten	1	59	Stopfen J60*30*1.5	2
20	Lenkerabdeckung (R) vorne	1	60	Pedalscharnier Schraube 1/2" L	1
21	Unterer Lenker (R)	1	61	Buchse Ø24*20*2.1	4
22	Stopfen Ø32	2	62	Konsole	2
23	Pulsmesser	2	63	Federscheibe 1/2	2
24	Mittlerer Lenker	1	64	Nylonmutter 1/2" L	1
25	Schaumstoffgriff	2	65	Kugelhaube S19	2
26	Lenkerdraht	2	66	Nylonmutter 1/2" R	1
27	Mitteldraht	1	67	Pedalscharnierbolzen 1/2" R	1
28	Schraube M8*16	17	68	Pedalrohr (R)	1
29	Scheibe d10*Ø20*1.5	18	69	Rechtes Pedal	1
30	Blechschaube ST4.2*16	31	70	Rechte Pedalrohrabdeckung (I)	1
31	Unterlegscheibe d19*Ø20*0.3	2	71	Schwungrad	1
32	Distanzbuchse	2	72	Kurbelabdeckung	2
33	Spannkopf	1	73	Mutter M10*1.25	2
34	Schraube M5*25	1	74	Kurbel (L)	1
35	Unterlegscheibe d5*Ø16*1	1	75	Deko-Abdeckung	2
36	Säule	1	76	Kleiner Deckel (L)	1
37	Abdeckung	1	77	Kettenabdeckung (L)	1
38	Sensorkabel	1	78	Schnappfeder	2
39	Spanndraht	1	79	Lager	2
40	Hauptrahmen	1	80	Endkappe	2



Nr.	Name/ Merkmal	Stk.	Nr.	Name/ Merkmal	Stk.
81	Kleine Abdeckung (R)	1	93	Mutter M10*1	2
82	Sechskantschraube M6*16	4	94	Schraubengruppe	2
83	Riemenscheibe	1	95	Dünne Mutter M10*1	2
84	Achse	1	96	Schraube M8*55	1
85	Riemen	1	97	Überwurfmutter M8	1
86	Nylonmutter M6	4		Maulschlüssel S17-19	1
87	Kettenabdeckung (R)	1		Inbusschlüssel S6	1
88	Kurbel (R)	1		Maulschlüssel S13-14-15	1
89	Sechskantschraube M8*20	1			
90	Zugfeder	1			
91	U-Bügel	1			
92	Leerlaufgrad	1			

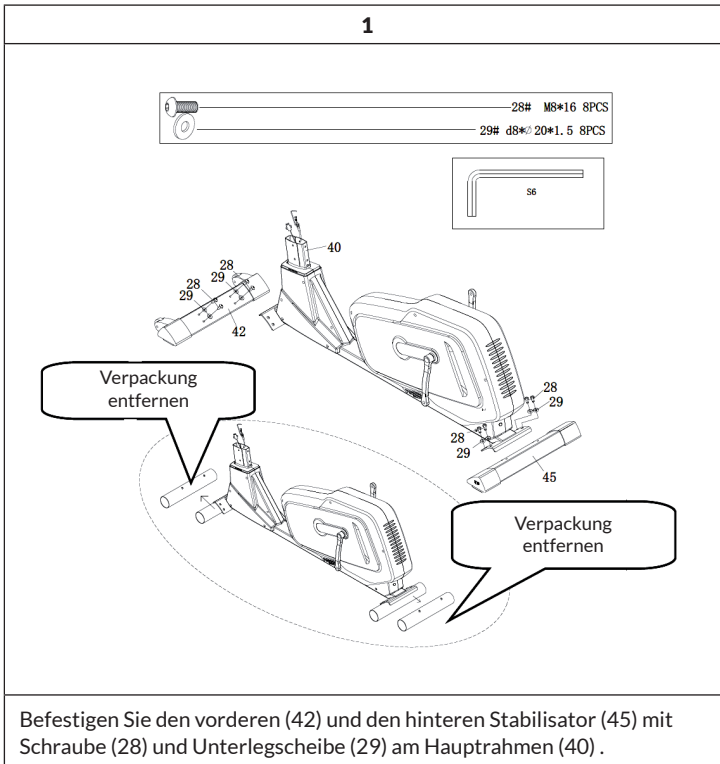


# ZUSAMMENBAU

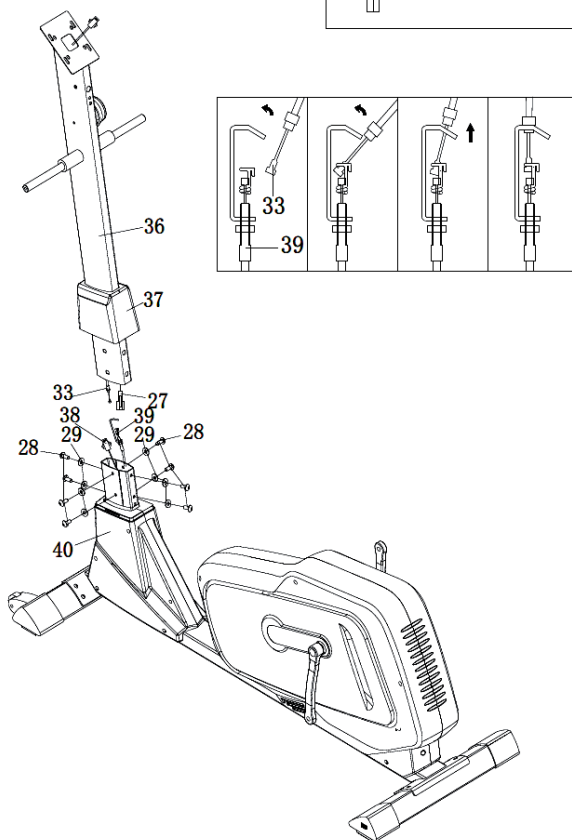
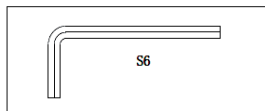
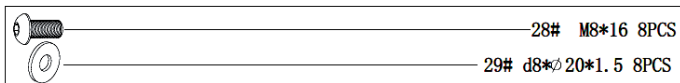
## Wichtige Hinweise zum Zusammenbau

- Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau, dass Sie genügend Platz um den Artikel herum haben.
- Verwenden Sie die vorhandenen Werkzeuge für die Montage.
- Bitte prüfen Sie vor der Montage, ob alle benötigten Teile vorhanden sind. Orientieren Sie sich dabei an der Teileliste.

## Zusammenbau






2

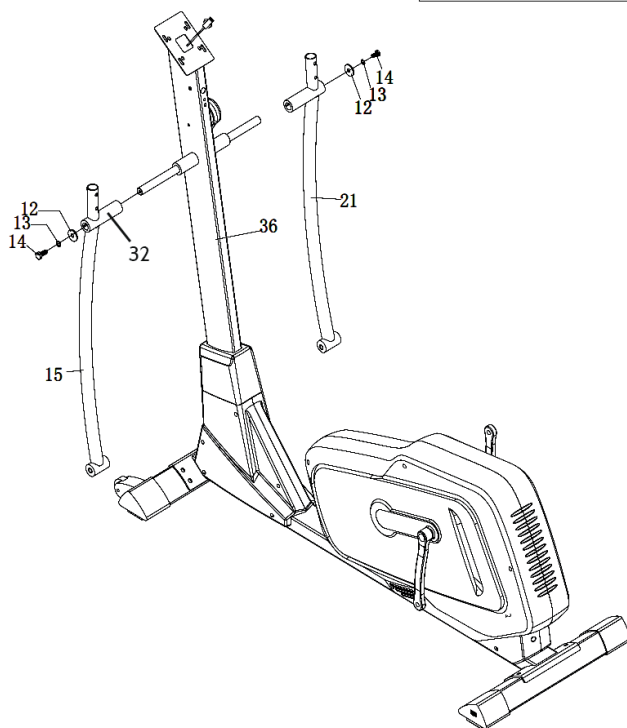
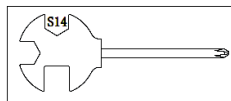


Schieben Sie die Abdeckung (37) auf die Säule (36). Verbinden Sie dann den Sensordraht (27) und (38). Befestigen Sie den Pfosten (36) mit Schrauben (28) und Unterlegscheiben (29) am Hauptrahmen (40).

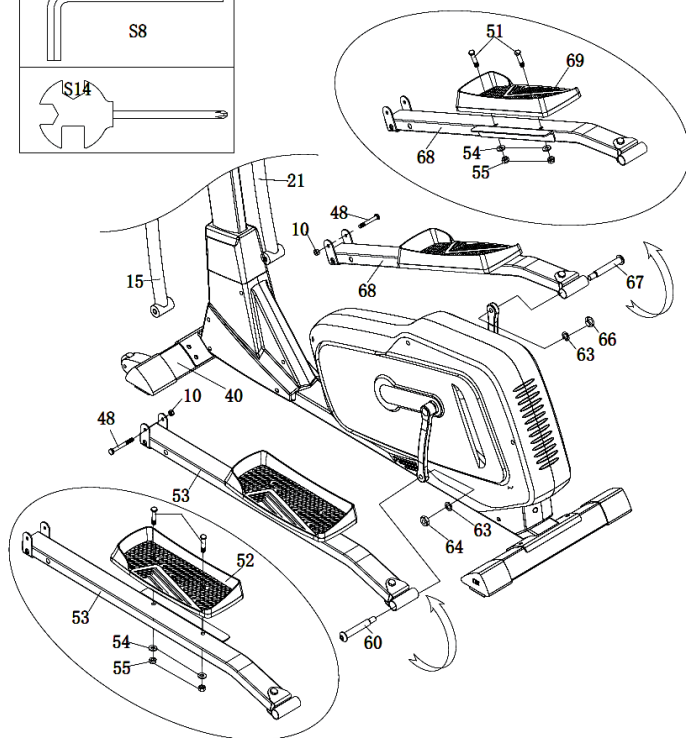
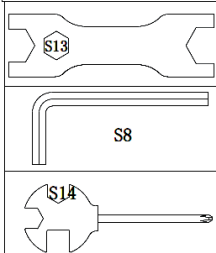
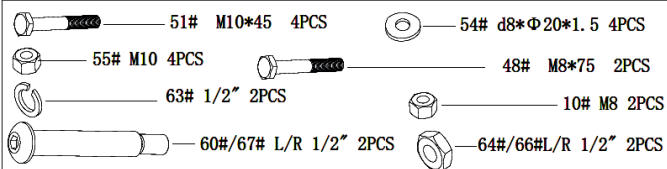
**Hinweis:** Ziehen Sie die Schrauben (28) und Unterlegscheibe (29) erst nach Schritt 3 fest.

3

	14# M8*20 2PCS
	13# d8 2PCS
	12# d8*Φ32*2 2PCS



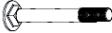


Schieben Sie die Buchse (32) auf die Halterung an der Säule (36). Befestigen Sie dann den unteren Lenker (15/21) mit Schrauben (14), Federscheiben (13) und Unterlegscheiben (12).

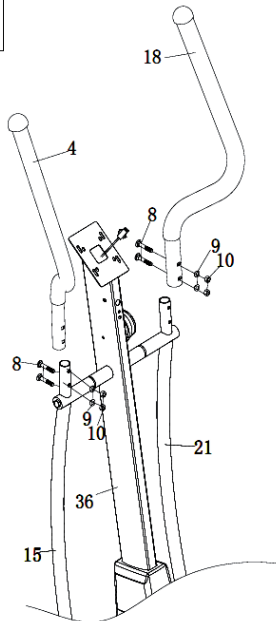
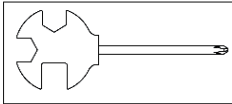


Befestigen Sie die Pedalrohre (53/68) mit Schrauben (48) und Nylonmuttern (10) am unteren Lenker (15/21). Befestigen Sie die Pedalrohre (51) mittels Pedalscharnierbolzen (60/67), Unterlegscheiben (63) und Nylonmuttern (64/66) mit der Pedalkurbel. Befestigen Sie dann das Pedal (52/69) mit Sechskantschraube (51), Unterlegscheiben (54) und Nylonmuttern (55) am Pedalrohr (53/68).

**Hinweis:** Vergewissern Sie sich, dass die mit (R) gekennzeichnete rechte Pedalschraube (67) am rechten Kurbelarm befestigt und im Uhrzeigersinn angezogen ist. Die linke Pedalschraube (60) mit der Markierung (L) wird am linken Kurbelarm befestigt und gegen den Uhrzeigersinn angezogen.





5

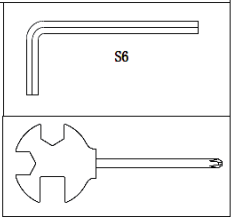
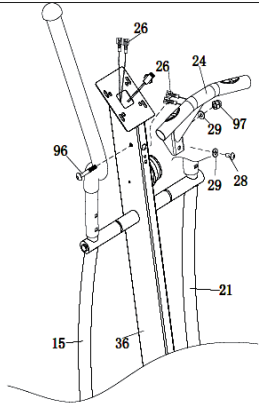
	8# M8*40 4PCS
	9# d8*Φ 16*1.5*R30 4PCS
	10# M8 4PCS



Befestigen Sie den Lenker (4/18) mit Schrauben (8), Unterlegscheiben (9) und Hutmuttern (10) am unteren Lenker (15/21).


6

-  28# M8\*16 1PCS
-  96# M8\*55 1PCS
-  29# d8\* $\varnothing$  20\*1.5 2PCS
-  97# M8 1PCS

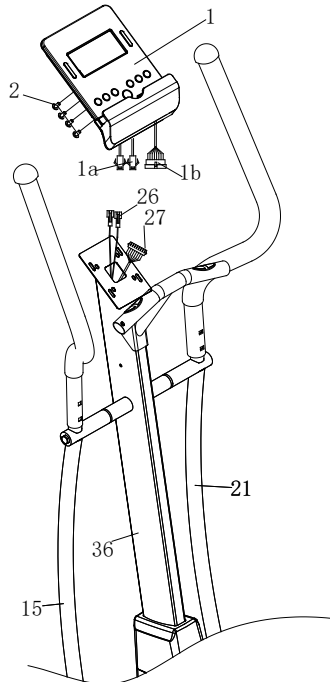
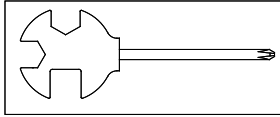


Befestigen Sie den mittleren Lenker (24) an der Säule (36), setzen Sie den Lenkerdraht ein und ziehen Sie Schrauben (97/28), Scheiben (29) und Überwurfmutter (96) fest.

7






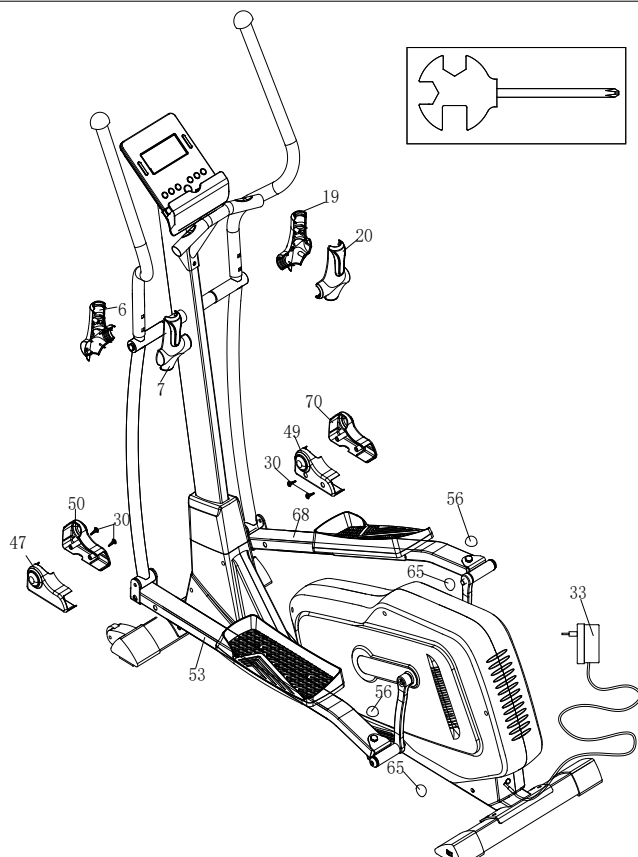
2# M5\*10 4PCS



Verbinden Sie die Puls kabel (26) mit den Kabeln an der Konsole (1a) an.  
Schließen Sie dann das Sensorkabel (27) an der Konsole (1b) an. Befestigen Sie die Konsole zum Schluss mit Schrauben (2) auf dem Ständer (36).

## 8

	65# S19 2PCS
	56# S17 2PCS
	30# ST4.2*16 4PCS



Befestigen Sie die Lenkerabdeckung (6/7/19/20) am unteren Lenkerrohr (15/21). Befestigen Sie zum Schluss die Pedalrohrabdeckung (47/50/49/70) mit Schrauben (30) am unteren Lenkerrohr (15/21).

**Hinweis:** Stellen sie sicher, dass sie alle Schrauben und Muttern gut angezogen sind, bevor sie mit dem Training beginnen.



---

# 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 Laktatspiegels wesentlich anstrengender, man beginnt stärker zu schwitzen, die Atmung wird schneller, und nach mehr oder weniger langer Zeit, das hängt vom Trainingszustand ab, ermüden die Muskeln, man fühlt sich insgesamt erschöpft und kann nicht mehr auf diesem Niveau weitermachen.

### 3. Erholungsphase

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

#### Trainingsfortschritte

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

#### 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.

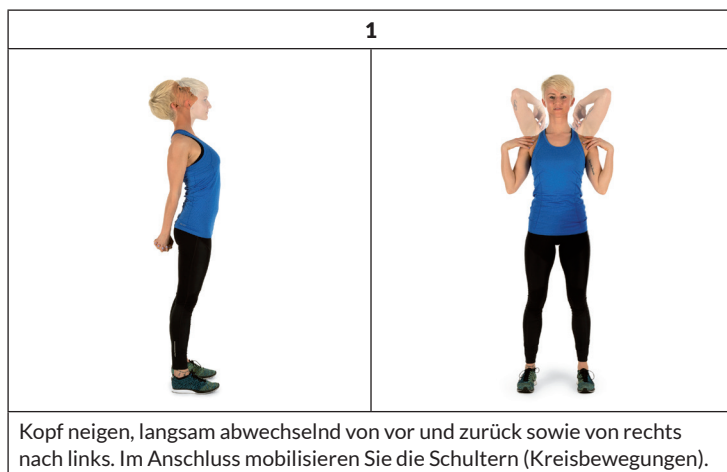
## AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING

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

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



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

3



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

4



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

5	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

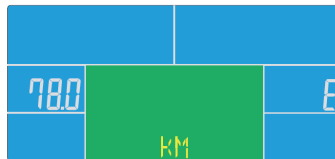
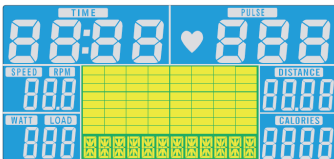
<p>Beugen Sie sich sitzend und mit gestreckten Beinen nach vorne. Versuchen Sie die Fußknöchel zu halten und sich weiter zu den Zehenspitzen vorzutasten.</p>

## KONSOLE UND TASTENFUNKTIONEN



### Einschalten

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



## Auswahl des Trainingsprogramms

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

### Manual Mode

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

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



### Beispiel Watt-Modus

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



## Displayanzeigen und Funktionen

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

## iConsole und 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.

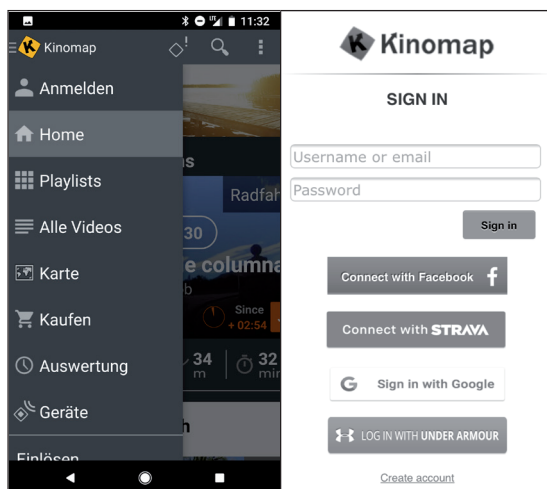
Versuchen Sie, ihrem Tempo unter den gleichen Bedingungen zu folgen, wie sie aufgenommen wurden. Nutzen Sie das KINOMAP-Portal und wählen Sie Ihr eigenes Real Life Video. Steigern Sie Ihre Kondition, indem Sie Ihr eigenes Intervall im Widerstand oder im Power-Modus verwenden.



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

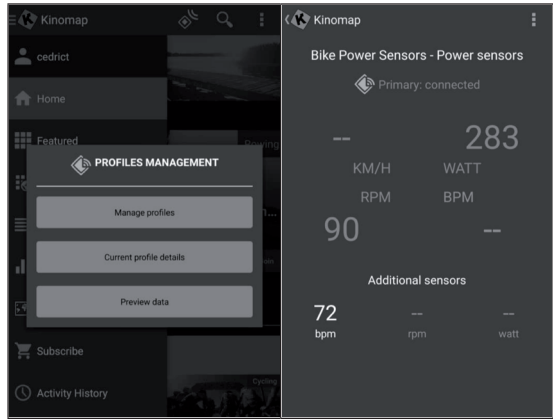
So verbinden Sie das Gerät mit der KINOMAP App:

- 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 **Helix Pro**).
- 4 Wählen Sie die Marke **CapitalSports** aus.
- 5 Wählen Sie das Model **Helix Pro** 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

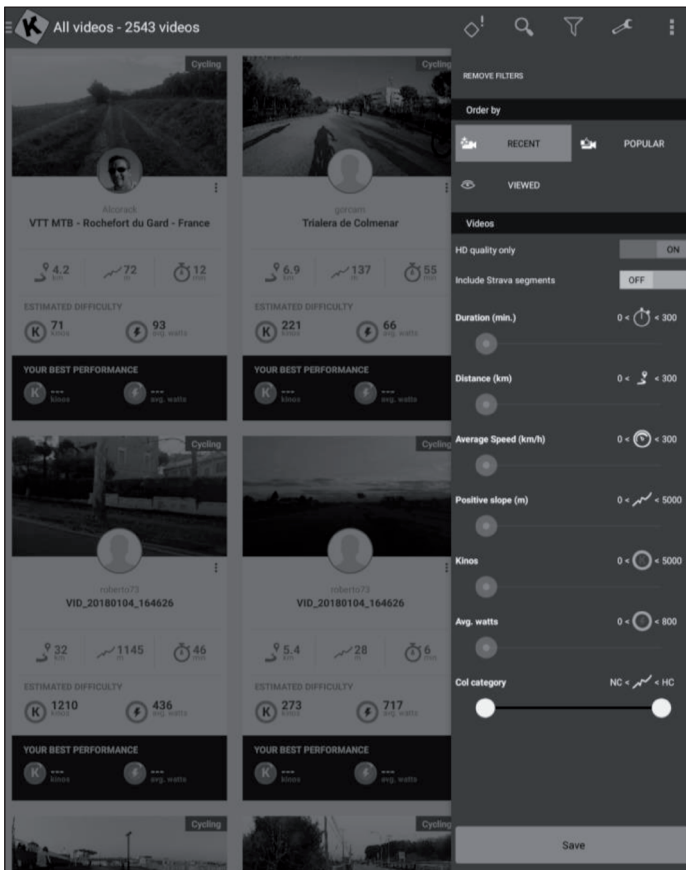
Mit der Funktion „Vorschau der Daten“ können Sie die vom Gerät gesendeten Daten sofort sehen. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie Probleme beim Starten einer Aktivität haben. Je nach Ausstattung muss die App davon einige Werte erhalten.



## Training

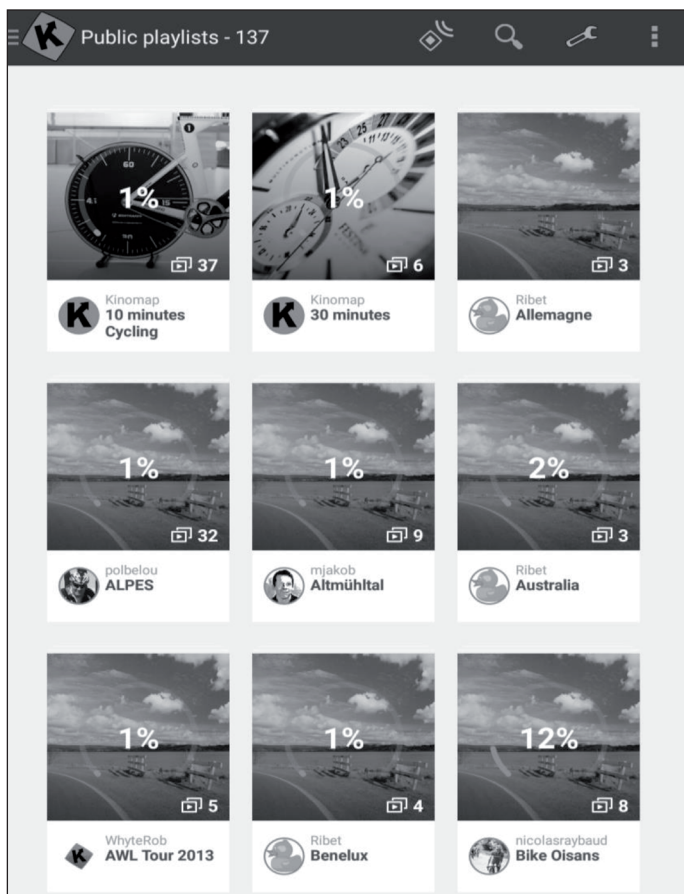
### Videoauswahl

- 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.

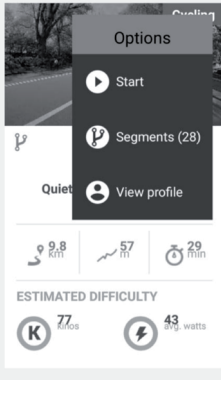
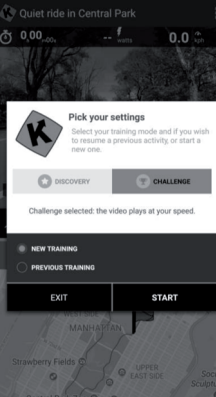



## Playlists

- 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.



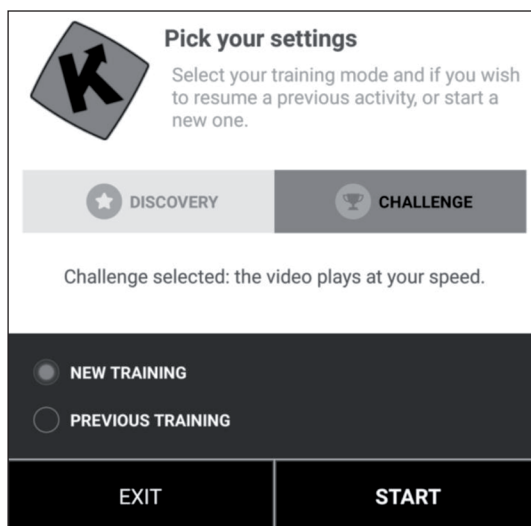
## Trainingsbeginn

		
<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.

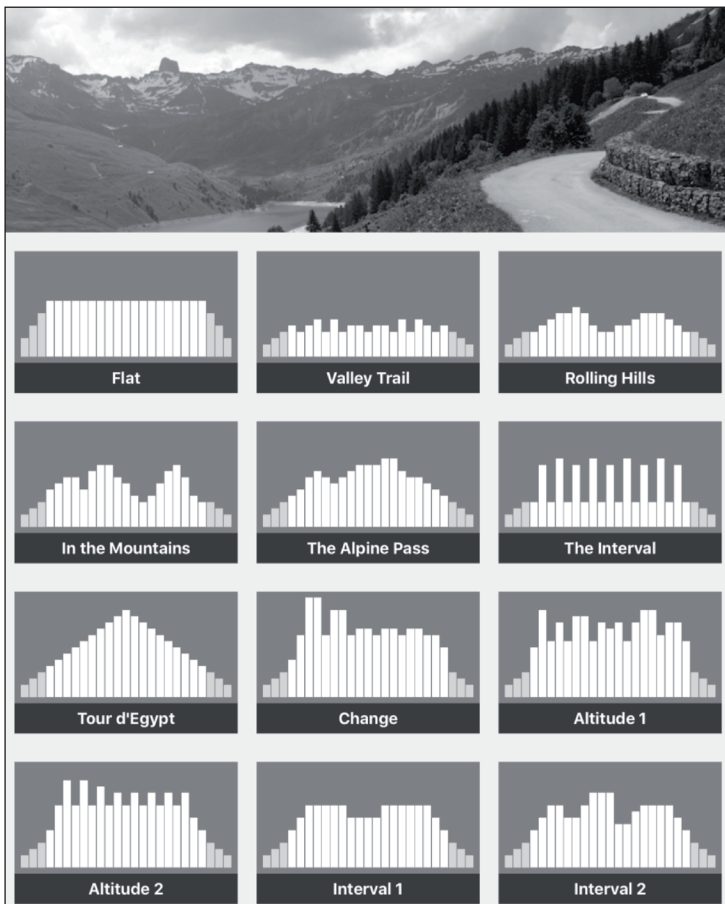
## Widerstand einstellen / Gänge

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

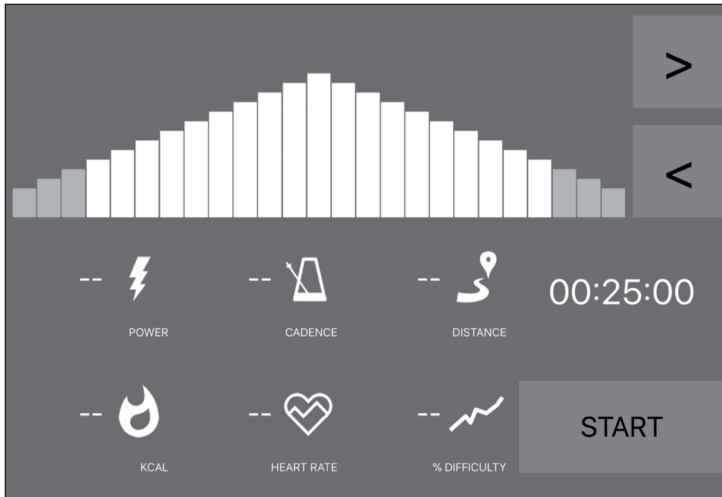


Das Profiltraining ist eine Trainingsform, die eine Reihe von Trainings mit niedriger bis hoher Intensität und Ruhe- oder Entlastungsphasen beinhaltet. Variieren der Intensität Ihrer Anstrengung trainiert den Herzmuskel, bietet ein Herz-Kreislauf-Training, verbessert die aerobe Kapazität und ermöglicht 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.kinomap.com/myactivities> aufrufen.
- Ihr Trainingsprotokoll enthält eine Karte, eine Zusammenfassung und eine Reihe detaillierter Diagramme, die Ihre bisherige Geschwindigkeit, Leistung, Trittfrequenz und Herzfrequenz anzeigen. Beachten Sie, dass das Trainingsprotokoll automatisch auf verschiedene Plattformen wie RunKeeper, Strava oder Under Armour exportiert werden kann.

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

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

---

## HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

---



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

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

---

## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

---

**Hersteller:**

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

**Importeur für Großbritannien:**

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

Die vollständige Konformitätserklärung des Herstellers finden Sie unter folgendem Link:  
[use.berlin/10032830](https://use.berlin/10032830)





Dear Customer,

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



---

## CONTENT

---

Safety Instructions 42  
Product Overview 44  
Assembly 47  
Overview of Cardio Training 55  
Warming Up before a Workout 58  
Panel Operation 61  
Training via KINOMAP App 64  
Care and Maintenance 76  
Hints on Disposal 77

---

## TECHNICAL DATA

---

Item number	10032830
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

---

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

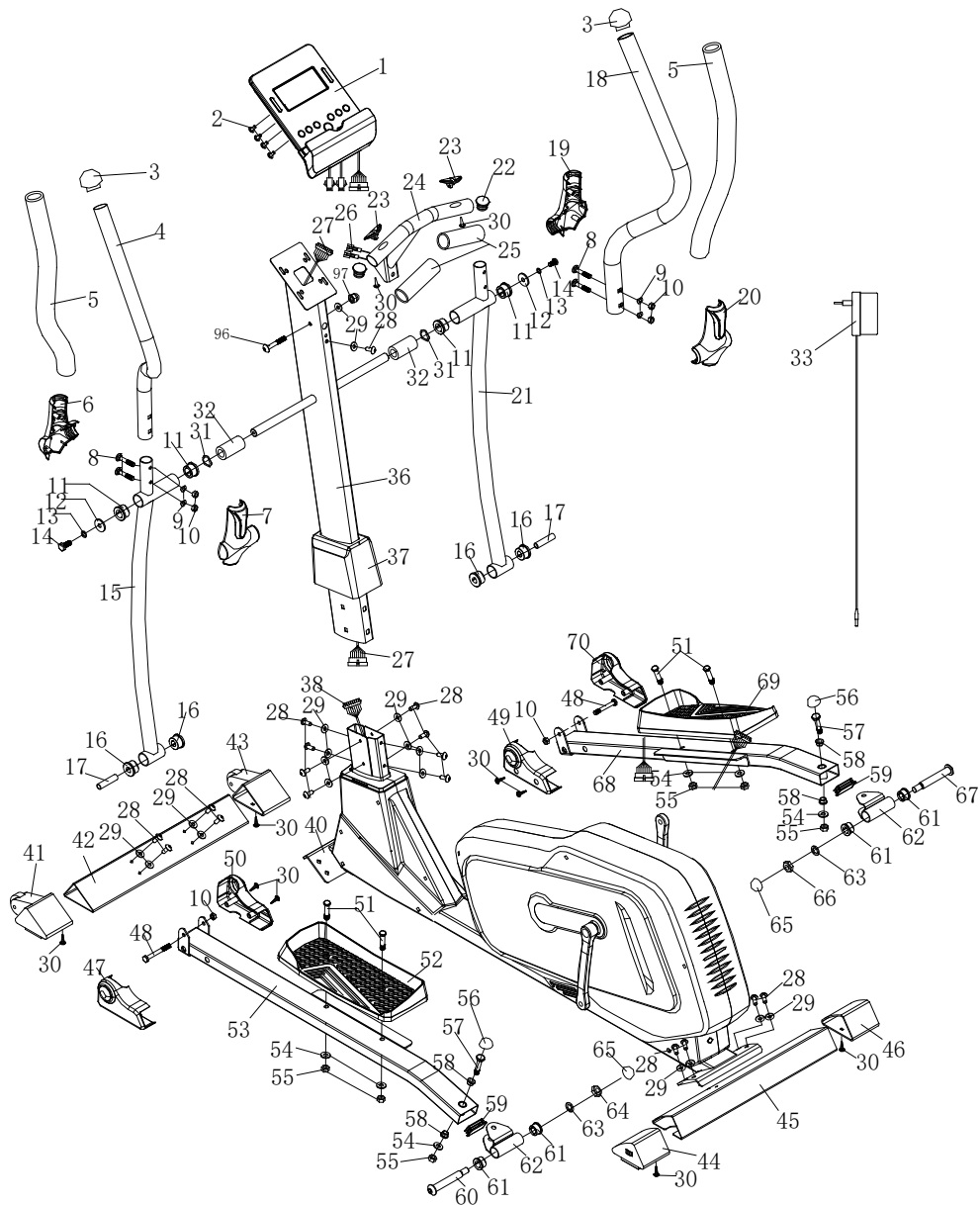
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures 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 assemble 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 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 130 kg (286 Lbs).

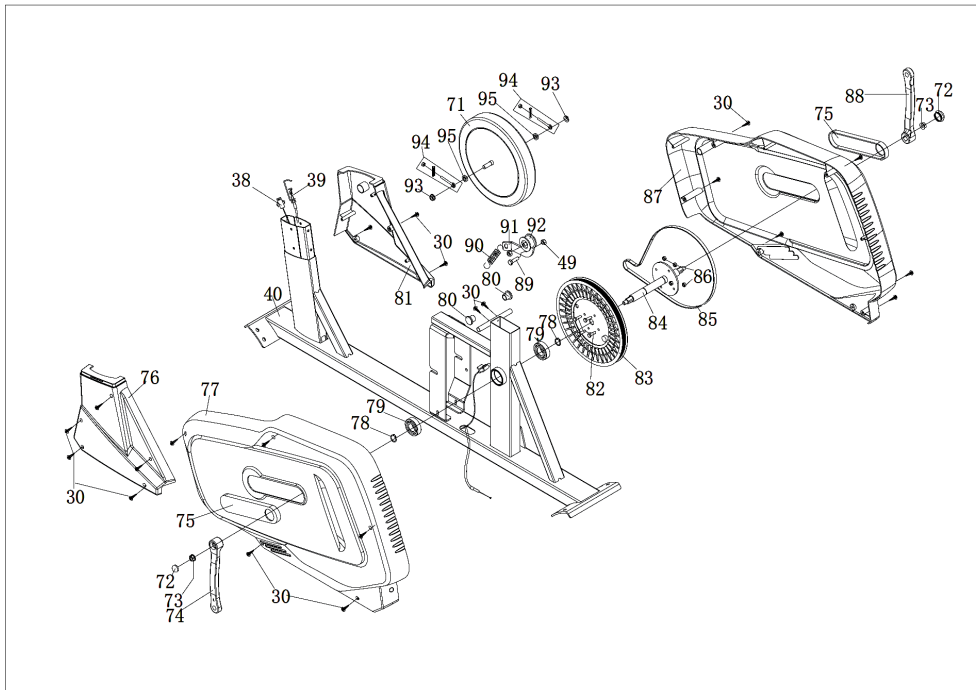
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- 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.
- Pay attention to the absence of a free wheel system which will cause serious risk.
- 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.

## PRODUCT OVERVIEW



## Parts List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Computer	1	41	End cap (L)	1
2	bolt M5*10	4	42	Front stabilizer	1
3	End cap	2	43	End cap (R)	1
4	Handlebar (L)	1	44	End cap (L)	1
5	Foam grip	2	45	Rear stabilizer	1
6	Handlebar cover (L) - back	1	46	End cap (R)	1
7	Handlebar cover (L) - front	1	47	Left pedal tube cover (I)	1
8	Carriage bolt M8*40	4	48	Hexagon Bolt M8*75	2
9	Arc washer d8*Ø16*R30*1.5	4	49	Right pedal tube cover (II)	1
10	Domed Nut M8	8	50	Left pedal tube cover (II)	1
11	bushing (II) Ø32*Ø19*28	4	51	Hexagon M10*45	4
12	Washer d8*Ø32*2	2	52	Left pedal	1
13	Spring washer d8	4	53	Pedal tube (L)	1
14	Hexagon bolt M8*20	2	54	Washer d10*Ø20*2	6
15	Lower handlebar (L)	1	55	Nylon nut M10	6
16	bushing (I) Ø32*Ø14*20	4	56	Ball cap S17	2
17	Annular tubes (III) Ø14*Ø8.5*60	2	57	Hexagon bolt M10*55	2
18	Handlebar (R)	1	58	Bushing Ø14*12.5*Ø10.1	4
19	Handlebar cover (R) - back	1	59	Stopper J60*30*1.5	2
20	Handlebar cover (R) - front	1	60	Pedal hinge Bolt 1/2" L	1
21	Lower handlebar (R)	1	61	Bushing Ø24*20*Ø16.1	4
22	Stopper Ø32	2	62	Bracket	2
23	Pulse	2	63	Spring washer 1/2"	2
24	Middle handlebar	1	64	Nylon nut 1/2" L	1
25	Foam grip	2	65	Ball cap S19	2
26	Handlebar wire	2	66	Nylon nut 1/2" R	1
27	Middle wire	1	67	Pedal hinge bolt 1/2" R	1
28	Bolt M8*16	17	68	Pedal tube (R)	1
29	Washer d10*Ø20*1.5	18	69	Right pedal	1
30	Tapping screw ST4.2*16	31	70	Right pedal tube cover (I)	1
31	Wave washer d19*Ø20*0.3	2	71	Flywheel	1
32	Spacer bush	2	72	Crank cover	2
33	Tension knob	1	73	Nut M10*1.25	2
34	Screw M5*25	1	74	Crank (L)	1
35	Washer d5*Ø16*1	1	75	Strip decoration cover	2
36	Upright post	1	76	Small cover (L)	1
37	Small cover	1	77	Chain cover (L)	1
38	Sensor wire	1	78	Snap spring	2
39	Tension wire	1	79	Bearing	2
40	Main frame	1	80	End cap	2



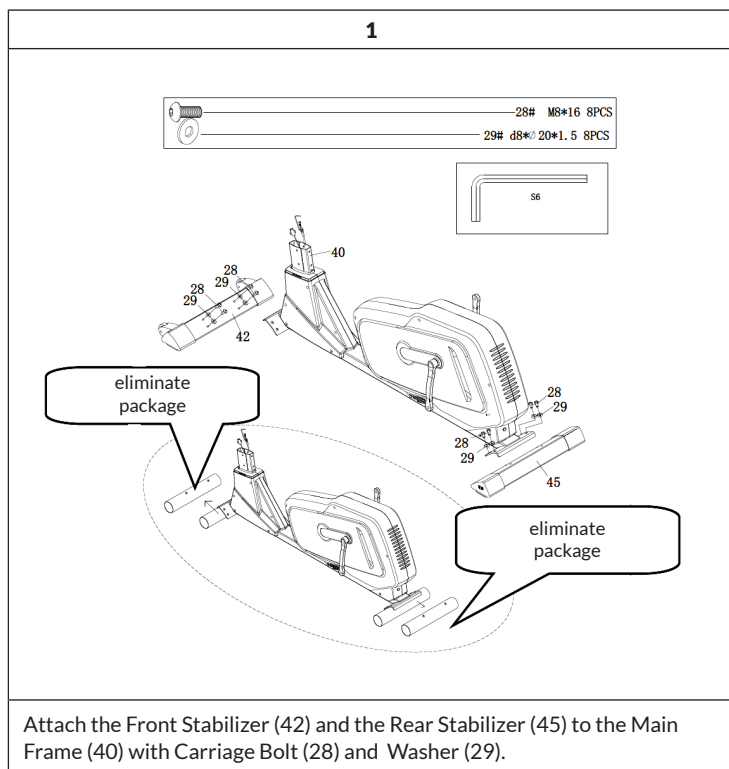
81	Small cover(R)	1	93	Nut M10*1	2
82	Hexagon bolt M6*16	4	94	Screw group	2
83	Belt pulley	1	95	Thin nut M10*1	2
84	Axle	1	96	Bolt M8*55	1
85	belt	1	97	Cap nut M8	1
86	Nylon nut M6	4		Open-end wrench S17-19	1
87	Chain cover(R)	1		Allen wrench S6	1
88	Crank(R)	1		Open-end wrench S13-14-15	1
89	Hexagon bolt M8*20	1			
90	Tension spring	1			
91	U bracket	1			
92	Idle wheel	1			
92	Leerlaufgrad	1			

# ASSEMBLY

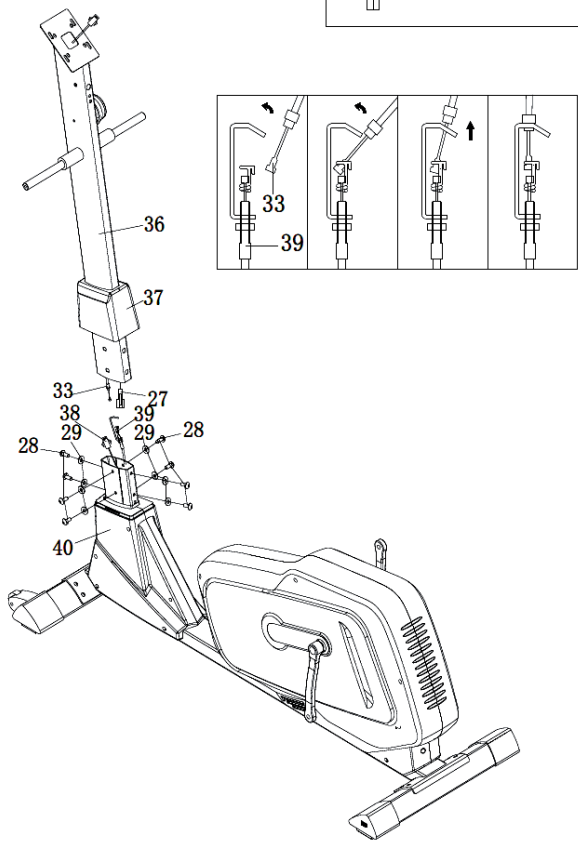
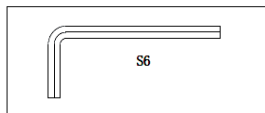
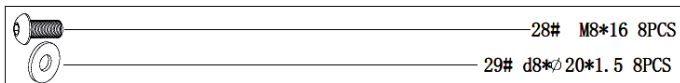
## Important Notes on Assembly

- Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- Use the present tooling for assembling.
- Before assembling please check whether all needed parts are available  
Use the parts list as a guide.

## Assembly



2






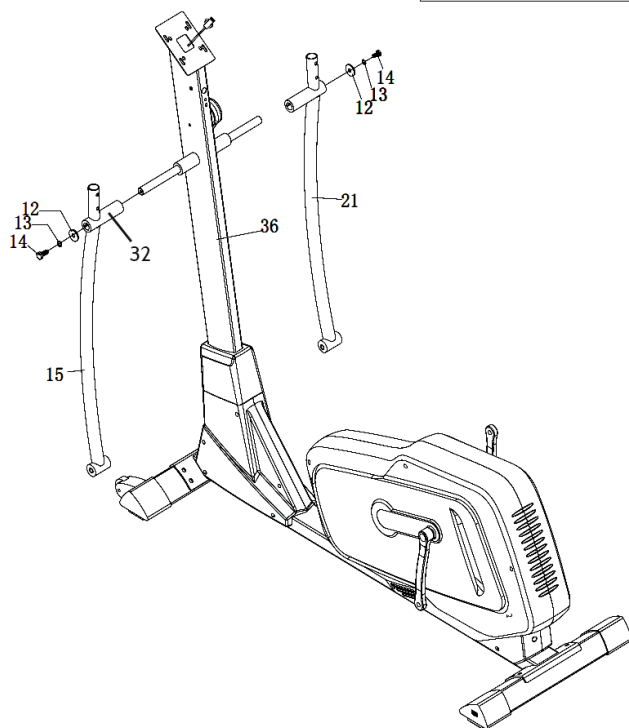
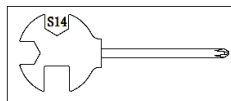
Take the small cover (37) through upright post (36) than Connect the Sensor wire (27) and (38) and Tension Control wire (33) and (39). Fix the Upright Post (36) with the Main Frame (40) with Bolt (28), Arc Washer (29).

**Note:** Tighten the Bolt (28), Arc Washer (29) after the step 3



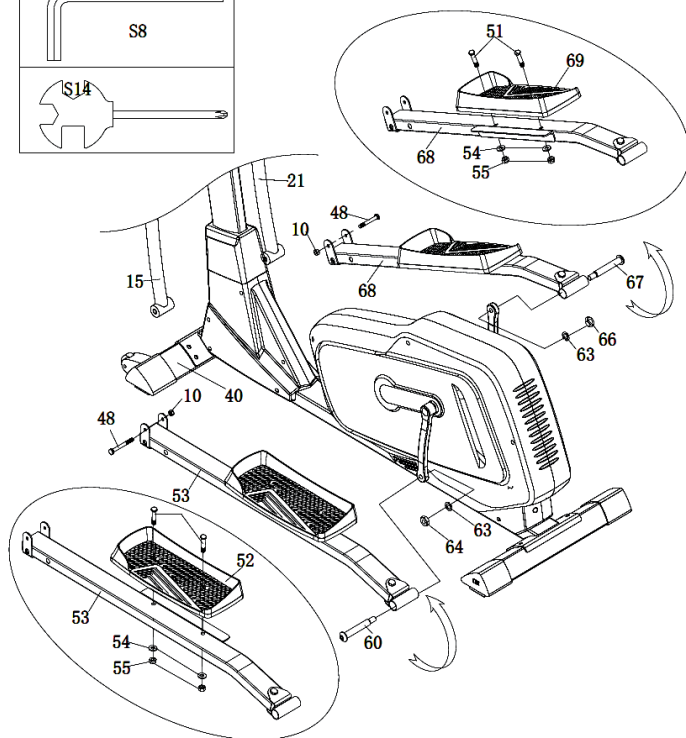
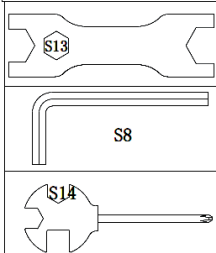
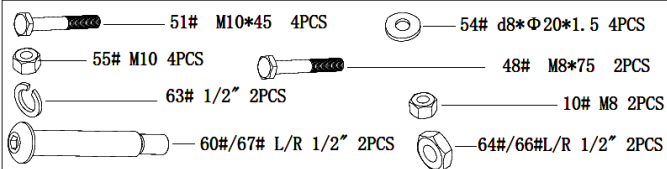
## 3

	14# M8*20 2PCS
	13# d8 2PCS
	12# d8*Φ32*2 2PCS



Insert the Bushing (32) to the Upright Post (36). Fix the Lower Handlebar (15/21) to the Upright Post (36) with Bolt (14), Spring Washer (13), Washer (12).

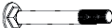


## 4

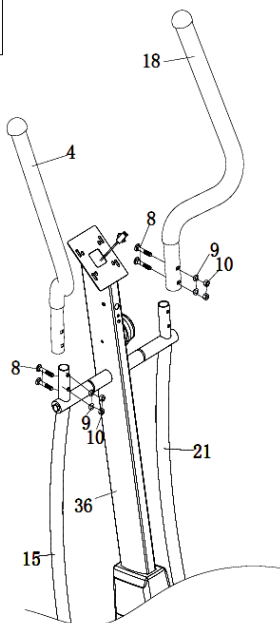
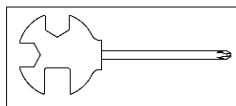


Fix the Pedal Tubes (53/68) to the Lower Handlebar (15/21) with Bolt (48) and nylon nut (10). Fix the Pedal Tubes (51) with the Pedal Crank by Pedal Hinge Bolt (60/67) Washer (63) and Nylon Nut (64/66). Install the Pedal (52/69) on the Pedal Tube (53/68) with Hex Head Bolt (51), Washer (54) Nylon Nut (55).

**Note:** Be sure the right pedal Hinge bolt(67) marked (R) is attached to the right crank arm and tightened in the clockwise direction. The left pedal Hinge bolt (60) marked (L) is attached to the left crank arm and tightened in the anticlockwise direction.





## 5

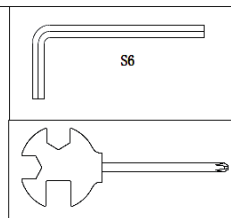
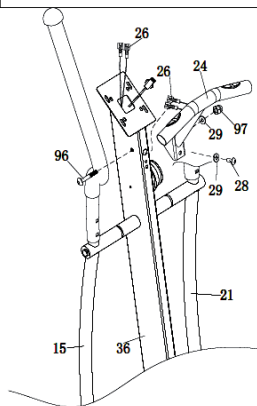
	8# M8*40 4PCS
	9# d8*Φ 16*1.5*R30 4PCS
	10# M8 4PCS



Fix the Handlebar (4/18) to the Lower Handle Bar (15/21) with Bolt (8), Arc Washer (9) and Domed Nut (10).


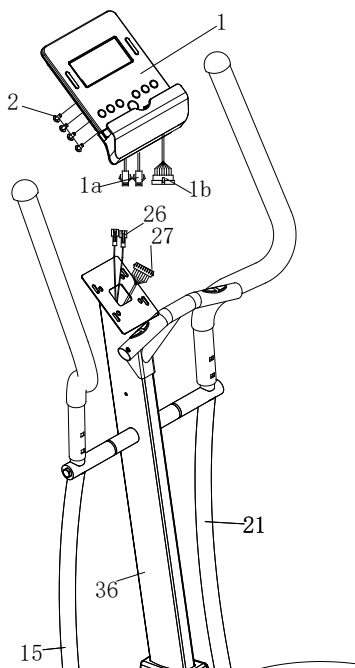
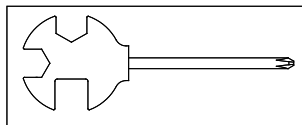
## 6

	28# M8*16 1PCS
	96# M8*55 1PCS
	29# d8*φ20*1.5 2PCS
	97# M8 1PCS



Attach the middle handle bar (24) to the upright post(36). Insert handlebar wire then tighten bolt (97/28) washer(29) and cap nut(96).

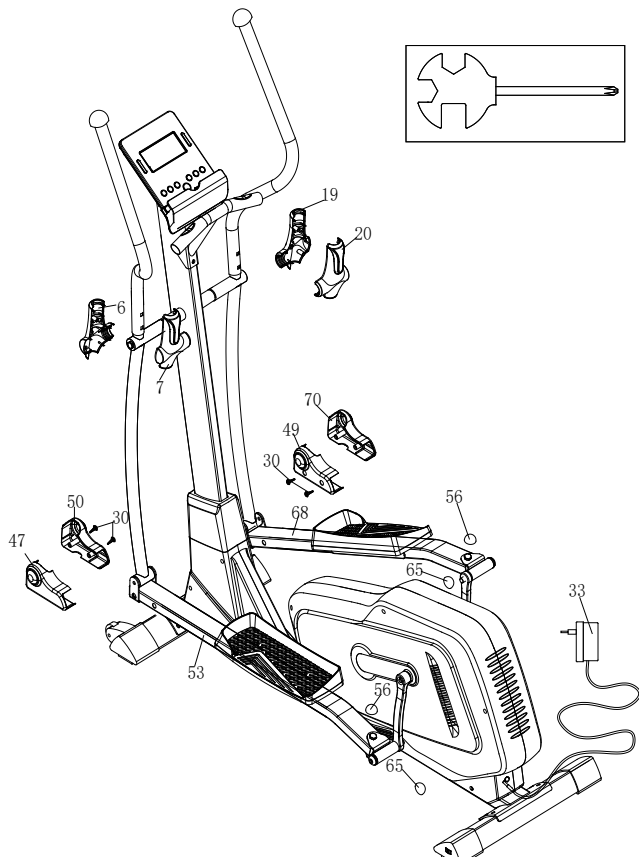
7

 2# M5\*10 4PCS

Connect Handle Pulse Wire, then connect Sensor wire (27) to the Computer (1). Fix the Computer (1) onto the Upright Post (36) with Screw (2).

8

	65# S19 2PCS
	56# S17 2PCS
	30# ST4.2*16 4PCS



Attach the handlebar cover (6/7/19/20) to lower handlebar tube (15/21).  
 Attach the pedal tube cover (47/50/49/70) to lower handlebar tube (15/21) with bolt(30).

**Note:** Make sure you have tightened all the bolts and nuts well before beginning your workout.

---

## 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

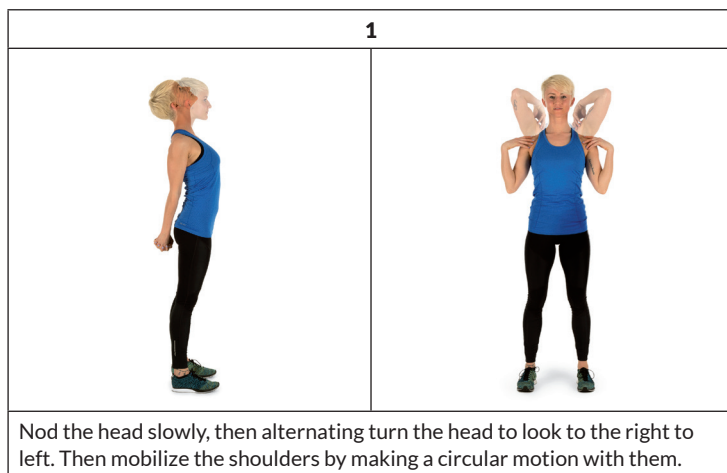
---



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	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

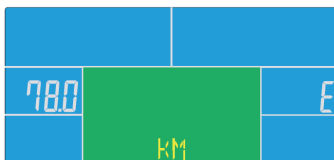
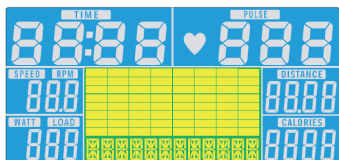
<p>While seated, stretch forward towards your toes. Try to keep the legs and back straight and reach for the tips of your toes.</p>

# 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.



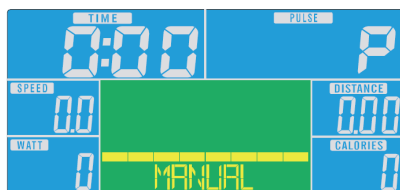
## Workout Selection

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

## Manual Mode

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

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



## Example: Watt Mode

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

## Display Indications and Functions

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

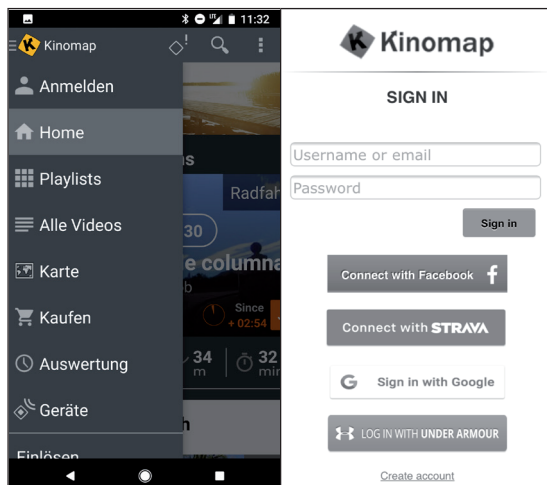
With the Kinomap app you can run, drive or row more than 100,000 km around the world with the help of real-life videos that are updated daily by the users themselves. Try to follow their pace under the same conditions as seen in the video. Use the KINOMAP portal and choose your own video to train to.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

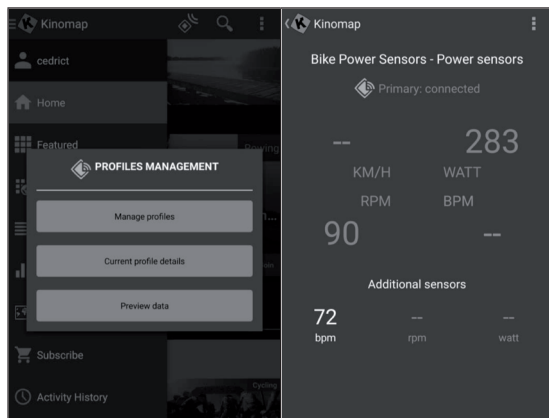
How to connect the device with the KINOMAP app:

- 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 **Helix Pro**).
- 4 Select the brand **CapitalSports**.
- 5 Select the model **Helix Pro**.
- 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

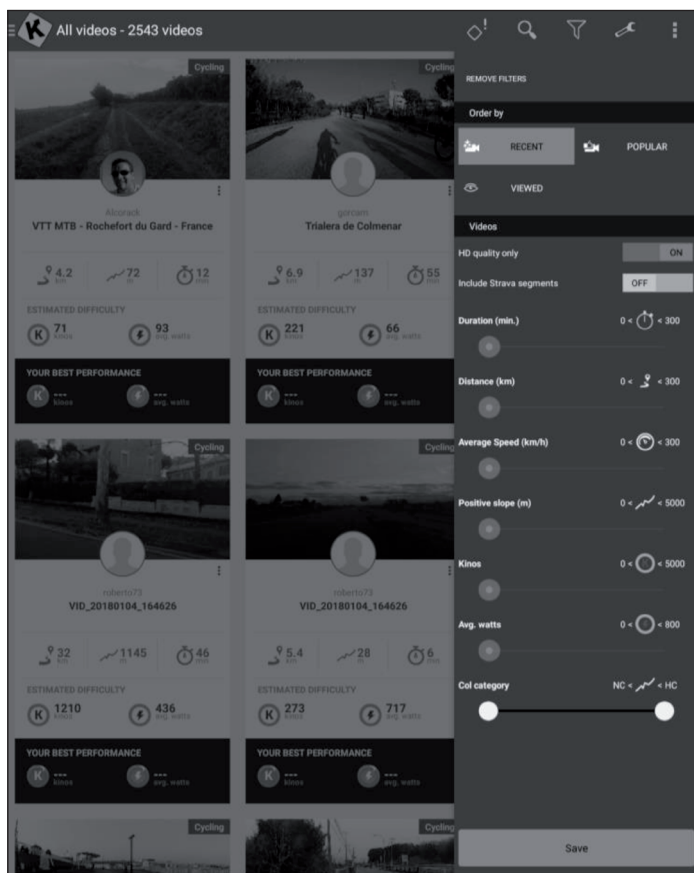
The “Data Preview” feature lets you instantly see the data sent by the device. This feature is especially useful if you have trouble committing when you start a new activity. In accordance with the configuration, the app will receive some values.



## Training

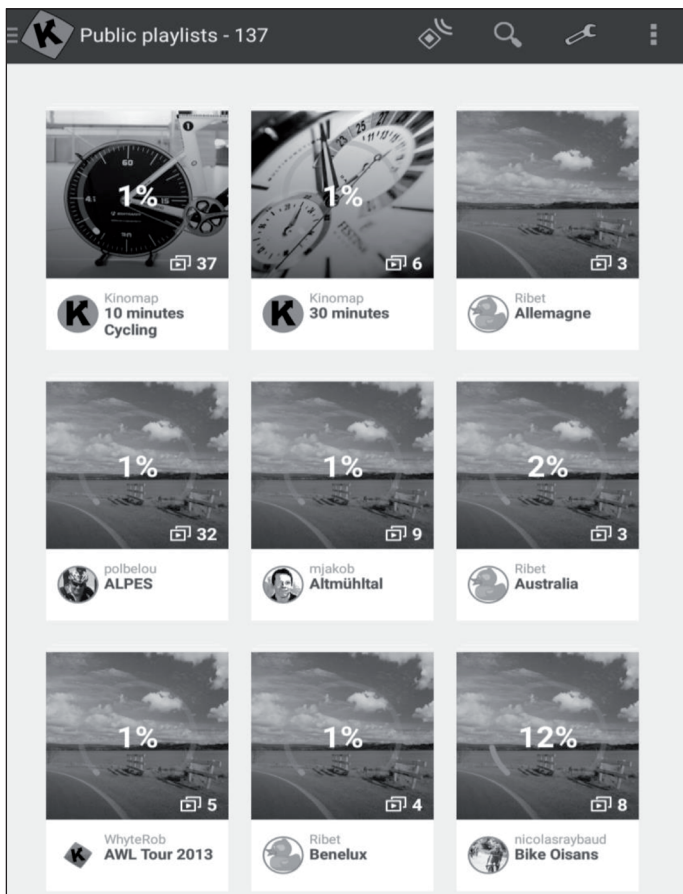
### Video Selection

- 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.



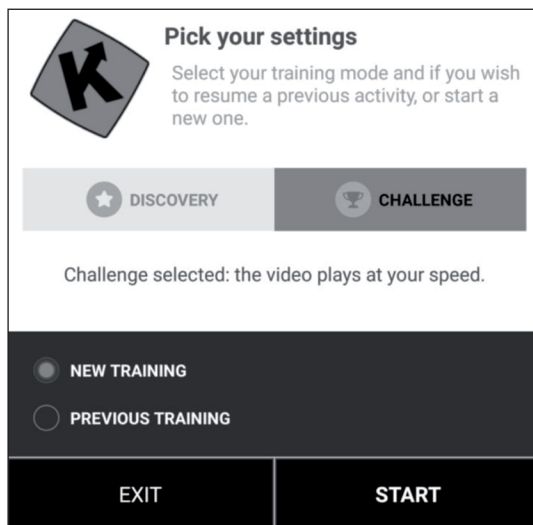
## Beginning of Training

<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



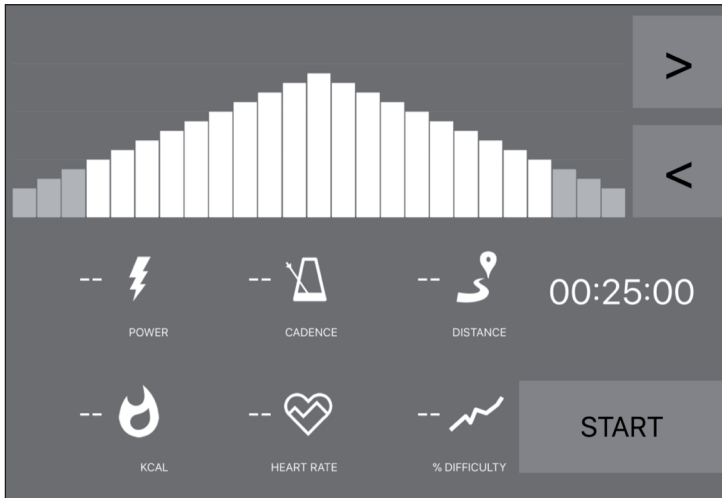


Profile training is a form of training that involves a series of low to high intensity training sessions with periods of rest or relief. Varying the intensity trains the heart muscle, provides cardiovascular training and improves a person's aerobic capacity and endurance.

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 displays the 'Activity History' interface with a list of six 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 with a count.

Activity Name	Date & Time	Duration	Distance	Sessions	Energy (kJ)	Challenge Count
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:  
[use.berlin/10032830](https://use.berlin/10032830)



**Estimado cliente:**

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto:




---

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

Indicaciones de seguridad	80
Descripción del aparato	82
Montaje	85
Calentamiento antes del entrenamiento	96
Consola y funciones de los botones	99
Entrenamiento con la app kinomap	102
Cuidado y mantenimiento	114
Retirada del aparato	115

---

## DATOS TÉCNICOS

---

Número de artículo	10032830
Suministro eléctrico	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.

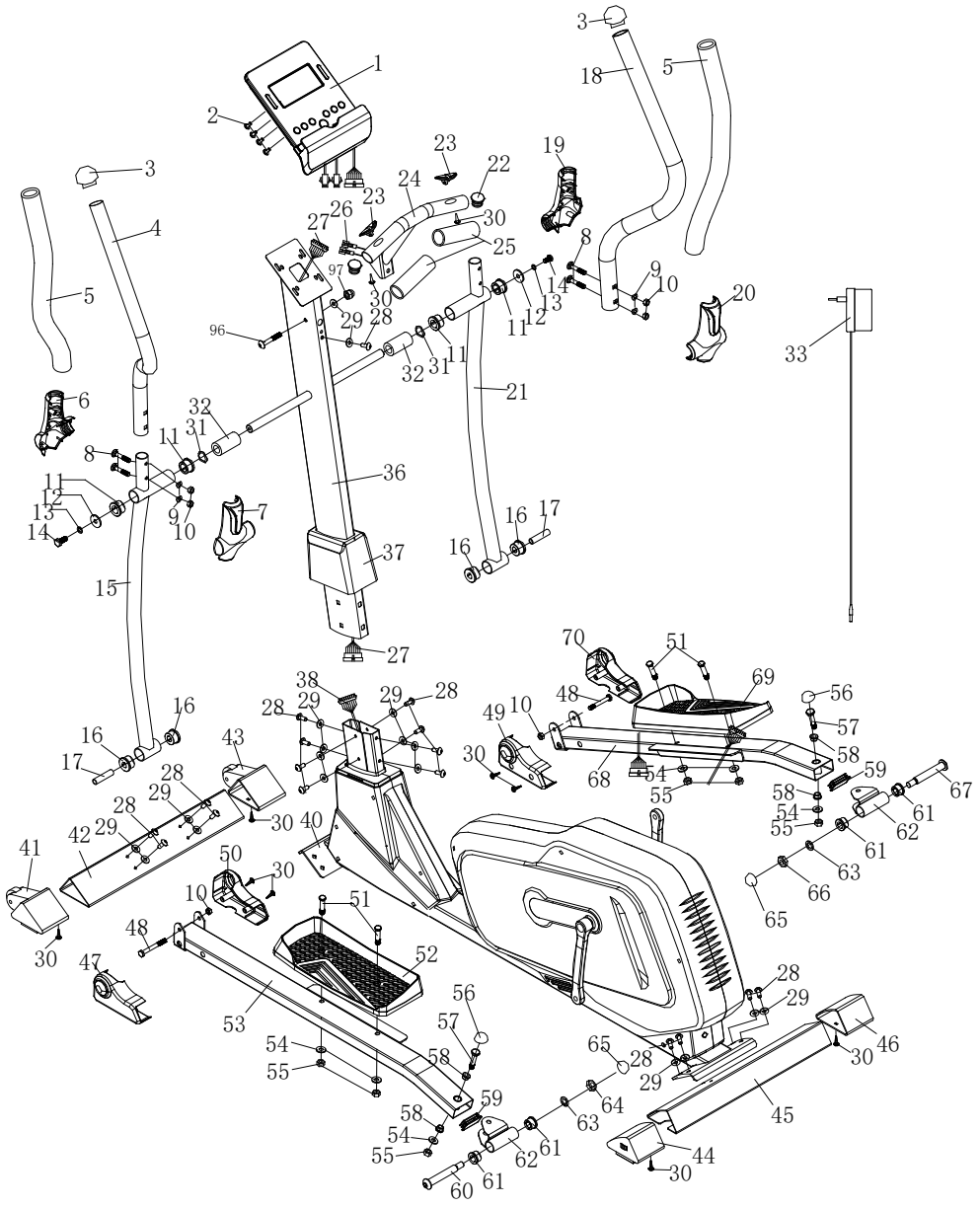
- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese 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: 130 kg.



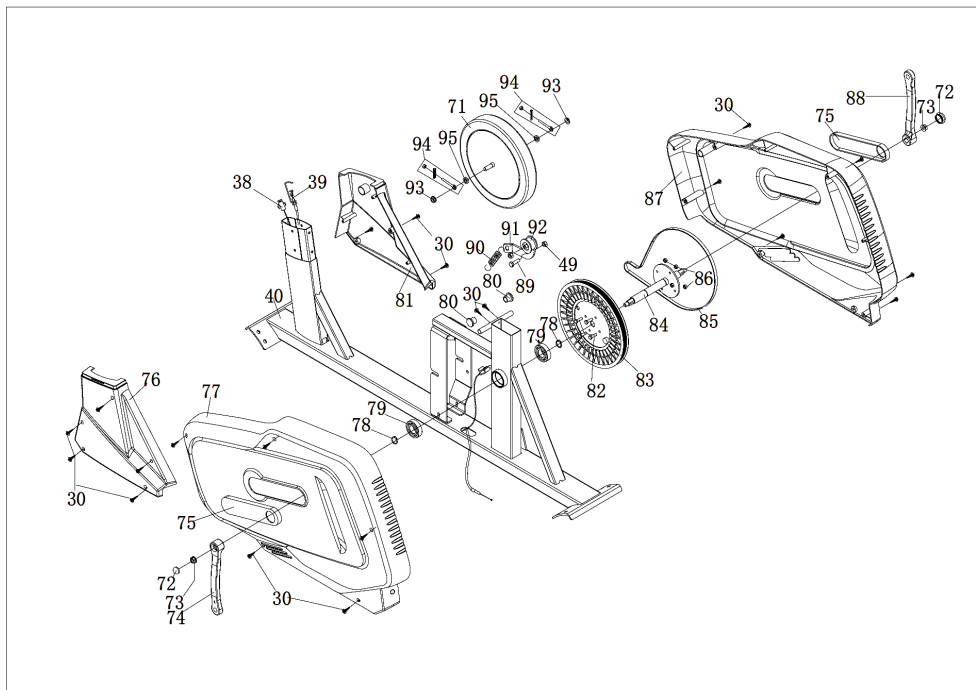
- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga 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.
- Tenga en cuenta que el aparato no tiene ningún sistema de rueda libre por lo que existe riesgo de accidente con un uso inadecuado.
- 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.

# DESCRIPCIÓN DEL APARATO



## Lista de piezas

Núm.	Nombre/característica	Uds.	Núm.	Nombre/característica	Uds.
1	Ordenador	1	41	Tapón (L)	1
2	Tornillo M5 x 10	4	42	Estabilizador delantero	1
3	Tapón	2	43	Tapón (R)	1
4	Manillar (L)	1	44	Tapón (L)	1
5	Agarradera de espuma	2	45	Estabilizador trasero	1
6	Cubierta del manillar (L) trasera	1	46	Tapón (R)	1
7	Cubierta del manillar (L) delantera	1	47	Cubierta del soporte del pedal izquierdo (I)	1
8	Tornillo M8 x 40	4	48	Tornillo allen M8 x 75	2
9	Arandela d8 x Ø16 x R30 x 1,5	4	49	Cubierta del soporte del pedal derecho (II)	1
10	Tuerca M8	8	50	Cubierta del soporte del pedal izquierdo (II)	1
11	Cojinete (II) Ø32 x Ø19 x 28	4	51	Tuerca hexagonal M10 x 45	4
12	Arandela d8 x Ø8 x 2	2	52	Pedal izquierdo	1
13	Arandela grower d8	4	53	Soporte para el pedal (L)	1
14	Tornillo allen M8 x 20	2	54	Arandela d10 x Ø20 x 2	6
15	Manillar inferior (L)	1	55	Tuerca de nylon M10	6
16	Cojinete (I) Ø32 x Ø14 x 20	4	56	Casquete esférico S17	2
17	Barras con forma de anillo (III) Ø14 x Ø8,5 x 60	2	57	Tornillo allen M10 x 55	2
18	Manillar (R)	1	58	Cojinete Ø14 x 12,5 x 10,1	4
19	Cubierta del manillar (R) trasera	1	59	Tapón J60 x 30 x 1,5	2
20	Cubierta del manillar (R) delantera	1	60	Perno de la bisagra del pedal 1/2" L	1
21	Manillar inferior (R)	1	61	Cojinete Ø24 x 20 x 1	4
22	Tapón Ø32	2	62	Consola	2
23	Pulsómetro	2	63	Arandela grower 1/2	2
24	Manillar central	1	64	Tuerca de nylon 1/2" L	1
25	Agarradera de espuma	2	65	Casquete esférico S19	2
26	Cable del manillar	2	66	Tuerca de nylon 1/2" R	1
27	Cable central	1	67	Pernos de la bisagra del pedal 1/2" R	1
28	Tornillo M8 x 16	17	68	Soporte para el pedal (R)	1
29	Arandela d10 x Ø20 x 1,5	18	69	Pedal derecho	1
30	Tornillo autorroscante ST4,2 x 16	31	70	Cubierta del soporte del pedal derecho (I)	1
31	Arandela d19 x Ø20 x 0,3	2	71	Volante	1
32	Distanciador	2	72	Cubierta de la biela	2
33	Mandril de sujeción	1	73	Tuerca M10 x 1,25	2
34	Tornillo M5 x 25	1	74	Biela (L)	1
35	Arandela d5 x Ø16 x 1	1	75	Cubierta decorativa	2
36	Poste	1	76	Tapa pequeña (L)	1
37	Cubierta	1	77	Cubierta de la cadena (L)	1
38	Cable del sensor	1	78	Resorte elástico	2
39	Cable tensor	1	79	Cojinete	2
40	Estructura principal	1	80	Tapón	2



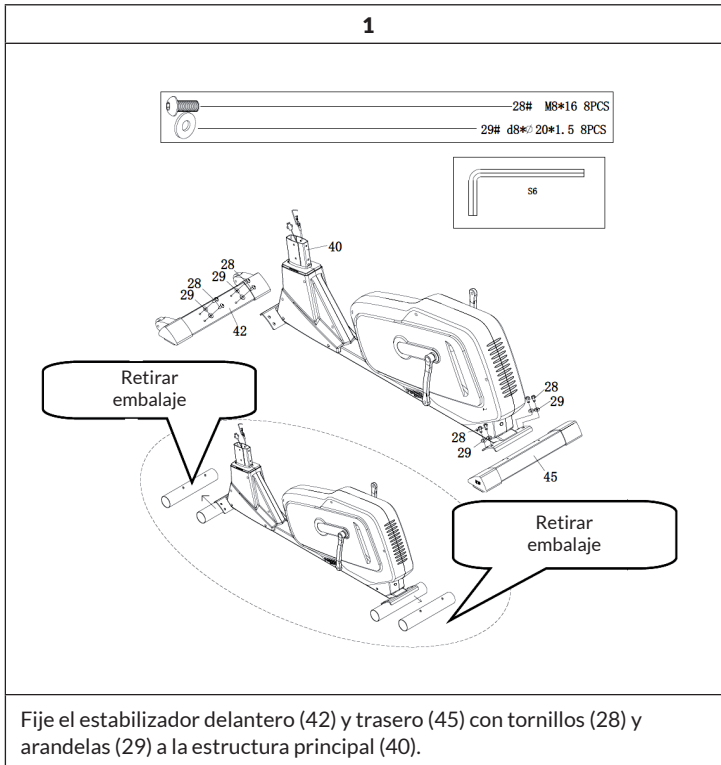
Núm.	Nombre/característica	Uds.	Núm.	Nombre/característica	Uds.
81	Cubierta pequeña (R)	7	93	Tuerca M10 x 1	2
82	Tornillo allen M6 x 16	4	94	Grupo de tornillos	2
83	Polea de la correa	1	95	Tuerca fina M10 x 1	2
84	Eje	1	96	Tornillo M8 x 55	1
85	Correa	1	97	Tuerca de unión M8	1
86	Tuerca de nylon M6	4		Llave de boca S17-19	1
87	Cubierta de la cadena (R)	1		Llave allen S6	1
88	Biela (R)	1		Llave de boca S13-14-15	1
89	Tornillo allen M8 x 20	1			
90	Muelle tensor	1			
91	Pinza en forma de U	1			
92	Polea guía	1			

# MONTAJE

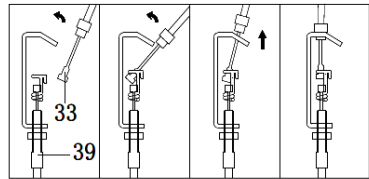
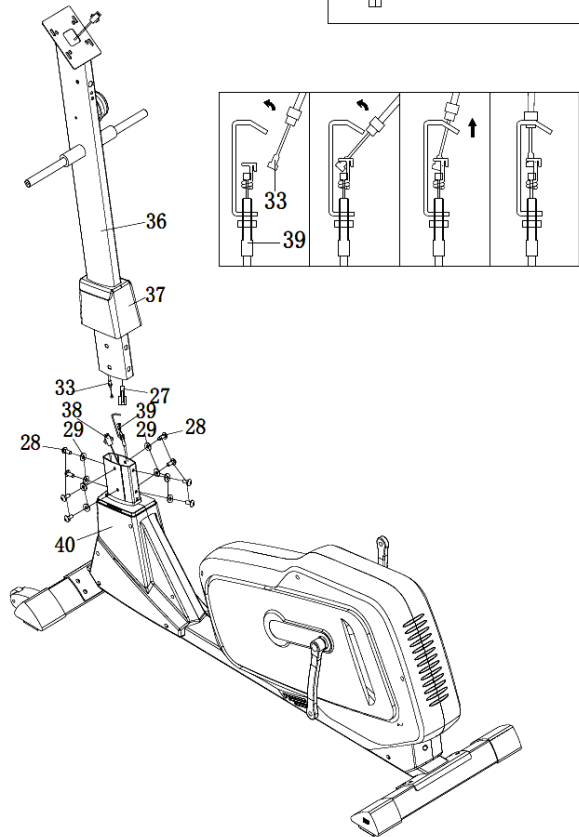
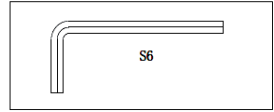
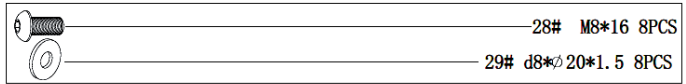
## Indicaciones importantes sobre el montaje

- Antes del montaje, asegúrese de que tenga suficiente espacio alrededor del artículo.
- Utilice las herramientas incluidas para el montaje.
- Antes del montaje, compruebe que tiene a su alcance todos los componentes necesarios.
- Para ello, guíese por la lista de piezas.

## Montaje






2

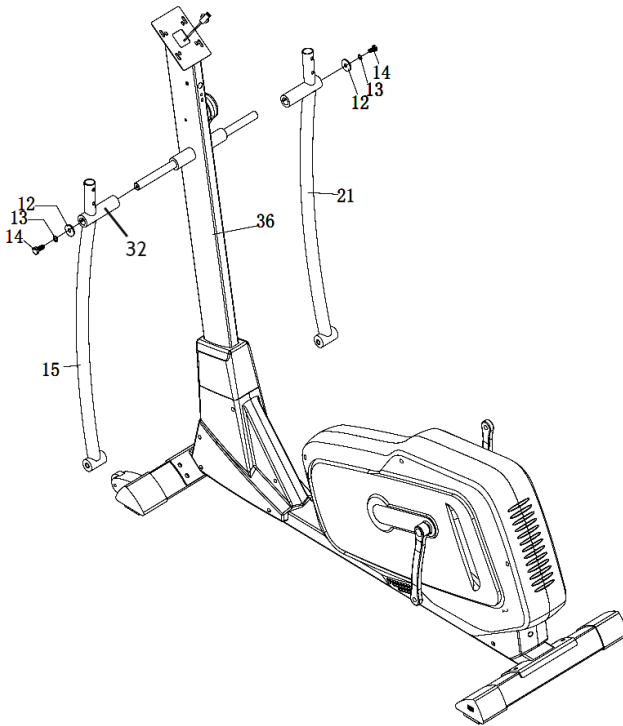
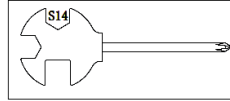


Desplace la cubierta (37) por la columna (36). Conecte a continuación el cable del sensor (27) y (38). Fije los postes (36) con tornillos (28) y arandelas (29) al marco principal (40).

**Nota: Apriete los tornillos (28) y arandelas (29) después del paso 3.**









## 3

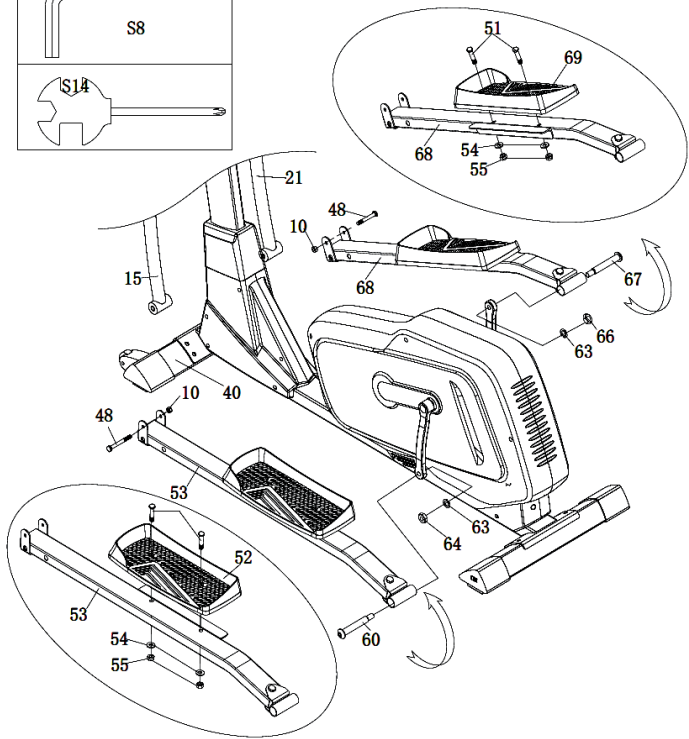
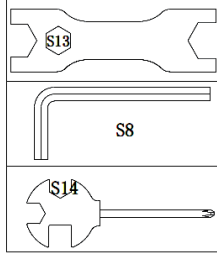
	14# M8*20 2PCS
	13# d8 2PCS
	12# d8*Φ32*2 2PCS



Pase los conectores (32) por el soporte de la columna (36). Fije a continuación el manillar inferior (15/21) con tornillos (14), arandelas grower (13) y arandelas (12).

4

- |   |                       |   |                      |
|---|-----------------------|---|----------------------|
|  | 51# M10*45 4PCS       |  | 54# d8*Φ20*1.5 4PCS  |
|  | 55# M10 4PCS          |  | 48# M8*75 2PCS       |
|  | 63# 1/2" 2PCS         |  | 10# M8 2PCS          |
|  | 60#/67# L/R 1/2" 2PCS |  | 64#/66#L/R 1/2" 2PCS |

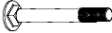




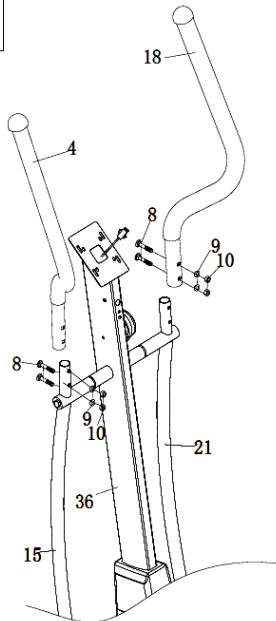
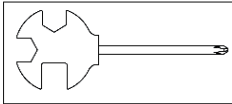
Fije los soportes del pedal (53/68) con tornillos (48) y tuercas de nylon (10) al manillar inferior (15/21). Fije los soportes del pedal (51) con los pernos de la bisagra del pedal (60/67), arandelas (63) y tuercas de nylon (64/66) a la biela del pedal. Fije a continuación el pedal (52/59) con tornillos hexagonales (51), arandelas (54) y tuercas de nylon (55) al soporte del pedal (53/68).



**Nota:** Asegúrese de que los tornillos del pedal (67) con la marca derecha (R) se fijen en la biela derecha y que se aprieten en el sentido de las agujas del reloj. El tornillo del pedal (60) izquierdo con la marca (L) se fijará en la biela izquierda y en el sentido contrario de las agujas del reloj.





5

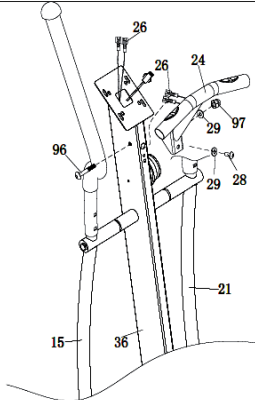
	8# M8*40 4PCS
	9# d8*Φ 16*1.5*R30 4PCS
	10# M8 4PCS

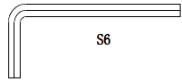


Fije el manillar (4/18) con tornillos (8), arandelas (9), y tuercas de sombrerete (10) al manillar inferior (15/21).

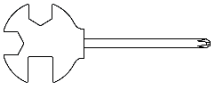
**6**

	28# M8*16 1PCS
	96# M8*55 1PCS
	29# d8*φ 20*1.5 2PCS
	97# M8 1PCS




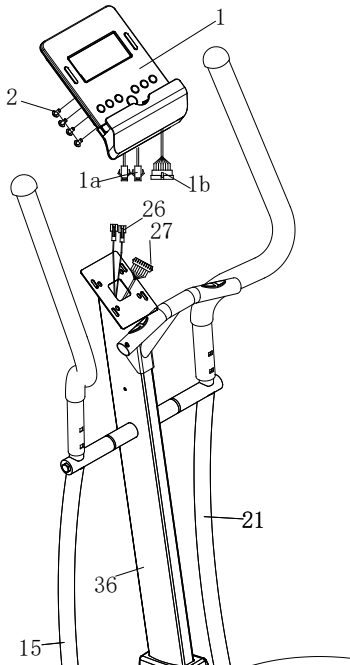
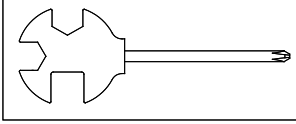


S6






Fije el manillar central (24) al poste (36), coloque el cable del manillar y apriete los tornillos (97/28), arandelas (29) y tuercas de unión (96).

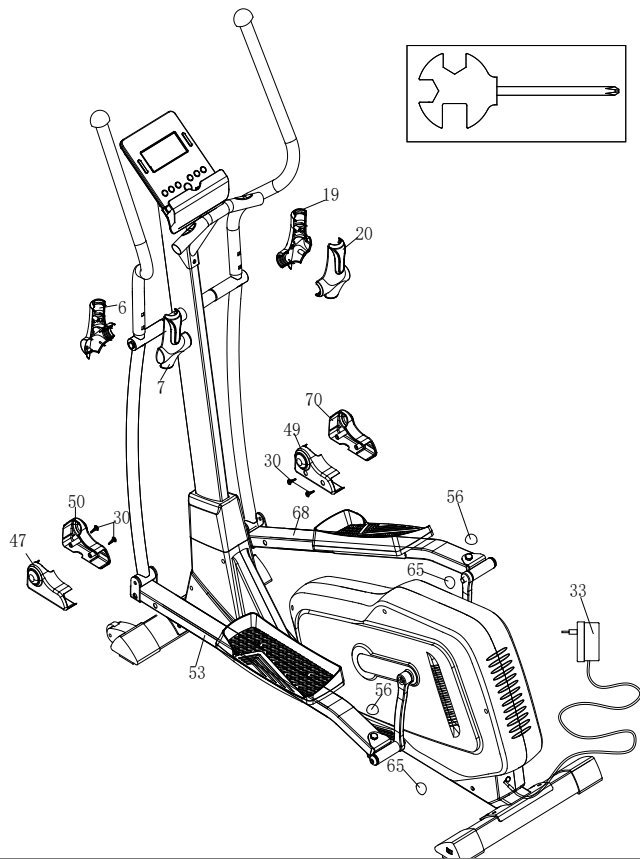
7

 2# M5\*10 4PCS

Conecte el cable del pulsómetro (26) con el cable de la consola (1a).  
Conecte el cable del sensor (27) a la consola (1b). Fije la consola con  
tornillos (2) al poste (36).

8

	65# S19 2PCS
	56# S17 2PCS
	30# ST4.2*16 4PCS



Fije la cubierta del manillar (6/7/19/20) a la barra inferior del manillar (15/21). Fije para finalizar la cubierta del soporte del pedal (47/50/49/70) con tornillos (30) a la barra inferior del manillar (15/21).

**Nota:** Asegúrese de que todos los tornillos y arandelas estén bien apretados antes de comenzar con el entrenamiento.

---

## 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 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.

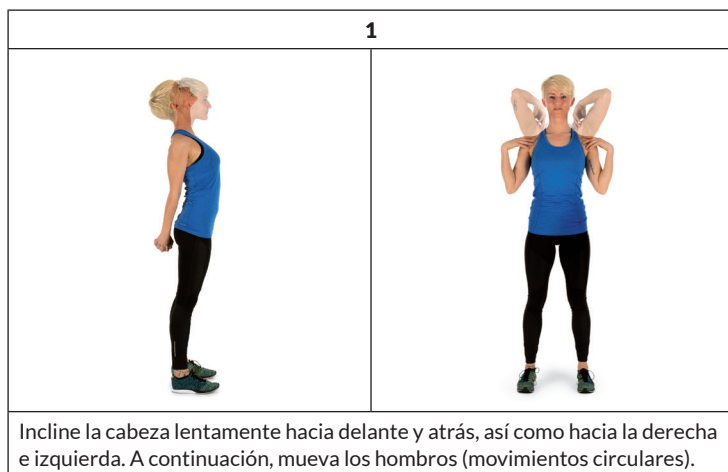
## CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

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 calentamiento de CapitalSports:**





2



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

3



Inclínese a la derecha con el brazo extendido hacia arriba. A continuación, inclínese a la izquierda. Quédese en esta posición durante unos segundos en cada lado.

4



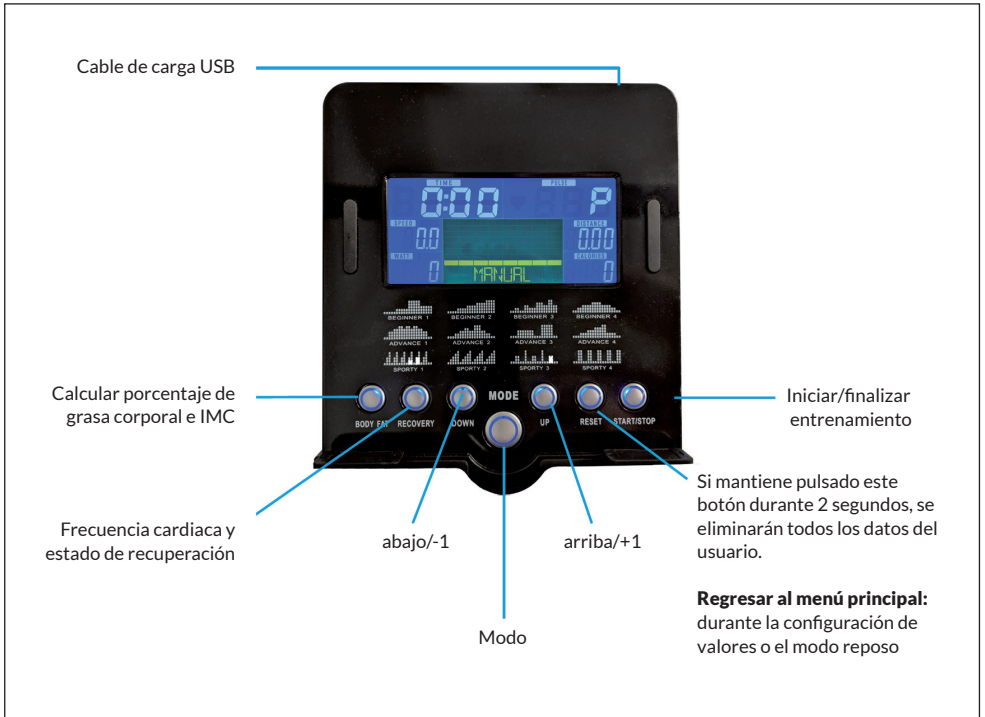
Párese sobre una pierna y agarre el empeine con una mano. En esta pose, mueva el tobillo y estire ligeramente el muslo. De ser necesario, apóyese en algo para no perder el equilibrio. Permanezca sobre una pierna y mueva el tobillo haciendo círculos en ambas direcciones.

5	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

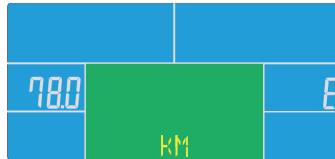
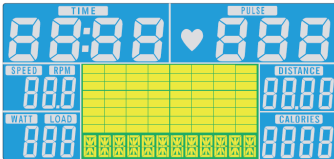
<p>Inclínese hacia adelante en posición sentada y con las piernas estiradas. Intente agarrar los tobillos y, luego, llegar hasta los dedos del pie.</p>

# 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 cardiaco. Pulse cualquier botón para finalizar el modo de ahorro de energía.



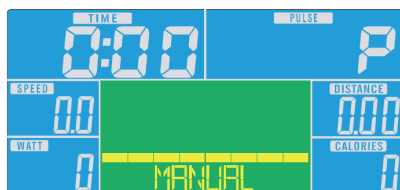
## Selección del programa de entrenamiento

Pulse los botones UP y DOWN para seleccionar Manual (manual) > Beginner (principiante) > Advance (avanzado) > Sporty (deportista) > Cardio > Watt (vatios).

### Modo manual

Pulse el botón START en el menú principal para iniciar el entrenamiento en modo manual.

- 1 Pulse los botones UP o DOWN para seleccionar su programa de entrenamiento, seleccione MANUAL y pulse el botón MODE para confirmar.
- 2 Pulse los botones UP o DOWN para configurar los parámetros TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE y para confirmarlos pulse MODE.
- 3 Pulse el botón START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse los botones UP o DOWN para ajustar el nivel de carga.
- 4 Pulse START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse RESET para regresar al menú principal.



### Ejemplo de modo Watt (vatio)

- 1 Pulse los botones UP o DOWN para seleccionar su programa de entrenamiento, seleccione WATT y pulse el botón MODE para confirmar.
- 2 Pulse el botón MODE para seleccionar el valor objetivo de vatios (predeterminado: 120).
- 3 Pulse los botones UP o DOWN para ajustar el tiempo.
- 4 Pulse el botón START/STOP para iniciar el entrenamiento. Pulse los botones UP o DOWN para ajustar el valor de los vatios.
- 5 Pulse START/STOP para pausar el entrenamiento. Pulse el botón RESET para regresar al menú principal.

## Indicadores del display y funciones

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

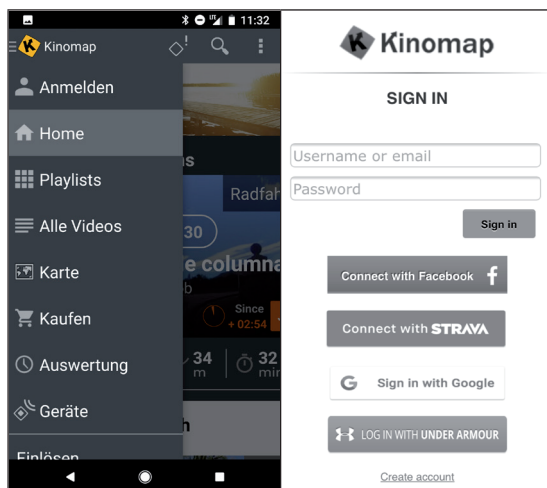
Con la app KINOMAP puede correr, pedalear o remar por todo el mundo con más de 100.000 km de vídeos en movimiento y son los propios usuarios quienes pueden actualizarlo diariamente. Intente seguir el ritmo en las mismas condiciones en las que se han grabado los vídeos. Utilice el portal KINOMAP y seleccione 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

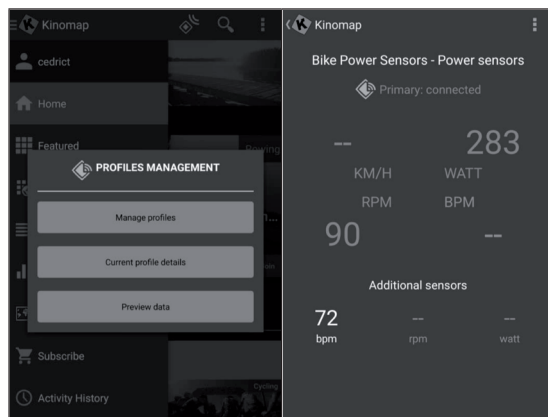
Cómo conectar el aparato a la app KINOMAP:

- 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 **Helix Pro**).
- 4 Seleccione la marca **CapitalSports**.
- 5 Seleccione el modelo **Helix Pro**.
- 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.

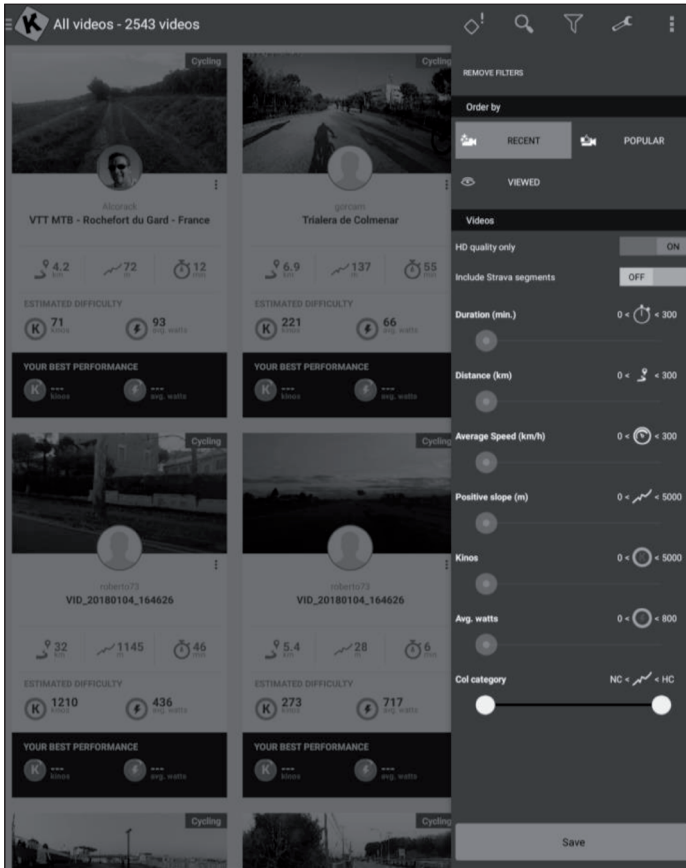




## Entrenamiento

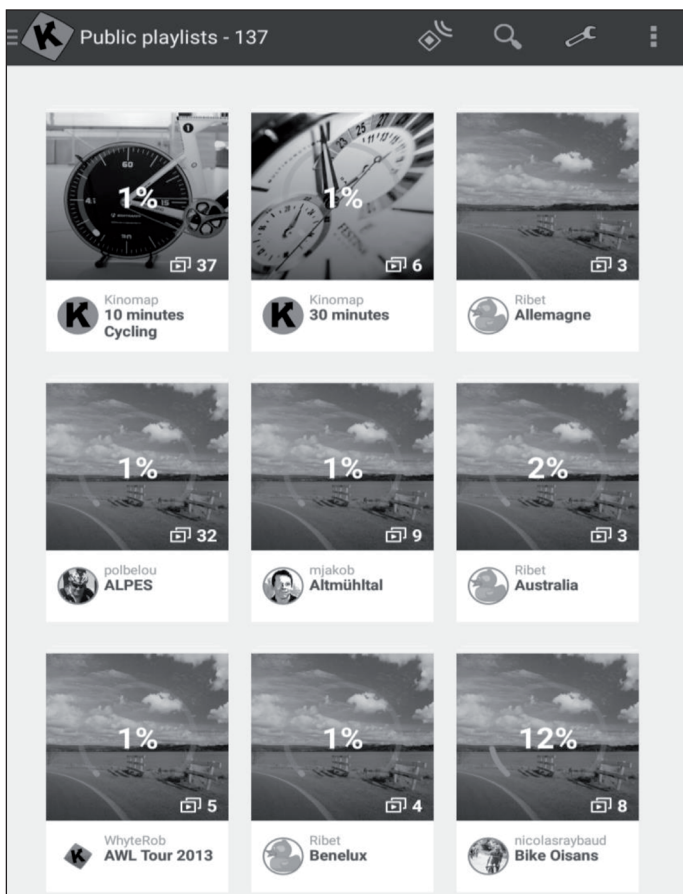
### Selección de vídeo

- 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.



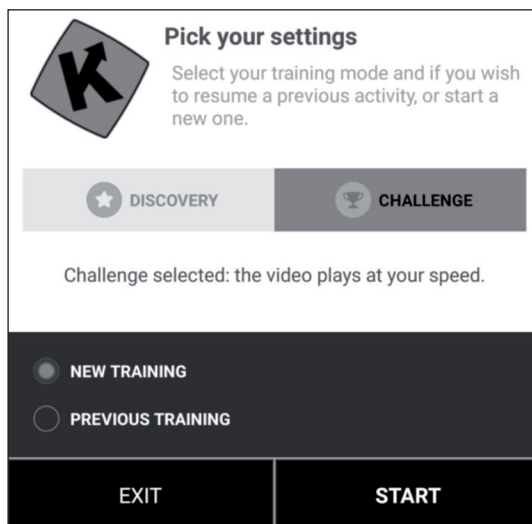
## Comienzo del entrenamiento.

<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 cardiaca; 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

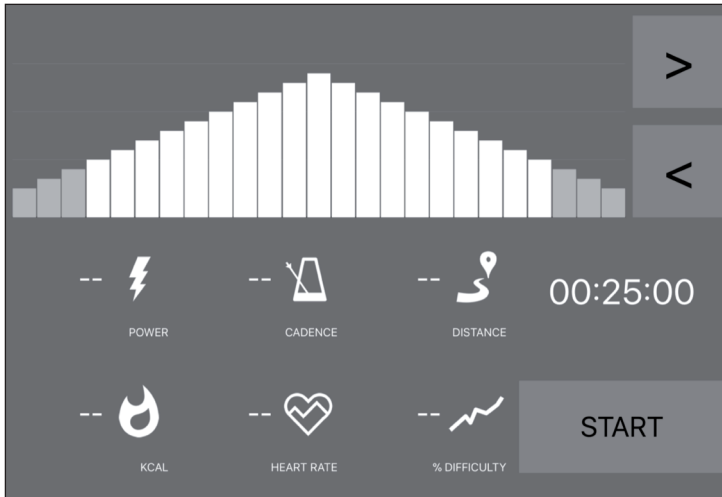


El perfil de entrenamiento es una forma de entrenamiento que contiene una serie de entrenamientos de intensidad baja a alta y fases de descanso o reposo. Al variar la intensidad de su esfuerzo, se entrena el corazón, se mejora el entrenamiento cardiovascular, se mejora la capacidad aeróbica y permite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

Activity History - 408	Refresh
<b>Profile Training</b> 01/03/2018 at 11:05 a.m. 00:00:32   93 m   1 sessions 3.5 kJ   K 1   56	
<b>Profile Training</b> 01/03/2018 at 11:00 a.m. 00:00:37   132 m   1 sessions 2.2 kJ   K 2   59	
<b>Quiet ride in Central Park</b> 28/02/2018 at 2:49 p.m. 00:00:24   71 m   1 sessions Challenge   K 1   59	
<b>Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM</b> 28/02/2018 at 11:26 a.m. 00:01:31   392 m   1 sessions Challenge   K 36   395	
<b>Rocheserviere =&gt; Saint Fulgent</b> 26/02/2018 at 10:48 a.m. 01:14:21   48.832 KM   1 sessions Challenge   K 1754   282	
<b>Profile Training</b> 23/02/2018 at 12:46 p.m. 00:01:25   143 m   1 sessions 0.6 kJ   K 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: [use. berlin/10032830](https://www.chaltec.com/berlin/10032830)



**Cher client,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable des dommages dus au non-respect des consignes de sécurité et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour accéder à la dernière version du mode d'emploi et à d'autres informations concernant le produit:




---

## SOMMAIRE

---

Consignes de sécurité	118
Aperçu de l'appareil	120
Assemblage	123
Aperçu de l'entraînement cardio	131
Échauffement avant l'entraînement	134
Console et fonctions des touches	137
Entraînement avec l'appli kinomap	140
Entretien et maintenance	152
Conseils pour le recyclage	153

---

## FICHE TECHNIQUE

---

Numéro d'article	10032830
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50/60 Hz

---

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

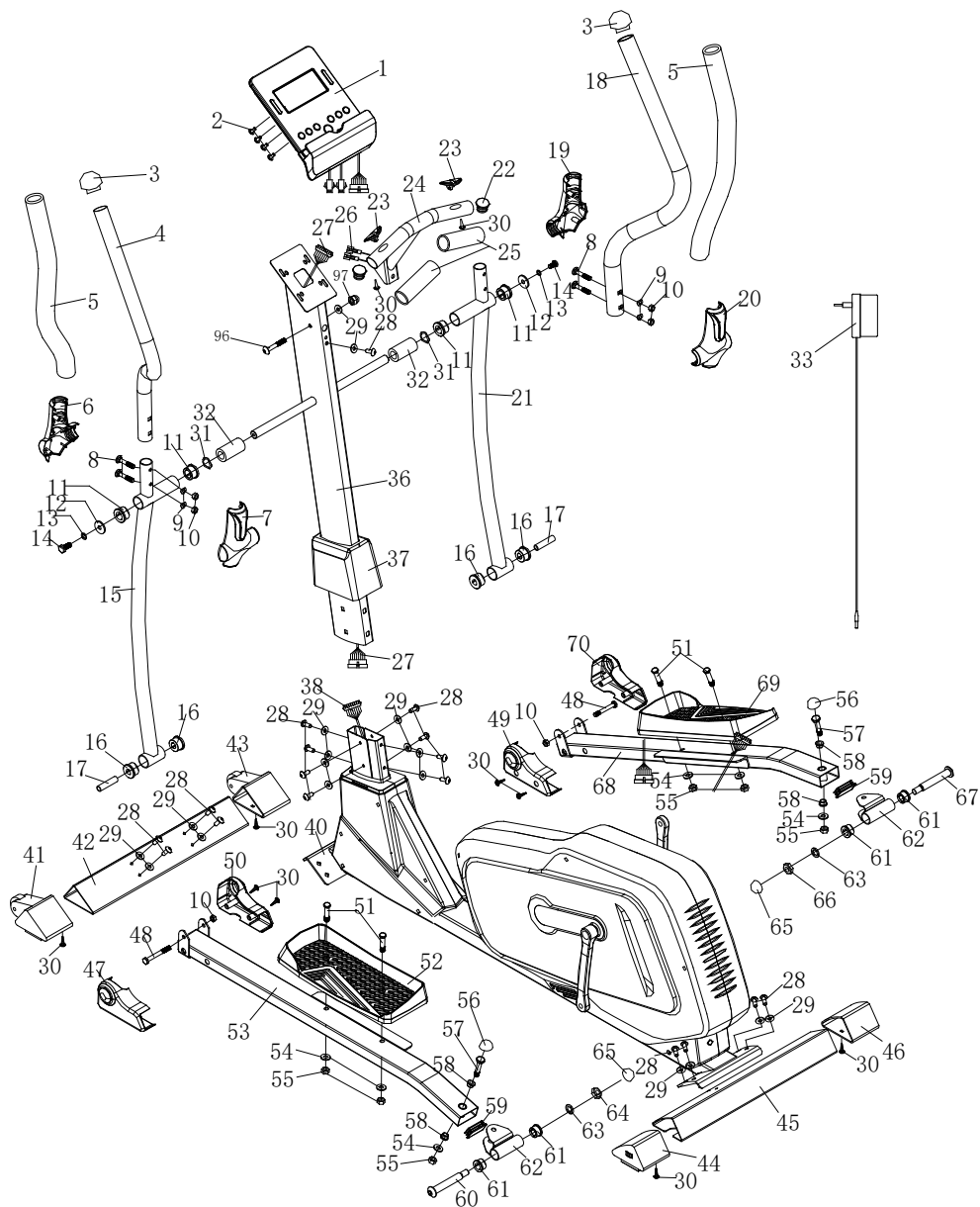
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- 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 : 130 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.
- Soyez attentif au système de roue libre, sa défaillance représente un risque sérieux.
- 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.

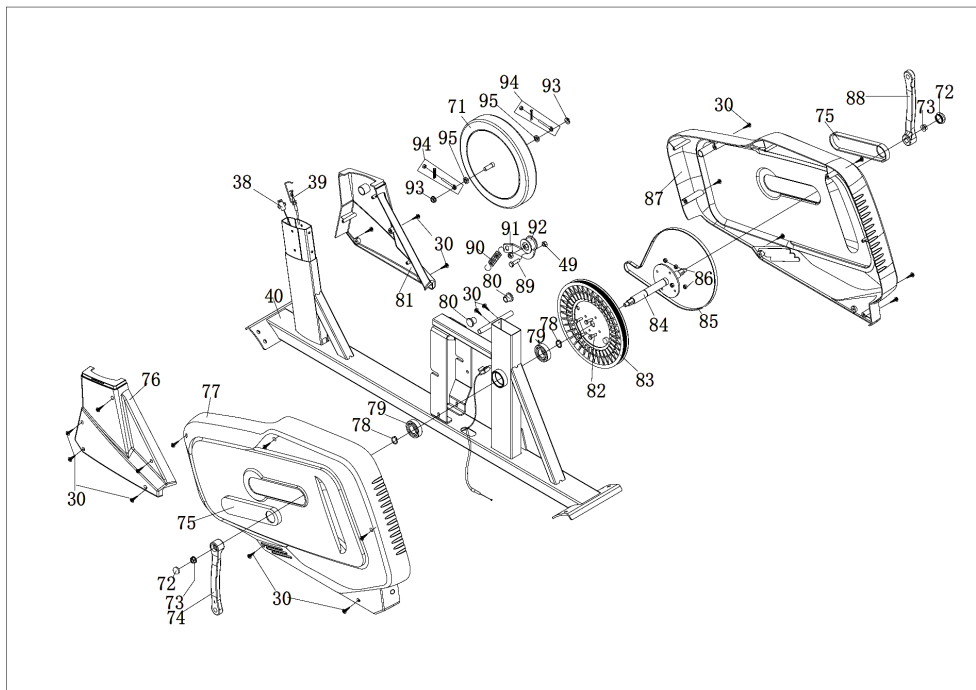
## APERÇU DE L'APPAREIL





## Liste des pièces

N°	Nom / caractéristique	Qté	N°	Nom / caractéristique	Qté
1	Compteur électronique	1	41	Embout (L)	1
2	Vis M5*10	4	42	Stabilisateur avant	1
3	Embout	2	43	Embout (R)	1
4	Guidon (L)	1	44	Embout (L)	1
5	Poignée en mousse	2	45	Stabilisateur arrière	1
6	Cache arrière du guidon (L)	1	46	Embout (R)	1
7	Cache avant du guidon (L)	1	47	Cache du tube de la pédale gauche (I)	1
8	Vis M8*40	4	48	Vis hexagonale M8*75	2
9	Rondelle d8*Ø16*R30*1.5	4	49	Cache du tube de la pédale droite (II)	1
10	Ecrou M8	8	50	Cache du tube de la pédale gauche (II)	1
11	Douille (II) Ø32*Ø19*28	4	51	Vis hexagonale M10*45	4
12	Rondelle d8*Ø8*2	2	52	Pédale gauche	1
13	Rondelle élastique d8	4	53	Tube de pédale (L)	1
14	Vis hexagonale M8*20	2	54	Rondelle d10*Ø20*2	6
15	Guidon inférieur (L)	1	55	Ecrou nylon M10	6
16	Douille (I) Ø32*Ø14*20	4	56	Calotte sphérique S17	2
17	Tubes annulaires (III) Ø14*Ø8.5*60	2	57	Vis hexagonale M10*55	2
18	Guidon (R)	1	58	Douille Ø14*12.5*10.1	4
19	Cache arrière du guidon (R)	1	59	Butée J60*30*1,5	2
20	Cache avant du guidon (R)	1	60	Goupille de la charnière de pédale 1/2" L	1
21	Guidon inférieur (R)	1	61	Douille Ø24*20*2.1	4
22	Butées Ø32	2	62	Console	2
23	Moniteur cardiaque	2	63	Rondelle élastique 1/2	2
24	Guidon central	1	64	Ecrou nylon 1/2" L	1
25	Poignée en mousse	2	65	Calotte sphérique S19	2
26	Câble du guidon	2	66	Ecrou nylon 1/2" R	1
27	Câble central	1	67	Goupille de la charnière de pédale 1/2" R	1
28	Vis M8*16	17	68	Tube de pédale (R)	1
29	Rondelle d10*Ø20*1.5	18	69	Pédale droite	1
30	Vis taraudeuse ST4.2*16	31	70	Cache du tube de pédale droite (I)	1
31	Rondelle d19*Ø20*0.3	2	71	Volant d'inertie	1
32	Entretoise	2	72	Cache de la manivelle	2
33	Bouton de réglage de la tension	1	73	Écrou M10*1.25	2
34	Vis M5*25	1	74	Manivelle (L)	1
35	Rondelle d5*Ø16*1	1	75	Cache décoratif	2
36	Colonne	1	76	Petit cache (L)	1
37	Cache	1	77	Couvre-chaîne (L)	1
38	Câble du capteur	1	78	Ressort à déclit	2
39	Câble de tension	1	79	Roulement	2
40	Cadre principal	1	80	Embout	2



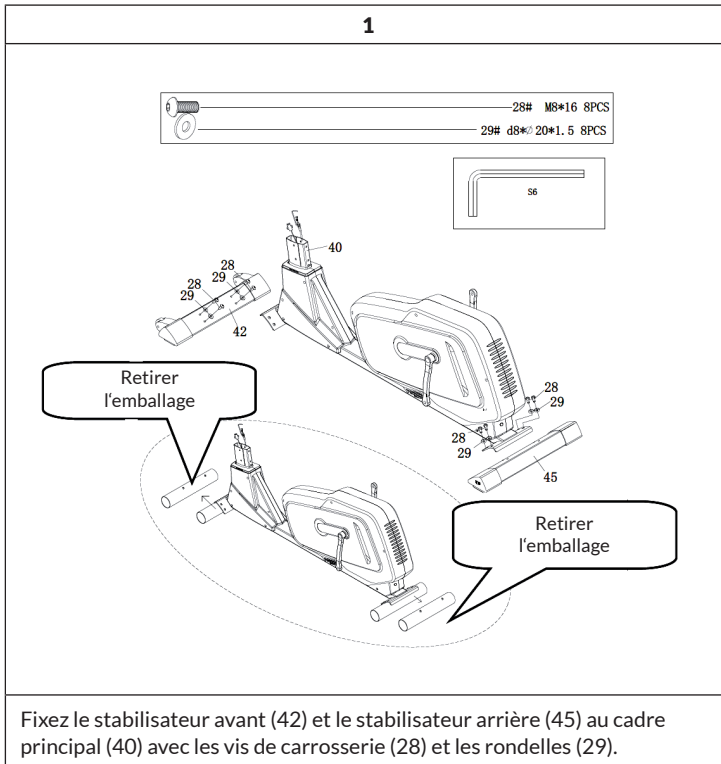
N°	Nom / caractéristique	Qté	N°	Nom / caractéristique	Qté
81	Petit cache (R)	1	93	Écrou M10*1	2
82	Vis hexagonale M6*16	4	94	Groupe de vis	2
83	Poulie	1	95	Ecrou mince M10*1	2
84	Axe	1	96	Vis M8*55	1
85	Courroie	1	97	Écrou de raccordement M8	1
86	Écrou nylon M6	4		Clé plate S17-19	1
87	Couvre-chaîne (R)	1		Clé Allen S6	1
88	Manivelle (R)	1		Clé plate S13-14-15	1
89	Vis hexagonale M8*20	1			
90	Ressort de traction	1			
91	Etriers	1			
92	Roue libre	1			

# ASSEMBLAGE

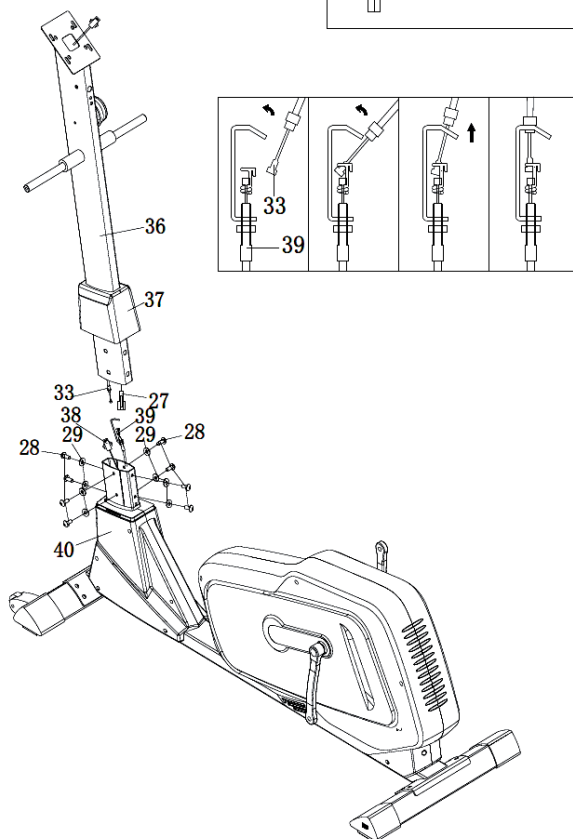
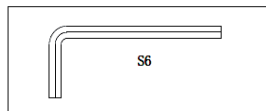
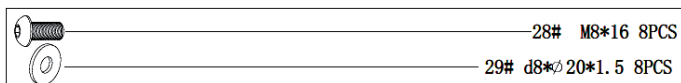
## ASSEMBLAGE

- Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de vous.
- Utilisez les outils fournis pour l'assemblage.
- Veuillez vérifier avant le montage que toutes les pièces requises sont disponibles. Repérez-vous avec la liste des pièces.

### Assemblage






2

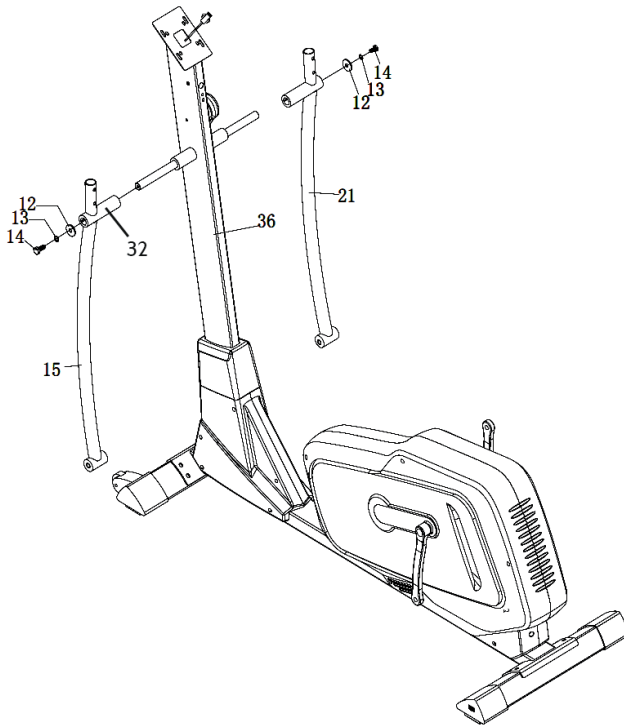
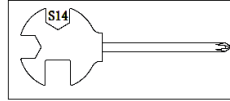


Faites glisser le cache (37) sur la colonne (36). Ensuite, reliez les câbles du capteur (27) et (38). Attachez le Montant (36) avec des vis (28) et rondelles (29) sur le cadre principal (40).

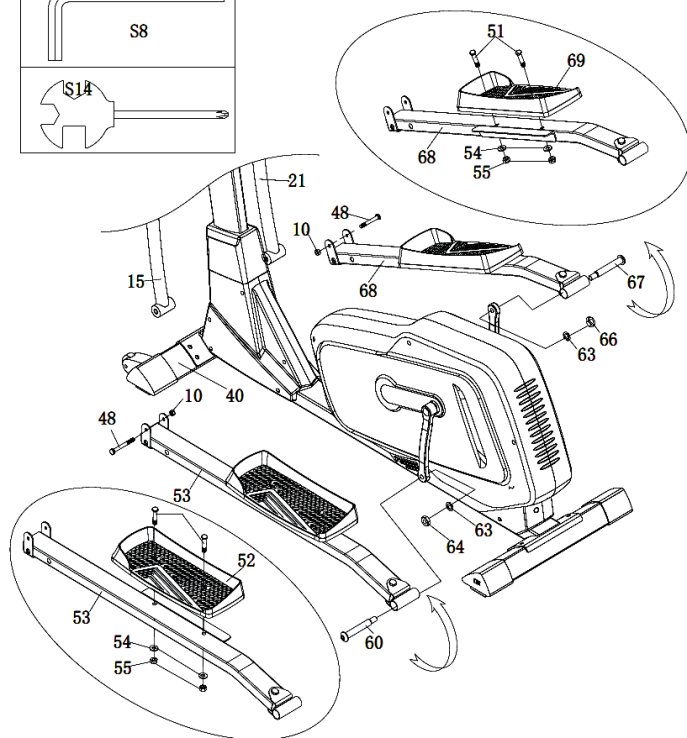
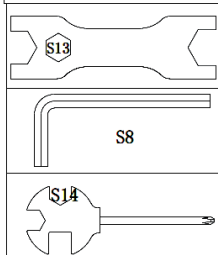
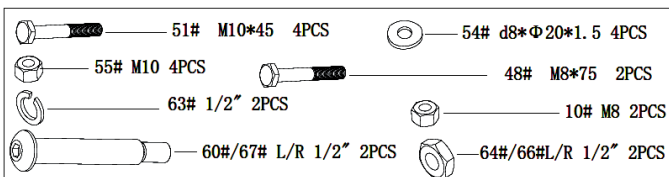
**Remarque :** ne serrez définitivement les vis (28) et rondelles (29) qu'après l'étape 3.

3

	14# M8*20 2PCS
	13# d8 2PCS
	12# d8*Φ32*2 2PCS




Faites glisser l'entretoise (32) sur le support de la colonne (36). Fixez ensuite le guidon inférieur (15/21) avec des vis (14), des rondelles élastiques (13) et les rondelles (12).

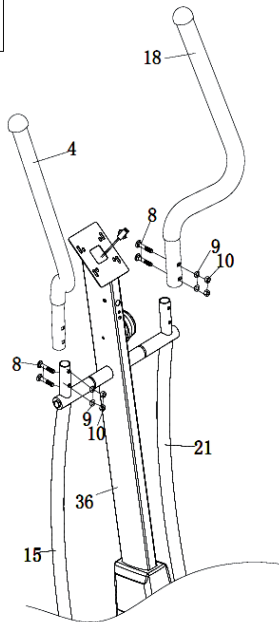
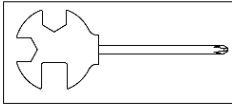


Fixez les tubes de pédales (53/68) sur le guidon inférieur (15/21) avec des vis (48) et les écrous en nylon (10). Fixez les tubes de pédale (51) à la manivelle de la pédale à l'aide de la goupille de la charnière de la pédale (60/67), des rondelles (63) et des écrous en nylon (64/66). Fixez ensuite la pédale (52/69) au tube de la pédale (53/68) avec la vis hexagonale (51), les rondelles (54) et les écrous en nylon (55).

**Remarque :** Assurez-vous que la vis de la pédale droite (67) marquée (R) est fixée sur le bras de manivelle de droite et serrée dans le sens des aiguilles d'une montre. Le vis de la pédale gauche (60) portant la marque (L) se fixe sur le bras de manivelle gauche et doit être serrée en sens inverse des aiguilles d'une montre.





5

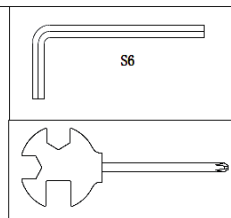
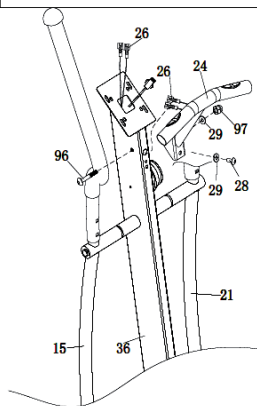
	8# M8*40 4PCS
	9# d8*Φ 16*1.5*R30 4PCS
	10# M8 4PCS



Fixez le guidon (4/18) avec les vis (8), les rondelles (9) et les écrous (10) sur le guidon inférieur (15/21).

## 6


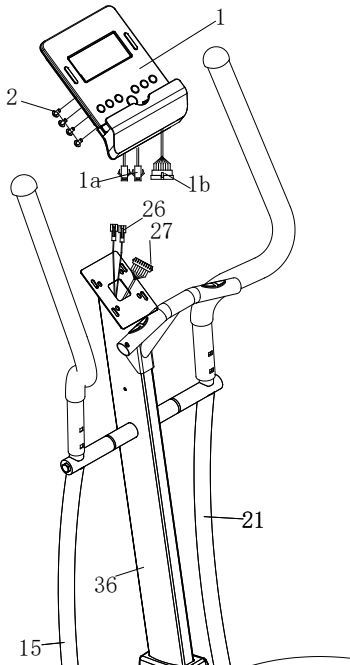
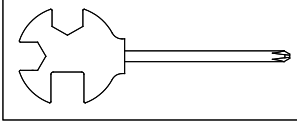
	28# M8*16 1PCS
	96# M8*55 1PCS
	29# d8*∅20*1.5 2PCS
	97# M8 1PCS



Fixez la partie centrale du guidon (24) sur la colonne (36), installez le câble du guidon et serrez les vis (97/28), rondelles (29) et l'écrou de raccordement (97).






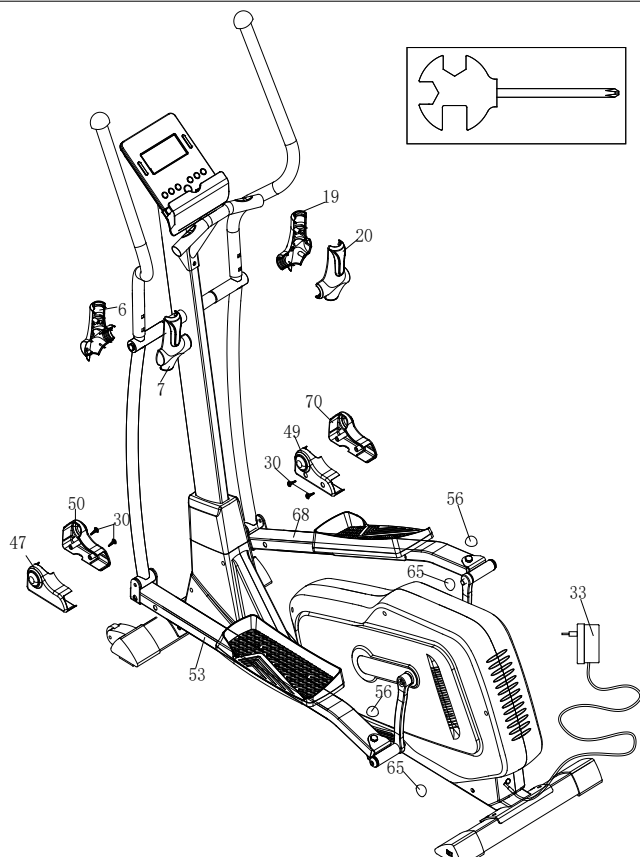
7

 2# M5\*10 4PCS

Reliez le câble du capteur cardiaque (26) au câble de la console (1a).  
Branchez ensuite le câble du capteur (27) sur la console (1b). Fixez la  
console sur le support (36) avec des vis (2).

8

	65# S19 2PCS
	56# S17 2PCS
	30# ST4.2*16 4PCS



Fixez le cache du guidon (6/7/19/20) sur le tube inférieur du guidon (15/21). Puis fixez le cache du tube de la pédale (47/50/49/70) avec des vis sur le tube du guidon inférieur (15/21).

**Remarque :** assurez-vous que toutes les vis et écrous sont bien serrés avant de commencer à utiliser l'appareil pour vous entraîner.

---

## 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 haussements d'épaules).</p>	

2



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

3




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

4



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

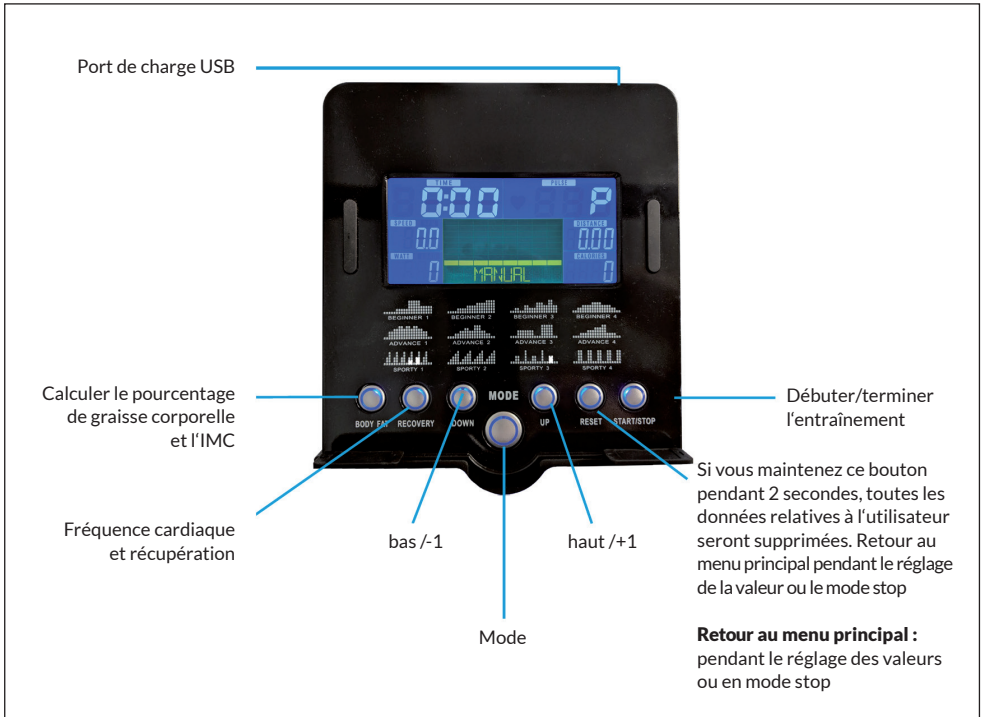
5	6
	
<p>En vous accroupissant, placez vos pieds à peu près à la largeur des épaules et abaissez vos hanches avec les bras tendus. Pendant ce temps, essayez de garder le dos droit.</p>	<p>Asseyez-vous avec les jambes repliées de sorte que les plantes de vos pieds se touchent. Poussez doucement sur les genoux. Ici en plus des chevilles, vous stimulez toute la partie extérieure de la cuisse. Tenez vos chevilles et gardez le dos droit.</p>

7

<p>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.</p>

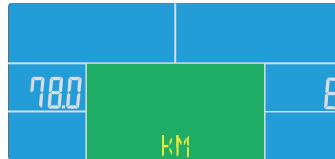
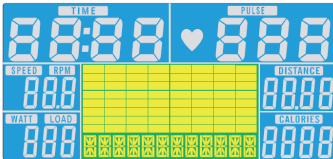


## CONSOLE ET FONCTIONS DES TOUCHES



### 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.



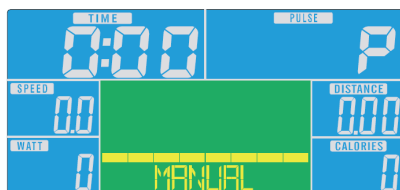
## Sélection du programme d'entraînement

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

### Mode „Manual“

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

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



### Exemple de mode watt

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

## Affichages et fonctions de l'écran

Fonction	Description
<b>TIME</b>	Dure écoulée depuis le début de l'entraînement Plage de mesure : 0:00 ~ 99:59
<b>SPEED</b>	Vitesse de la séance Plage de mesure: 0,0 ~ 99,9
<b>DISTANCE</b>	Distance parcourue Plage de mesure: 0,0 ~ 99,9
<b>CALORIES</b>	Calories brûles pendant la séance Plage de mesure: 0 ~ 999
<b>PULSE</b>	Affiche les battements par minute pendant la séance. Alarme si le rythme cardiaque excède la fréquence cible.
<b>RPM</b>	Tours par minute Plage de mesure : 0 ~ 999
<b>WATT</b>	Dans le programme Watt, l'appareil maintient une valeur prédéfinie (plage de mesure réglable : 0 ~ 350)
<b>MANUAL</b>	Entraînement en mode manuel.
<b>PROGRAM</b>	Sélection entre les programmes "débutant", "avancé" et "sportif".
<b>CARDIO</b>	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 appairer (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

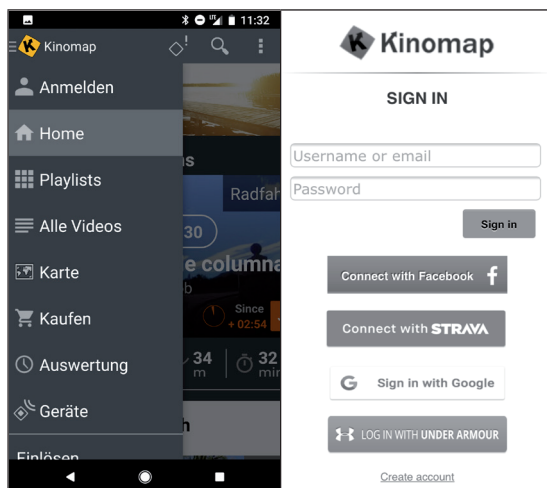
Avec l'application KINOMAP, vous pouvez faire plus de 100 000 km de course, de route ou de rame sur des vidéos de déplacement à travers le monde et mises à jour quotidiennement par les utilisateurs eux-mêmes. Essayez de suivre leur rythme dans les mêmes conditions qu'ils l'ont enregistré. Utilisez le 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

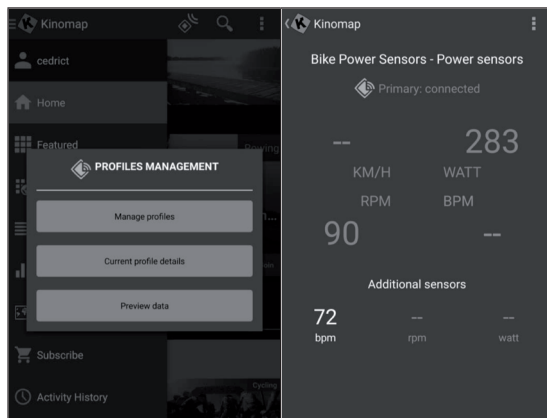
Voici comment connecter votre appareil avec l'appli KINOMAP :

- 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 **Helix Pro**).
- 4 Sélectionnez la marque **CapitalSports**.
- 5 Sélectionnez le modèle **Helix Pro**.
- 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

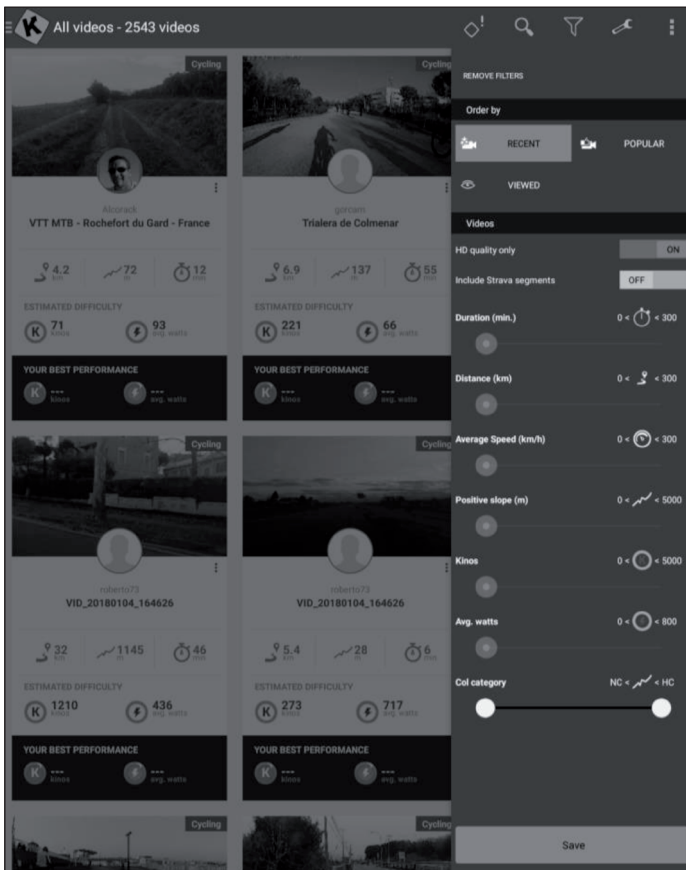
Avec la fonction de „prévisualisation des données“, vous pouvez visualiser immédiatement les données envoyées par l'appareil. Cette fonction est particulièrement utile si vous avez des difficultés au démarrage d'une activité. Selon l'équipement, l'application reçoit certaines valeurs.



## Entraînement

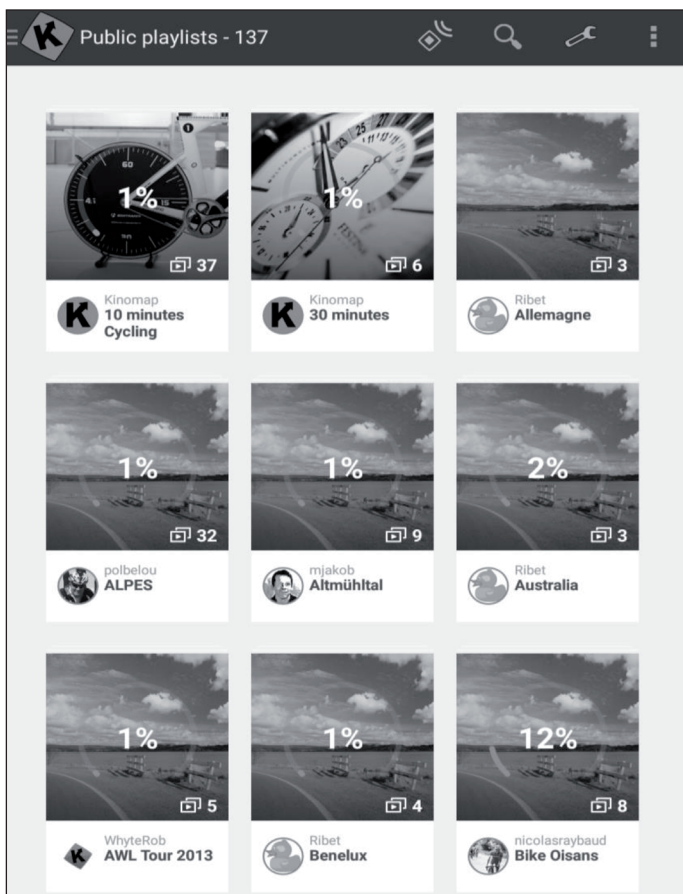
### Choix d'une vidéo

- 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.

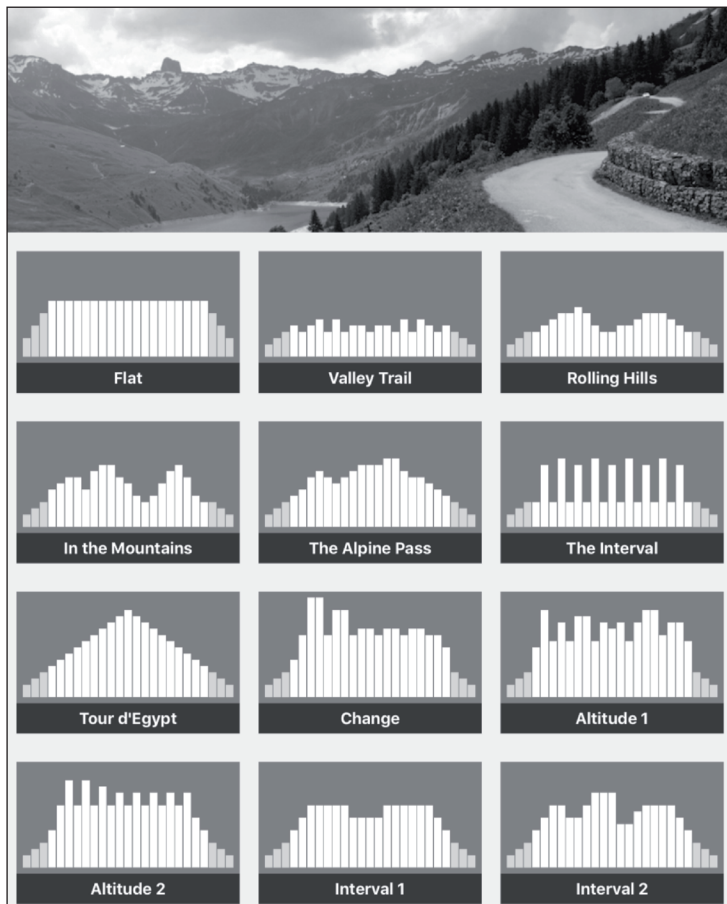
## Réglage de la résistance / vitesses

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

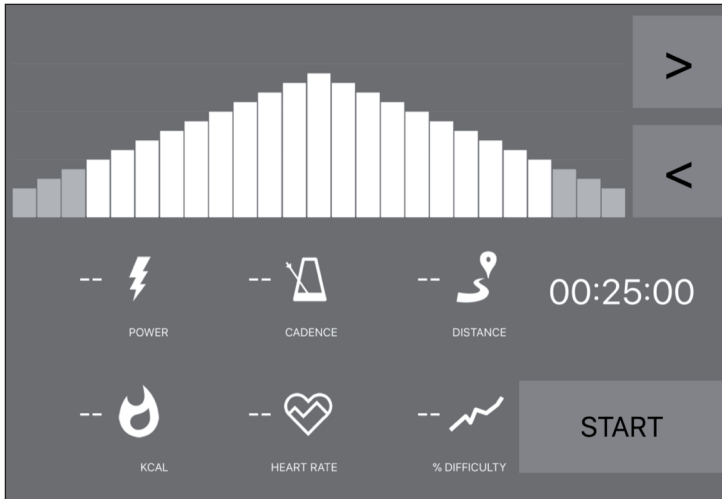


Le profil d'entraînement est une forme d'entraînement qui implique une série de séances de faible à haute intensité avec des périodes de repos ou de détente. Varier l'intensité de votre effort entraîne le muscle cardiaque, offre un entraînement cardiovasculaire, améliore la capacité aérobie et permet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

Activity History - 408			
	<b>Profile Training</b> 01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32 93 m 3.5 kJ	1 sessions 56
	<b>Profile Training</b> 01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37 132 m 2.2 kJ	1 sessions 59
	<b>Quiet ride in Central Park</b> 28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24 71 m Challenge	1 sessions 59
	<b>Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM</b> 28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31 392 m Challenge	1 sessions 395
	<b>Rocheserviere =&gt; Saint Fulgent</b> 26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21 48.832 KM Challenge	1 sessions 282
	<b>Profile Training</b> 23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25 143 m 0.6 kJ	1 sessions 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. Essayez 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 :  
[use.berlin/10032830](https://use.berlin/10032830)



**Gentile cliente,**

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni tecnici. 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	156
Descrizione del dispositivo	158
Montaggio	161
Descrizione dell'allenamento cardio	169
Riscaldamento prima dell'allenamento	172
Console e tasti funzione	175
Allenamento tramite kinomap app	178
Pulizia e manutenzione	190
Hinweise zur entsorgung	191

---

## DATI TECNICI

---

Articolo numero	10032830
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

---

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

---

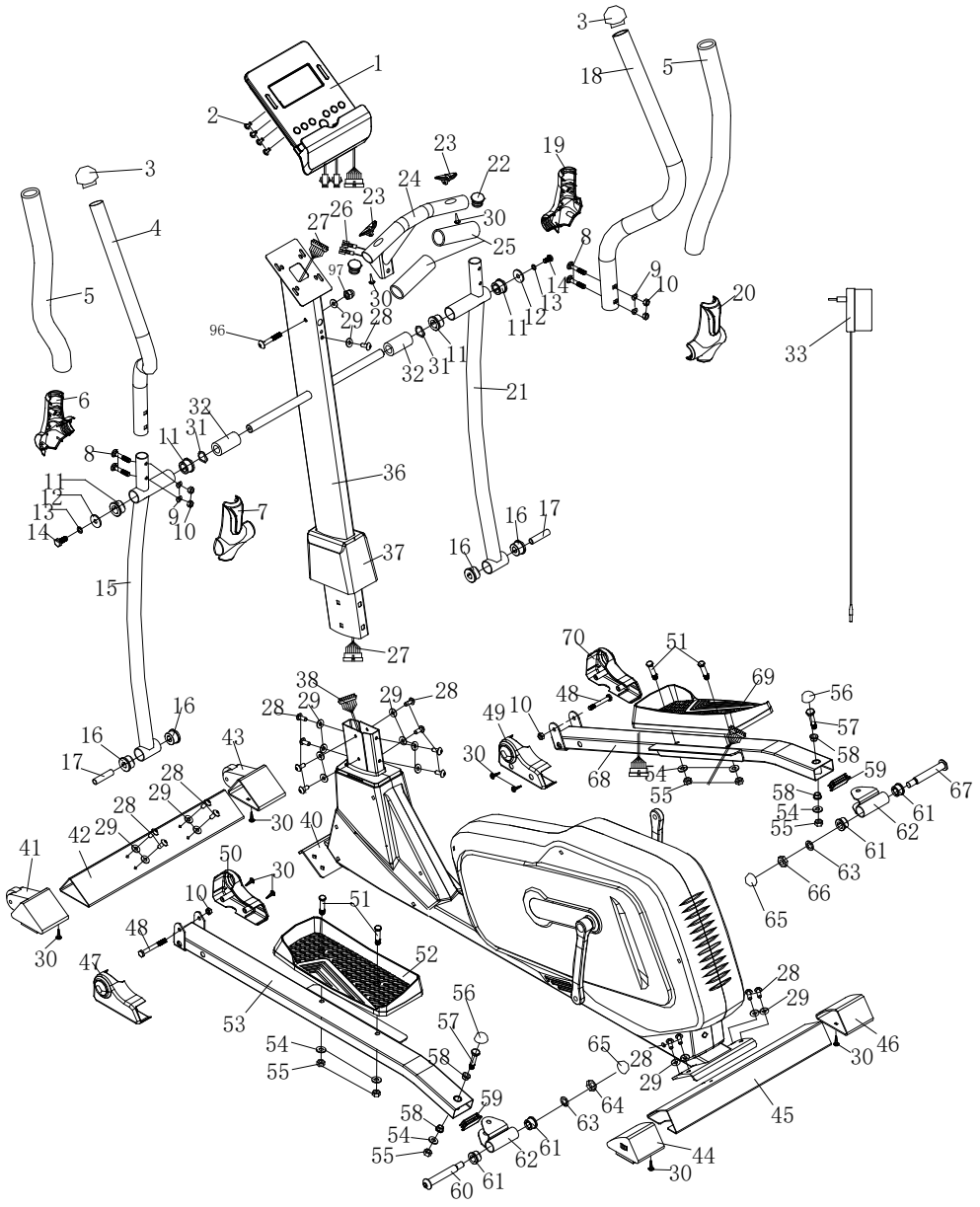
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- 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: 130 kg.

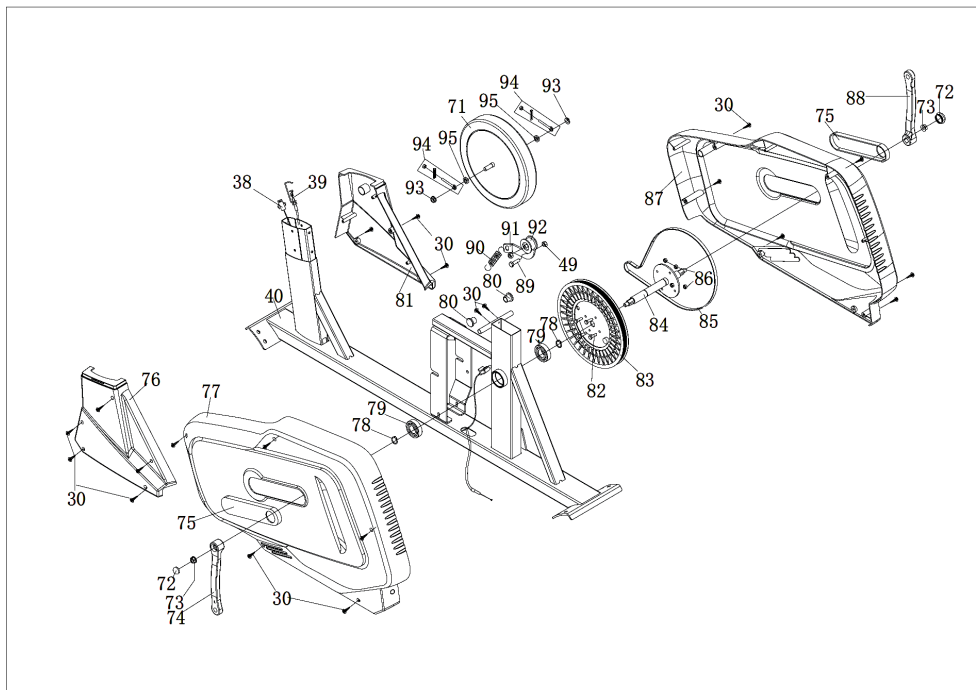
- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo 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.
- Fare attenzione alla mancanza di ruota libera, che rappresenta un serio rischio.
- 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



## Elenco ricambi

N°	Nome/Caratteristica	Q.tà.	N°	Nome/Caratteristica	Q.tà.
1	Computer	1	41	Calotta terminale (R)	1
2	Vite M5*10	4	42	Stabilizzatore anteriore	1
3	Calotta terminale	2	43	Calotta terminale (R)	1
4	Manubrio (L)	1	44	Calotta terminale (L)	1
5	Impugnatura in spugna	2	45	Stabilizzatore posteriore	1
6	Copertura manubrio (L) posteriore	1	46	Calotta terminale (R)	1
7	Copertura manubrio (L) anteriore	1	47	Copertura del tubo del pedale sinistra (I)	1
8	Vite M8*40	4	48	Vite esagonale M8*75	2
9	Rondella d8*Ø16*R30*1,5	4	49	Copertura del tubo del pedale destra (II)	1
10	Dado M8	8	50	Copertura del tubo del pedale sinistra (II)	1
11	Boccola (II) Ø32*Ø19*28	4	51	Vite esagonale M10*45	4
12	Rondella d8*Ø8*2	2	52	Pedale sinistro	1
13	Rosetta elastica d8	4	53	Tubo del pedale (L)	1
14	Vite esagonale M8*20	2	54	Rondella d10*Ø20*2	6
15	Manubrio inferiore (L)	1	55	Dado in nylon M10	6
16	Boccola (I) Ø32*Ø14*20	4	56	Calotta sferica S17	2
17	Tubi ad anello (III) Ø14*Ø8,5*60	2	57	Vite esagonale M10*55	2
18	Manubrio (R)	1	58	Boccola Ø14*12,5*10,1	4
19	Copertura manubrio (R) posteriore	1	59	Tappo J60*30*1,5	2
20	Copertura manubrio (R) anteriore	1	60	Vite cerniera del pedale ½" L	1
21	Manubrio inferiore (R)	1	61	Boccola Ø24*20*0,1	4
22	Tappo Ø32	2	62	Consolle	2
23	Cardiofrequenzimetro	2	63	Rosetta elastica ½	2
24	Manubrio centrale	1	64	Dado in nylon ½" L	1
25	Impugnatura in spugna	2	65	Calotta sferica S19	2
26	Cavo manubrio	2	66	Dado in nylon ½" R	1
27	Cavo centrale	1	67	Bullone cerniera del pedale ½" R	1
28	Vite M8*16	17	68	Tubo del pedale (R)	1
29	Rosetta d10*Ø20*1,5	18	69	Pedale destro	1
30	Vite autoflettante ST4,2*16	31	70	Copertura del tubo del pedale destra (I)	1
31	Rondella d19*Ø20*0,3	2	71	Volano	1
32	Boccola distanziale	2	72	Copertura della pedivella	2
33	Manopola di tensionamento	1	73	Dado M10*1,25	2
34	Vite M5*25	1	74	Pedivella (L)	1
35	Rondella d5*Ø16*1	1	75	Copertura decorativa	2
36	Colonna	1	76	Piccolo coperchio (L)	1
37	Copertura	1	77	Copertura catena (L)	1
38	Cavo sensore	1	78	Molla a scatto	2
39	Cavo di tensionamento	1	79	Cuscinetto	2
40	Telaio principale		80	Calotta terminale	2



N°	Nome/Caratteristica	Q.tà.	N°	Nome/Caratteristica	Q.tà.
81	Piccola copertura (R)	1	93	Dado M10*1	2
82	Vite esagonale M6*16	4	94	Gruppo viti	2
83	Puleggia	1	95	Dado snello M10*1	2
84	Asse	1	96	Vite M8*55	1
85	Cinghia	1	97	Dado di raccordo M8	1
86	Dado in nylon M6	4		Chiave inglese S17-19	1
87	Copertura catena (R)	1		Chiave a brugola S6	1
88	Pedivella (R)	1		Chiave inglese S13-14-15	1
89	Vite esagonale M8*20	1			
90	Molla di trazione	1			
91	Supporto a U	1			
92	Ruota di scorrimento a vuoto	1			

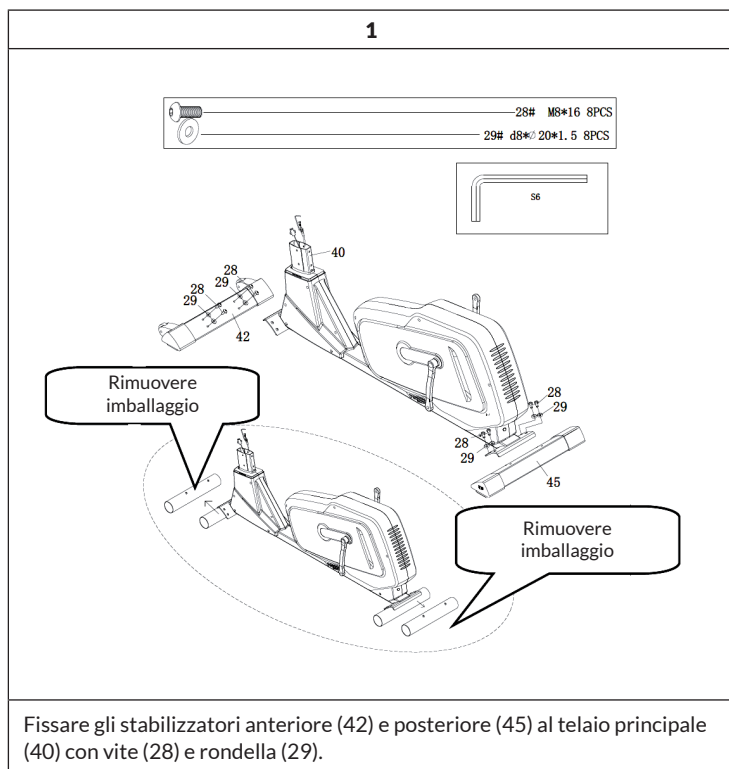


# MONTAGGIO

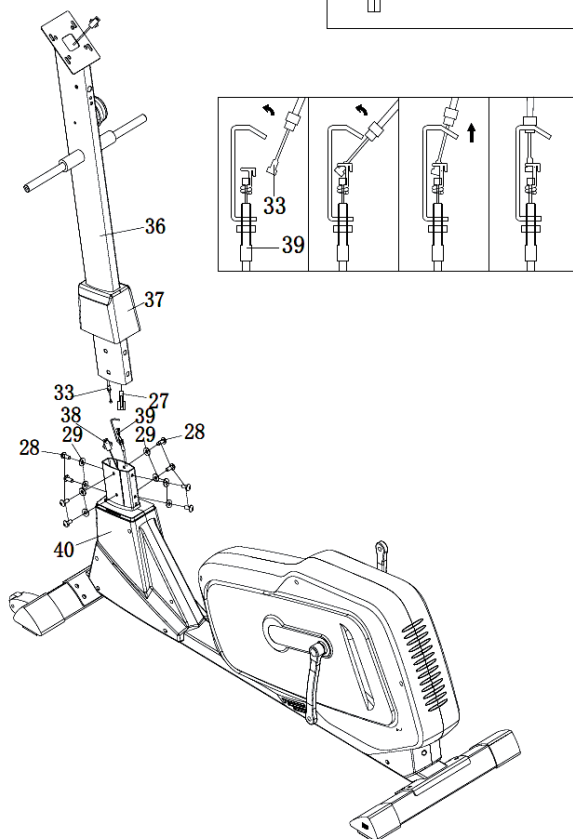
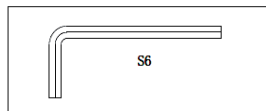
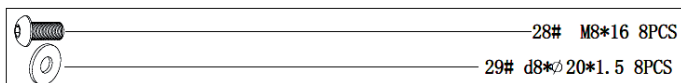
## Avvertenze importanti per il montaggio

- Prima del montaggio, assicurarsi di avere spazio sufficiente intorno all'articolo.
- Utilizzare gli attrezzi inclusi per il montaggio.
- Prima del montaggio, controllare che tutti i componenti siano presenti. Orientarsi con l'aiuto dell'elenco delle parti.

## Montaggio






2

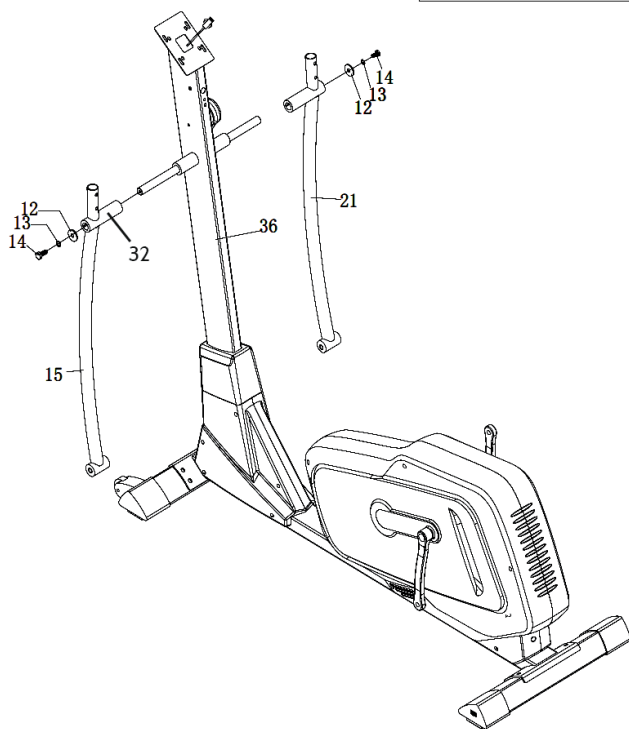
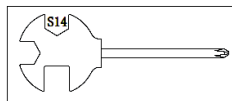


Mettere la copertura (37) sulla colonna (36). Collegare i cavi del sensore (27) e (38). Fissare la colonna (36) al telaio principale (40) con vite (28) e rondella (29).

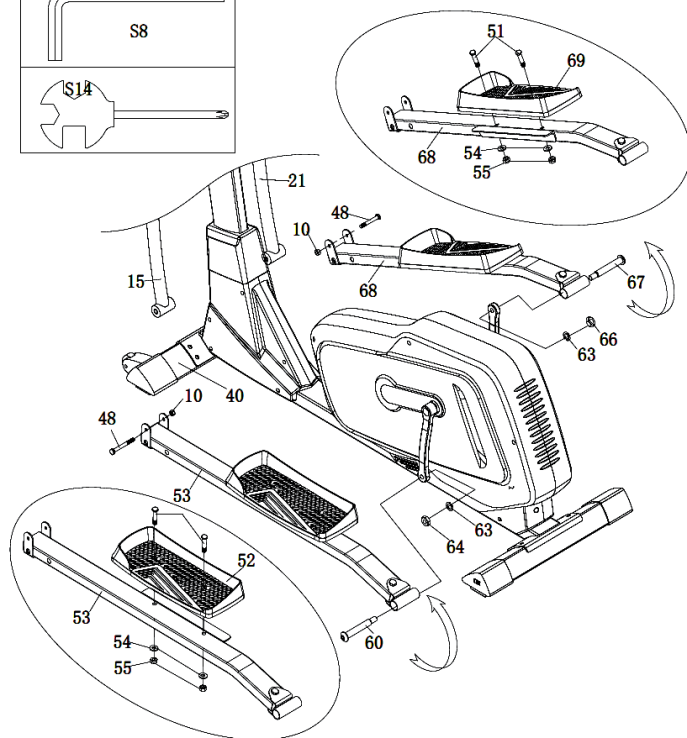
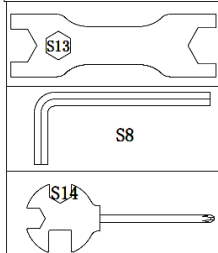
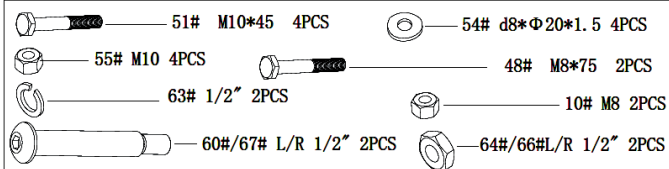
**Avvertenza:** stringere saldamente vite (28) e rondella (29) solo dopo il 3° passaggio.

## 3

	14# M8*20 2PCS
	13# d8 2PCS
	12# d8*Φ32*2 2PCS



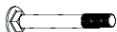


Inserire la boccola (32) sul supporto sulla colonna (36). Fissare i manubri inferiori (15/21) con viti (14), rosette elastiche (13) e rondelle (12).

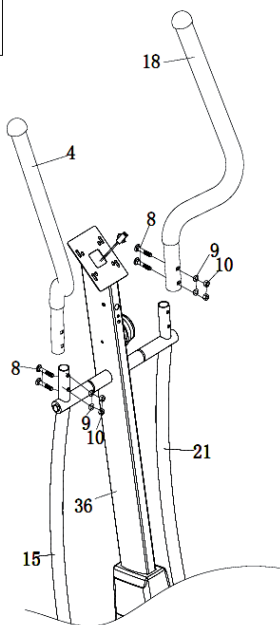
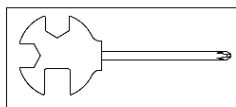


Fissare i tubi dei pedali (53/68) con viti (48) e dadi in nylon (10) ai manubri inferiori (15/21). Fissare i tubi dei pedali (51) per mezzo dei bulloni della cerniera dei pedali (60/67), rondelle (63) e dadi di nylon (64/66) alla pedivella. Fissare poi il pedale (52/69) con vite esagonale (51), rondelle (54) e dadi in nylon (55) al tubo del pedale (53/68).

**Avvertenza:** assicurarsi di fissare la vite del pedale destro (67) marcata con (R) alla pedivella destra in senso orario. La vite del pedale sinistro (60) marcata con (L) viene fissata alla pedivella sinistra in senso antiorario.

5

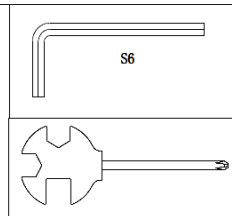
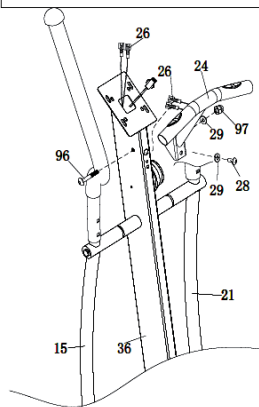
	8# M8*40 4PCS
	9# d8*Φ 16*1.5*R30 4PCS
	10# M8 4PCS



Fissare i manubri (4/18) con viti (8), rondelle (9) e dadi (10) ai manubri inferiori (15/21).


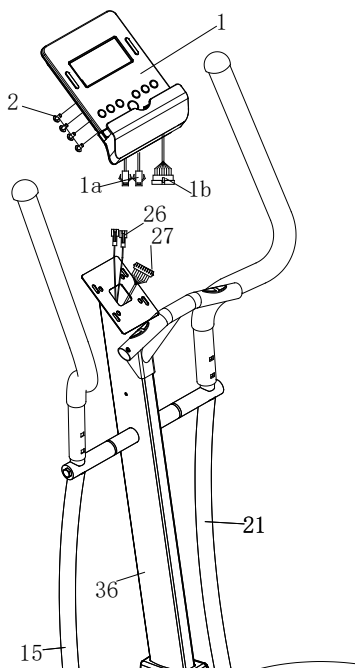
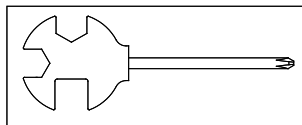
6

	28# M8*16 1PCS
	96# M8*55 1PCS
	29# d8*∅ 20*1.5 2PCS
	97# M8 1PCS






Fissare il manubrio centrale (24) alla colonna (36), inserire il cavo del manubrio e stringere saldamente viti (97/28), rondelle (29) dado di raccordo (96).

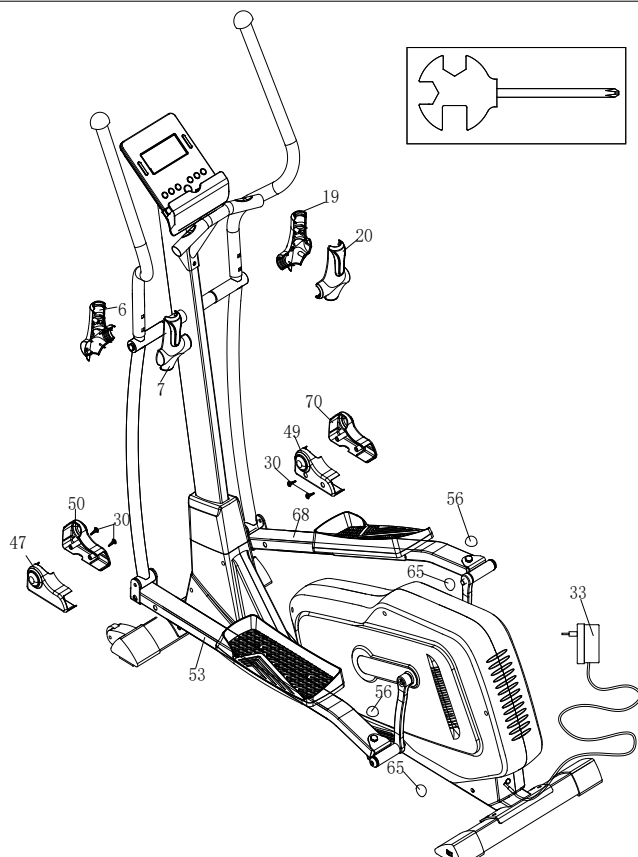
7

 2# M5\*10 4PCS

Collegare il cavo del cardiofrequenzimetro (26) con i cavi sulla consolle (1a). Collegare poi il cavo del sensore (27) alla consolle (1b). Fissare infine la consolle alla colonna (36) con le viti (2).

## 8

	65# S19 2PCS
	56# S17 2PCS
	30# ST4.2*16 4PCS



Fissare le coperture del manubrio (6/7/19/20) al tubo del manubrio inferiore. Fissare infine la copertura dei tubi dei pedali (47/50/49/70) con le viti (30) al tubo del manubrio inferiore (15/21).

**Avvertenza:** prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano stretti saldamente.



---

## 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.

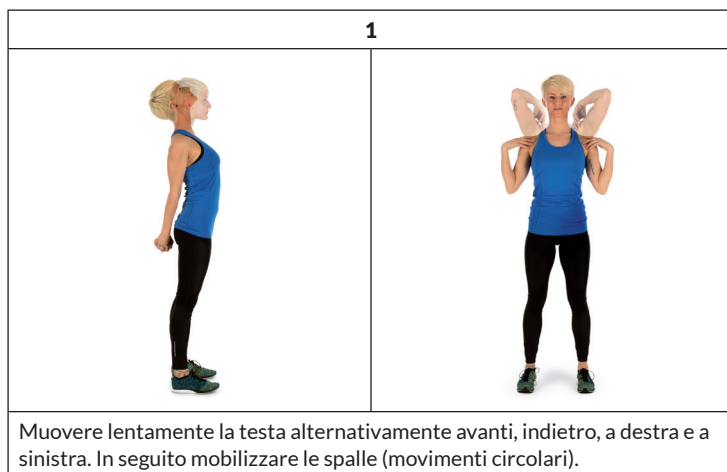
## RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



Eeguire 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:**



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>

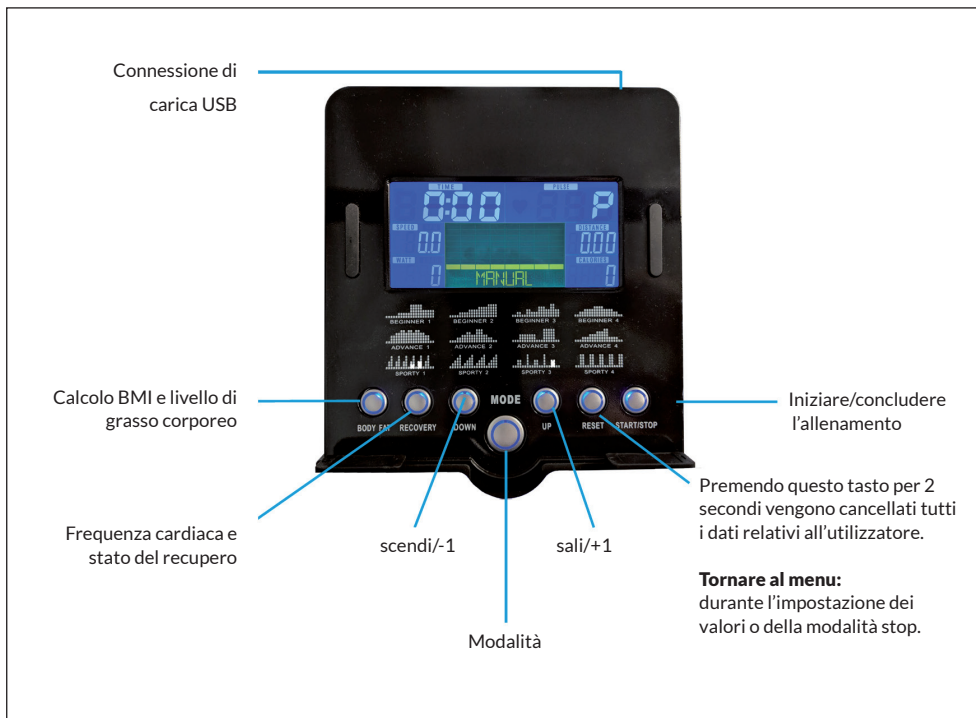
4	
	
<p>Posizionarsi su una sola gamba e mantenere in tensione con la mano. In questo modo si mobilizza la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, trovare un appoggio per mantenere l'equilibrio. Restare su una sola gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni eseguendo movimenti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

7

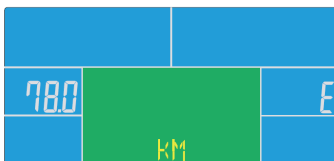
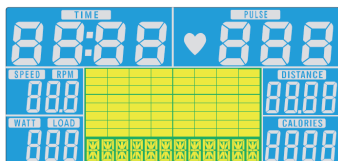
<p>Sedersi e piegarsi in avanti con le gambe distese. Cercare di mantenere la presa sul malleolo e di allungarsi progressivamente oltre la punta dei piedi.</p>

## 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.

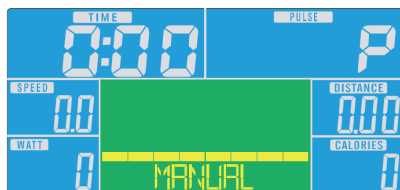


## Selezionare il programma di allenamento

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

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

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



## Esempio modalità WATT

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



## Funzioni del display

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

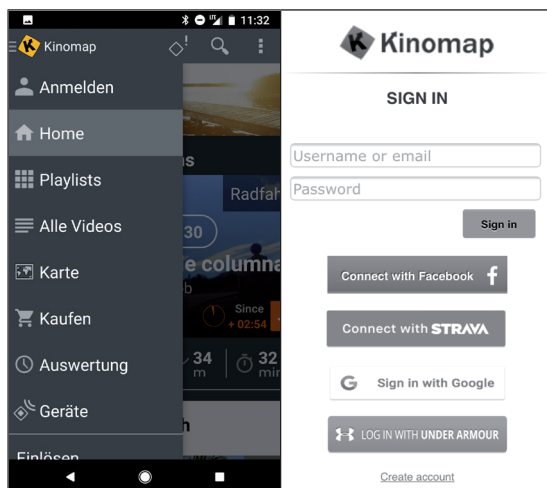
Con l'App KINOMAP è possibile percorrere più di 100.000 km in tutto il mondo grazie al sistema Real Life Video ed essere aggiornati quotidianamente dagli utenti stessi. Cercare di seguire il ritmo alle stesse condizioni come mostrato nel video. Usare il portale KINOMAP e scegliere il proprio Real Life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

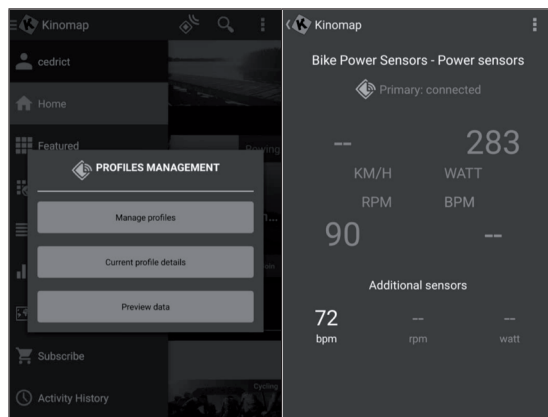
Come collegare il dispositivo all'App KINOMAP:

- 1 Andare nel menu "Equipment".
- 2 Aggiungere nuovi dispositivi con il tasto +.
- 3 Selezionare il tipo di apparecchio dall'elenco (ergometro per il CapitalSports **Helix Pro**).
- 4 Seleziona il marchio **CapitalSports**.
- 5 Selezionare il modello **Helix Pro**.
- 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

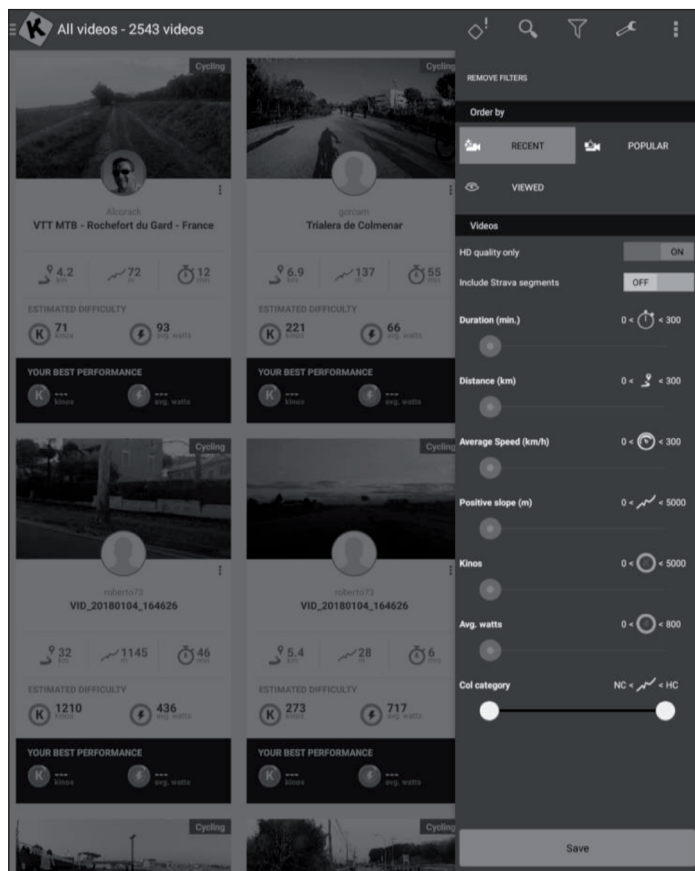
Con la funzione „Data Preview“ è possibile visualizzare immediatamente i dati inviati dal dispositivo. Questa funzione è particolarmente utile in caso di problemi con l’inizio di una nuova attività. L’applicazione riceverà alcuni di questi valori in base alla configurazione.



## Allenamento

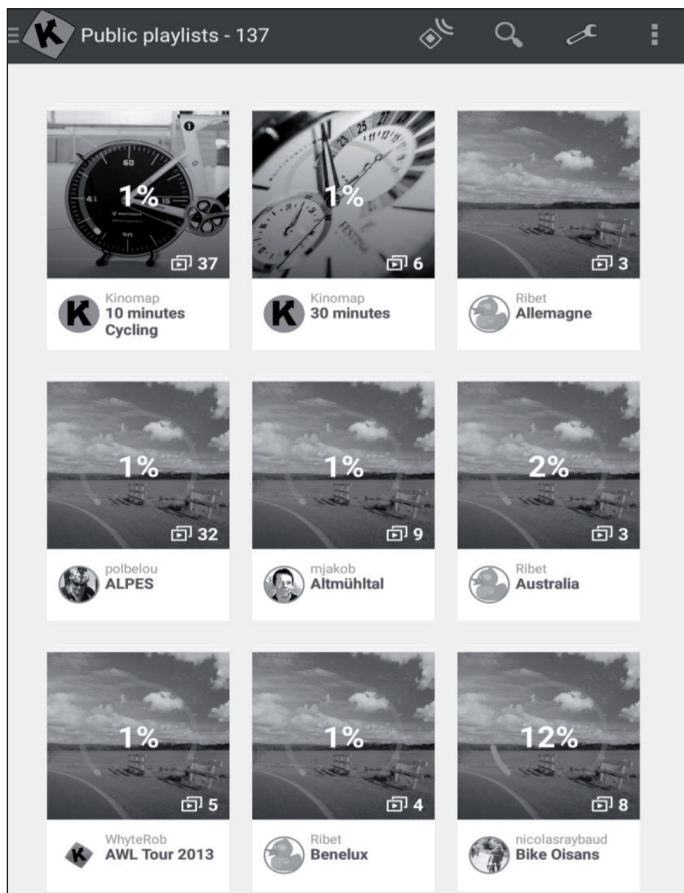
### Selezione video

- 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

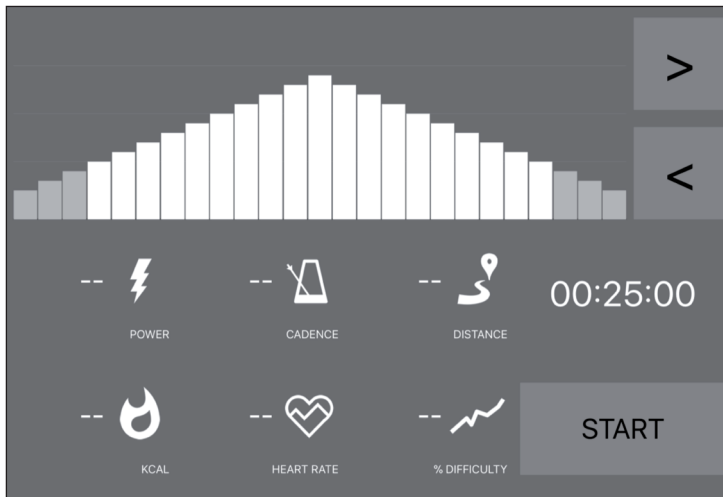


Il profilo di allenamento è una forma di allenamento che comprende una serie di sessioni di allenamento di bassa o alta intensità e fasi di riposo o di distensione. Variare l'intensità dello sforzo allena il muscolo cardiaco, offre un allenamento cardiovascolare, migliora la capacità aerobica e permette 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“.
- È 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			
	<b>Profile Training</b> 01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32 93 m 3.5 kJ	1 sessions 56
	<b>Profile Training</b> 01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37 132 m 2.2 kJ	1 sessions 59
	<b>Quiet ride in Central Park</b> 28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24 71 m Challenge	1 sessions 59
	<b>Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM</b> 28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31 392 m Challenge	1 sessions 395
	<b>Rocheserviere =&gt; Saint Fulgent</b> 26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21 48.832 KM Challenge	1 sessions 282
	<b>Profile Training</b> 23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25 143 m 0.6 kJ	1 sessions 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 poggiapiedi, ecc.
- Il sudore non deve entrare in contatto con le parti verniciate o cromate del dispositivo, in particolare con il computer.
- Pulire il dispositivo subito dopo l'uso. Le parti smaltate possono essere pulite con una spugna umida. Non utilizzare prodotti aggressivi o corrosivi.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

---

## AVVISO DI SMALTIMENTO

---



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

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

---

## DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

---

**Produttore:**

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

**Importatore per la Gran Bretagna:**

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

La dichiarazione di conformità completa del produttore è disponibile al seguente link:

[use.berlin/10032830](https://use.berlin/10032830)

