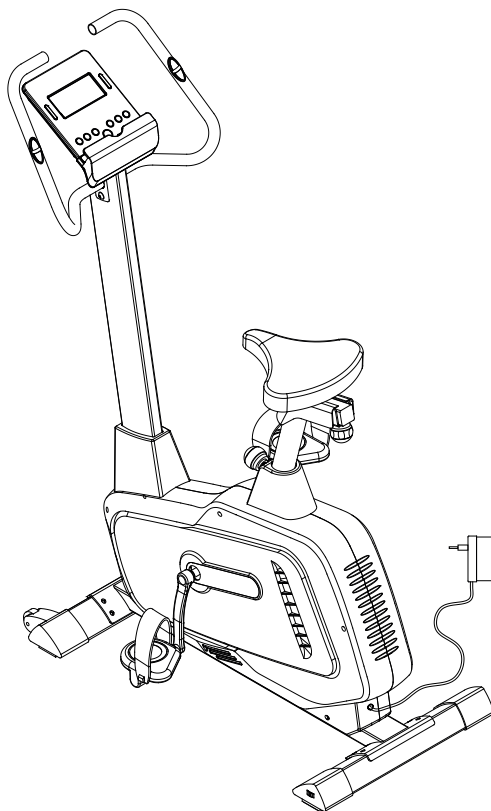


Connective Exercise Bike



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.



Artikel

Artikelnummer: 10032847

Inhalt

Sicherheitshinweise	3
Cardiotraining.....	4
Geräteübersicht.....	6
Montage.....	8
Bedienung über die Konsole.....	14
KINOMAP (App).....	18
Aufwärmübungen.....	29
Wartung.....	32
Hinweise zur Entsorgung.....	33
Konformitätserklärung.....	33

Sicherheitshinweise

Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor dem Zusammenbau und der Inbetriebnahme des Geräts sorgfältig durch.

- Bauen Sie das Gerät exakt so zusammen, wie in der Bedienungsanleitung dargestellt.
- Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern und andere Verbindungen, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden und stellen Sie sicher, dass sich das Gerät in einem guten Zustand befindet.
- Stellen Sie das Gerät an einen ebenen und trockenen Ort und halten Sie Dampf und Wasser vom Gerät fern.
- Legen Sie beim Zusammenbau eine geeignete Matte unter das Gerät, um Schmutz und ähnliches zu vermeiden.
- Entfernen Sie alle Gegenstände, welche sich in einem Radius von zwei Metern rund um das Gerät herum befinden, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie nur die im Lieferumfang enthaltenen Werkzeuge (oder geeignetes eigenes Werkzeug), um das Gerät zusammenzubauen oder es zu reparieren. Entfernen Sie, sofort nach dem Training, Schweißtropfen, welche auf das Gerät gelangt sind.
- Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training negativ beeinflusst werden. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Mithilfe des Arztes können Sie Ihre Zielwerte (Puls, Wattanzahl, Trainingsdauer etc.) für das Training festlegen. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es voll funktionstüchtig ist. Verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile.
- Dieses Gerät kann zu einem bestimmten Zeitpunkt nur von einer Person verwendet werden.
- Tragen Sie beim Training hierfür geeignete Kleidung und Schuhe.
- Sollten Sie während des Training ein Schwindelgefühl, Krankheitsgefühl oder andere unnormale Symptome verspüren, brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie einen Arzt.
- Kinder und mental und/oder körperlich eingeschränkte Menschen, sollten das Gerät nur im Beisein einer für sie verantwortlichen Person, welche Ratschläge und Hilfestellungen geben kann, verwenden.
- Die Leistung des Geräts erhöht sich bei steigender Geschwindigkeit und umgekehrt. Das Gerät ist mit einem Knopf ausgestattet, mit welchem der Widerstand angepasst werden kann. Der Widerstand kann reduziert werden, indem der Knopf in Richtung von „Stufe 1“ gedreht wird. Der Widerstand kann erhöht werden, indem er Knopf in Richtung von „Stufe 8“ gedreht wird. Das Maximalgewicht für die Nutzung beträgt 130 kg/ 286 lb.
- Lassen Sie beim hochheben oder bewegen des Geräts äußerste Vorsicht walten, so dass Sie sich nicht am Rücken verletzen. Verwenden Sie ausschließlich rückenschonende Hebetechniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Unterstützung einer weiteren Person.

Cardiotraining

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich.

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

In dieser Zone verbessern Sie Ihre Leistung und Ihre Geschwindigkeit.

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte:

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

Trinken und Essen

Trinken Sie vor, während und nach dem Training.

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

Wenn Ihr Training länger als 1 Stunde dauert, sollten Sie ein Sportgetränk trinken, um den Körper vor dem Dehydrieren beim Sport zu schützen.

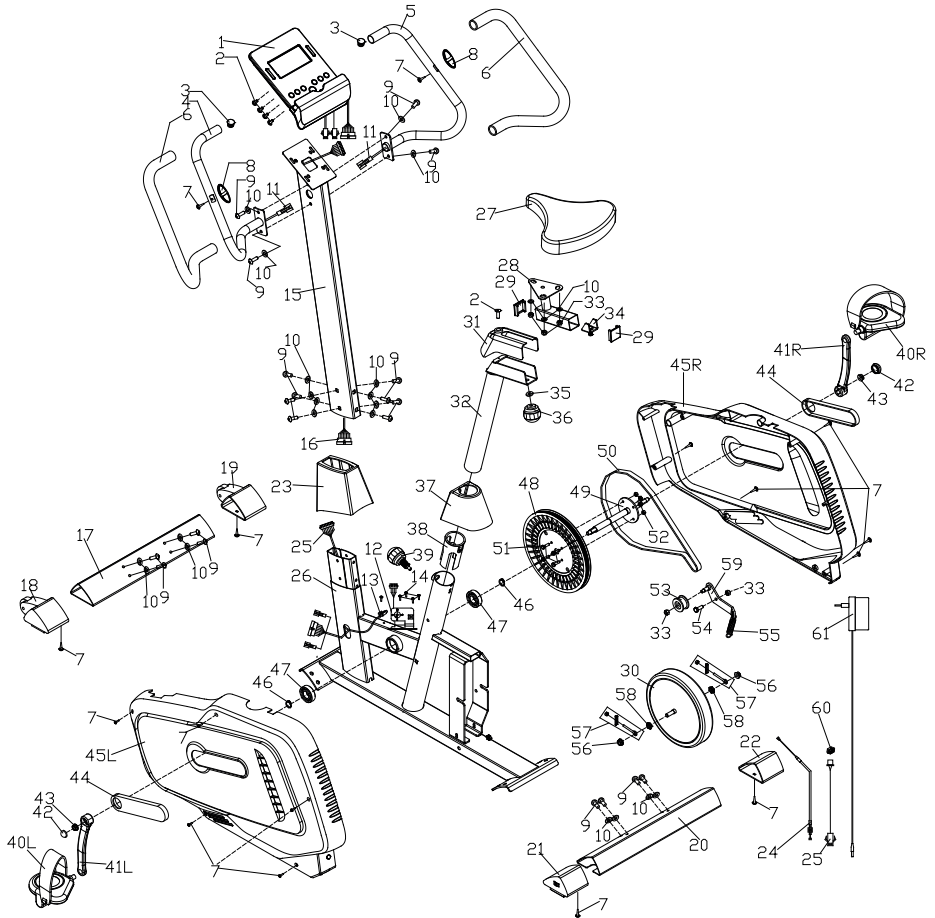
Für ein optimales Cardio-Training ist eine angepasste Ernährung sowohl vor als auch nach einer körperlichen Aktivität sehr wichtig.

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

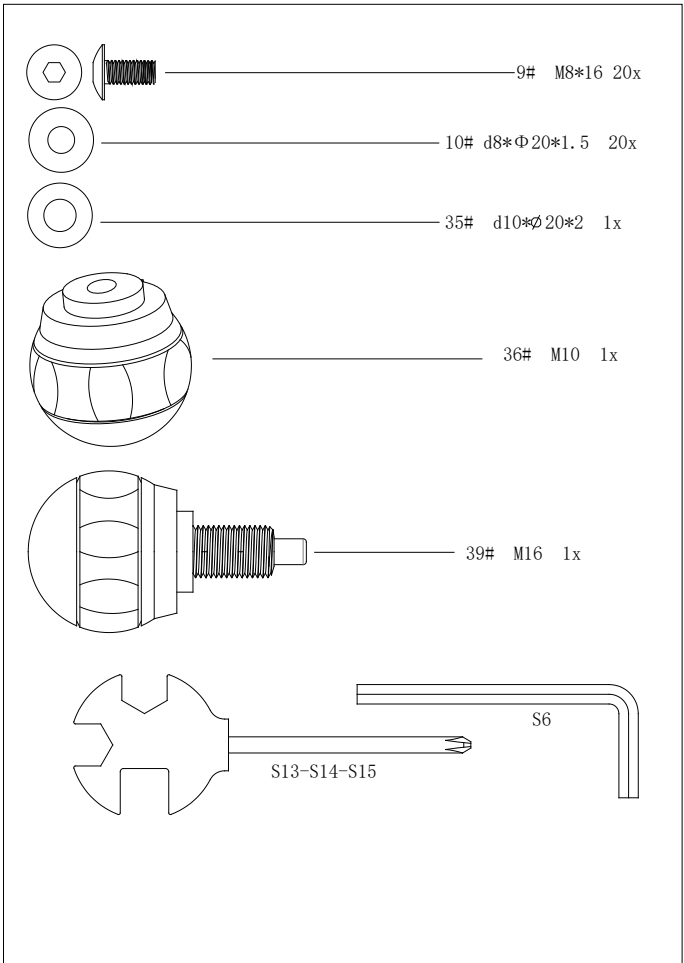
Nach dem Training müssen Sie „auftanken“ mit Proteinen, die Sie in Eiern, Joghurt und getrockneten Früchten finden. Selbst wenn Sie abnehmen wollen ist es absolut notwendig, nach dem Training zu essen, damit sich Ihr Körper regeneriert.

Geräteübersicht

Explosionsansicht



Montagematerial



Montage

Montagehinweise

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

Bevor Sie mit der Montage beginnen

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

Beachten Sie alle Sicherheitshinweise.

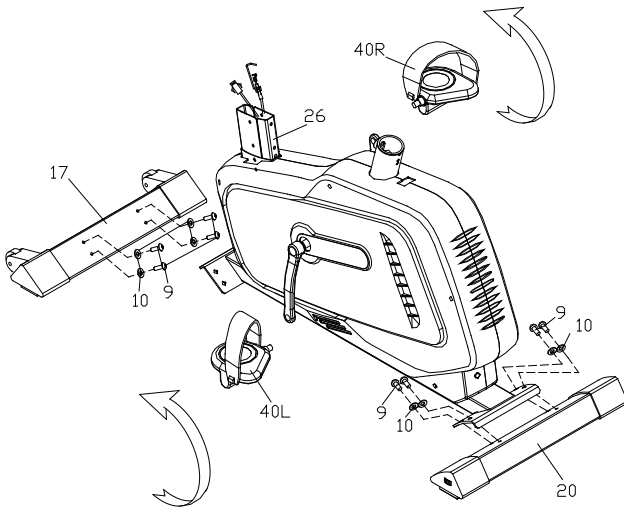
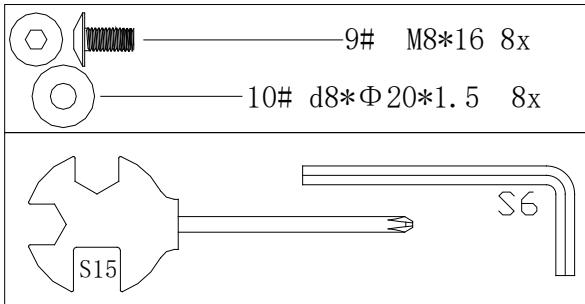
Schritt 1

Schritt 1

Bringen Sie das vordere Stützrohr (17) und das hintere Stützrohr (20), mit Bolzen (9) und Unterlegscheiben (10), am Hauptrahmen (26) an. Bringen Sie die Pedale (40 L/R), wie in Abbildung 1 dargestellt, an den Kurbeln (41 L/R) an.

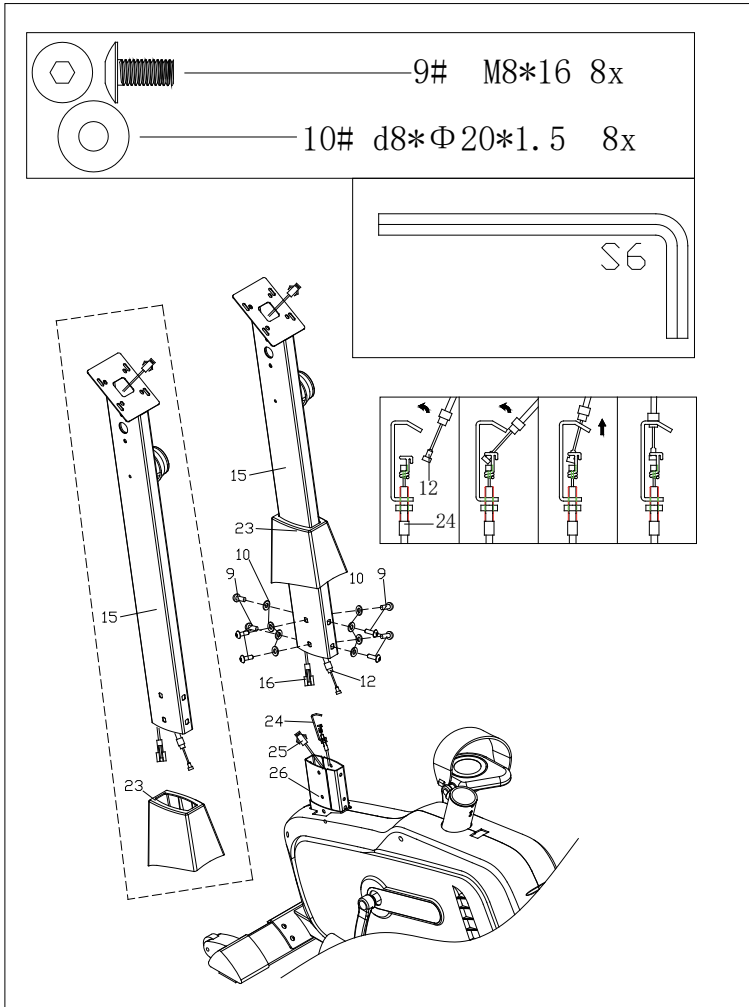
VORSICHT

Stellen Sie sicher, dass das rechte Pedal (40R) mit der Markierung „R“ an der rechten Kurbel (41R) im Uhrzeigersinn befestigt wird und das linke Pedal (40L) mit der Markierung „L“ an der linken Kurbel angebracht und gegen den Uhrzeigersinn befestigt wird.



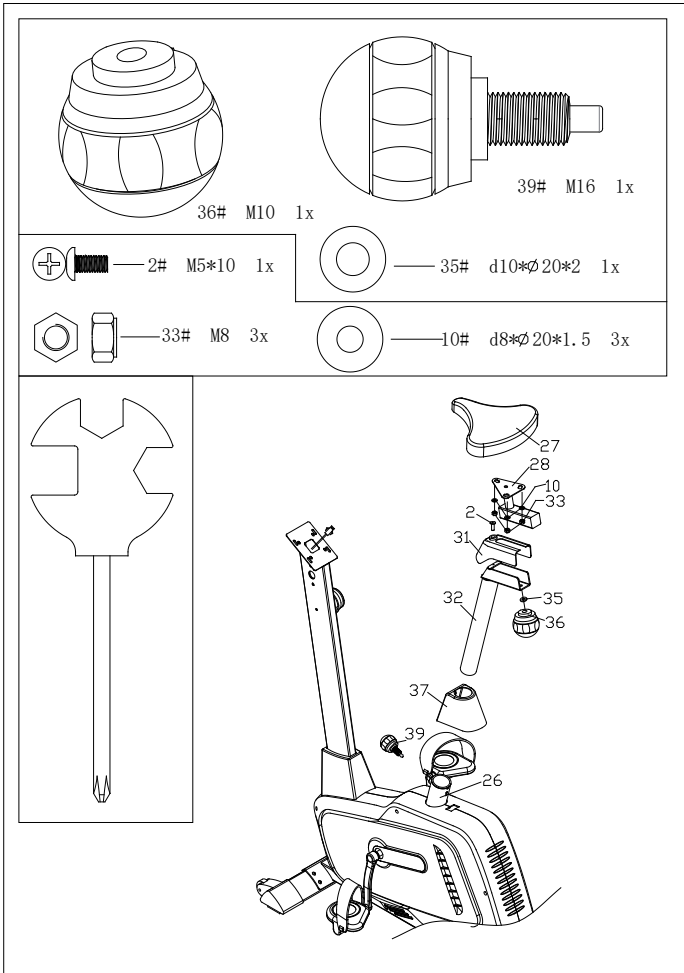
Schritt 2

Bringen Sie die vordere Plastikabdeckung (23) am Stützrohr (15) an und verbinden Sie anschließend die Sensordrähte (16 & 25), wie in Abbildung 2 gezeigt, mit den Kontrolldrähten (12 & 14). Bringen Sie das Stützrohr anschließend, mit Bolzen (9) und Unterlegscheiben (10) am Hauptrahmen an.



Schritt 3

Bringen Sie den Sattel (27), mit Unterlegscheibe (10) und Nylonmutter (33), am Sattelrohr an und ziehen Sie den Sattel (27) anschließend fest. Schieben Sie das Sattelrohr (28) in die Sattelstütze (32) und fixieren Sie dieses in der gewünschten Position, indem Sie die Löcher auf eine Höhe bringen und mit dem Knopf (36) und Unterlegscheiben (35) fixieren. Stecken Sie die Sattelstücke (32) in den Hauptrahmen und bringen Sie die Löcher auf die gleiche Höhe. Sichern Sie die Sattelposition mit dem Anpassknopf (39). Die korrekte Höhe des Sattels kann eingestellt werden, wenn das Gerät vollständig zusammengebaut ist.

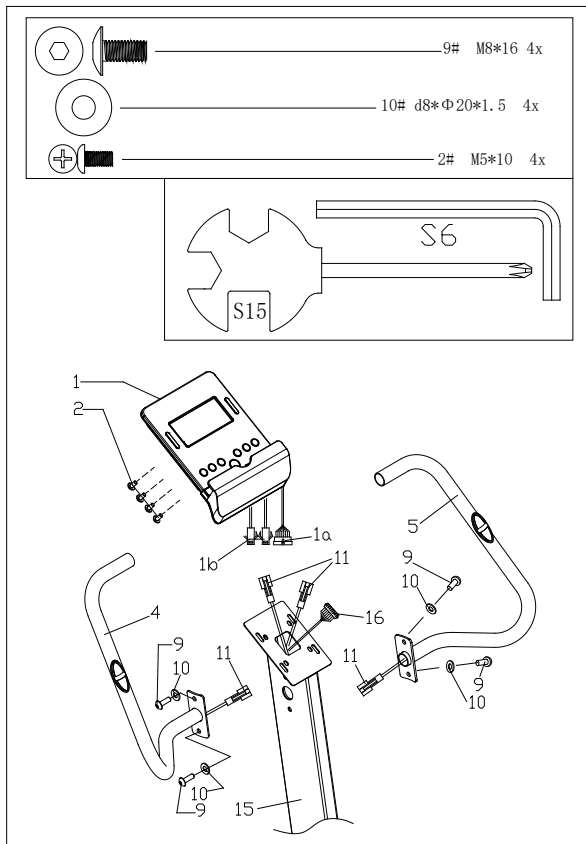


Schritt 4

Bringen Sie die Handgriffe (4&5) mit Schrauben (9) und Unterlegscheiben (10) am Stützrohr (15) an. Verbinden Sie den Sensor, wie in Abbildung 4 gezeigt und installieren Sie anschließend den Computer (1) mit einem Bolzen (2) im Stützrohr (15).

VORSICHT: Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass alle Bolzen und Muttern richtig festgezogen und befestigt sind.

Hinweis: Die Endkappe, welche auf dem vorderen Stützrohr angebracht wird, ist beweglich, Was Ihnen das Bewegen des Geräts ermöglicht. Die Endkappe auf dem hinteren Stützrohr kann parallel dazu angepasst werden.



Bedienung über die Konsole

USB-Ladeanschluss



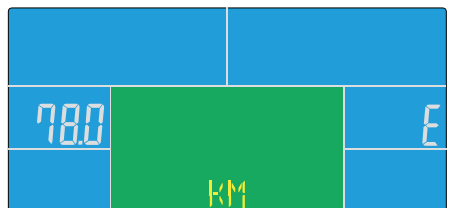
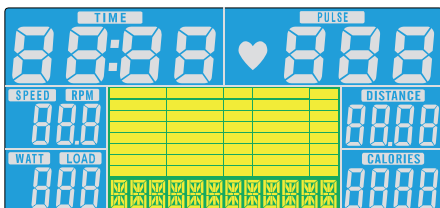
Display function

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

Bedienung

Einschalten

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

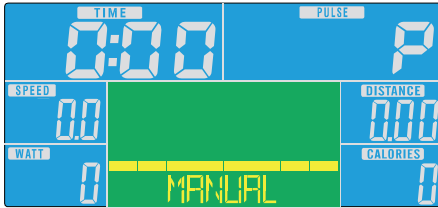


Auswahl des Trainingsprogramms

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

Manual Mode

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



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



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

iConsole+ APP

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



Hinweise:

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

KINOMAP (App)

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

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

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

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

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

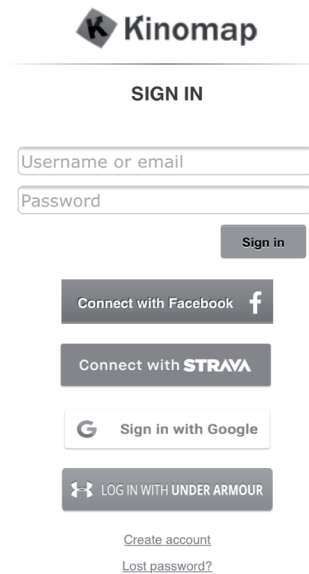
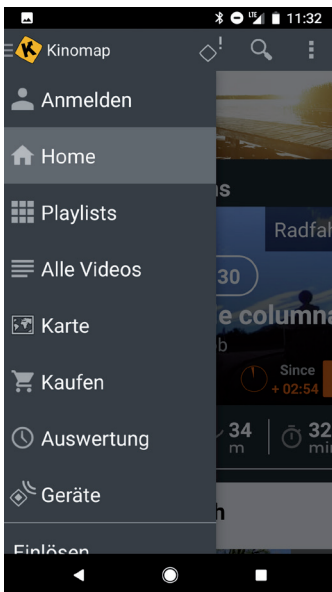


Konto anlegen

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

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

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



Aktivierungscode

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

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

Nach dem ersten Login kann die App Sie nach einem Aktivierungscode fragen. Wenn Sie eine haben, geben Sie diese in den entsprechenden Einstellungen ein, um Ihr Abonnement für die App zu aktivieren. Sie können die Option „Aktivierungscode hinzufügen“ zu einem späteren Zeitpunkt aufrufen.

Aktivierungskode eingeben

Abonnement

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

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

Verbindung mit dem Trainingsgerät

Das Gerät mit KINOMAP verbinden

Gehen Sie zum Menü „Ausrüstung“.

Neue Geräte mit der Taste + hinzufügen

Wählen Sie Ihren Gerätetyp aus der Liste aus.

Wählen Sie die Marke Capital Sports oder iConsole aus.

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

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

Nun einfach auf SPEICHERN drücken.

Ihr Gerät wurde nun hinzugefügt.

Gesichtskamera

Verwendung der Gesichtskamera als Trittfrequenz- / Schritt- oder Schlagsensor

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

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

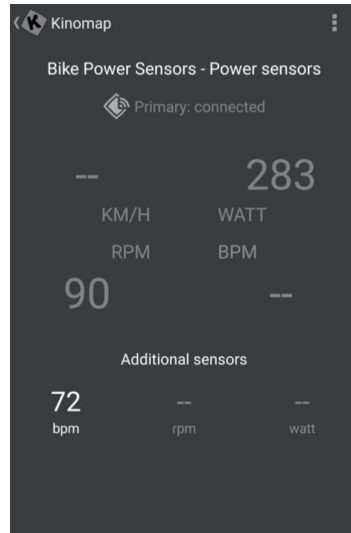
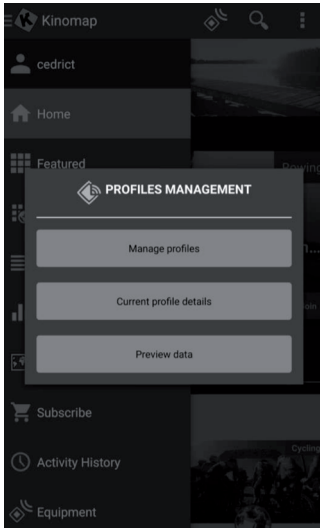
Wenn Sie eine Trainingseinheit starten, sehen Sie Ihr Gesicht in der rechten unteren Ecke, um die Position Ihres TAB oder Smartphones anzupassen.

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

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

Vorschau der Daten

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



Training

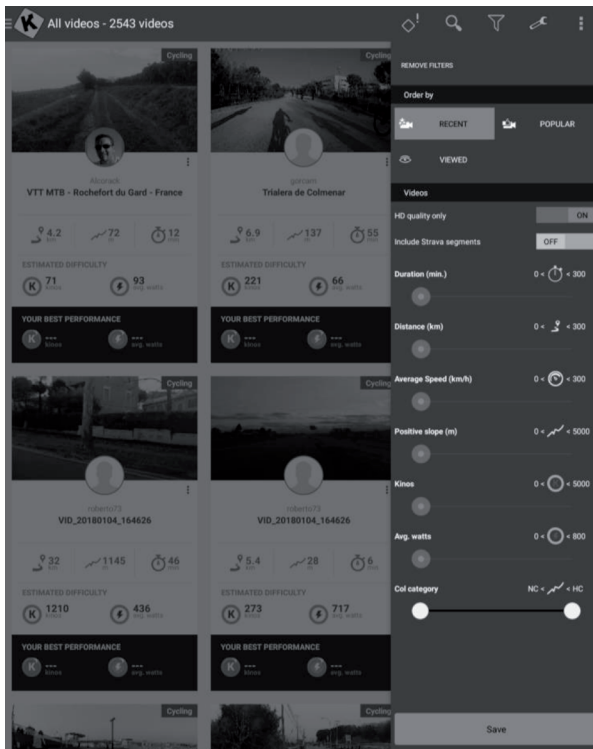
Videoauswahl

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

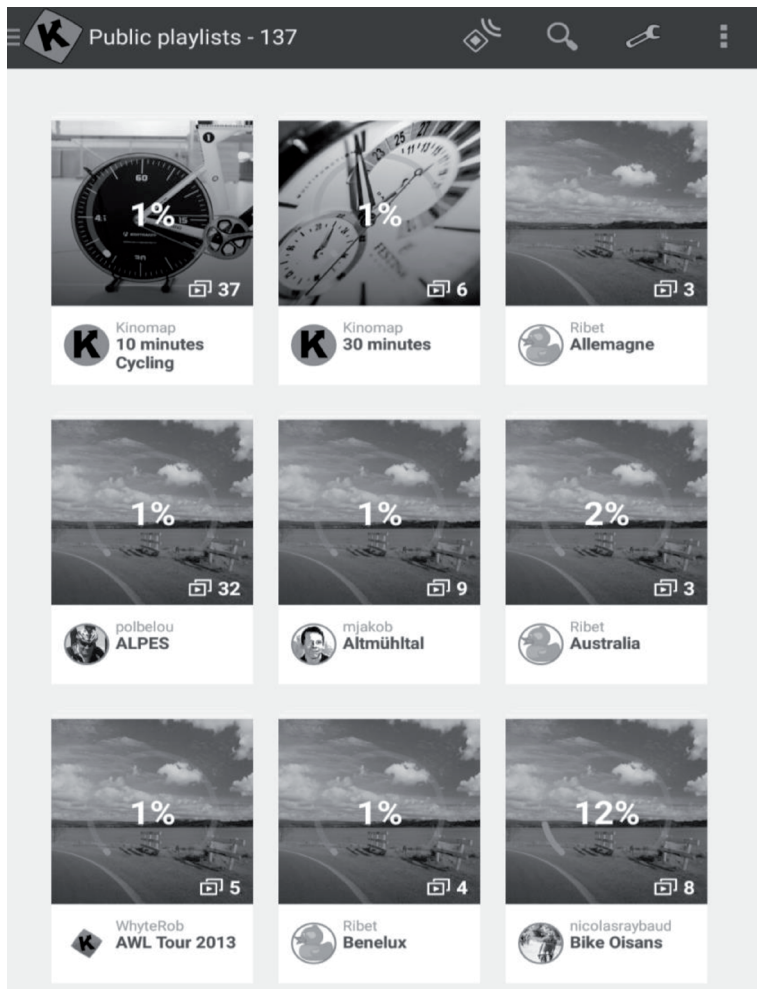
Um während des Trainings darauf zu trainieren. Es gibt eine Filterfunktion, um sicherzustellen, dass Sie Zugriff auf die gesuchten Videos erhalten (Featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline...).

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

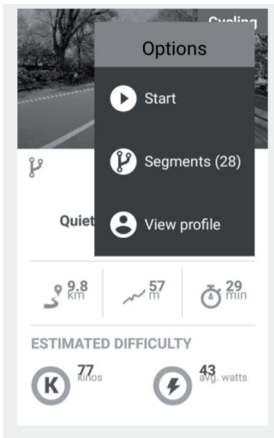
Playlists



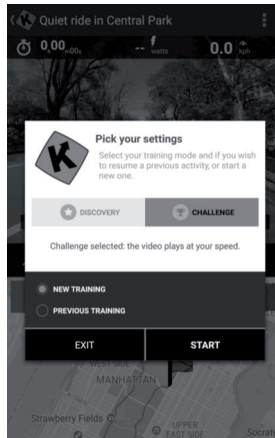
Hier gibt es auch viele Playlists, die von Kinomap oder den Benutzern selbst erstellt wurden. Jede Playlist hat ein bestimmtes Thema, um z. B. 30 Minuten zu trainieren oder ein Land zu besuchen. Sie können Ihren Fortschritt auf jeder Wiedergabeliste und jedem Video, das sie erstellt, verfolgen. Momentan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



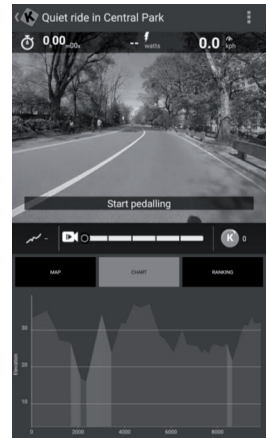
Trainingsbeginn



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



Wählen Sie den Modus, in dem Sie trainieren möchten.



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

Entdeckungs- und Herausforderungsmodus

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

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

Trainingsanzeige



Pick your settings

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

DISCOVERY

CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

NEW TRAINING

PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

Am oberen Rand des Bildschirms werden relevante Informationen angezeigt:

- Die Dauer
- Der sofort erzeugte Strom
- Die sofortige Geschwindigkeit
- Ausrüstung einen integrierten hat)
- Die sofortige Trittfrequenz
- Die Entfernung

Ihre Kartenposition wird mit dem Video synchronisiert.

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



Abscissa: Höhe in Metern

Ordinate: Entfernung im KM im Challenge-Modus.

Duration: Dauer in Sekunden im Discovery-Modus.

Widerstand einstellen / Gänge

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

Training beenden

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

Profiltraining

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

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

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

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

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

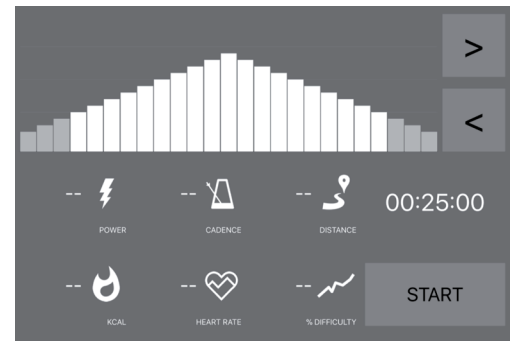
Soll-Leistung: Sie definieren eine Soll-Leistung und der Widerstand ändert sich automatisch, damit Sie sie erzeugen.

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

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

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

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



Auswertungen

Trainingsprotokoll

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

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

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

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

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

Suche

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



Es gibt mehrere Möglichkeiten, das passende Video zu finden:

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

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

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

Einstellungen

Benutzer-Einstellungen

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

Diese Informationen beeinflussen die Geschwindigkeitsberechnung.

Externes Display

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

Aufwärmübungen

1.1



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

1.2



Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen).

2



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

3



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

4.1



4.2



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

5



6



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

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

7



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

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

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

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

Informationen zur Wartung

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

Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



Befindet sich die linke Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Konformitätserklärung



Hersteller: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin.

Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:
2014/53/EU (RED)
2011/65/EU (RoHS)
2014/35/EU (LVD)

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the mentioned items and cautions mentioned in the instruction manual are not covered by our warranty and any liability. Scan the QR code to get access to the latest user manual and other information about the product



Item

Item number: 10032847

Contents

Safety Instructions	35
Cardio Training	36
Parts List	38
Assembly	40
Panel Operation	46
KINOMAP (App)	50
Warm-up Exercises	60
Maintenance	63
Disposal Considerations	64
Declaration of Conformity	64

Safety Instructions

Note the following precaution before assembling or operating the machine.#

- Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
- Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
- Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
- Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
- Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine, Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
- Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
- This machine can be used for only one person's training at a time.
- Wear training clothes and shoes, which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
- If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor asp.
- People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
- The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8. The maximum user's weight is 130 kg/286.6 lbs.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

Cardio Training

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

During the workout

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

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

1. Warm-up stage

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerobic training range

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

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

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

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

Anaerobic training range

In this section you can improve your performance and speed.

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

3. Recovery stage

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

Progress in training:

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

Drink and eat

Drink before, during and after training.

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

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

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

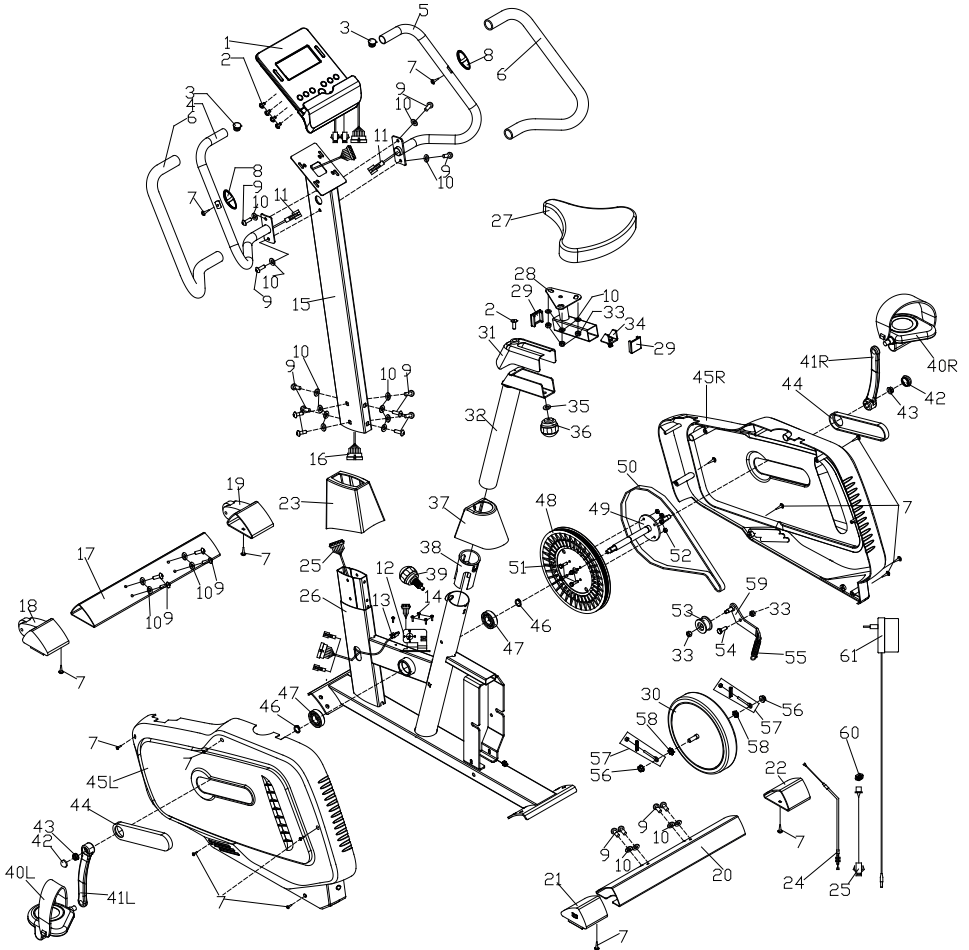
Before training, you should preferably eat carbohydrates found in rice and pasta, for example, as they provide the body with an important amount of energy.

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

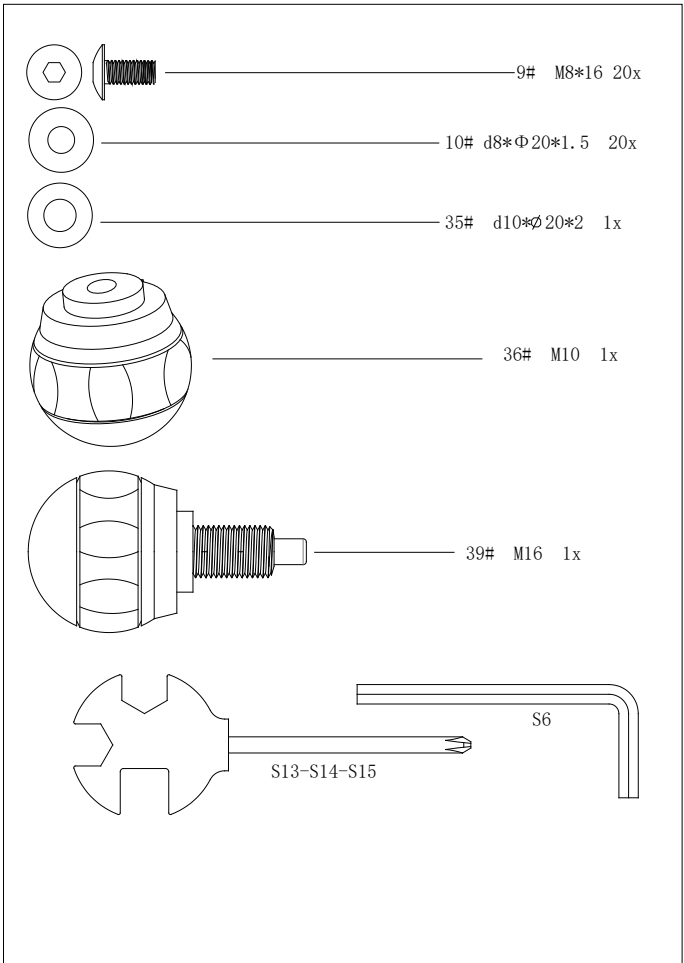
Even if you want to lose weight, it is absolutely necessary to eat after training so that your body regenerates.

Parts List

Exploded view



Montagematerial



Assembly

Assembly notes

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

Before you begin

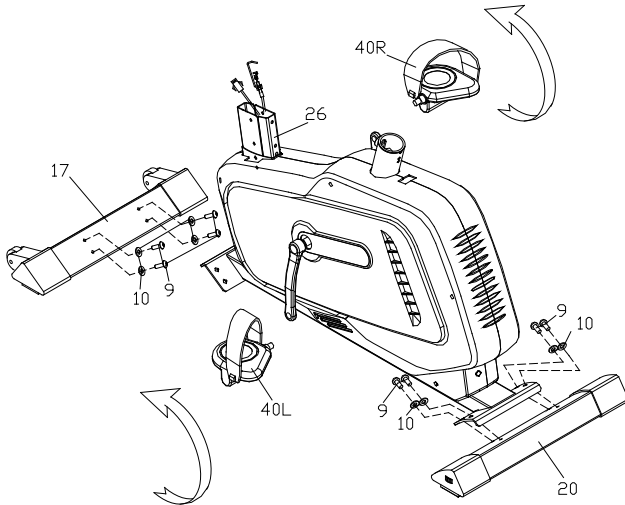
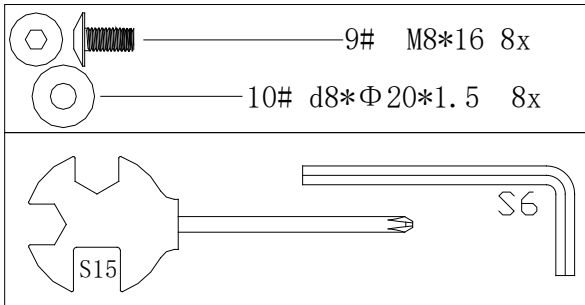
Locate a comfortable work site. Assemble your BIKE in an open space with adequate ventilation and lighting. Because the BIKE is portable to some extent, you need not assemble it exactly where it is to be used. For your convenience, however, you should avoid hauling the Bike across excessive distance,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

Step 1

Step 1

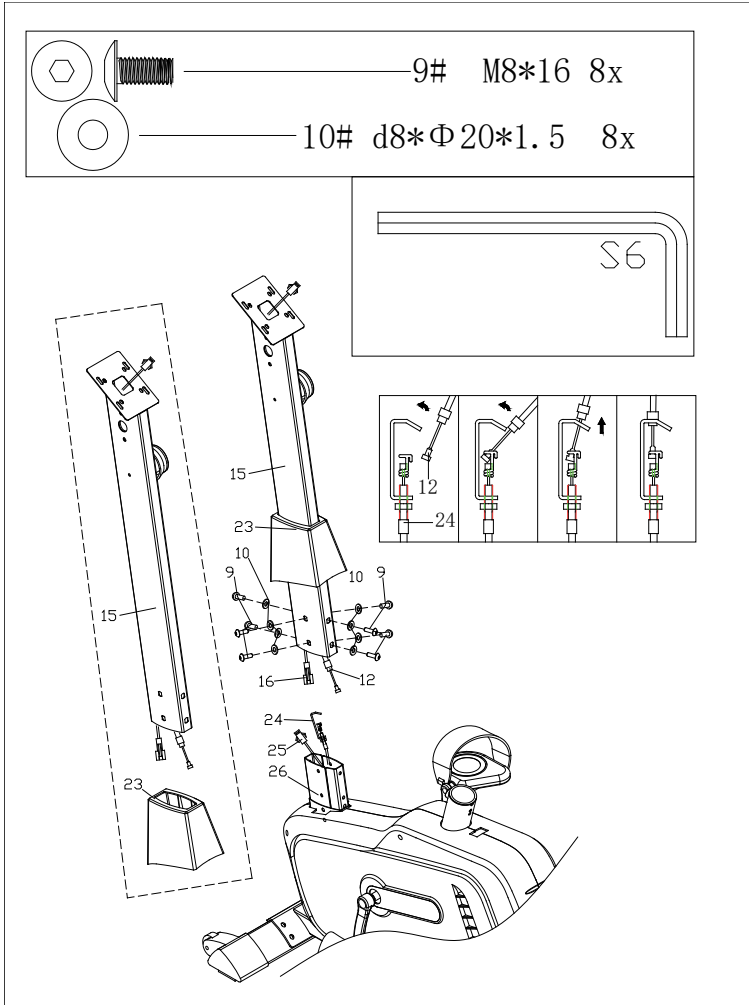
Attach the front stabilizer (17) and the rear stabilizer (20) to the main frame (26) with bolt (9) and washer(10); Attach the pedal(40L/R) to the crank arms as shown in FIG.1,

CAUTION: be sure the right pedal (40R) marked (R) is attached to the right crank arm and tightened in the clockwise direction. The left pedal (40L) marked (L) is attached to the left crank arm and tightened in the anticlockwise direction.



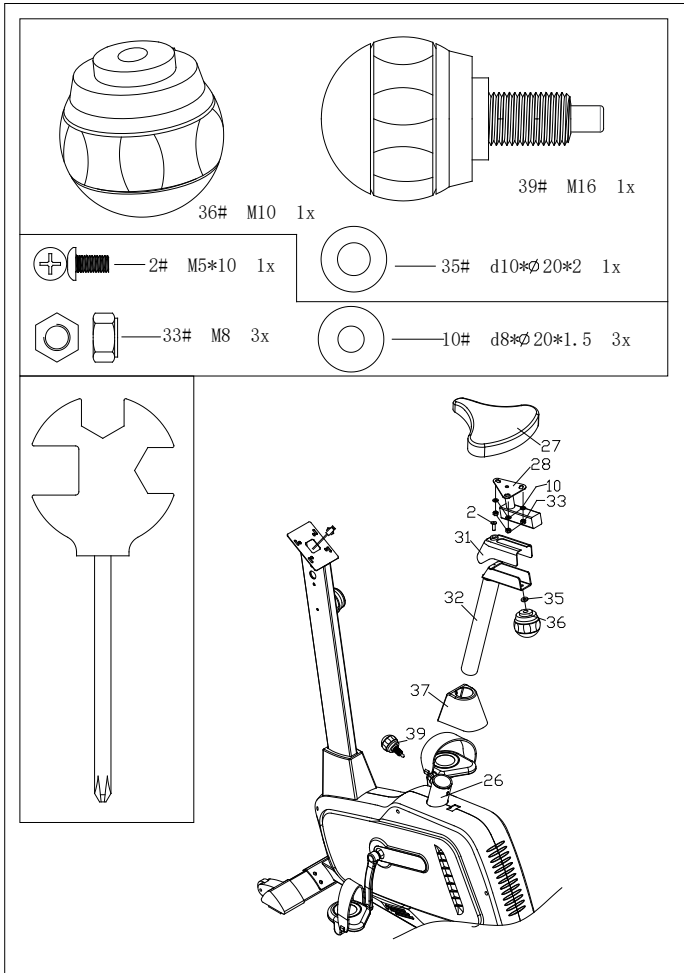
Step 2

Bringen Sie die vordere Plastikabdeckung (23) am Stützrohr (15) an und verbinden Sie anschließend die Sensordrähte (16 & 25), wie in Abbildung 2 gezeigt, mit den Kontrolldrähten (12 & 14). Bringen Sie das Stützrohr anschließend, mit Bolzen (9) und Unterlegscheiben (10) am Hauptrahmen an.



Step 3

Bringen Sie den Sattel (27), mit Unterlegscheibe (10) und Nylonmutter (33), am Sattelrohr an und ziehen Sie den Sattel (27) anschließend fest. Schieben Sie das Sattelrohr (28) in die Sattelstütze (32) und fixieren Sie dieses in der gewünschten Position, indem Sie die Löcher auf eine Höhe bringen und mit dem Knopf (36) und Unterlegscheiben (35) fixieren. Stecken Sie die Sattelstücke (32) in den Hauptrahmen und bringen Sie die Löcher auf die gleiche Höhe. Sichern Sie die Sattelposition mit dem Anpassungsknopf (39). Die korrekte Höhe des Sattels kann eingestellt werden, wenn das Gerät vollständig zusammengebaut ist.

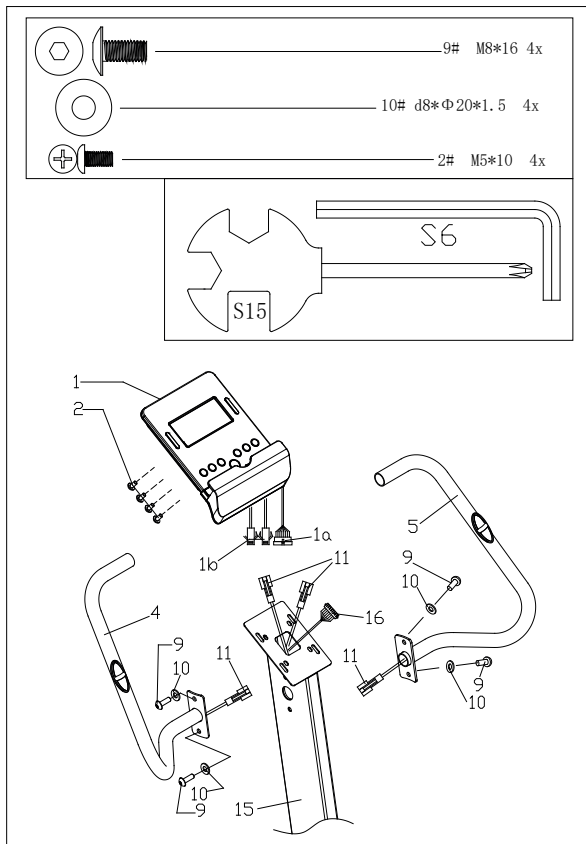


Step 4

Bringen Sie die Handgriffe (4&5) mit Schrauben (9) und Unterlegscheiben (10) am Stützrohr (15) an. Verbinden Sie den Sensor, wie in Abbildung 4 gezeigt und installieren Sie anschließend den Computer (1) mit einem Bolzen (2) im Stützrohr (15).

VORSICHT: Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass alle Bolzen und Muttern richtig festgezogen und befestigt sind.

Hinweis: Die Endkappe, welche auf dem vorderen Stützrohr angebracht wird, ist beweglich, Was Ihnen das Bewegen des Geräts ermöglicht. Die Endkappe auf dem hinteren Stützrohr kann parallel dazu angepasst werden.



Panel Operation

USB charging port

Test body fat and BMI

Test heart rate and recovery status

Down/ -1

Modus

Up/ +1

Start or stop workout

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

Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode



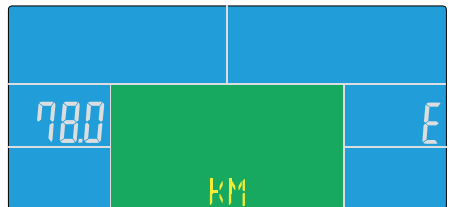
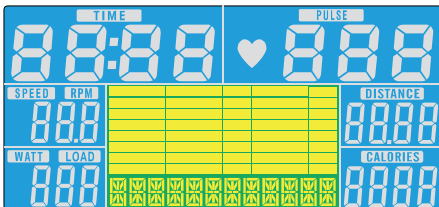
Display function

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

Operation

Power on

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

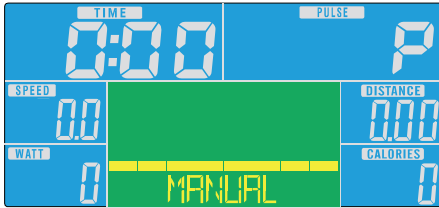


WORKOUT SELECTION

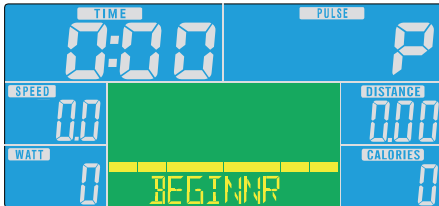
Press UP and Down to select workout Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

Manual Mode

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



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



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

iConsole+ APP

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

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



Notes:

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

KINOMAP (App)

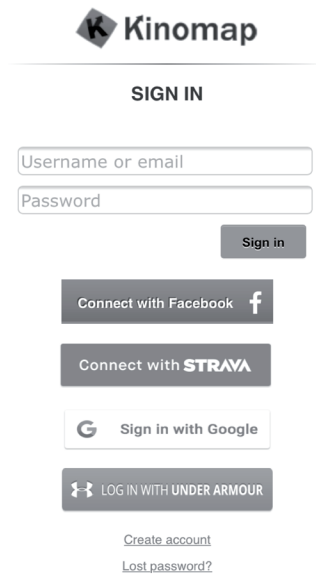
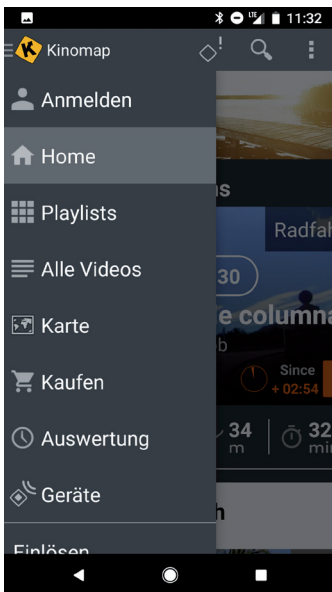
With the Kinomap app you can run, drive or row more than 100,000 km around the world with the help of real-life videos that are updated daily by the users themselves. Try to follow their pace under the same conditions as seen in the video. Use the KINOMAP portal and choose your own video to train to.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

Subscription

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

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

After 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.
4. Select the brand.
5. Select the model.
6. If the device has been detected, touch the window to confirm.
7. Now press SAVE. Your device has now been added.

Your equipment is now added.

Face camera

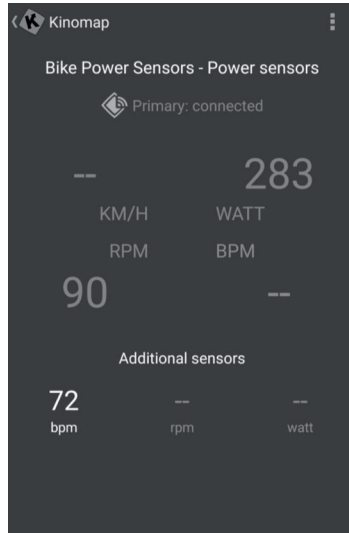
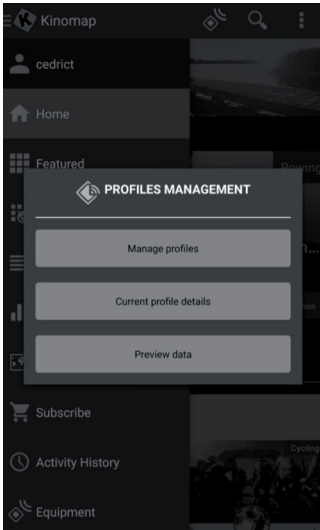
Using the camera as a pedal/step sensor.

- If your fitness device does not have a BT connection, you can still train with Kinomap.
- In fact, the camera on your smartphone can be used as a pedal or step sensor. If it is directed at your face, the movement of your head can be used to determine your speed.

When you start a training session, you will see your face in the lower right corner so that you can adjust the position of your TAB or smartphone if needed. Once your face is detected, the image will disappear, and the dashboard will appear.

Preview data feature

The 'preview data feature' lets you see instant data sent by the equipment. This feature is especially useful when you encounter trouble to start an activity. In accordance with the configuration, the app will receive some values.

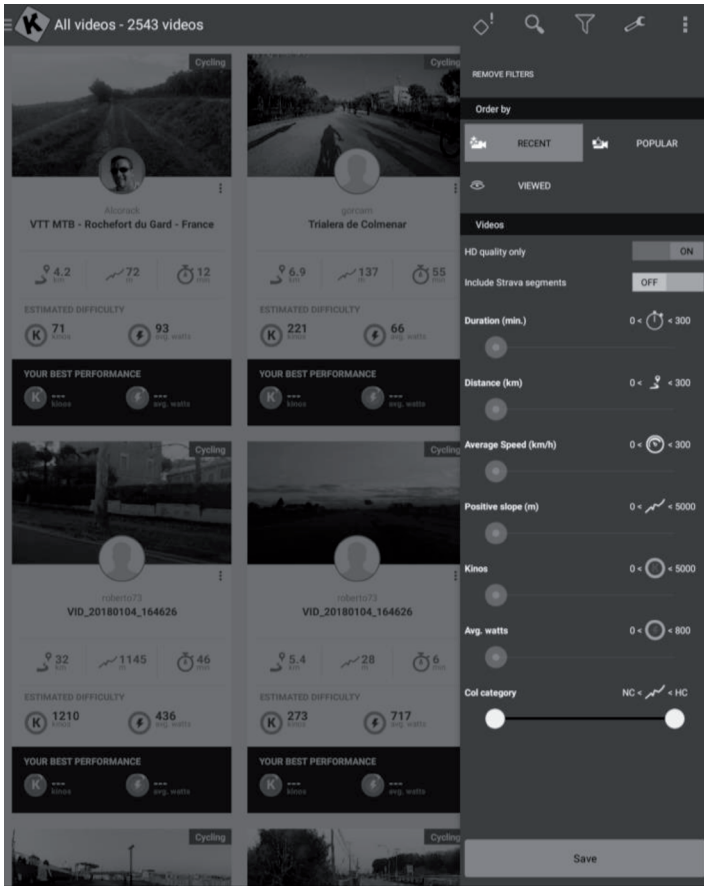


Training

Video selection

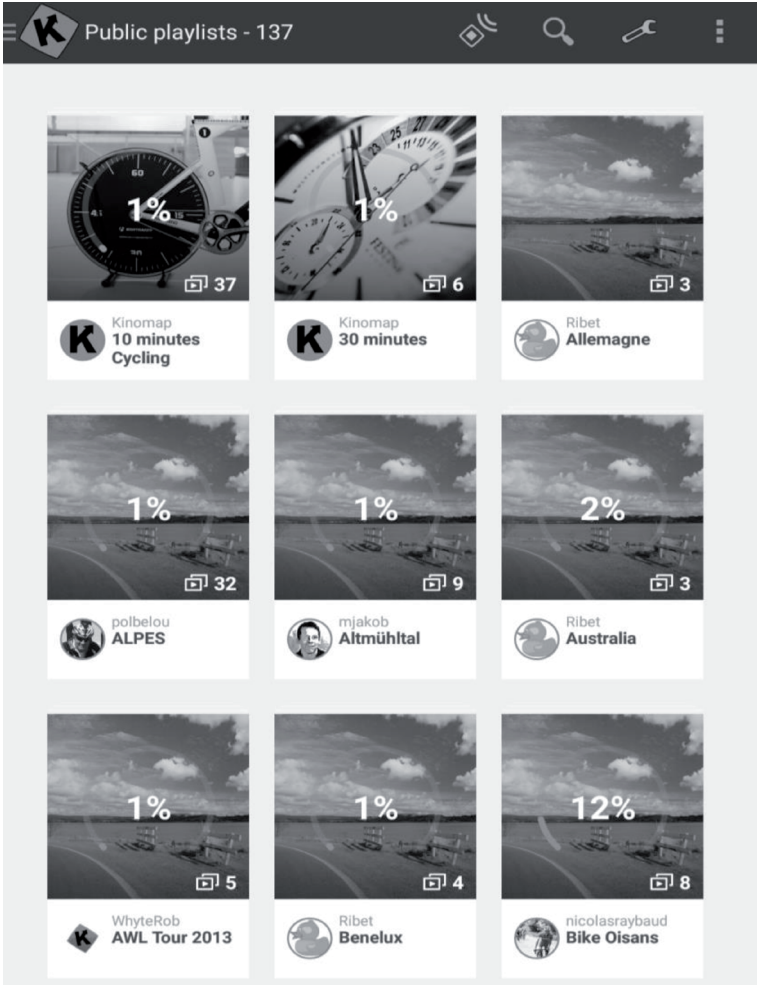
There are several lists of videos from which you can select the desired video. There is a filter function to ensure that you find the videos you wish to train to (featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline, among others).

Playlists

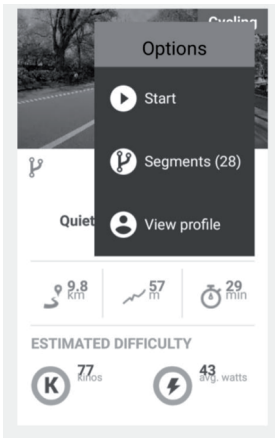


There are also many playlists created by Kinomap or the users of Kinomap themselves.

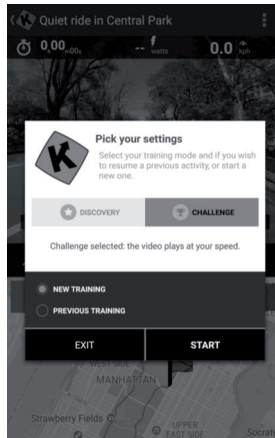
- Each playlist has a specific theme, such as a 30-minute training session or visiting a country.
- You can track your progress on any playlist and any video.
- Currently, you cannot manage your playlists directly on the app.



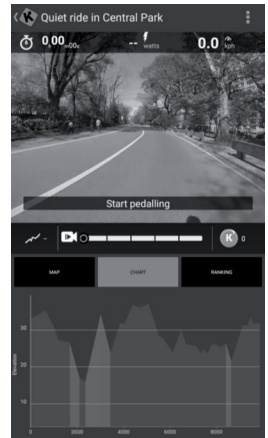
Beginning of training



Select the video you want to train to.



Choose the mode in which you would like to train.

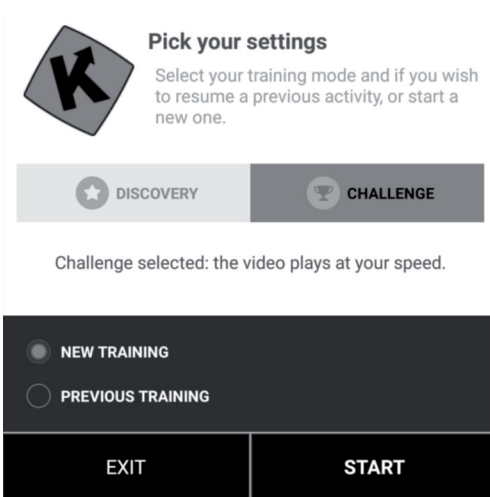


Just start pedaling to start training.

Discovery and Challenge modes

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.



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

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 KM under challenge mode.

Duration in second in under the discovery mode.

Set 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 crosstrainer, regardless of the power produced.

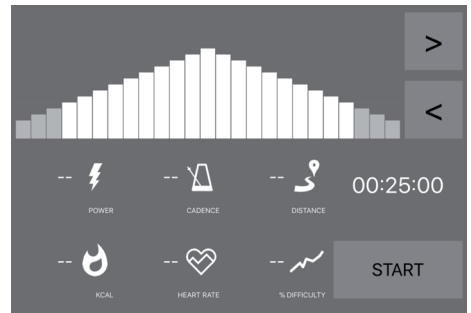
Target power: You define a target power, and the resistance automatically changes to generate it.

If you see an orange line, that means 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 count-down and then start training.

Once the activity 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.

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 appropriate 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 Chromecast or Apple TV.



Warm-up Exercises

1.1



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

1.2



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

2



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

3



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

4.1



4.2



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

5



6



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

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

7



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

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

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

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

Maintenance

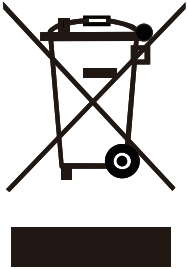
Maintenance information

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

Cleaning

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

Disposal Considerations



According to the European waste regulation 2012/19/EU this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

Declaration of Conformity



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

This product is conform to the following European Directives:
2014/53/EU (RED)
2011/65/EU (RoHS)
2014/35/EU (LVD)

Estimado cliente,
Felicitaciones por comprar este equipo. Por favor lea este manual minuciosamente y cuide los siguientes consejos para evitar daños. Cualquier falla causada por ignorar los elementos mencionados y las precauciones mencionadas en el manual de instrucciones no están cubiertos por nuestra garantía y ninguna responsabilidad. Escanee el código QR para acceder al último manual del usuario y otra información sobre el producto.



Artículo

Número del artículo: 10032847

Índice

Instrucciones de seguridad	130
Entrenamiento cardiovascular	131
Lista de piezas	133
Montaje	135
Ordenador de entrenamiento	141
KINOMAP (App)	145
Ejercicios de calentamiento	156
Mantenimiento	159
Consideraciones relativas a la eliminación	160
Declaración de conformidad	160

Instrucciones de seguridad

Lea atentamente las instrucciones de manejo antes de montar y poner en marcha el dispositivo.

- Arme el dispositivo exactamente como se muestra en las instrucciones de manejo.
- Verifique todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la unidad por primera vez, y asegúrese de que la unidad esté en buenas condiciones.
- Coloque el equipo en un lugar plano y seco, y mantenga vapor y agua lejos del equipo.
- Al ensamblar, coloque una colchoneta adecuada debajo de la unidad para evitar la suciedad.
- Retire cualquier objeto que esté dentro de un radio de dos metros del dispositivo antes de comenzar el entrenamiento.
- No use agentes de limpieza agresivos para limpiar el equipo. Use solo las herramientas proporcionadas (o la herramienta adecuada) para ensamblar o reparar el equipo. Inmediatamente después del entrenamiento, elimine cualquier gota de sudor que haya caído en el equipo.
- Su salud puede verse negativamente afectada por un entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de empezar con el entrenamiento. Con la ayuda del médico, puede establecer los valores objetivo (frecuencia cardíaca, potencia, duración del ejercicio, etc.) para el entrenamiento. El equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Solo use el equipo cuando sea completamente funcional. Solo use repuestos originales para reparaciones.
- Este equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Use ropa y zapatos adecuados durante el entrenamiento.
- Si usted experimenta mareos, malestar general u otros síntomas anormales durante el ejercicio, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico.
- Los niños y las personas con discapacidades físicas o mentales deben usar el dispositivo solo en presencia de una persona responsable que pueda brindarles asesoramiento y asistencia.
- El rendimiento de la unidad crece con el aumento de la velocidad y viceversa. El dispositivo está equipado con un botón con el que se puede ajustar la resistencia. La resistencia puede ser reducida girando el mando en la dirección del „Paso 1“. La resistencia puede ser aumentada girando el mando en la dirección de „nivel 8“. El peso máximo para el uso es de 130 kg/ 286 lb.
- Tenga mucho cuidado al levantar o mover la unidad para no lesionarse la espalda. Sólo use técnicas de levantamiento que sean suaves para su espalda y busque el apoyo de otra persona si es necesario.

Entrenamiento cardiovascular

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento cardiovascular

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

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

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

Ámbito de entrenamiento aeróbico.

Este ámbito mejora el sistema cardiovascular y quema la grasa.

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

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

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

Ámbito de entrenamiento anaeróbico

En este ámbito, mejora su resistencia y velocidad.

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

3. Fase de recuperación

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

Progreso de entrenamiento:

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

Comida y bebida

Beba antes, durante y después del entrenamiento.

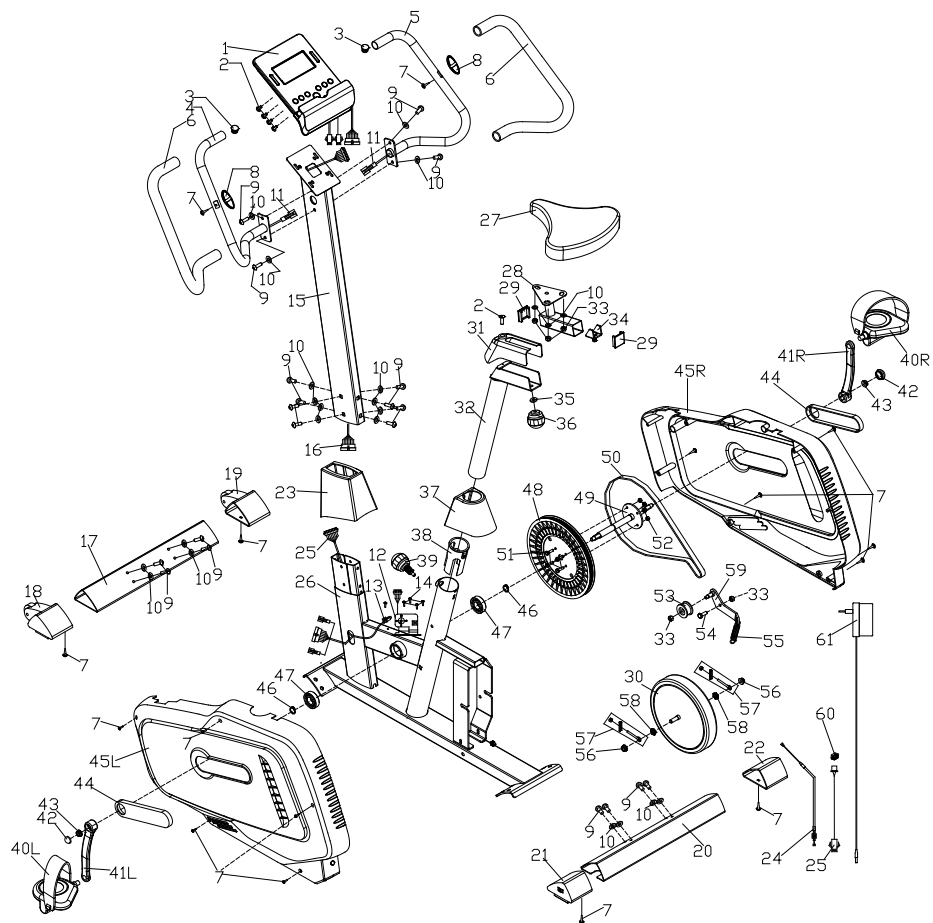
Durante el entrenamiento, dé como mínimo 2 tragos de agua (100-200 ml) cada 10-15 minutos. Si su entrenamiento dura más de 1 hora, debe tomar una bebida energética para proteger su cuerpo de la deshidratación.

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

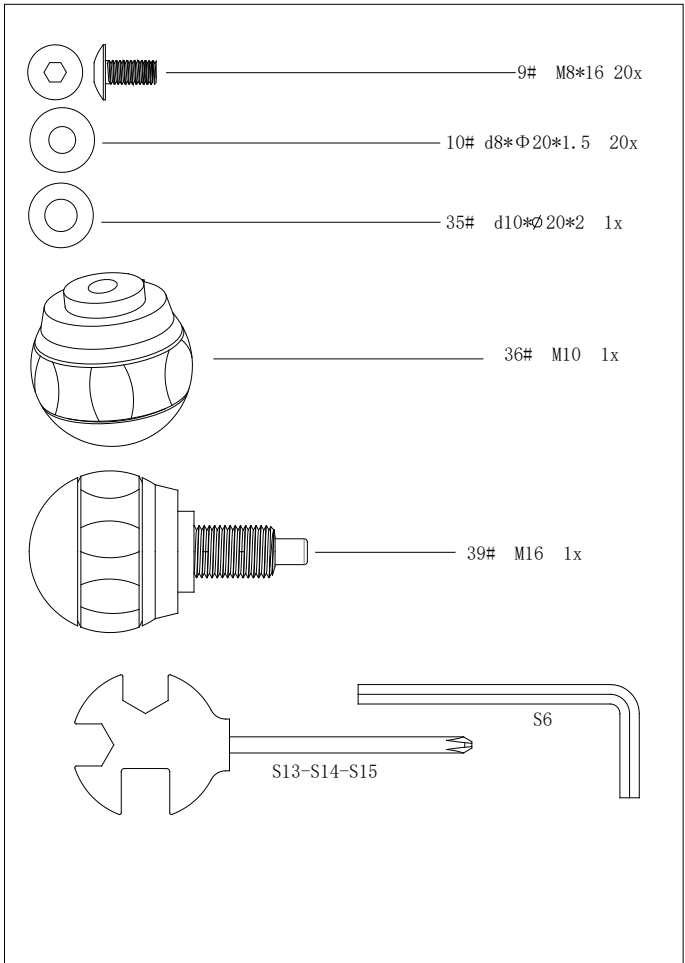
Antes de entrenar, se recomienda comer carbohidratos (arroz, fideos, etc.), ya que proporcionan al cuerpo una cantidad importante de energía. Después del entrenamiento, tiene que „abastecerse“ de proteínas (huevos, yogur y frutas secas). Incluso si desea perder peso, es imprescindible comer después del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

Lista de piezas

Vista en despiece ordenado



Material de montaje



Montaje

Notas de Montaje

- Utilice almohadillas para el piso, como cartón, para evitar rayar el piso durante el montaje.
- Las tuercas y pernos tienen un poco de grasa para protegerlos de la corrosión. Por favor, tenga un trapo a mano para limpiarse las manos.
- Algunos tapas y tapones de plástico han sido ensamblados en la unidad antes del envío. Se muestran en los dibujos del conjunto como referencia en caso de que se necesiten piezas de repuesto.
- El dispositivo usa varias longitudes de tornillo diferentes. Preste atención a la longitud correcta del tornillo en cada paso de montaje.

Antes de que empiece

Ubique un sitio de trabajo cómodo. Arme su bicicleta en un espacio abierto con ventilación e iluminación adecuadas. Debido a que la BICICLETA es portátil hasta cierto punto, no necesita ensamblarla exactamente donde se va a utilizar. Sin embargo, para su comodidad, debe evitar llevar la bicicleta a una distancia excesiva, a través de pasillos angostos o sobre escaleras una vez que se complete su montaje. Si la BICICLETA debe montarse en viviendas, proteja el piso o la alfombra con una cubierta para el piso grande antes de retirar partes de la caja de cartón.

Respete todas las indicaciones de seguridad.

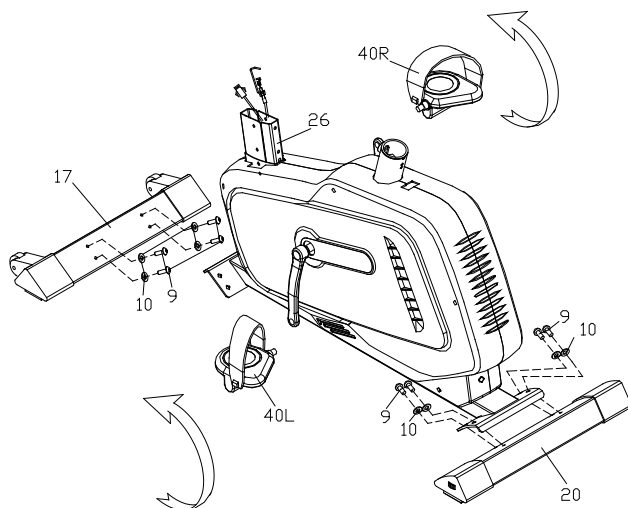
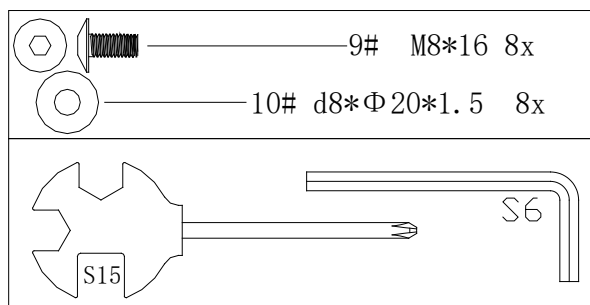
Paso 1

Paso 1

Conecte el tubo de soporte delantero (17) y el tubo de soporte trasero (20) con los pernos (9) y las arandelas (10) al marco principal (26). Conecte los pedales (40 L / R) a las bielas (41 L / R) como se muestra en la Figura 1.

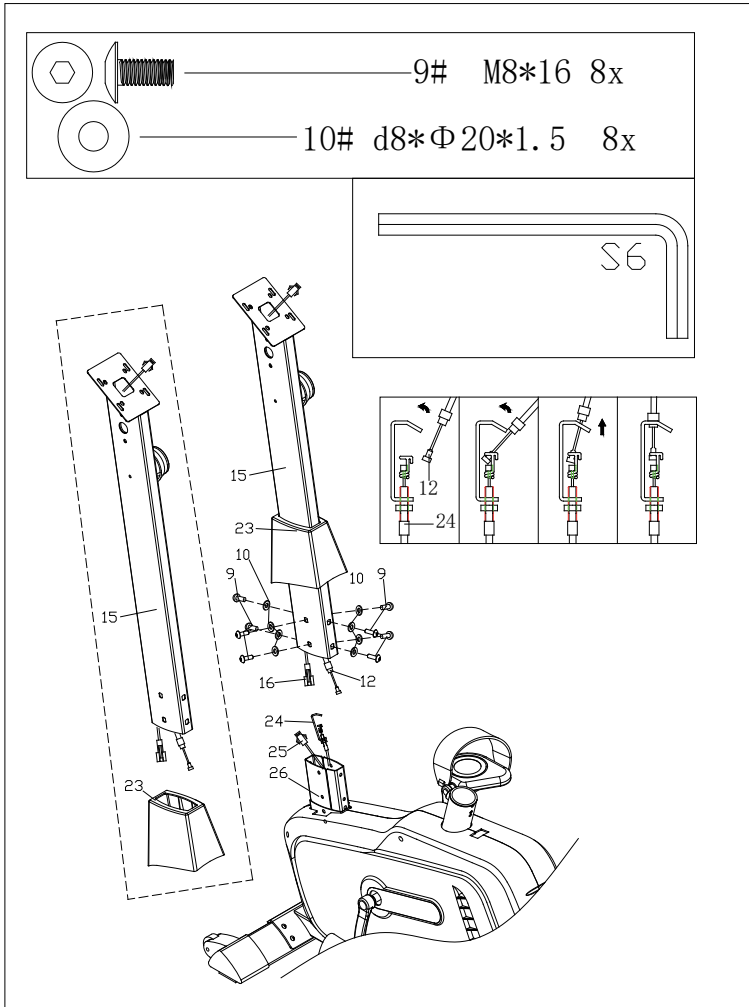
ATENCIÓN

Asegúrese de que el pedal derecho (40R) con la marca „R” en la manivela derecha (41R) esté fijo en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo (40L) con la marca „L” esté adjunto en la manivela izquierda.



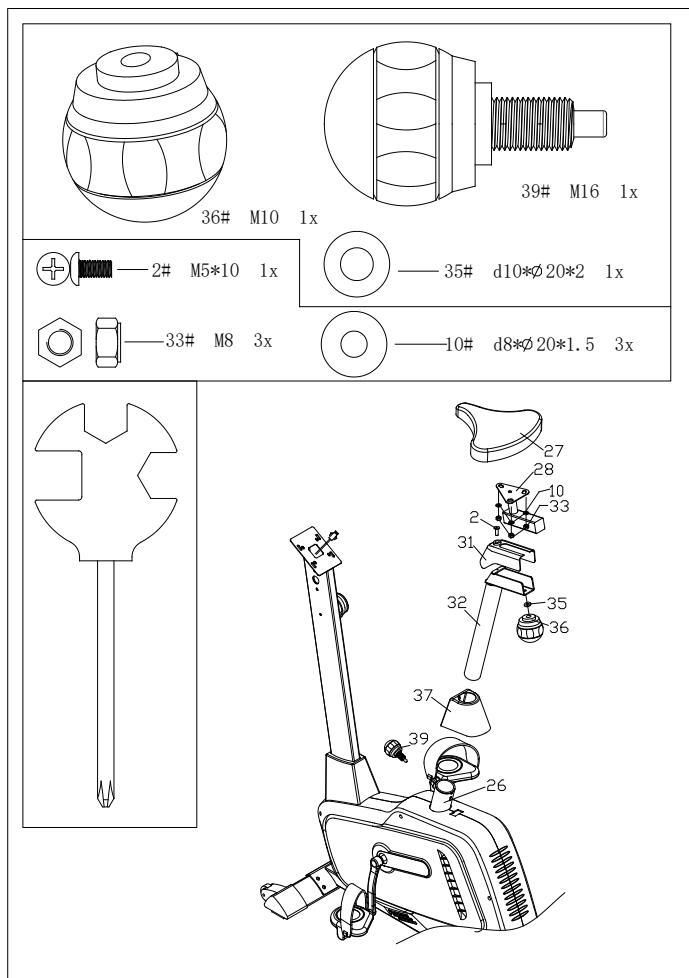
Paso 2

Conecte la cubierta de plástico delantera (23) al tubo de soporte (15) y luego conecte los cables del sensor (16 y 25) a los cables de control (12 y 14) como se muestra en la Figura 2. Luego, conecte el tubo de soporte al marco principal con pernos (9) y arandelas (10).



Paso 3

Conecte la silla de montar (27) con arandelas (10) y tuercas de Nylon (33) al tubo del asiento (28) y luego ajuste la silla de montar (27). Deslice el tubo del asiento (28) en el poste del asiento (32) y fíjelo en la posición deseada levantando los orificios a una altura y fijándolos con el botón (36) y las arandelas (35). Inserte las piezas de la silla de montar (32) en el marco principal y lleve los orificios a la misma altura. Asegure la posición del sillín con la perilla de ajuste (39). La altura correcta del sillín se puede ajustar cuando el dispositivo está completamente ensamblado.

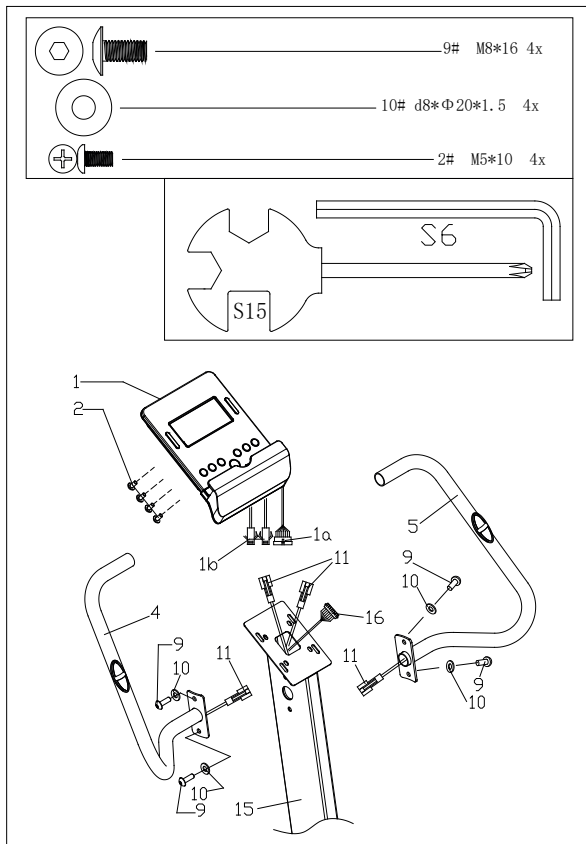


Paso 4

Una los manillares (4 y 5) con tornillos (9) y arandelas (10) al tubo de soporte (15). Conecte el sensor como se muestra en la Figura 4 y luego instale la computadora (1) con un perno (2) en el tubo de soporte (15).

PRECAUCIÓN: antes de entrenar, asegúrese de que todos los pernos y tuercas estén bien apretados y fijados.

Nota: La tapa del extremo, que está montada en el tubo de soporte delantero, es movable, lo que le permite mover el equipo. Se puede ajustar en paralelo la tapa del extremo en el tubo de soporte trasero.



Ordenador de entrenamiento

Cargador USB

Calcular el índice de la masa corporal

Ritmo cardíaco y estado de recuperación

Abajo/ -1

Modos

Arriba/ +1

Training beginnen/beenden

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



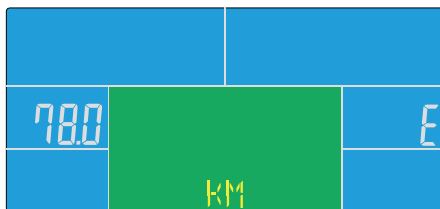
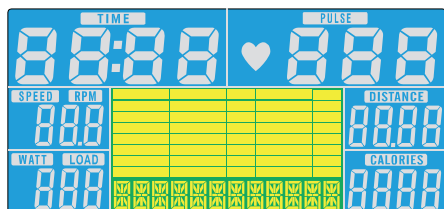
Funciones del display

Función	Descripción
TIME	Tiempo de entrenamiento transcurrido. Rango: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Velocidad de entrenamiento. Rango: 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Distancia de entrenamiento. Rango: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Calorías quemadas durante el entrenamiento. Rango: 0 ~ 999
PULSE	Latidos por minuto durante el entrenamiento. Suena una alarma cuando el pulso es mayor que el pulso meta.
RPM	Revoluciones por minuto Rango: 0 ~ 999
WATT	En el programa WATT, el aparato mantiene un valor de vatio preconfigurado (rango configurable: 0 ~ 350).
MANUAL	Entrenamiento en modo manual.
PROGRAM	Selección de programas «Principiante», «Avanzado», «Atleta», ...
CARDIO	Modo de entrenamiento con ritmo cardíaco meta.

Puesta en marcha

Encender

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

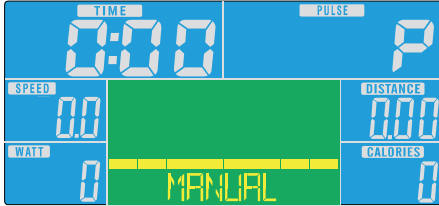


Selección de programa de entrenamiento

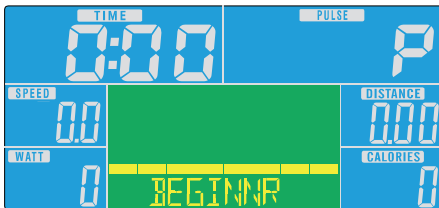
Pulse los botones UP y DOWN para elegir entre modos Manual Beginner (Principiante) Advance (Avanzado) Sporty (Atleta) Cardio Watt (Vatio).

Modo Manual

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



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



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

Aplicación iConsole+

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



Indicaciones:

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

KINOMAP (App)

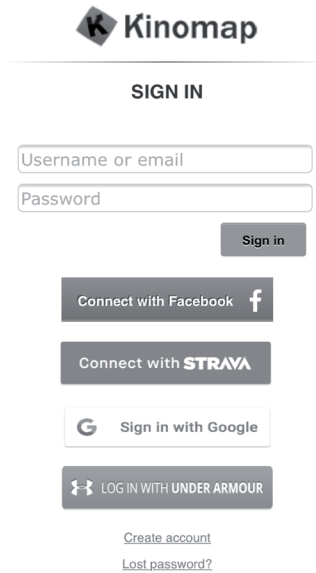
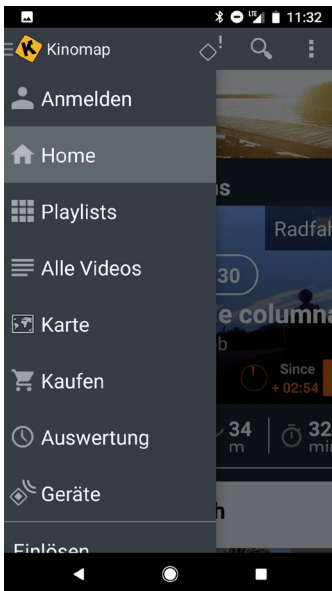
Con la aplicación Kinomap usted puede correr, conducir o remar más de 100.000 km en todo el mundo con la ayuda de videos de la vida real que los usuarios actualizan diariamente. Intenta seguir su ritmo en las mismas condiciones que se ven en el video. Utiliza el portal KINOMAP y elige su propio video para entrenar. Mejora su forma física usando su propio intervalo en la resistencia o en el modo de potencia.

Usted puede conectar sus dispositivos compatibles directamente. Alternativamente, puede usar la cámara que le proporciona un pedal óptico, sensor de paso o de carrera. Únete a nuestras sesiones de entrenamiento multijugador e intenta ser el primero en terminar.

Crear cuenta

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

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



Código de activación

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

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

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

Introducir código de activación

Suscripción

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

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

Conectarse al aparato

Conectarse al aparato

Acceda al menú «Equipo».

Añada aparatos nuevos con el botón +.

Seleccione su tipo de aparato de la lista.

Elija la marca Capital Sports o iConsole.

Entre los dispositivos de Bluetooth elija iConsole+0011.

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

Ahora, simplemente pulse «Guardar».

Su aparato ha sido añadido.

Cámara frontal

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

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

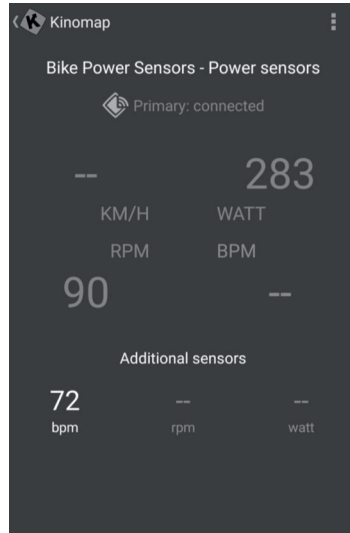
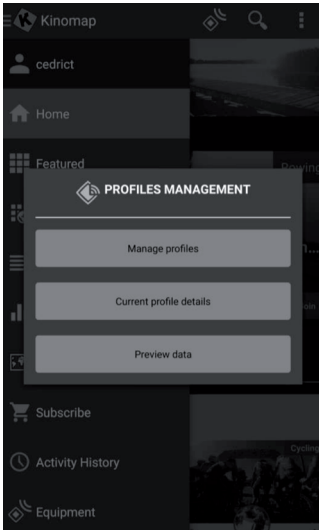
Al iniciar una sesión de entrenamiento, verá su cara en la esquina inferior derecha y podrá ajustar la posición de su tableta o smartphone.

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

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

Función de vista previa de datos

La ,función de vista previa de datos' le permite ver los datos instantáneos enviados por el equipo. Esta función es especialmente útil cuando tiene problemas para comenzar una actividad. Dependiendo del equipo, la aplicación debe recibir primero algunos valores.



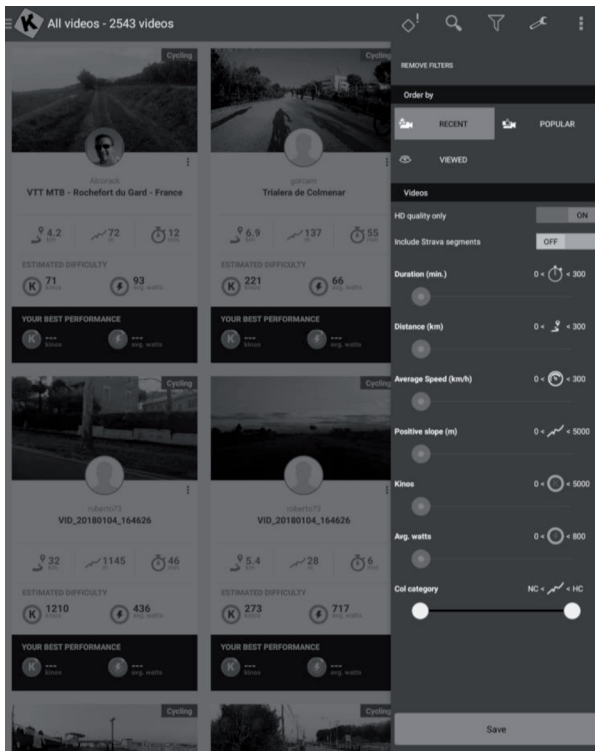
Entrenamiento

Selección de video

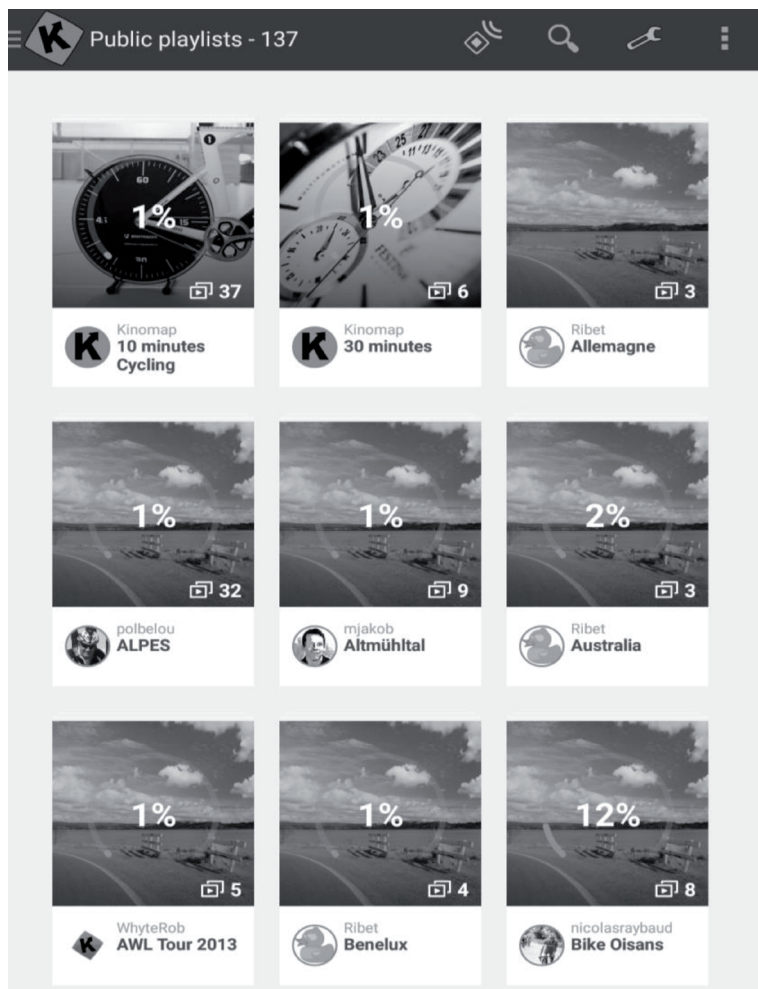
Hay varias listas de videos desde las cuales puede seleccionar el video deseado. Hay una función de filtro para garantizar que usted puede encontrar los videos para su gusto (destacados, populares, más vistos, más recientes, duración, distancia, inclinación, entre otros).

Para cada video, puede ver la información relevante: su nombre, el colaborador (que publicó el video), país, duración, distancia, promedio de la pendiente positiva, velocidad promedio.

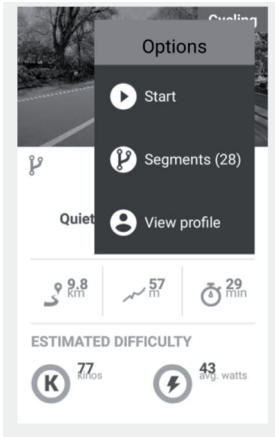
Listas de reproducción



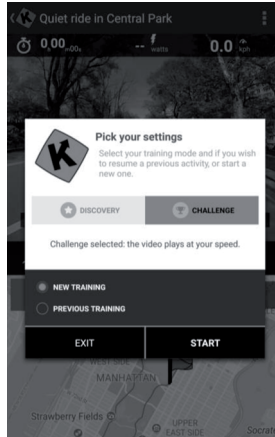
También hay muchas listas de reproducción creadas por Kinomap o los usuarios de Kinomap. Cada lista de reproducción tiene un tema específico, como una sesión de entrenamiento de 30 minutos o visitando un país. Usted puede ver su progreso en cualquier lista de reproducción y cualquier video. Actualmente, no puede administrar sus listas de reproducción directamente en la aplicación. Lea más sobre eso en la página 34 de este manual.



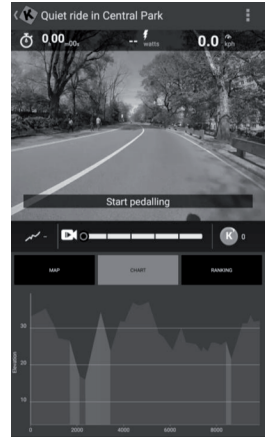
Comienzo del entrenamiento



Seleccione el video que usted desea para su entrenamiento.



Elige el modo en el que usted gustaría entrenar.



Simplemente comience a pedalear para comenzar a ent

Modos Descubrimiento y Desafío

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

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

Pantalla de entrenamiento



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

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

- La duración
- La potencia producida al instante
- La velocidad instantánea
- Su frecuencia cardíaca (solo si agrega un cinturón de monitor de ritmo cardíaco adicional o si su dispositivo ya tiene uno integrado)
- La frecuencia de pedaleo actual
- La distancia

Su posición en el mapa se sincroniza con el vídeo. La tabla de clasificación sólo está disponible en modo de varios usuarios.



Abscisa: altura en metros

Ordenada: distancia en km en modo Desafío.

Duración: en segundos en modo Descubrimiento.

Configurar resistencia/marcha

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

Finalizar entrenamiento

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

Entrenamiento de perfil

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

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

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

Puede elegir entre dos modos, dependiendo de su equipo.

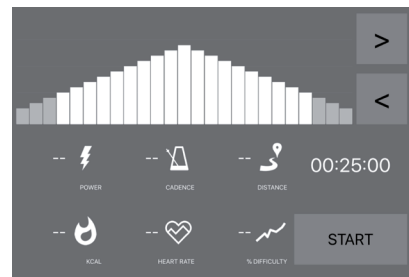
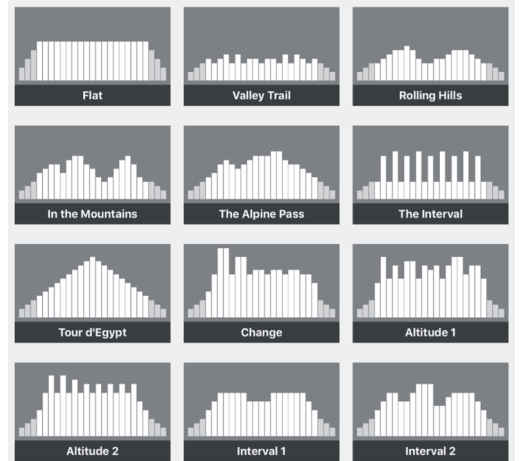
Resistencia: Usted elige un nivel de resistencia y nosotros enviamos las instrucciones a su aparato, independientemente del rendimiento producido.

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

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

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

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



Informes

Registros de entrenamiento

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

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

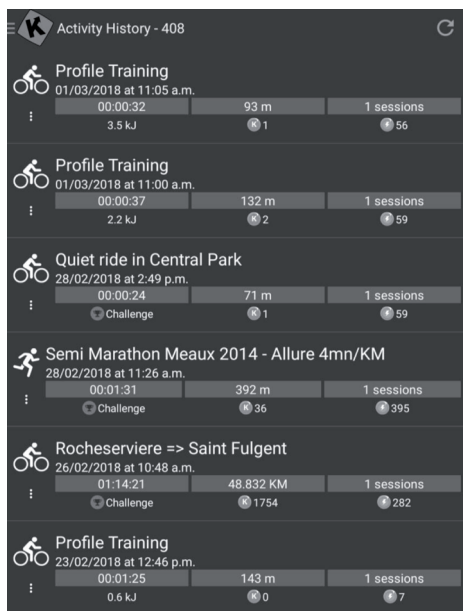
Haga clic en cualquier ejercicio para obtener toda la información.

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

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

Buscar

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



Existen varias posibilidades de encontrar un vídeo idóneo:

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

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

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

Configuraciones

Ajustes del usuario

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

Esta información influye en el cálculo de velocidad.

Pantalla externa

Siga las instrucciones para ver el anuncio en su televisor usando Chromecast o Apple TV.



Ejercicios de calentamiento

1.1



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

1.2



A continuación, mueva los hombros (movimientos circulares).

2



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

3



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

4.1



4.2



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

5



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

6



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

7



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

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

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

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

Mantenimiento

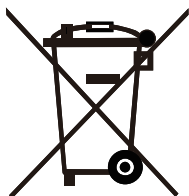
Indicaciones acerca del mantenimiento

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

Limpieza

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

Consideraciones relativas a la eliminación



Si la ilustración de la izquierda (contenedor con ruedas tachado) está en el producto, se aplica la Directiva Europea 2012/19 / UE. Estos productos no pueden ser tirados en la basura doméstica normal. Conozca las regulaciones locales para la recolección separada de equipos eléctricos y electrónicos. Siga las regulaciones locales y no deseché los dispositivos viejos en la basura doméstica. La eliminación respetuosa de los equipos viejos protege el medio ambiente y la salud de otras personas de posibles consecuencias negativas. El reciclaje de materiales ayuda a reducir el consumo de materias primas.

Declaración de conformidad



Fabricante: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín.

Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:

2014/53/UE (RED)

2011/65 / UE (RoHS)

2014/35 / UE (LVD)

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



Article

Numéro d'article : 10032847

Sommaire

Consignes de sécurité66
Entraînement cardio67
Aperçu de l'appareil69
Montage71
Utilisation sur la console77
KINOMAP (Application)81
Échauffement avant l'entraînement92
Entretien95
Conseils pour le recyclage96
Déclaration de conformité96

Consignes de sécurité

Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'assembler et de mettre en service l'appareil.

- Assemblez l'appareil exactement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi.
- Vérifiez toutes les vis, écrous et autres connecteurs avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, et assurez-vous que l'appareil est en bon état.
- Placez l'appareil dans un endroit sec et horizontal et tenez-le à l'écart de l'eau et de la vapeur.
- Lors de l'assemblage, placez un tapis adapté sous l'appareil pour éviter de salir le sol ou de le rayer.
- Retirez tous les objets se trouvant dans un rayon de deux mètres autour de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
- N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs sur l'appareil. N'utilisez que les outils fournis (ou un outil approprié) pour assembler ou réparer l'appareil. Immédiatement après l'entraînement, essuyez les gouttes de sueur qui sont tombées sur l'appareil.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut affecter votre santé. Consultez un médecin avant de commencer l'entraînement. Avec l'aide du médecin, vous pouvez définir vos valeurs cibles (fréquence cardiaque, puissance, durée de l'exercice, etc.) pour l'entraînement. L'appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est entièrement fonctionnel. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine pour les réparations.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés pendant l'entraînement.
- Si vous ressentez des étourdissements, un malaise ou d'autres symptômes anormaux pendant l'exercice, arrêtez votre entraînement et consultez un médecin.
- Les enfants et les personnes handicapées mentales et/ou physiques ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une personne responsable pouvant fournir conseils et assistance.
- Les performances de l'appareil augmentent avec l'augmentation de la vitesse et vice versa. L'appareil est équipé d'un bouton de réglage de la résistance. Vous pouvez réduire la en tournant le bouton dans la direction de „Niveau 1“. Vous pouvez augmenter la résistance en tournant le bouton dans la direction de „Niveau 8“. Le poids maximum de l'utilisateur est de 130 kg / 286 lb.
- Soyez extrêmement prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil pour ne pas vous blesser le dos. Utilisez uniquement des techniques de levage qui préservent le dos et demandez l'aide d'une autre personne si besoin.

Entraînement cardio

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

Pendant la séance d'entraînement

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

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Zone d'entraînement aérobie

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

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

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

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

d'entraînement anaérobie.

Zone d'entraînement anaérobie.

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

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement :

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

Boire et manger

Buvez avant, pendant et après l'entraînement.

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

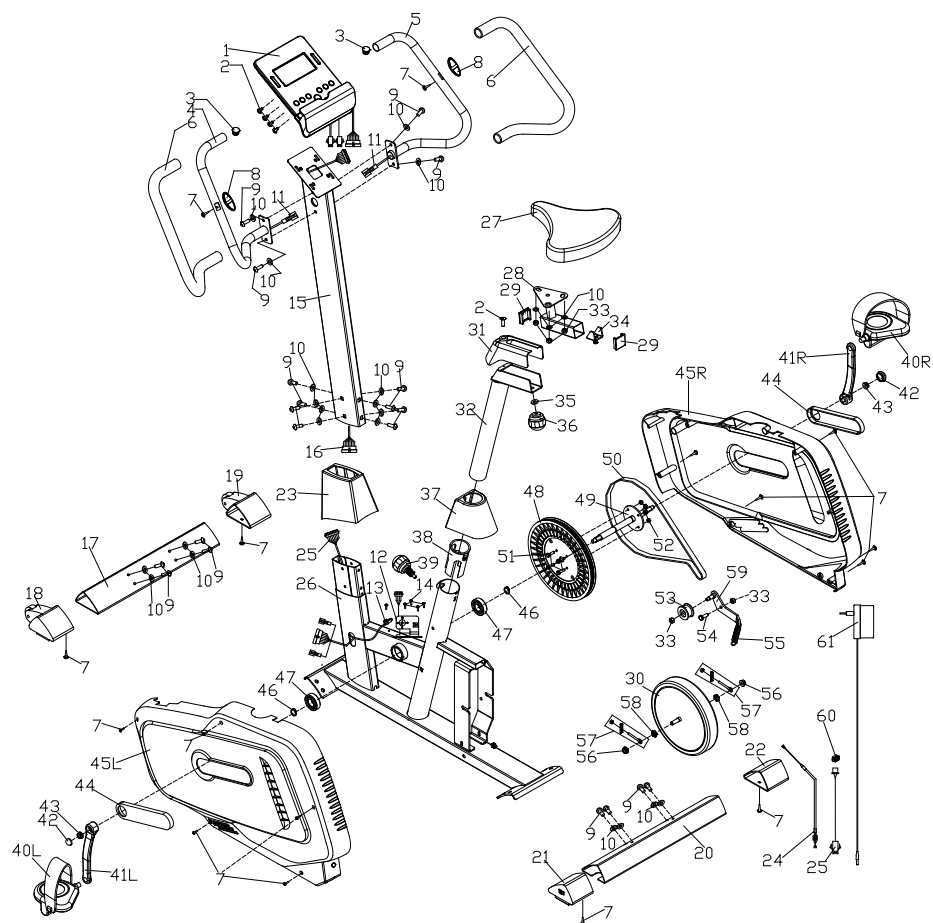
Pour un entraînement cardio optimal, une alimentation bien adaptée est très importante avant et après une activité physique.

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

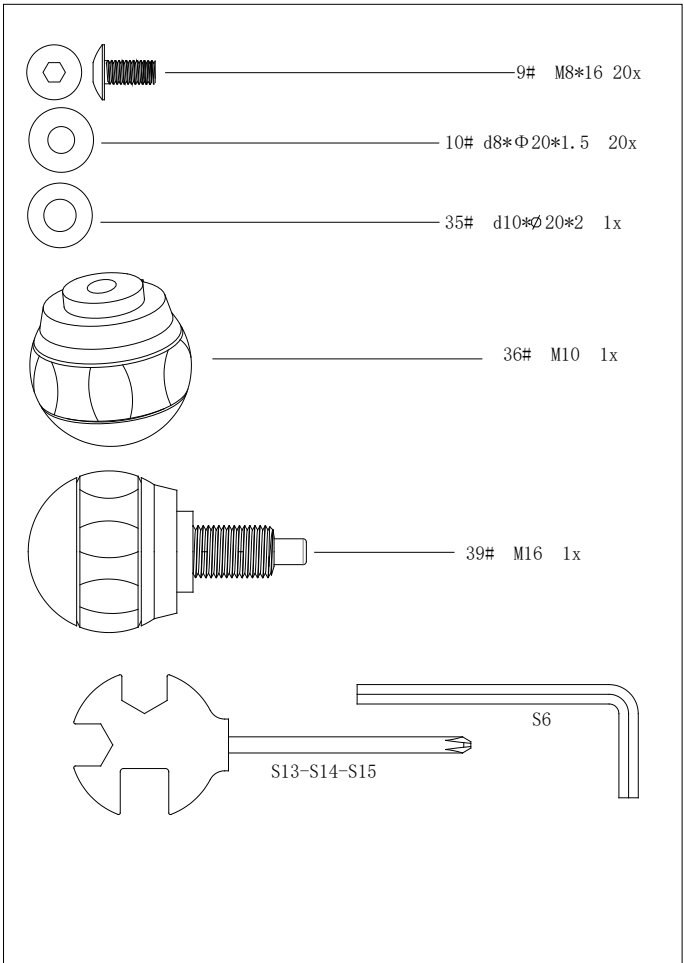
Après la séance, vous devez "refaire le plein" avec des protéines présentes dans les œufs, le yaourt et les fruits secs. Même si vous voulez perdre du poids, il est absolument nécessaire de manger après l'entraînement pour que votre corps se régénère.

Aperçu de l'appareil

Vue éclatée



Matériel de montage



Montage

Conseils pour le montage

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

Avant de commencer le montage

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

Tenez compte de toutes les consignes de sécurité.

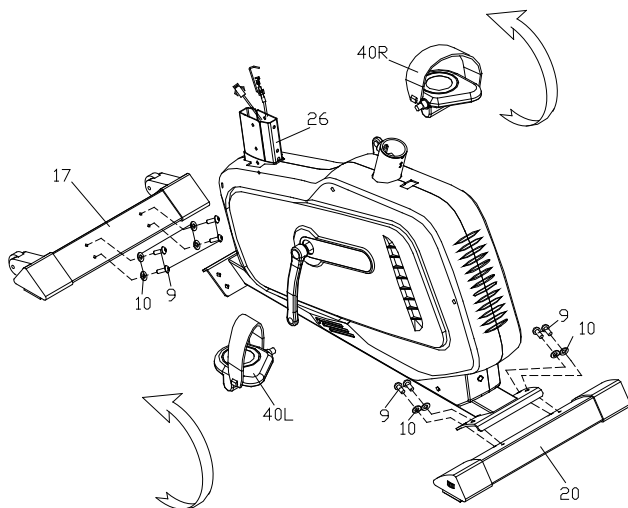
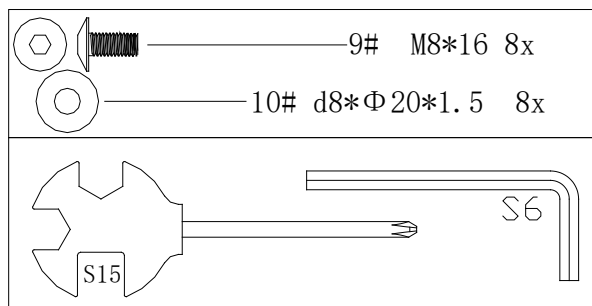
Étape 1

Schritt 1

Fixez le tube de support avant (17) et le tube de support arrière (20) sur le châssis principal (26) à l'aide de boulons (9) et de rondelles (10). Fixez les pédales (40 L/R) aux manivelles (41 L/R) comme illustré sur la Figure 1.

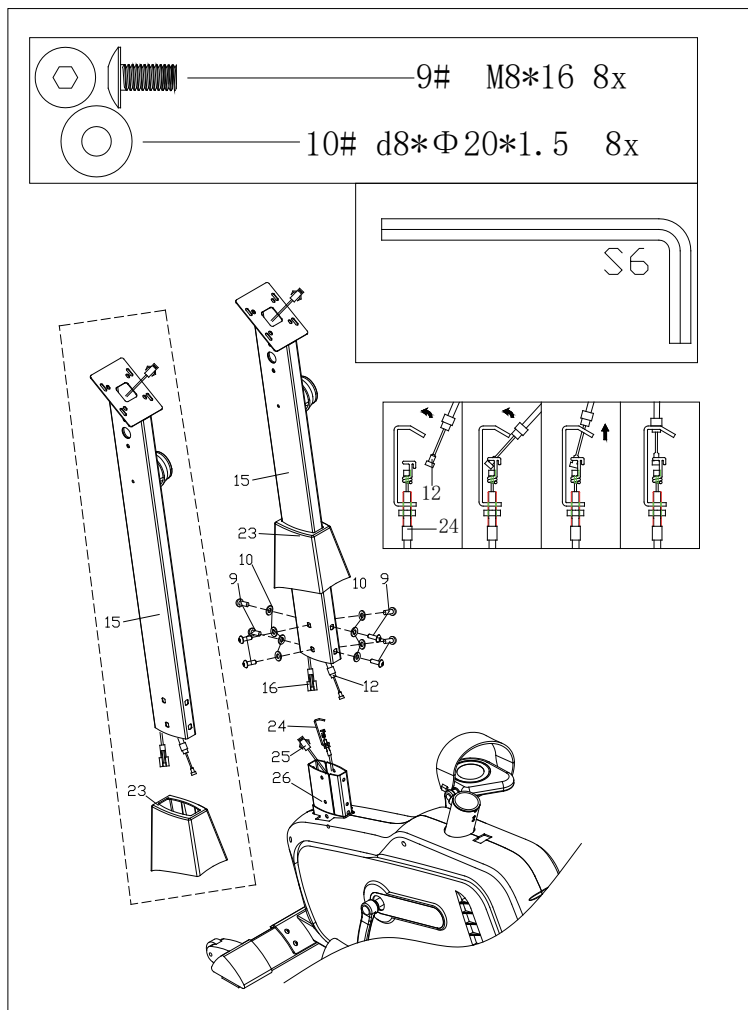
ATTENTION

Assurez-vous de bien fixer la pédale droite (40R) portant la marque „R” sur la manivelle droite (41R) dans le sens des aiguilles d'une montre, et la pédale gauche (40L) portant la marque „L” sur la manivelle gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



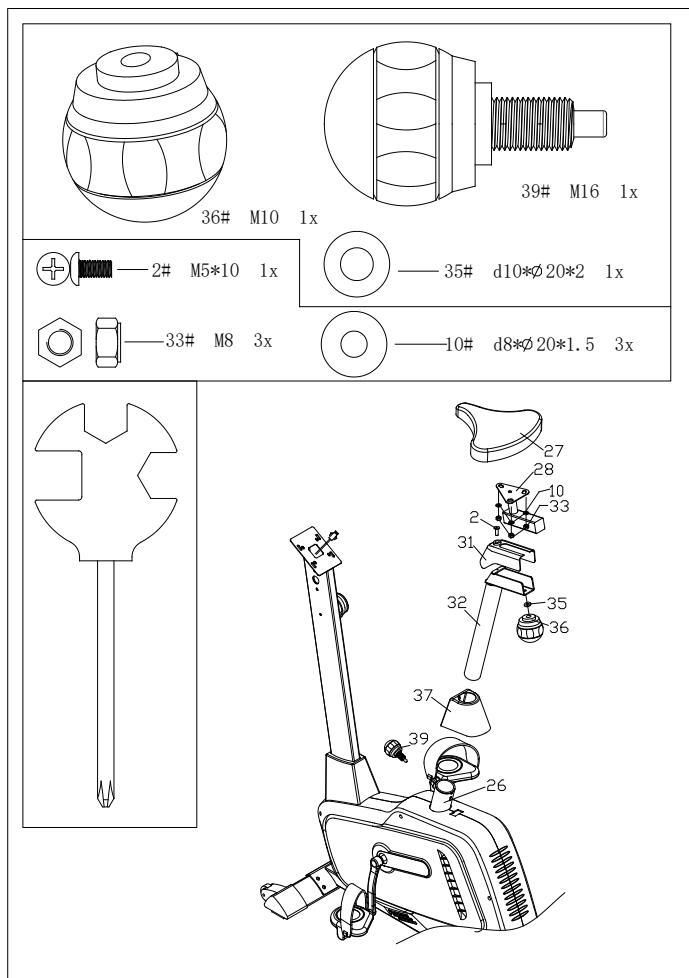
Étape 2

Fixez le cache en plastique avant (23) au tube de support (15), puis raccordez les fils du capteur (16 et 25) aux fils de commande (12 et 14), comme illustré à la figure 2. Fixez ensuite le tube de support sur le châssis principal à l'aide de boulons (9) et de rondelles (10).



Étape 3

Fixez la selle (27) au tube de selle avec une rondelle (10) et l'écrou en nylon (33), puis serrez la selle (27). Faites glisser le tube de selle (28) dans la tige de selle (32) et fixez-le dans la position souhaitée en plaçant les trous à la hauteur voulue et en les fixant avec le bouton (36) et les rondelles (35). Insérez la tige de selle (32) dans le cadre principal et amenez les trous à la même hauteur. Immobilisez la selle dans la position voulue avec le bouton de réglage (39). La hauteur de la selle peut être ajustée lorsque l'appareil est entièrement assemblé.

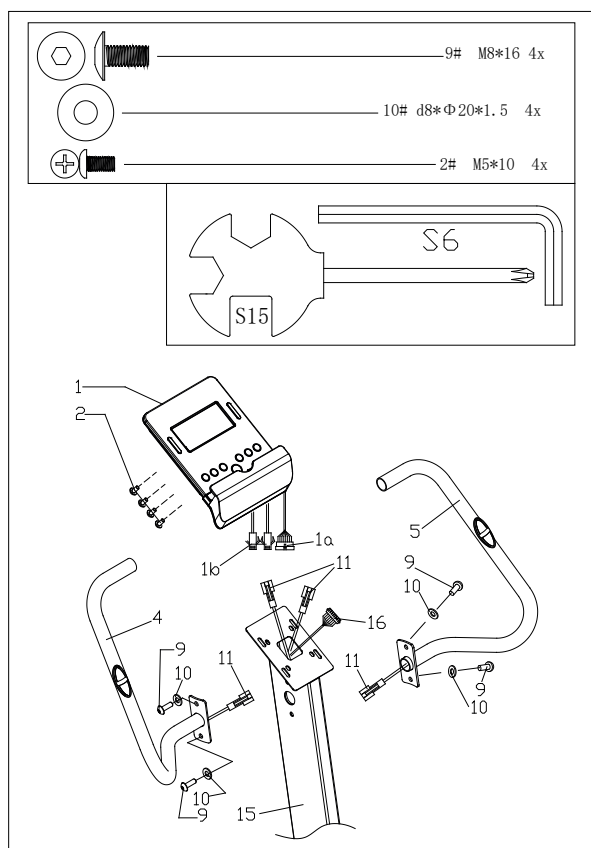


Étape 4

Fixez les poignées (4 et 5) au tube de support (15) à l'aide des vis (9) et des rondelles (10). Connectez le capteur comme indiqué à la figure 4, puis installez l'ordinateur (1) dans le tube de support (15) avec un boulon (2).

ATTENTION : Avant l'entraînement, assurez-vous que tous les boulons et les écrous sont correctement serrés et bloqués.

Remarque : Le capuchon qui est monté sur le tube de support avant est mobile, ce qui vous permet de déplacer l'appareil. Le capuchon du tube de support arrière se règle en parallèle.



Utilisation sur la console

Port de charge USB

Test body fat /
BMI

Fréquence
cardiaque et
récupération

Plus bas
/-1

Mode

Plus haut
/+1

Débuter/terminer
l'entraînement

Si vous maintenez ce bouton
pendant 2 secondes, toutes
les données relatives à
l'utilisateur seront supprimées.

Retour au menu principal
pendant le réglage de la
valeur ou le mode stop



Fonction de l'écran

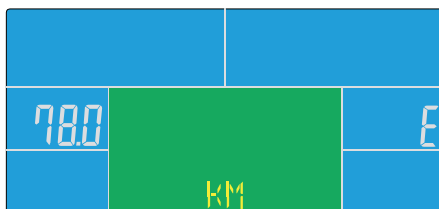
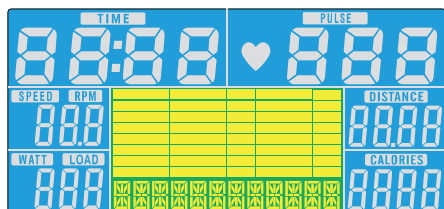
FONCTION	DESCRIPTION
TIME	Dure écoulée depuis le début de l'entraînement Plage de mesure : 0:00 ~ 99:59
SPEED	Workout speed displayed during exercise. Range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Distance parcourue Plage de mesure: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Calories brûles pendant la séance Plage de mesure: 0 ~ 999
PULSE	Affiche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

Utilisation

Démarrer

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

Appuyez sur n'importe quelle touche pour quitter le mode d'économie d'énergie.

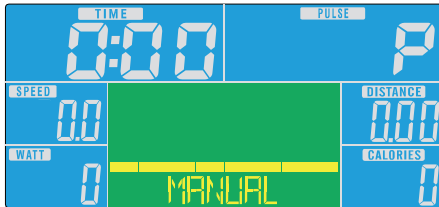


Sélection du programme d'entraînement

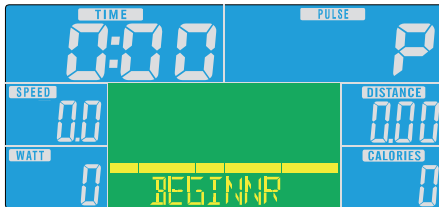
Appuyez sur les touches UP et DOWN, pour choisir parmi Manual (manuel)→Beginner (débutant)
→Advance (avancé) → Sporty (sportif) → Cardio →Watt

Mode manuel

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



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



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

iConsole+ APP

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



Conseils:

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

KINOMAP (Application)

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

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

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

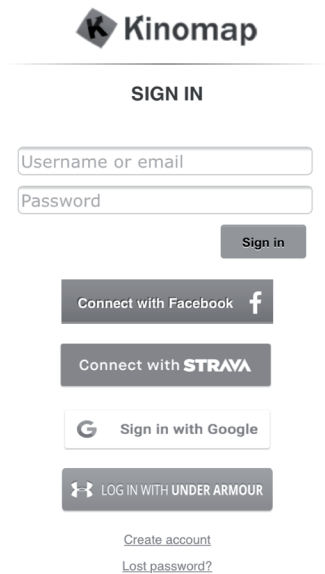
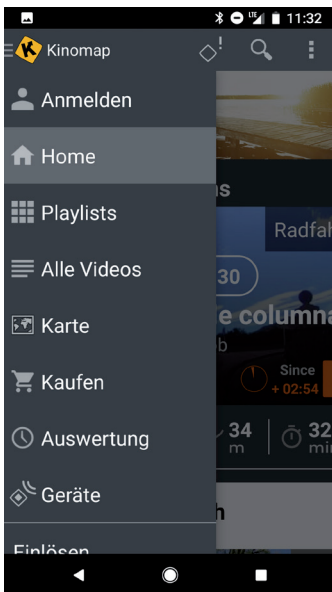
Connectez directement vos appareils compatibles. Vous pouvez également utiliser la caméra qui vous offre un capteur de cadence optique, de pas ou de palonnier.

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

Créer un compte

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

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



Code d'activation

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

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

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

Saisir le code d'activation

Abonnement

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

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

Connexion avec l'appareil d'entraînement

Connectez l'appareil à KINOMAP : allez dans le menu „Equipement“.

Ajouter de nouveaux appareils avec le bouton +

Sélectionnez votre type de périphérique dans la liste.

Sélectionnez la marque Capital Sports ou iConsole.

Pour les appareils BT, sélectionnez iConsole + 0011.

Lorsque l'appareil a été détecté, confirmez en touchant le champ. Puis appuyez simplement sur SAUVEGARDER.

Vous venez d'ajouter votre appareil.

Caméra frontale

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

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

En effet la caméra de votre smartphone peut être utilisée comme capteur de fréquence de pédalage, de pas ou de foulée, en se servant des seuls mouvements de votre tête pour calculer votre vitesse.

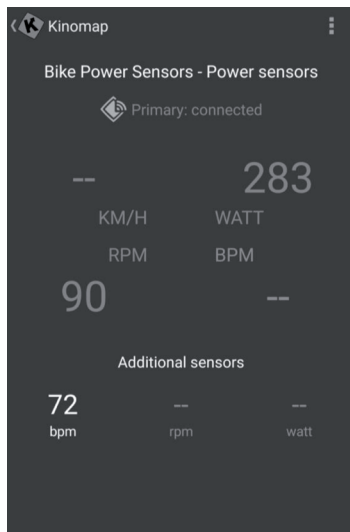
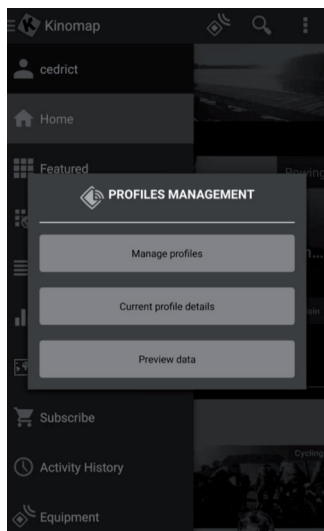
Lorsque vous commencez une séance d'entraînement, vous verrez votre visage dans le coin inférieur droit pour ajuster la position de votre tablette ou smartphone.

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

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

Pré visualiser les données

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



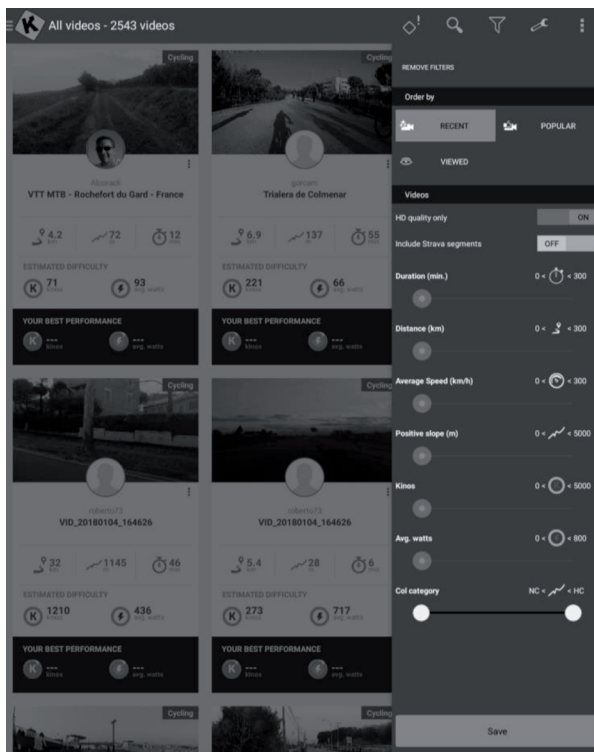
Entraînement

Choix d'une vidéo

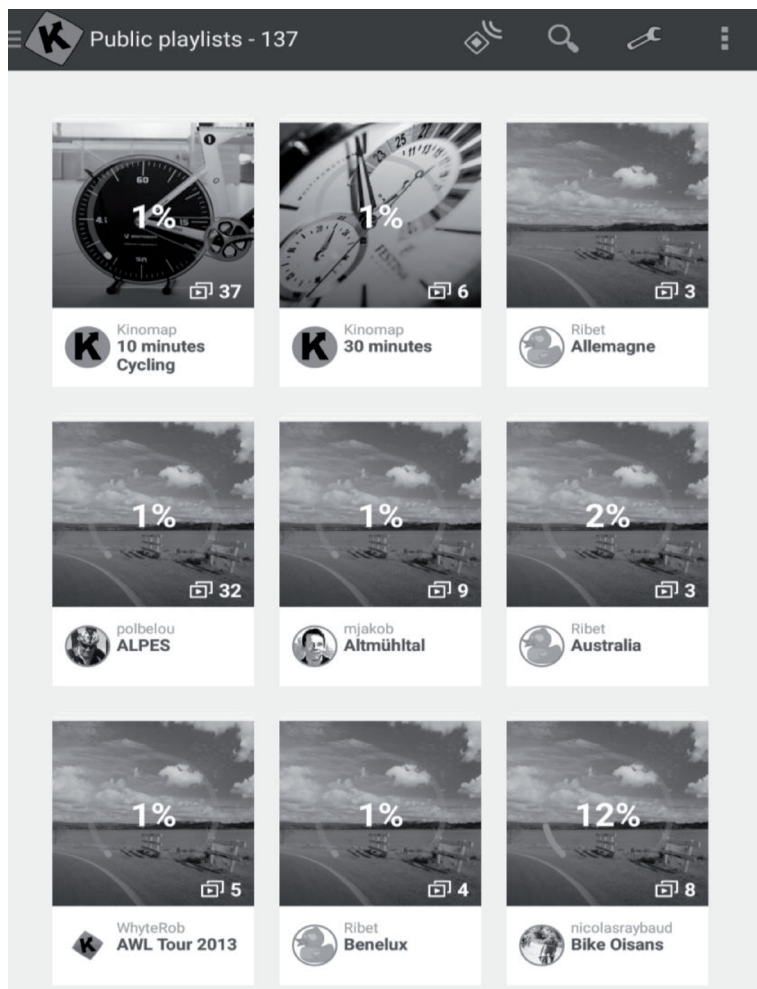
Il existe plusieurs listes de vidéos parmi lesquelles vous pouvez choisir celle qui vous convient pour vous entraîner. Une fonction de filtrage vous assure l'accès aux vidéos que vous recherchez (Sélectionné, populaire, le plus regardé, le plus récent, durée, distance, inclinaison ...).

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

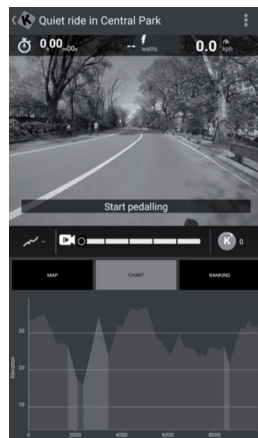
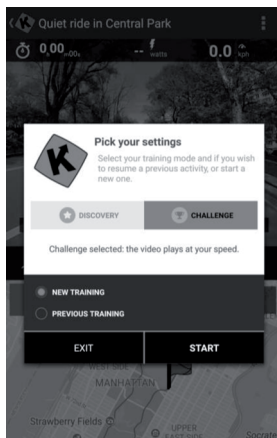
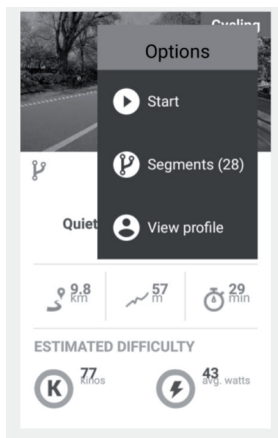
Playlists



Il existe également de nombreuses listes de lecture créées par Kinomap ou par les utilisateurs eux-mêmes. Chaque playlist a un sujet spécifique, par exemple 30 minutes pour s'entraîner, ou visiter un pays. Vous pouvez suivre votre progression sur chaque playlist et vidéo créée. Actuellement, vous ne pouvez pas gérer vos playlists directement depuis l'application. Voir la suite à la page 34 de ce mode d'emploi.



Démarrer l'entraînement



Choisissez la vidéo avec laquelle vous voulez vous entraîner.

Choisissez le mode dans lequel vous voulez vous entraîner.

Commencez simplement à pédaler pour débiter votre séance.

Modes découverte et défi

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

Mode découverte : La vidéo défile à sa vitesse d'origine et fait une pause lorsque votre vitesse descend à 0. Quelle que soit votre performance, la fréquence d'images ne changera pas. Mais vous verrez toujours si vous réussissez bien en regardant la performance énergétique mesurée dans 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 n'affiche pas les coordonnées ni une carte.

Affichage pendant l'entraînement



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

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

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

Votre position sur la carte sera synchronisée avec la vidéo.

L'onglet Classement est uniquement disponible en mode multijoueur.



Abscisse : hauteur en mètres

Ordonnée : distance en KM en mode challenge.

Durée : en secondes en mode découverte.

Réglage de la résistance / vitesses

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

Arrêter l'entraînement

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

Profil d'entraînement

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

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

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

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

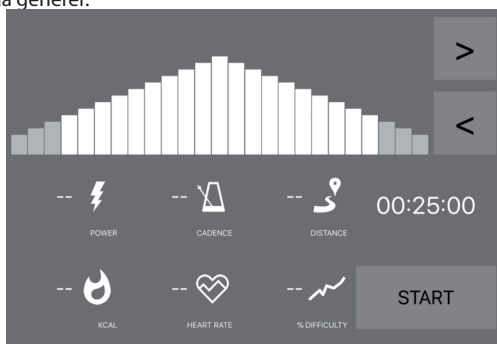
Résistance : vous définissez un niveau de résistance et nous envoyons les instructions au vélo d'entraînement, quelle que soit la puissance produite.

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

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

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

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



Évaluations

Protocole d'entraînement

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

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

Cliquez sur une séance pour obtenir toutes les informations.

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

Votre journal d'entraînement contient une carte, un résumé et une série de graphiques détaillés indiquant votre vitesse actuelle, votre puissance, votre cadence et votre fréquence cardiaque. Notez que le journal d'entraînement peut être automatiquement exporté vers différentes plates-formes telles que RunKeeper, Strava ou Under Armour.

Recherche

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

Il y a plusieurs façons de trouver la bonne vidéo :

Vous pouvez faire une recherche en cliquant sur le bouton Rechercher. Une fois que vous avez entré au moins 3 caractères, une recherche de saisie semi-automatique sera effectuée.

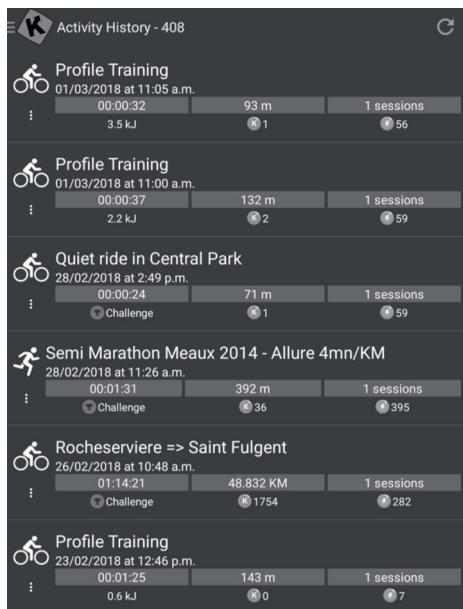
Vous pouvez également effectuer une recherche géographique. Sélectionnez „Carte“ dans le menu principal. Vous pouvez explorer toutes les vidéos disponibles en cliquant sur „Publics Playlists“ ou „All Videos“.

Réglages

Réglages personnalisés

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

Ces informations influencent le calcul de la vitesse.



Affichage sur un écran externe

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

Échauffement avant l'entraînement

1.1



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

1.2



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

2



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

3



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

4.1



4.2



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

5



6



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.

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

7



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

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

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

Chaque mouvement doit en principe être répété plusieurs fois

Entretien

Informations concernant l'entretien

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

Nettoyage

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

Conseils pour le recyclage



Le pictogramme ci-contre apposé sur le produit signifie que la directive européenne 2012/19/UE s'applique (poubelle à roues barrée d'une croix). Ces produits ne peuvent être jetés dans les poubelles domestiques courantes. Renseignez-vous concernant les règles appliquées pour la collecte d'appareils électriques et électroniques. Conformez-vous aux réglementations locales et ne jetez pas vos anciens produits avec les ordures ménagères. Le respect des règles de recyclage des produits usagés aide à la protection de l'environnement et de la santé de votre entourage contre les conséquences négatives possibles. Le recyclage des matériaux aide à réduire l'utilisation des matières premières.

Déclaration de conformité



Fabricant : Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin.

Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :
2014/53/UE (RED)
2011/65/UE (RoHS)
2014/35/UE (LVD)

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.



Articolo

Articolo numero: 10032847

Indice

Avvertenze di sicurezza.....	98
Allenamento cardio	99
Descrizione del prodotto	101
Montaggio.....	103
Utilizzo tramite la consolle.....	109
KINOMAP (App).....	113
Esercizi di riscaldamento	124
Mantenzione.....	127
Smaltimento.....	128
Dichiarazione di conformità	128

Avvertenze di sicurezza

Leggere attentamente il manuale d'uso prima del montaggio e della messa in funzione del dispositivo.

- Montare il dispositivo esattamente come descritto nel manuale d'uso.
- Controllare tutte le viti, i dadi e altri collegamenti prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta e assicurarsi che il dispositivo sia in buono stato.
- Posizionare il dispositivo in un luogo piano e asciutto e tenere acqua e vapore lontano dal dispositivo.
- Rimuovere oggetti che si trovano entro un raggio di due metri dal dispositivo prima di iniziare l'allenamento.
- Non utilizzare detergenti aggressivi per la pulizia del dispositivo. Utilizzare solo gli attrezzi inclusi nel volume di consegna (o attrezzi propri adatti allo scopo) per montare e riparare il dispositivo. Rimuovere subito dopo l'allenamento gocce di sudore che sono finite sul dispositivo.
- Un allenamento eccessivo o errato possono avere effetti negativi sulla salute. Consultare un medico prima di iniziare l'allenamento. Con l'aiuto del medico è possibile determinare valori da raggiungere (battito cardiaco, quantità di Watt, durata dell'allenamento, ecc.). Il dispositivo non è adatto a scopi terapeutici.
- Utilizzare il dispositivo solo se completamente funzionante. Utilizzare solo parti originali per le riparazioni.
- Questo dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Utilizzare scarpe e indumenti adatti durante l'allenamento.
- Se durante l'allenamento dovessero comparire giramenti di testa, malessere o altri sintomi insoliti, interrompere l'allenamento e consultare un medico.
- Bambini e persone con limitate facoltà fisiche e mentali possono utilizzare il dispositivo solo in presenza di un'altra persona che possa aiutarli e dare indicazioni.
- L'efficacia del dispositivo incrementa con l'aumento della velocità e viceversa. Il dispositivo è dotato di una manopola per regolare la resistenza. La resistenza può essere diminuita ruotando la manopola in direzione "Livello 1". La resistenza può essere incrementata ruotando la manopola in direzione "Livello 8". Il peso massimo per l'utilizzo è di 130 kg.
- Prestare massima attenzione quando si solleva o si sposta il dispositivo, in modo da non farsi male alla schiena. Utilizzare esclusivamente tecniche di sollevamento che tutelano la schiena e, se necessario, farsi aiutare da un'altra persona.

Allenamento cardio

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

Durante l'allenamento

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Mangiare e bere

Bere prima, durante e dopo l'allenamento.

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

Se l'allenamento dura più di 1 ora, si consiglia di bere uno sport drink per idratarsi durante gli esercizi.

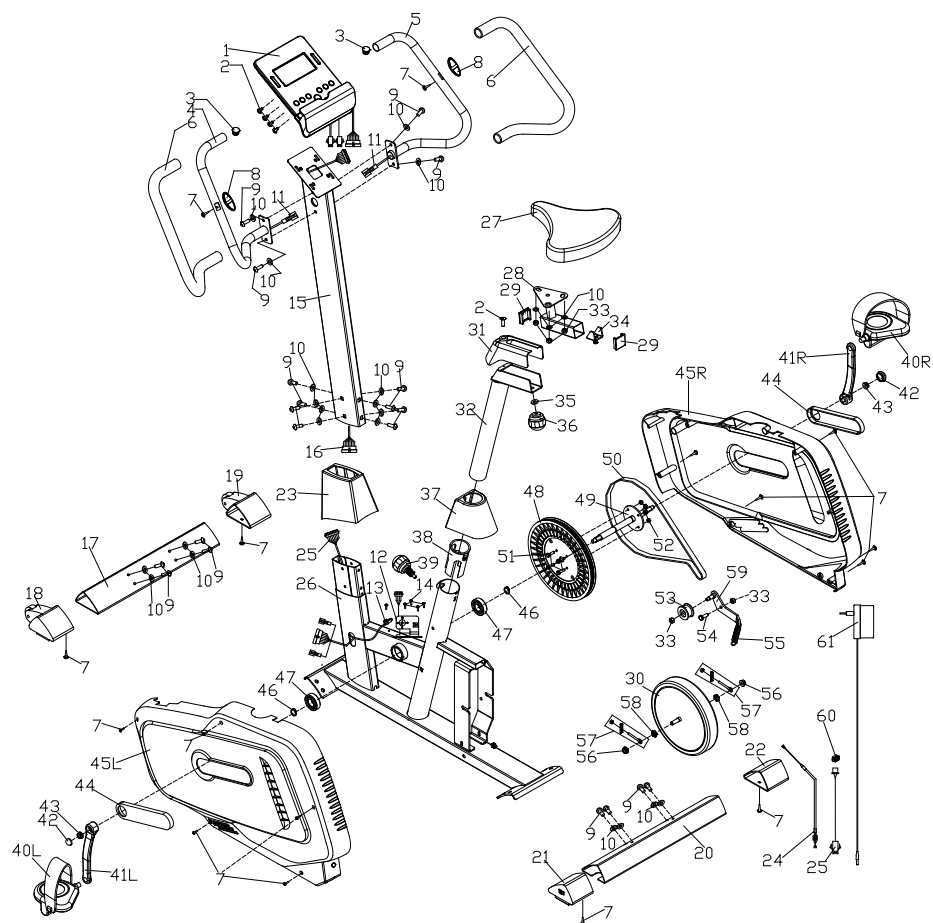
Per un allenamento cardio ottimale è molto importante seguire un'alimentazione adeguata sia prima che dopo l'attività fisica.

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

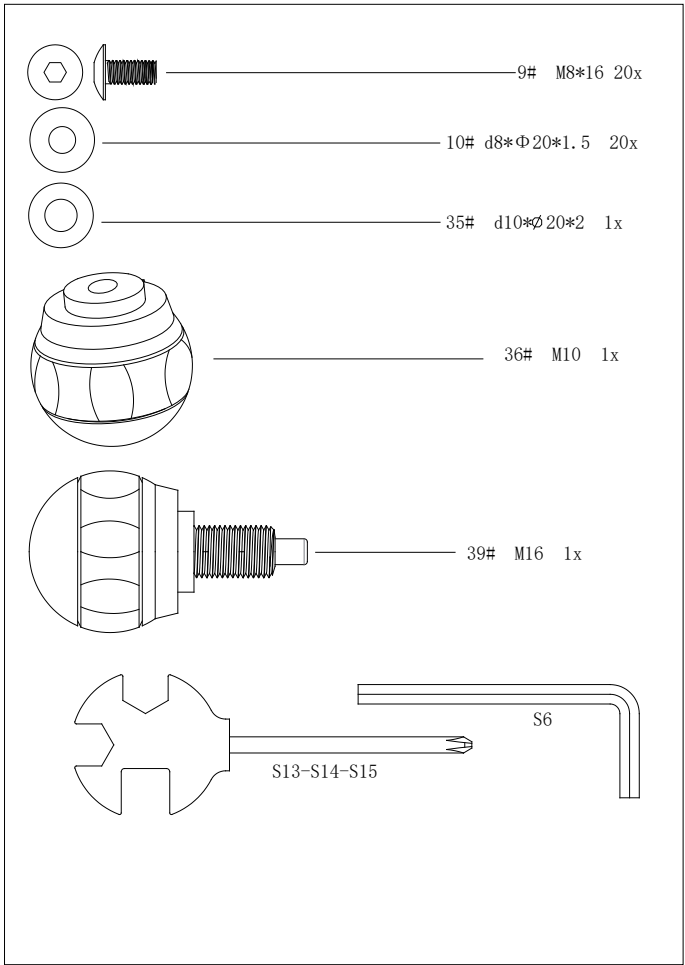
Dopo l'allenamento è necessario „ricaricarsi“ con le proteine presenti nelle uova, nello yogurt e nella frutta secca. Anche nel caso in cui si voglia perdere peso, è assolutamente necessario mangiare dopo l'allenamento affinché il corpo si possa rigenerare.

Descrizione del prodotto

Visione esplosa



Materiali di montaggio



Montaggio

Avvertenze per il montaggio

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

Prima di iniziare con il montaggio

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

Rispettare tutte le avvertenze di sicurezza.

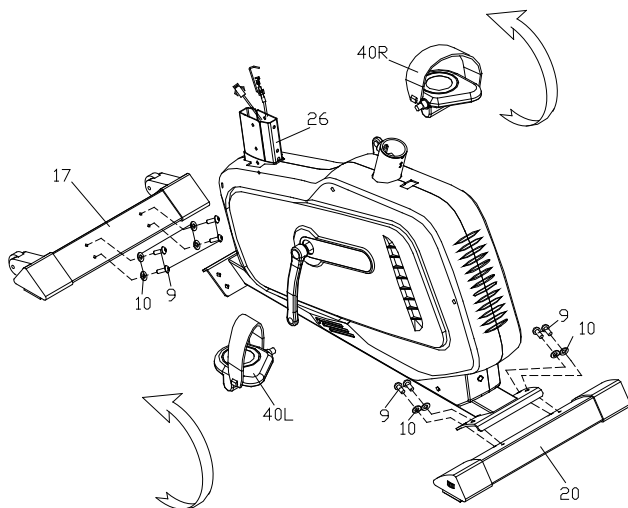
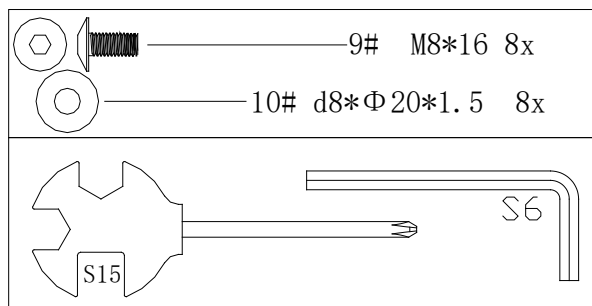
Fase 1

Fase 1

Montare il tubo di sostegno anteriore (17) e posteriore (20) al telaio principale (26) con bulloni (9) e rondelle (10). Montare i pedali (40 L/R) alle pedivelle (41 L/R), come mostrato in immagine 1

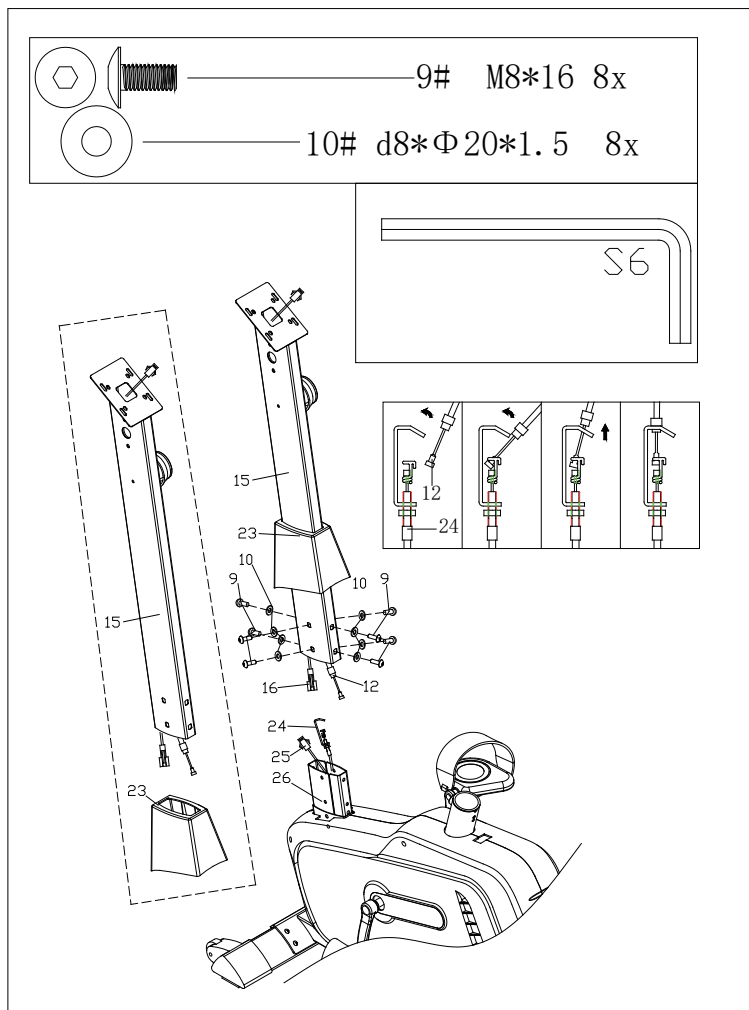
ATTENZIONE

Assicurarsi che il pedale destro (40R) con l'indicazione "R" sia fissato alla pedivella destra (41R) in senso orario e il pedale sinistro (40L) con l'indicazione "R" sia fissato alla pedivella sinistra in senso antiorario.



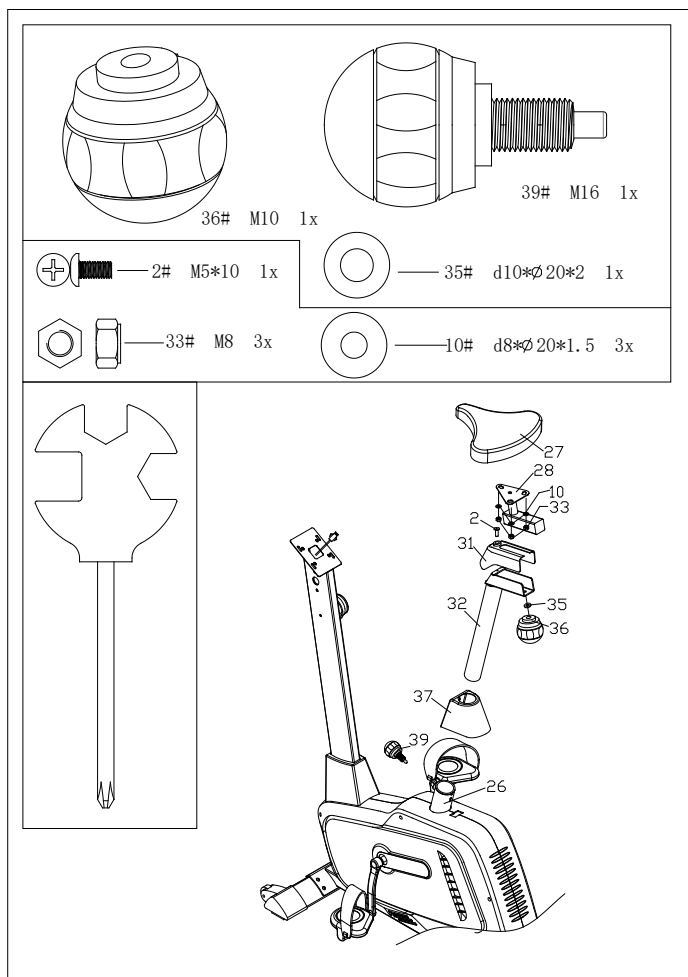
Fase 2

Montare la copertura in plastica anteriore (23) sul tubo di sostegno (15) e collegare i cavi del sensore (16 & 25) con i cavi di controllo (12 & 14) come mostrato in immagine 2. Montare poi il tubo di sostegno al telaio principale con bulloni (9) e rondelle (10).



Fase 3

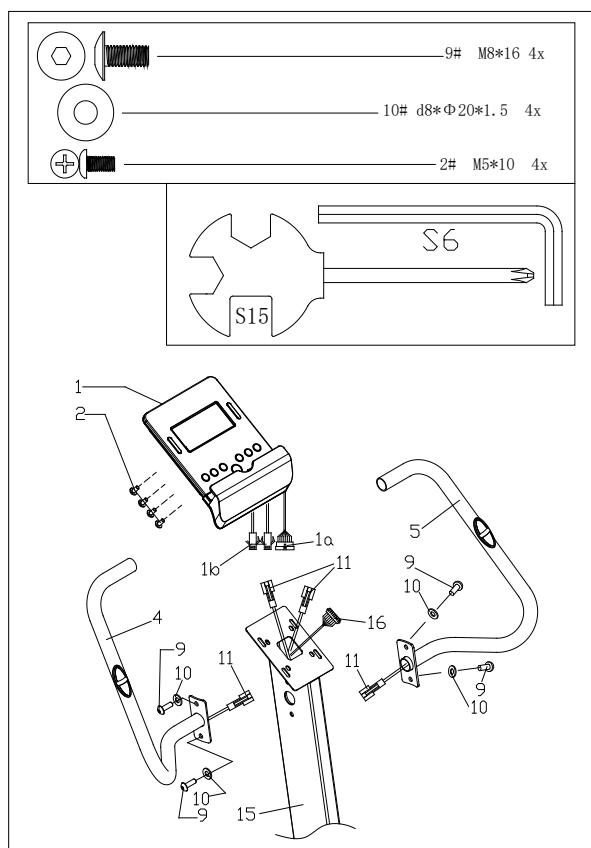
Montare la sella (27) sul tubo della sella con la rondella (10) e il dado di nylon (33) e fissare saldamente la sella (27). Inserire il tubo della sella (28) nel supporto della sella (32) e fissarlo nella posizione desiderata, portando i fori a una determinata altezza e fissando con la manopola (36) e le rondelle (35). Inserire i componenti della sella (32) nel telaio principale e portare i fori alla stessa altezza. Fissare la posizione della sella con la manopola di regolazione (39). L'altezza corretta della sella può essere impostata quando il dispositivo è completamente montato.



Fase 4

Montare le impugnature (4&5) al tubo di sostegno (15) con le viti (9) e le rondelle (10). Collegare il sensore, come mostrato in immagine 4 e infine installare il computer (1) sul tubo di sostegno (15) con un bullone (2).

ATTENZIONE: assicurarsi prima dell'allenamento che tutti i bulloni e i dadi siano stretti saldamente e ben fissati. Avvertenza: il tappo di chiusura che si trova sul tubo di supporto anteriore si muove, permettendo di spostare il dispositivo. Il tappo di chiusura sul tubo di sostegno posteriore può essere regolato parallelamente a questo.



Utilizzo tramite la consolle

Connessione di carica
USB

Calcolo BMI e
livello di grasso
corporeo

Frequenza
cardiaca e stato
del recupero

diminuire/
-1

Modalità

aumen-
tare/ +1

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

Training beginnen/
beenden



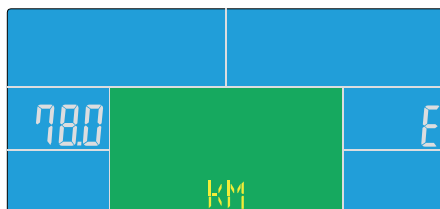
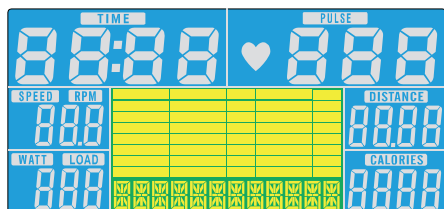
Funzioni del display

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

Utilizzo

Accensione

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

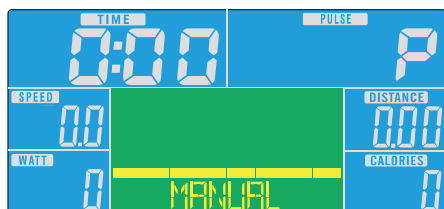


Selezionare il programma di allenamento

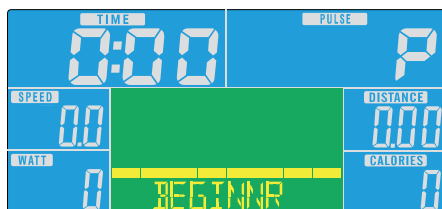
Premere i tasti UP e DOWN per selezionare Manual (manuale) - Beginner (Principiante) - Advanced (Esperto) - Sporty (Sportivo) - Cardio - Watt.

Modalità manuale

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



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



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

iConsole + App

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



Note:

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

KINOMAP (App)

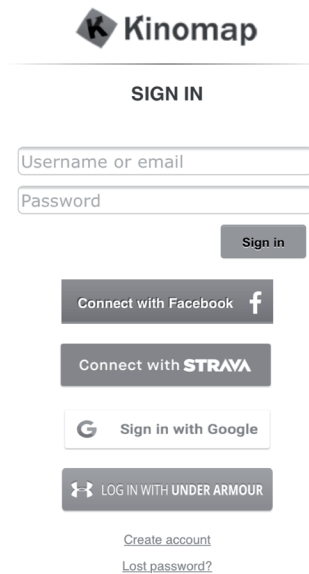
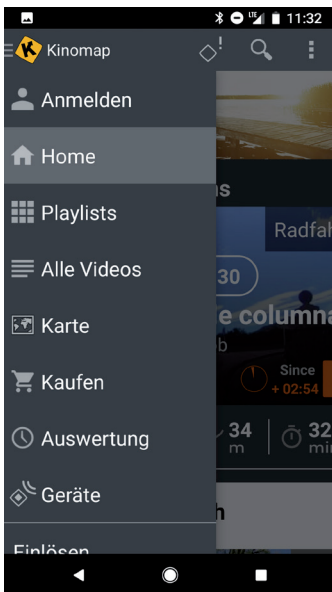
Con l'App KINOMAP è possibile percorrere più di 100.000 km in tutto il mondo grazie al sistema Real Life Video ed essere aggiornati quotidianamente dagli utenti stessi. Cercare di seguire il ritmo alle stesse condizioni come mostrato nel video. Usare il portale KINOMAP e scegliere il proprio Real Life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



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

Creare un account

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



Codice di attivazione

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

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

Abbonamento

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

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

Come collegare il dispositivo all'App KINOMAP:

Andare nel menu "Equipment".

Aggiungere nuovi dispositivi con il tasto +.

Selezionare il tipo di dispositivo dall'elenco.

Selezionare la marca.

Selezionare il modello.

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

Premere SALVA. Il dispositivo è stato aggiunto.

Il dispositivo è stato aggiunto.

Fotocamera del viso

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

Se il dispositivo non dispone di una connessione BT, è comunque possibile allenarsi su Kinomap.

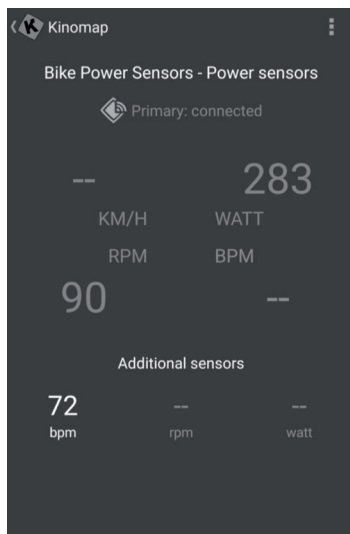
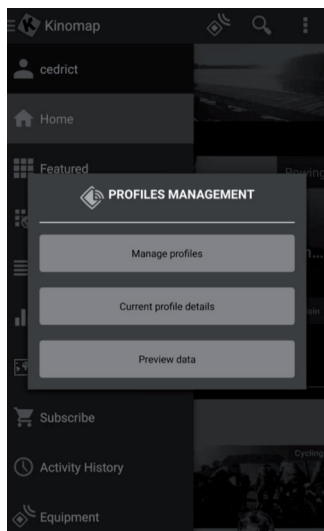
Infatti la fotocamera dello smartphone può essere utilizzata come sensore di frequenza di pedalata, di passo o della corsa se si considera solo il movimento della testa per calcolare la velocità.

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

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

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

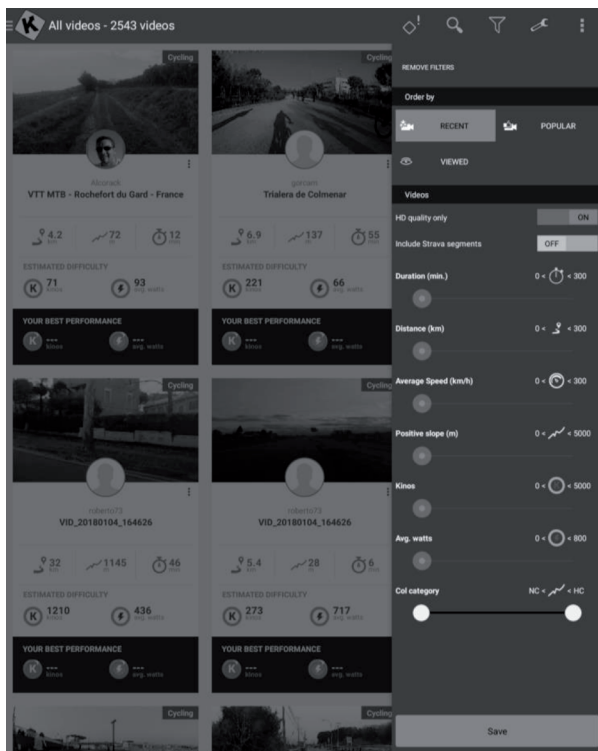
Selezione del video

Sono disponibili diversi elenchi dai quali è possibile selezionare il video desiderato.

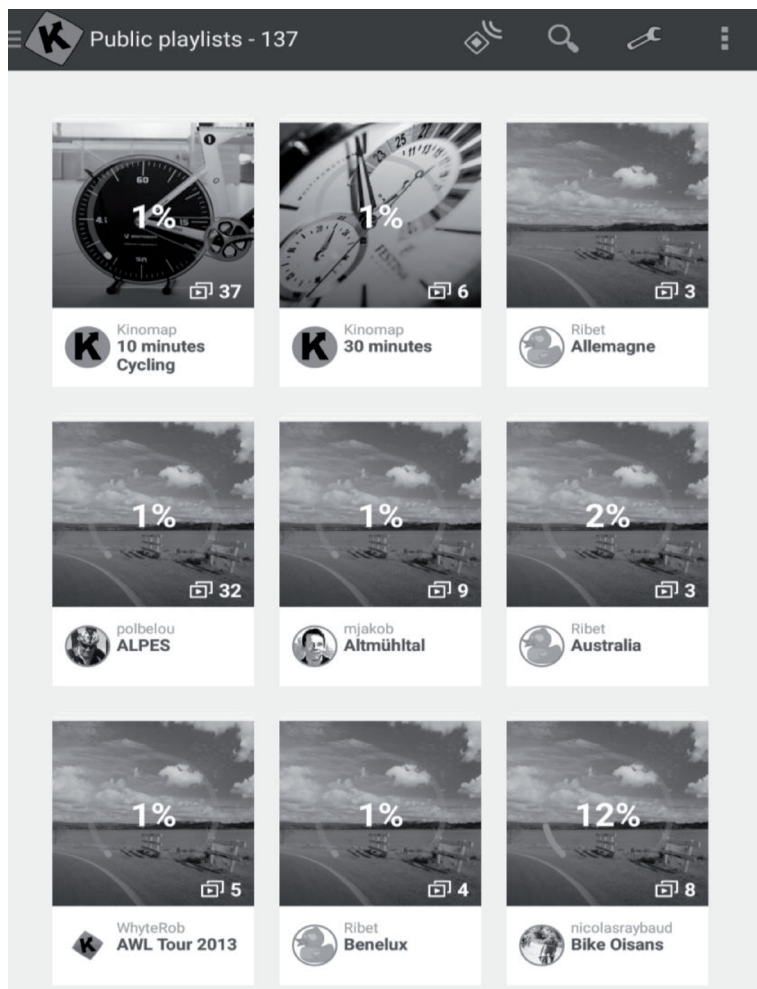
Per allenarsi con il video: è disponibile una funzione di filtro per essere certi di accedere ai video che si stanno cercando (featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline...).

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.

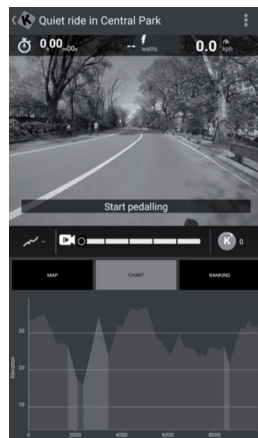
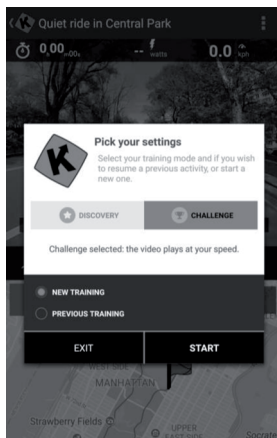
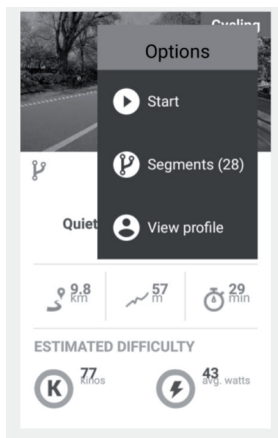
Playlist



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



Cominciare l'allenamento



Selezionare il video con il quale ci si vuole allenare.

Selezionare la modalità con la quale ci si vuole allenare.

Iniziare a pedalare per iniziare l'allenamento.

Modalità sfida e scoperta

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

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

Display allenamento



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

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 e' 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.

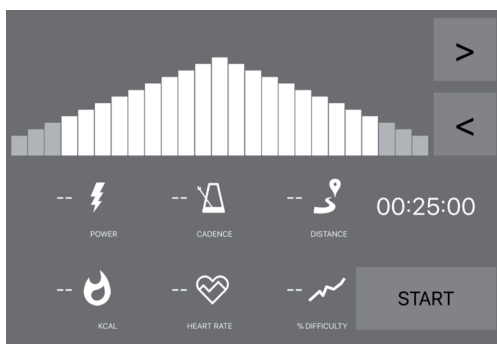
Potenza target: l'utente definisce una potenza da raggiungere e la resistenza cambia automaticamente in modo da poterla produrre.

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)

È necessario solo selezionare il conto alla rovescia (< >) e iniziare l'allenamento.

Una volta avviata la sessione, è possibile aumentare o diminuire la potenza o la resistenza da raggiungere in base alla modalità selezionata.



Valutazioni

Protocollo allenamento

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

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

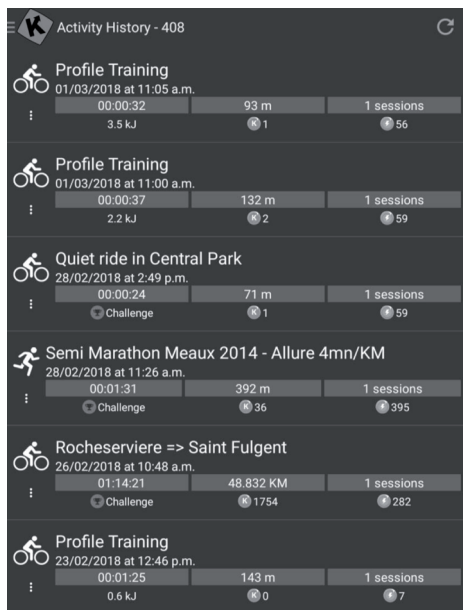
Fare clic su un allenamento specifico per ottenere tutte le informazioni.

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

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

Ricerca

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



Ci sono diversi modi per trovare il video idoneo:

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

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

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

Impostazioni

Impostazioni utente

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

Esercizi di riscaldamento

1.1



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

1.2



Ora muovere le spalle (movimenti circolari).

2



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

3



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

4.1



4.2



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

5



6



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

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

7



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

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

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

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

Mantenzione

Informazioni sulla manutenzione

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

Pulizia

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

Smaltimento



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il bidone dei rifiuti con le ruote), si applica la direttiva europea 2012/19/UE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti per la raccolta di dispositivi elettrici ed elettronici. Attenersi alle disposizioni vigenti e non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a diminuire il consumo di materie prime.

Dichiarazione di conformità



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

Questo prodotto è conforme alle seguenti direttive europee:

2014/53/UE (RED)

2011/65/UE (RoHS)

2014/35/UE (LVD)