

CAPITAL SPORTS

Infinity Track 6.0 Touch

Laufband

Treadmill

Pavimento móvil

Trottoir roulant

Marciapiede mobile

10032953

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4	
Geräteübersicht 6	
Zusammenbau 8	
Cardiotraining im Überblick 10	
Aufwärmung vor dem Training 13	
Konsolenfunktionen und Einstellungen 16	
Countdown-Modi 17	
Trainingsmodi 17	
Weitere Funktionen 19	
Benutzereinstellungen 20	
Systemeinstellungen 21	
Bedienfeld und Tastenfunktionen 22	
Bedienung 24	
Programm- und Geschwindigkeitstabellen 27	
Fehlersuche und Fehlerbehebung 29	
Pflege und Wartung 30	
Technische Daten 33	
Hinweise zur Entsorgung 34	
Konformitätserklärung 34	

English 35
Español 67
Français 99
Italiano 131

**WARNUNG**

Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet. Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann fehlerhaft sein. Zu starkes Trainieren kann zu gefährlichen Verletzung oder zum Tod führen. Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark vermindern, beenden Sie das Training sofort.

SICHERHEITSHINWEISE

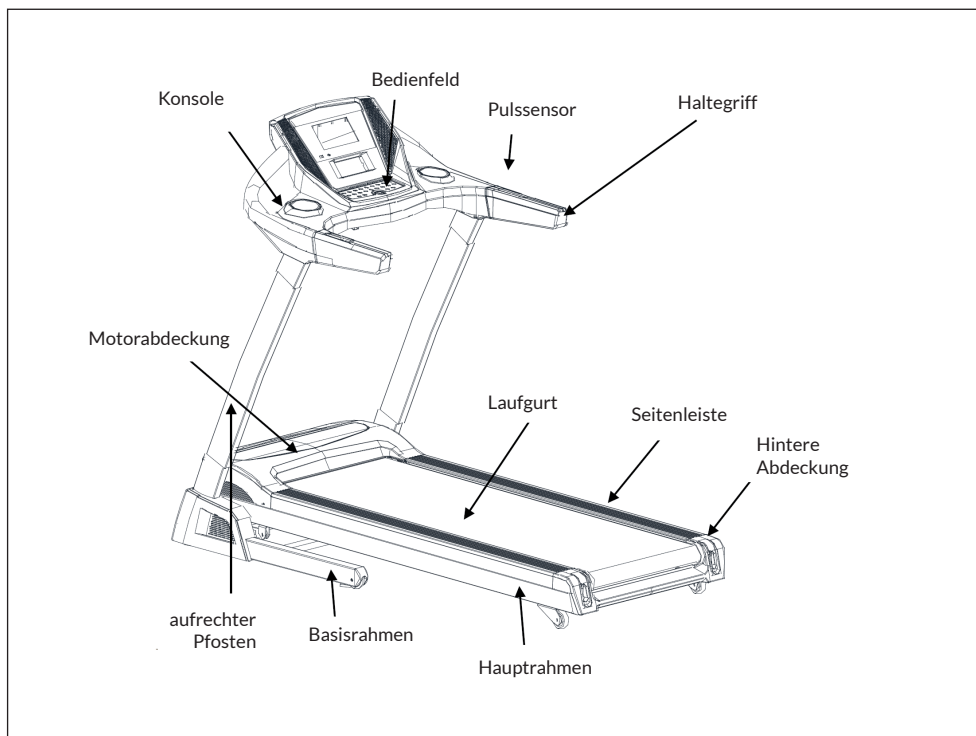
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengesetzt wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,6 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten, müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengesetzt werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

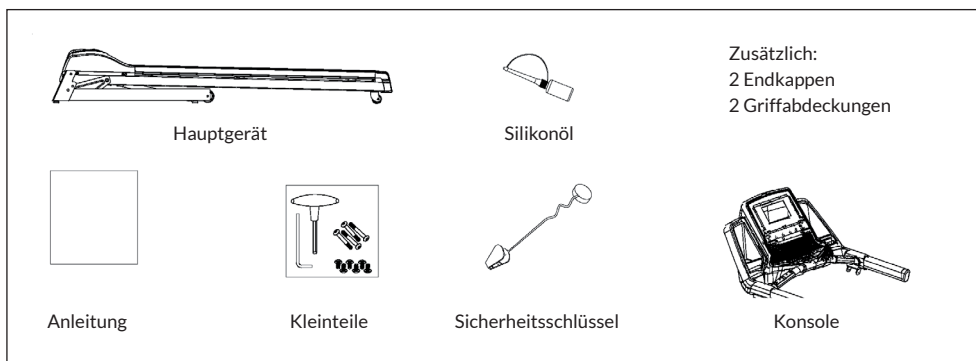
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie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

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 110 kg.

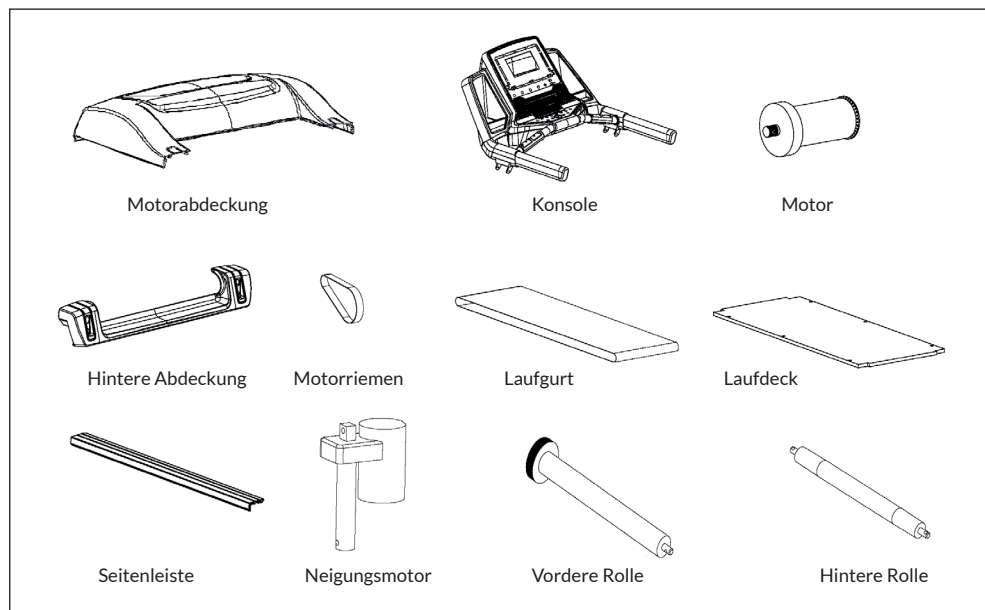
GERÄTEÜBERSICHT



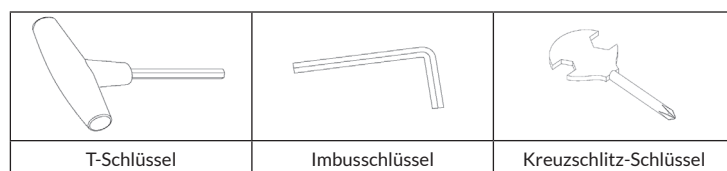
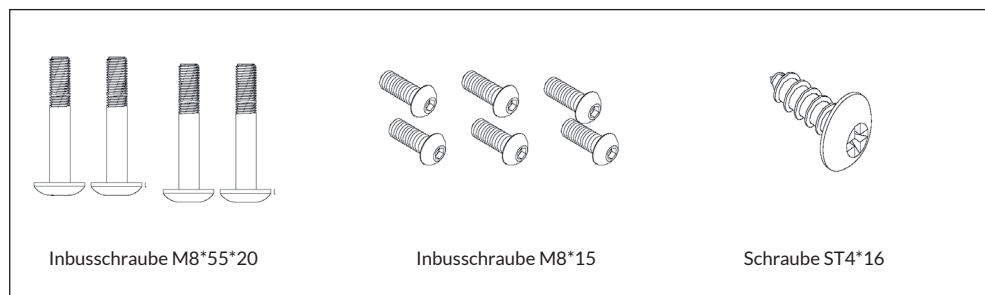
Lieferumfang



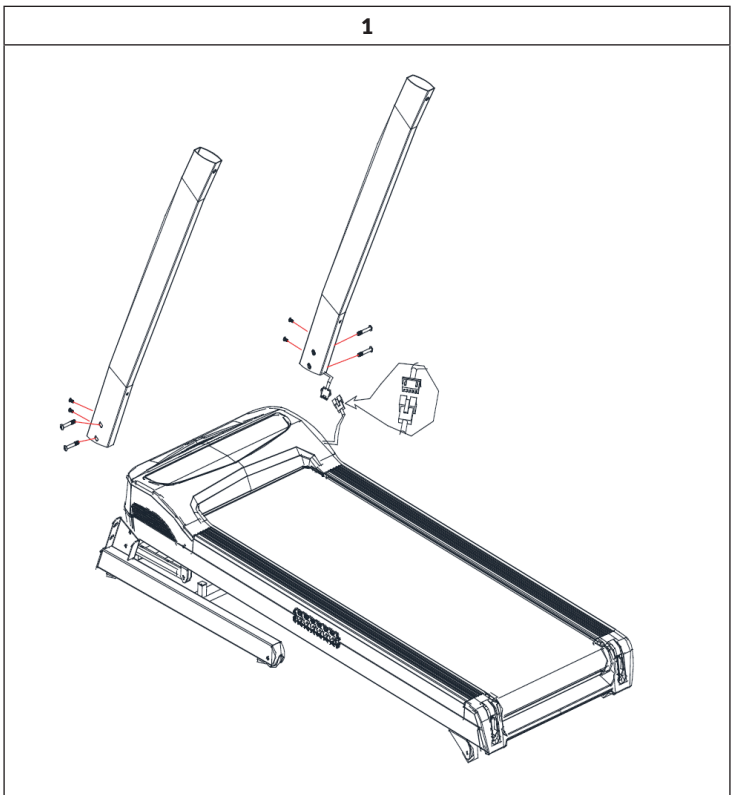
Geräteteile



Kleinteile und Werkzeuge

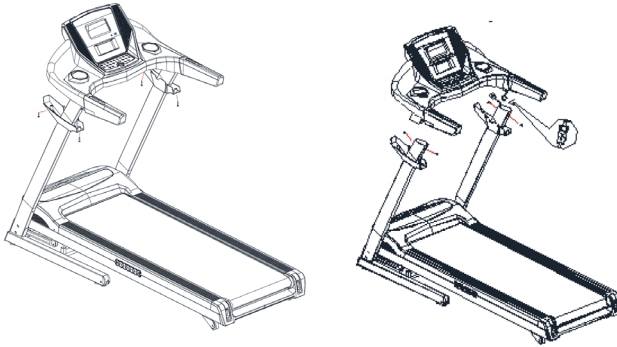


ZUSAMMENBAU



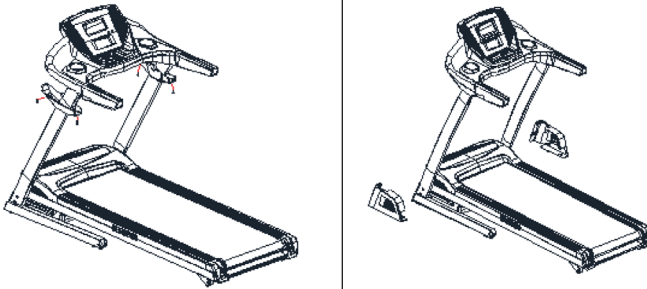
Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und stellen Sie es auf den flachen Boden. Setzen Sie den Pfosten in den Klemmring auf beiden Seiten des Hauptrahmens und schrauben Sie ihn mit M8*15 und M8*55*20 Inbusschrauben fest. Ziehen Sie die Schrauben nicht komplett fest.

2



Setzen Sie die linke und rechte Lenkerabdeckung entsprechend der Zeichnung in den linken und rechten Pfosten ein. Verbinden Sie das Kommunikationskabel mit dem rechten Lenker und verbinden Sie dann die Konsole und den Pfosten mit 6 Stück M8*15 Schrauben.

3



Befestigen Sie die Konsole mit 4 selbstschneidenden Schrauben ST4*16 am Lenker. Ziehen Sie zum Schluss alle Schrauben fest an und setzen Sie die Endkappen auf den Basisrahmen.

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

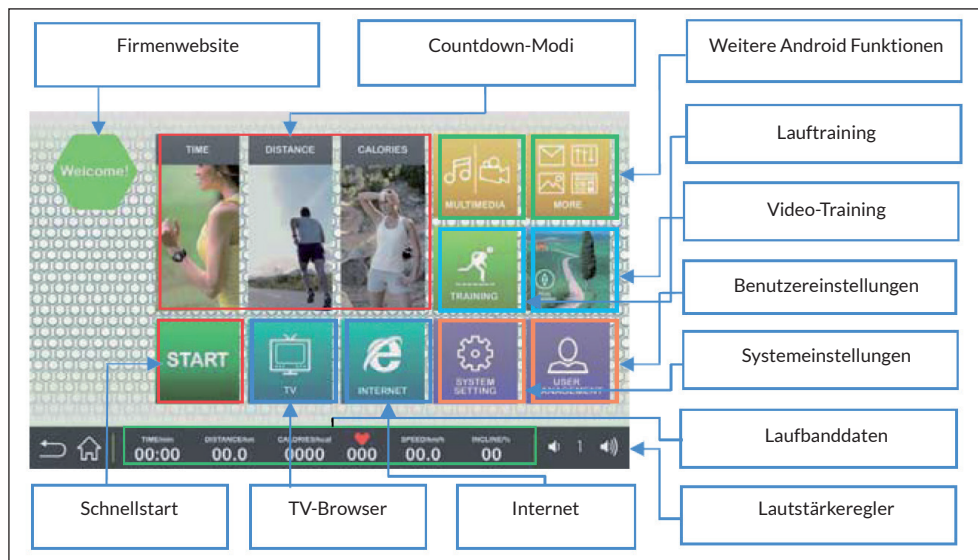
7



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

KONSOLENFUNKTIONEN UND EINSTELLUNGEN

Übersicht über die Oberfläche



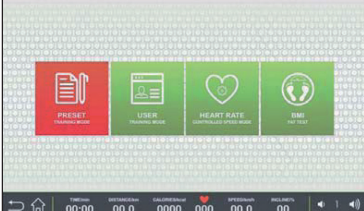
Schnellstart-Oberfläche



COUNTDOWN-MODI


Zeit-Countdown	Distanz-Countdown	Kalorien-Countdown
		
<p>Der Benutzer kann eine Laufzeit bis 99 Minuten einstellen. Nach Ablauf der Zeit stoppt das Laufband.</p>	<p>Der Benutzer kann eine Distanz bis 99 km eingeben. Wenn die Strecke abgelaufen wurde, stoppt das Laufband.</p>	<p>Der Benutzer kann bis zu 9999 Kalorien eingeben. Wenn die Kalorien abgelaufen sind, stoppt das Laufband.</p>

TRAININGSMODI

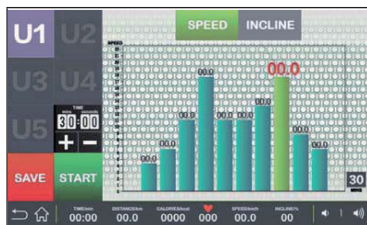
	<p>Klicken Sie auf TRAINING. Es stehen folgende Trainingsprogramme zur Auswahl: PRESET (voreingestellt), USER (benutzerdefiniert), HEART RATE (Herzfrequenzsteuerung) und die BMI-Fettmessung.</p>
--	--

PRESET (voreingestellt)

Bietet sechs voreingestellte Trainingsprogramme. Geschwindigkeit, Steigung, Zeit können in diesen Modus nicht frei eingestellt werden. Wählen Sie das entsprechende Programm und drücken Sie auf START, um das ausgewählte Training zu starten.

	<p>Nachdem Sie das Training gestartet haben, wird die Steigung und die Geschwindigkeit je nach Programm automatisch angepasst. Wenn die vorgegebene Zeit abgelaufen ist, stoppt das Laufband.</p>
--	---

USER (Benutzerdefiniert)

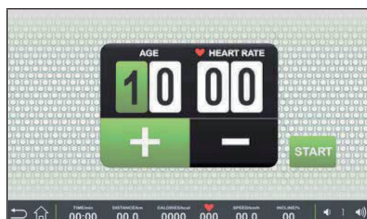


In diesem Modus können Geschwindigkeit und Steigung individuell angepasst werden. Drücken Sie auf SPEED (Geschwindigkeit) oder INCLINE (Steigung) und passen Sie den Wert für jedes Segment individuell an. Drücken Sie dann auf Start, um mit dem Training zu beginnen.

Wenn Sie die eingegeben Werte speichern möchten, wählen Sie einen der Plätze U1-U5 aus und drücken Sie auf SAVE. Über die Kurzwahltasten können die gespeicherten Werte beim nächsten Mal schnell aufgerufen werden.

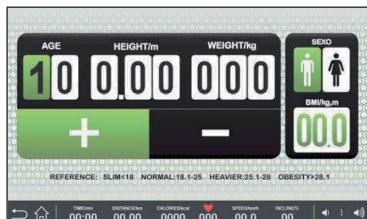
HEART RATE (Herzfrequenz)

Der Herzfrequenzmodus passt die Laufgeschwindigkeit entsprechend der eingestellten Ziel-Herzfrequenz an.



Erkennt das Gerät, dass die Herzfrequenz des Benutzers höher ist, als die eingestellte Ziel-Herzfrequenz, verlangsamt sich das Laufband. Ist die Herzfrequenz des Benutzers niedriger, als die eingestellte Ziel-Herzfrequenz, beschleunigt das Laufband.

BMI (Körperfettmessung)



Öffnen Sie den BMI-Modus und geben Sie Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht ein. Legen Sie Ihre Handflächen dann 8 Sekunden lang auf den Pulssensor und Ihr BMI wird angezeigt. Unter den Schaltflächen (+/-) sehen Sie in welchem Rahmen Sie sich bewegen.

Reales Video-Training

Drücken Sie auf die Taste für das Videotraining, um eine Szenerie auszuwählen. Wenn Sie in einem anderen Modus starten, z. B. Quickstart, Training oder Manuell, funktioniert das Videotraining nicht. Falls Sie das Videotraining auswählen, müssen sie kurz warten, bis Android die Szenerie geladen hat.



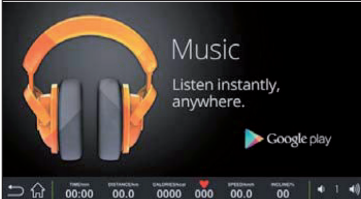
Starten Sie mit dem Training, das Video läuft automatisch mit. Klicken Sie unten bei den Anzeigen auf SPEED oder INCLINE, um die Geschwindigkeit und die Steigung anzupassen.

WEITERE FUNKTIONEN

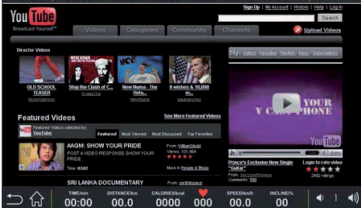
Browser und Musik



Drücken Sie auf die INTERNET-Taste, um den vorinstallierten Android-Browser zu öffnen und eine beliebige Seite im Netz aufzusuchen.








Drücken Sie auf die MORE-Taste, um weitere Android Funktionen zu öffnen. Drücken Sie auf Google Music, um Ihre Lieblingsmusik abzuspielen.



Drücken Sie auf die MORE-Taste, um weitere Android Funktionen zu öffnen. Drücken Sie auf YouTube, um Ihre Lieblingsvideos abzuspielen.

Tastenfunktionen und Programme

Galerie		Mail	
	Klicken Sie auf diese Taste, um die Fotogalerie zu öffnen.		Klicken Sie auf die Taste, um Ihre Mails auf dem Laufband zu empfangen.
Rechner		Einstellungen	
	Öffnet den Taschenrechner.		Öffnen Sie die Einstellungen, um die Uhrzeit einzustellen oder sich weitere Informationen anzeigen zu lassen.
Dateimanagement			
	Drücken Sie auf die Tasten, um nach Dateien zu suchen.		

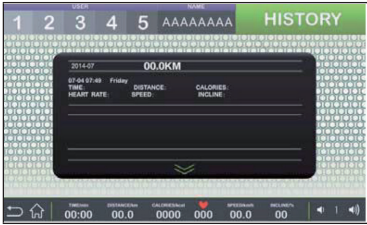
BENUTZEREINSTELLUNGEN

Nutzerdaten einstellen



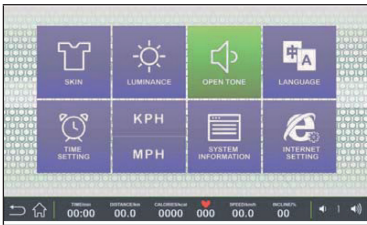
Wählen Sie zuerst die Nutzerdaten und geben Sie Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht ein.

Trainingshistorie











Hier sehen Sie Ihre vergangenen Trainingswerte.

SYSTEMEINSTELLUNGEN

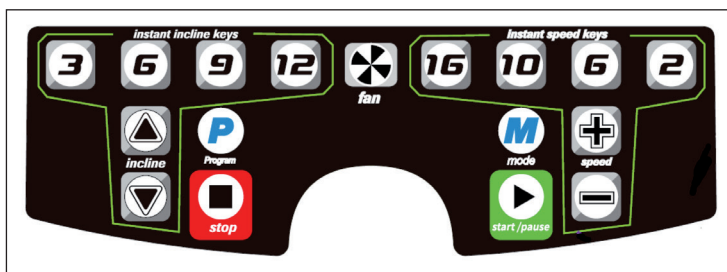


Klicken Sie auf SYSTEM, um die Systemeinstellungen zu bearbeiten. Hier lassen sich diverse Grundeinstellungen anpassen.

<p>Hintergrundhelligkeit</p>  <p>LUMINANCE</p> <p>Sie können die Helligkeit des Displays in 5 Stufen anpassen.</p>	<p>Sprache</p>  <p>LANGUAGE</p> <p>Sie können zwischen mehreren Sprachen wählen.</p>
<p>Uhrzeit</p>  <p>TIME SETTING</p> <p>Sie können die aktuelle Uhrzeit manuell anpassen.</p>	<p>Metrische Einheit</p>  <p>KPH MPH</p> <p>Wählen Sie die Einheit, die angezeigt werden soll.</p>

Systeminformationen		Netzwerk	
 SYSTEM INFORMATION	Hier sehen Sie die aktuelle Software-Version und das Produktionsdatum.	 INTERNET SETTING	Hier können Sie alle Netzwerkeinstellungen vornehmen.
Benutzeroberfläche		Warnöne	
 SKIN	Hier können Sie das Aussehen der Benutzeroberfläche ändern.	 OPEN TONE	Hier können Sie die Warnöne des Laufbands ein- und ausschalten.

BEDIENFELD UND TASTENFUNKTIONEN



PROG (Programmwahl)

Drücken Sie bei stehendem Laufband auf die Taste, um eines der folgenden Programme auszuwählen: P1-P36 > U1-U3 > HRC1-HRC3 > FAT.

MODE (Modus)

Drücken Sie bei stehendem Laufband auf die Taste, um den gewünschten Modus auszuwählen. Sie können eine der folgenden Optionen auswählen:

- Time count down (Die eingegebene Zeit wird heruntergezählt)
- Calories count down (Die eingegeben Kalorien werden heruntergezählt)
- Distance count down (Die eingegebene Streckenlänge wird heruntergezählt)

START/PAUSE

Drücken Sie bei stehendem Laufband auf die Taste, um das Gerät zu starten.
Drücken Sie bei laufendem Band auf die Taste, um das Laufband anzuhalten.

STOP

Drücken Sie bei laufendem Band auf die Taste, um das Laufband langsam anzuhalten.

[+] Taste

Benutzen Sie die Taste, um die Geschwindigkeit beim Laufen zu erhöhen.
Benutzen Sie die Taste, um die Parameter unter der Körperfettbestimmung zu erhöhen.



[-] Taste

Benutzen Sie die Taste, um die Geschwindigkeit beim Laufen zu erhöhen.
Benutzen Sie die Taste, um die Parameter unter der Körperfettbestimmung zu erhöhen.

Schnellwahl-Taste Geschwindigkeit

Wenn das Laufband läuft, beschleunigen Sie direkt, durch Drücken der Schnellwahl-Tasten 2, 6, 10 oder 16.

Neigungswinkel ändern

	Neigungswinkel erhöhen
	Neigungswinkel verringern

Schnellwahl-Taste Neigungswinkel

Ändern Sie den Neigungswinkel direkt, durch Drücken der Schnellwahl-Tasten 3, 6, 9 oder 12.

Ventilator

Drücken Sie auf FAN, um den Lüfter in- oder auszuschalten.

BEDIENUNG

Geschwindigkeit von Meilen in Kilometer ändern

1. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus und drücken Sie gleichzeitig die Tasten PROGRAM und MODE. Zeigt die Geschwindigkeit 0,6 an, ist die Geschwindigkeit MPH (Meilen pro Stunde).
2. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus und drücken Sie gleichzeitig die Tasten PROGRAM und MODE. Wenn die Geschwindigkeit 1.0 anzeigt, ist die Geschwindigkeit in KMH (Kilometer pro Stunde).

Sicherheitsschlüssel

Sie können zu jeder Zeit den Sicherheitsschlüssel abziehen, um das Laufband zu stoppen. Das Display zeigt dann die Fehlermeldung [E7] an und es ertönt ein Warnsignal. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder an der Sicherung. Das Display leuchtet kurz voll auf und wechselt dann zur Start-Anzeige.

Start

- Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. Stellen Sie diesen Schalter auf ON. Das Display leuchtet auf und es ertönt ein Signal.
- Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel und schalten Sie das Gerät ein. Die Displaybeleuchtung blinkt und das Gerät wechselt automatisch in den normalen Modus (P0).
- Drücken Sie die Taste PROG drücken, um eines der folgenden Programme auszuwählen: P0-P36 > U01-U03 > HRC1-HRC3 > FAT.
- P0 ist das benutzerdefinierte Programm. Drücken Sie auf MODE um einen der 4 Trainingsmodi wählen. Sie können die Geschwindigkeit und Neigung einstellen. Die voreingestellte Geschwindigkeit beträgt 1.0 km/h, die voreingestellte Neigung 0%.

Trainingsmodus 1: Zählt Zeit, Entfernung und Kalorie hoch.

Trainingsmodus 2: Zählt die Zeit herunter. Drücken Sie die [+] oder [-] Taste, um den Wert zu ändern. Die Zeit kann zwischen 5-99 Minuten eingestellt werden. Voreingestellt sind 30:00 Minuten.

Trainingsmodus 3: Zählt die Kalorien herunter. Drücken Sie die [+] oder [-] Taste, um den Wert zu ändern. Die Kalorien können zwischen 20-990 CAL eingestellt werden. Voreingestellt sind 50 CAL.

Trainingsmodus 4: Zählt die eingegebene Strecke herunter. Drücken Sie die [+] oder [-] Taste, um den Wert zu ändern. Die Strecke kann zwischen 1-99 km eingestellt werden. Voreingestellt ist 1 km.

- P1-P36 sind voreingestellte Programm. Hier lässt sich nur die Zeit einstellen. Drücken Sie die [+] oder [-] Taste, um den Wert zu ändern. Die Zeit kann zwischen 5-99 Minuten eingestellt werden. Voreingestellt sind 30:00 Minuten. Drücken Sie die Taste MODE“, um zu den Standardeinstellungen zurückzukehren.
- Wenn Sie alles eingestellt haben, drücken Sie START. Das Display startet einen 5-sekündigen Countdown und gibt dann 5 Töne von sich. Das Laufband startet langsam und erhöht dann kontinuierlich die Geschwindigkeit, bis die voreingestellte oder eingegebenen Geschwindigkeit erreicht ist.
- Drücken Sie beim Laufen die [+] oder [-] Taste oder eine der Schnellwahl-Tasten, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen.

Hinweis: In den Programmen Bei P1-P36 sind Geschwindigkeit und Steigung in 10 Segmente unterteilt. Jedes Segment dauert gleich lang. Die angepasste Geschwindigkeit steht nur im aktuellen Segment zur Verfügung. 3 Sekunden, bevor das Programm zum nächsten Segment übergeht, ertönt ein 3-facher Signalton. Wenn die 10 Segmente beendet sind, stoppt der Motor und es ertönt ein Signal.

- Drücken Sie beim Laufen die Taste START, um das Laufband anzuhalten. Drücken Sie erneut auf START, um mit dem Laufen fortzufahren. Die Aufzeichnungsdaten bleiben erhalten.
- Drücken Sie beim Laufen die Taste STOP, das Laufband stoppt langsam und kehrt in den Grundzustand zurück.

Hinweis: Sie können zu jeder Zeit den Sicherheitsschlüssel abziehen, um das Laufband zu stoppen. Das Display zeigt dann die Fehlermeldung [E7] an und es ertönt ein Warnsignal.

- Das Bedienfeld wird ständig überwacht. Sollte es zu Störungen kommen, erscheint im Display eine Fehlermeldung und ein Signal ertönt.

Körperfettanteil messen

Wenn das Laufband gestoppt ist, drücken Sie die PROG-Taste, bis FAT erscheint. Drücken Sie dann auf MODE, um den Parameter einzustellen.

- F1 (Geschlecht): wählen Sie 1 (männlich) oder 2 (weiblich). Wenn das Fenster 1 anzeigt, ist männlich ausgewählt. Voreingestellt ist männlich.
- F2 (Alter): Kann zwischen 1-99 Jahre eingestellt werden. Voreingestellt sind 25 Jahre.
- F3 (Größe): Kann zwischen 100-220 cm (39-87 inch) eingestellt werden. Voreingestellt ist 170 cm (67 inch).
- F4 (Gewicht): Kann zwischen 20-150 kg (44-330 pound) eingestellt werden. Voreingestellt sind 70 kg (154 pound).
- F5 (Körperfettanalyse): Legen Sie beide Hände auf den Lenker, warten Sie 8 Sekunden und das Fenster zeigt den BMI an:

< 18	Untergewicht
18-24	Normalgewicht
25-28	Übergewicht
> 29	Fettleibig

Pulserkennung

Legen Sie bei eingeschaltetem Betrieb ihre Hände auf die linke und rechte Metallplatte am Griff. Das Fenster „Puls“ zeigt Ihren Herzfrequenzwert an.

Benutzerdefinierte Einstellungen

Drücken Sie die PROG-Taste, bis U1-U3 erscheint. In den Modi U1-U3 kann der Benutzer die Geschwindigkeit und die Steigung individuell anpassen. Drücken Sie SPEED oder INCLINE, um die Werte anzupassen. Drücken Sie dann START, um das Training zu starten.

Wenn Sie sich im Modus U1, U2 oder U3 befinden, drücken Sie auf die MODE-Taste, um die Geschwindigkeit und Steigung der einzelnen Segmente anzupassen. Passen Sie die Werte mit der [+] und [-] Taste an. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie erneut auf MODE, um zur Zeiteinstellung zurückzukehren. Drücken Sie dann auf START, um mit dem Training zu beginnen.

PROGRAMM- UND GESCHWINDIGKEITSTABELLEN

Programm		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Geschwindigkeit	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Steigung	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Geschwindigkeit	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Steigung	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Geschwindigkeit	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Steigung	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Geschwindigkeit	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Steigung	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Geschwindigkeit	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Steigung	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Geschwindigkeit	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Steigung	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Geschwindigkeit	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Steigung	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Geschwindigkeit	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Steigung	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Geschwindigkeit	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Steigung	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Geschwindigkeit	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Steigung	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Geschwindigkeit	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Steigung	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Geschwindigkeit	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Steigung	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Geschwindigkeit	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Steigung	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Geschwindigkeit	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Steigung	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Geschwindigkeit	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Steigung	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0

Programm		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P16	Geschwindigkeit	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Steigung	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Geschwindigkeit	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Steigung	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Geschwindigkeit	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Steigung	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Geschwindigkeit	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Steigung	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Geschwindigkeit	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Steigung	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Geschwindigkeit	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Steigung	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Geschwindigkeit	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Steigung	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Geschwindigkeit	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Steigung	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Geschwindigkeit	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Steigung	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Geschwindigkeit	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Steigung	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Geschwindigkeit	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Steigung	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Geschwindigkeit	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Steigung	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Geschwindigkeit	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Steigung	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Geschwindigkeit	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Steigung	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Geschwindigkeit	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Steigung	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Geschwindigkeit	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Steigung	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0

Programm		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P32	Geschwindigkeit	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Steigung	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Geschwindigkeit	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Steigung	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Geschwindigkeit	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Steigung	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Geschwindigkeit	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Steigung	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Geschwindigkeit	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Steigung	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

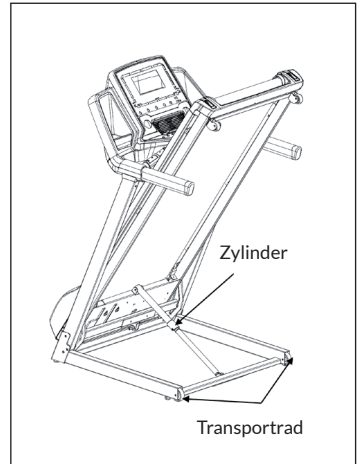
FEHLERSUCHE UND FEHLERBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösungsansatz
Das Gerät läuft nicht.	Der Strom ist nicht angeschlossen.	Schließen Sie den Strom an und schalten Sie das Gerät ein.
	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht installiert.	Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
Das Gerät stoppt plötzlich.	Der Sicherheitsschlüssel ist abgefallen.	Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
Fehlermeldung E3	Problemen mit dem Geschwindigkeitssensor, oder dem Kabel.	Wenden Sie sich an einen Fachbetrieb,
Fehlermeldung E5	Bedienfeld defekt.	Wenden Sie sich an einen Fachbetrieb,
	Motor defekt.	
Keine Pulsmessung.	Das Handpuls-kabel ist nicht richtig angeschlossen.	Schließen Sie das Kabel richtig an.
	Die Konsole ist kaputt.	Wenden Sie sich an einen Fachbetrieb,

PFLEGE UND WARTUNG

Laufband zusammenklappen

1. Stellen Sie die Neigung in die flache (0) Position zurück.
2. Ziehen Sie vor dem Falten den Netzstecker aus der Steckdose.
3. Heben Sie das Deck an, bis es parallel zum Pfosten steht und der Zylinder in seine Position rutscht.



Laufband aufklappen

1. Legen Sie eine Hand auf den Lenker und schieben Sie das die Oberseite des Laufdecks mit der anderen Hand nach vorne.
2. Drücken Sie einen Fuß auf den mittleren Bereich des Zylinders, um den Verschlussmechanismus zu entriegeln.
3. Lassen Sie das Deck langsam ab.

Laufband bewegen

Das Laufband kann im Haus bewegt werden, solange es zusammengeklappt ist. Nutzen Sie dafür die Transportrollen. Halten Sie das Gerät mit beiden Händen am Lenker fest. Ziehen oder schieben Sie das Laufband langsam auf den Rädern.

Einstellen der Riemenspannung

Wenn sich der Laufgurt nach einer gewissen Zeit etwas schlüpfrig anfühlt, muss die Spannung auf dem Laufgurt eventuell erhöht werden.

So erhöhen Sie die Spannung:

1. Stecken Sie einen 1.8 mm Imbusschlüssel in die linke Riemenspannschraube. Drehen Sie den Schlüssel im Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehung, um die Riemenspannung zu erhöhen.
2. Wiederholen Sie Schritt 1 für den rechten Riemenspannbolzen. Achten Sie darauf, dass Sie beide Schrauben gleich oft drehen.
3. Wiederholen Sie Schritt 1 und Schritt 2, bis das Rutschen beseitigt ist.
4. Achten Sie darauf, dass Sie die laufende Riemenspannung nicht zu stark anziehen, damit kein übermäßiger Druck auf die vorderen und hinteren Rollenlager ausgeübt wird. Ein zu stark angezogener Laufgurt kann die Wälzlager beschädigen, was zu Lagergeräuschen der vorderen und hinteren Rollen führt.

So verringern Sie die Spannung:

Um die Spannung auf dem Laufband zu Verringern, drehen Sie beide Schrauben gleich oft gegen den Uhrzeigersinn.

Zentrierung des Laufbandes

Wenn Sie sich mit einem Fuß stärker abstoßen als mit dem anderen, kann es vorkommen, dass sich der Riemen aus der Mitte bewegt. Diese Abweichung Durchbiegung ist normal und das Laufband wird zentriert, sobald sich keiner auf dem Laufband befindet. Bleibt das Laufband konstant außermittig, müssen Sie das Laufband manuell zentrieren:

Starten Sie das Laufband ohne jemanden auf dem Laufband und drücken Sie die Schnellwahl-Taste, bis die Geschwindigkeit 6 km/h erreicht hat. Beobachten Sie, ob das Laufband zur rechten oder linken Seite des Decks tendiert.

Wenn das Laufband zur linken Seite tendiert:

Drehen Sie die linke Einstellschraube mit einem Schraubenschlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

Wenn das Laufband zur rechten Seite tendiert:

Drehen Sie die rechte Einstellschraube mit einem Schraubenschlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

- Wenn der Gurt immer noch nicht in der Mitte ist, wiederholen Sie den obigen Schritt, bis der laufende Gurt in der Mitte steht.
- Nachdem das Band in der Mitte ist, erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 16 km/h und überprüfen Sie, ob es ruhig läuft. Wiederholen Sie die obigen Schritte, wenn es notwendig ist.
- Wenn die oben beschriebene Prozedur nicht erfolgreich ist, müssen Sie eventuell die Riemenspannung erhöhen.

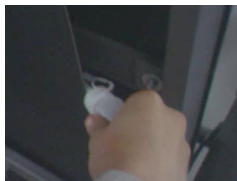
Schmierung des Laufbandes

Das Laufband ist werkseitig geschmiert. Es wird jedoch empfohlen, die Schmierung des Laufbandes regelmäßig zu überprüfen, um einen optimalen Betrieb des Laufbandes zu gewährleisten. Es ist in der Regel nicht notwendig, das Laufband im ersten Jahr oder in den ersten 500 Betriebsstunden zu schmieren.

Heben Sie danach alle 3 Monate die Seiten des Laufbandes an und überprüfen Sie, ob die Oberfläche des Gurtes noch geschmiert sind. Wenn Spuren von Silikonspray gefunden werden, ist keine Schmierung notwendig. Bei trockener Oberfläche gehen Sie folgendermaßen vor:

Auftragen von Schmiermittel auf das Band:

- Positionieren Sie das Band so, dass sich die Naht in der Mitte der Platte befindet.
- Setzen Sie die Spenderkappe auf den Schmierstoffbehälters.
- Beginnen Sie mit der Schmierung am vorderen Ende des Riemens. Schmieren Sie in Richtung des hinteren Endes. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite des Bandes. Schmieren Sie jede Seite ca. 4 Sekunden lang ein.
- Warten Sie 1 Minute, bis sich das Silikonspray verteilt hat, bevor Sie das Gerät starten.



TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10032953
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz
Abmessungen (Breite x Höhe x Tiefe)	83 x 142 x 172 cm
Gewicht	90 kg

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

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

Importeur für Großbritannien:

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

Die vollständige Konformitätserklärung des Herstellers finden Sie unter folgendem Link:
use.berlin/10032953

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 items and cautions mentioned in the instruction manual is 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:



CONTENT

Safety Instructions	36
Product Overview	38
Assembly	40
Overview of Cardio Training	42
Warming Up before a Workout	45
Console Functions and Configurations	48
Countdown Modes	49
Training Modes	49
Additional Functions	51
User Settings	52
System Settings	53
Control Panel and Key Functions	54
Operation	56
Program and Speed Tables	59
Troubleshooting	61
Care and Maintenance	62
Technical Data	65
Hints on Disposal	66
Declaration of Conformity	66

**WARNING**

This stationary training device is not suitable for high accuracy purposes. The heart rate monitoring system may be faulty. Excessive exercise may result in dangerous injury or death. If your performance deteriorates abnormally, stop training immediately.

SAFETY INSTRUCTIONS

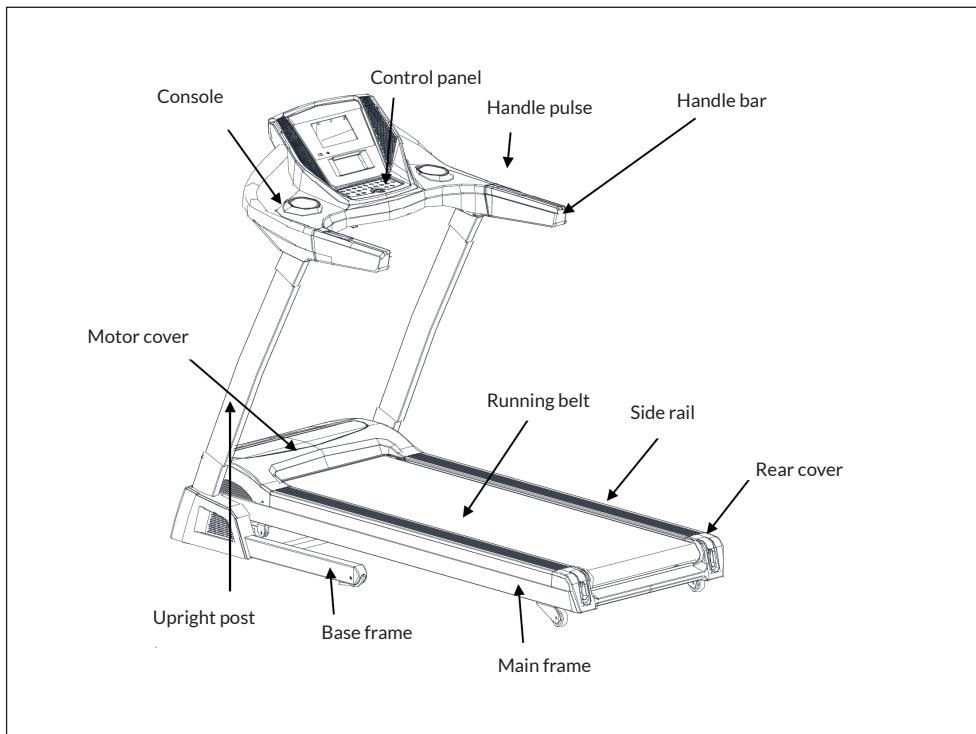
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures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

- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable, leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in damp areas such as swimming pool, sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.6 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.

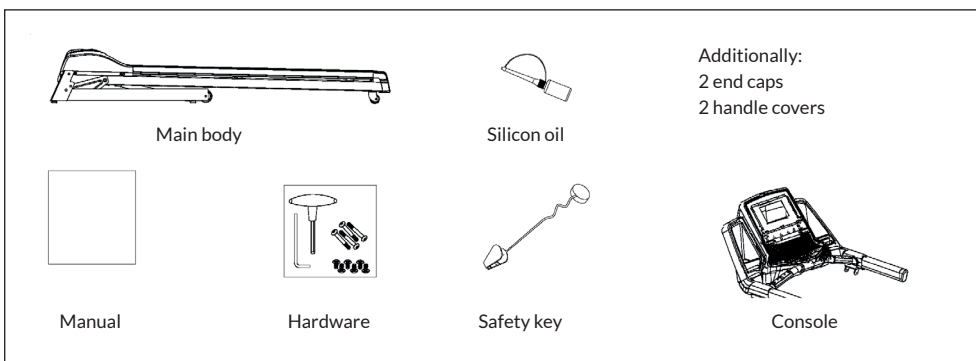
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components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

Note: Maximum weight of the user is 110 kg.

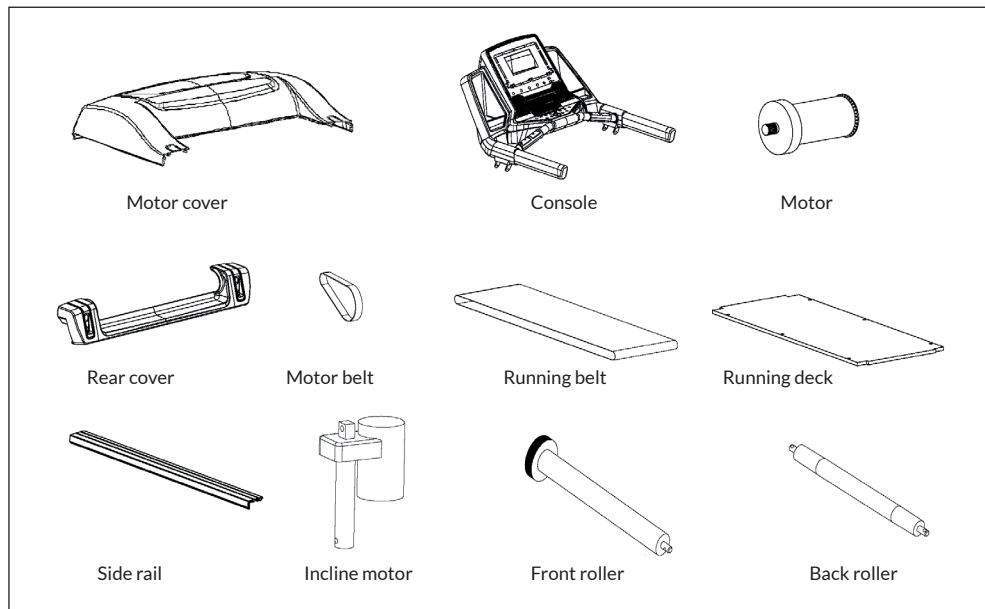
PRODUCT OVERVIEW



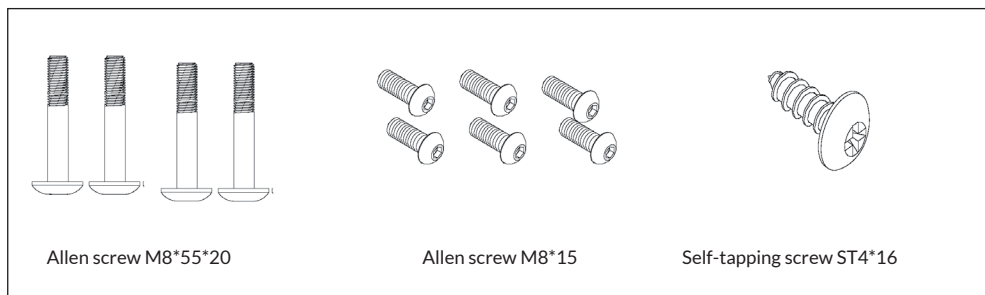
Packing Content

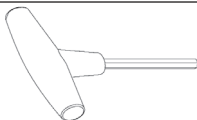

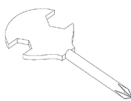


Main Parts

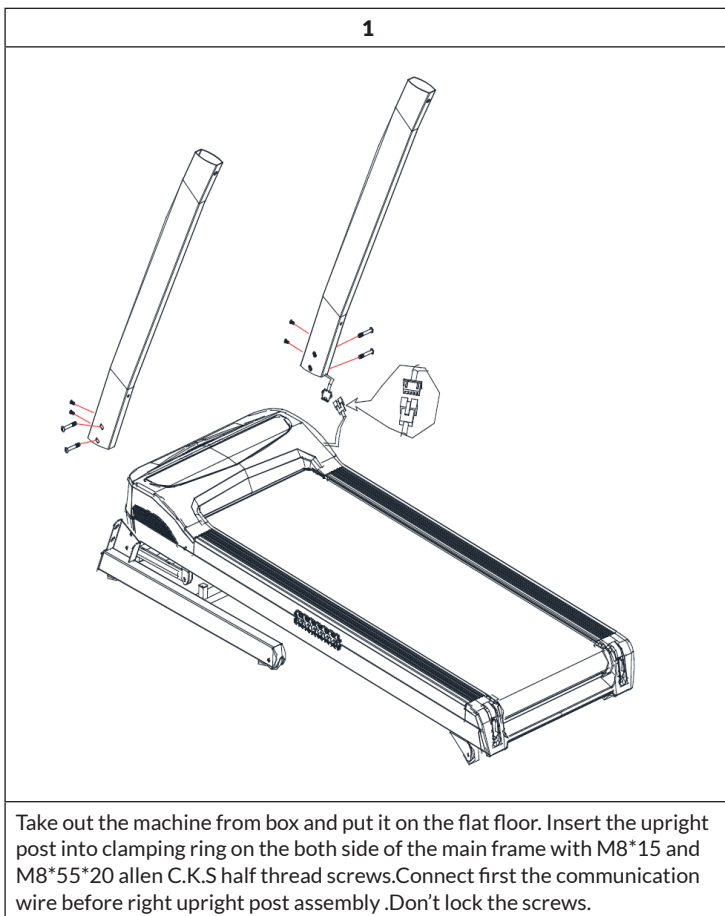


Hardware

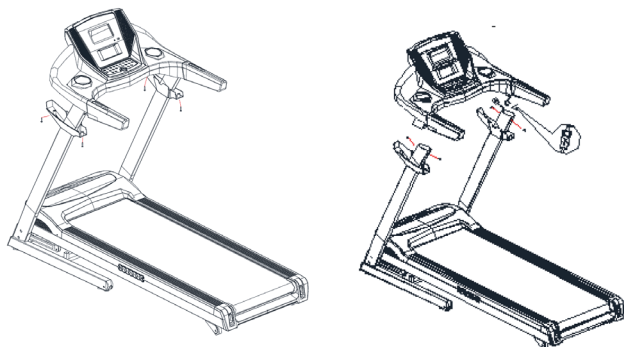


		
<p>T-Shape Wrench</p>	<p>L shape spanner</p>	<p>Cross open wrench</p>

ASSEMBLY

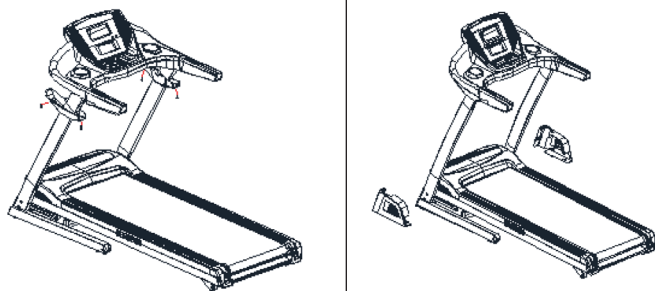


2



Put left and right handle bar cover into left and right upright post accordingly as the drawing shows. To connect the communication wire with right handle bar first and then connect the console and upright post with 6 pcs of M8*15 screws.

3



Connect the handle bar down cover with console with 4 pieces of self-tapping ST4*16 screws and fix the screw that connect the upright post and base frame. Put left and right end cover on.

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

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

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

During the Training

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

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

1. Warm-up Phase

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

2. Cardio Training Phase

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

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

Aerobic Training Zone

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

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

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

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

Anaerobic Training

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

3. Cool-down Phase

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

Training Progress

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

Eating and Drinking

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

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

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

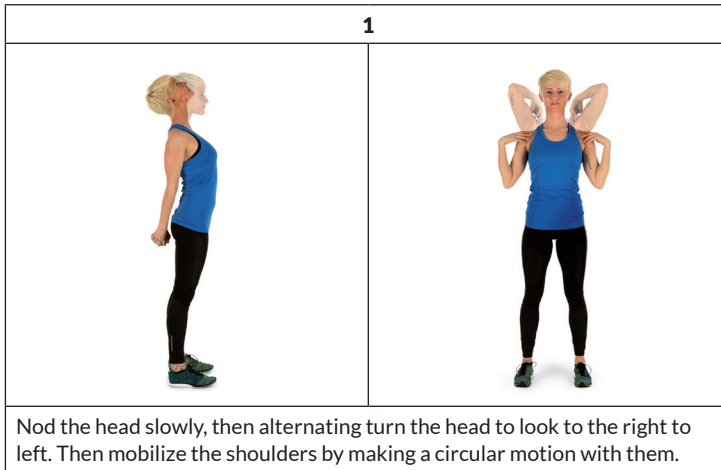
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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



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

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

Take about 5 minutes to do the following Capital Sports training routine:



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

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

5



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

6



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

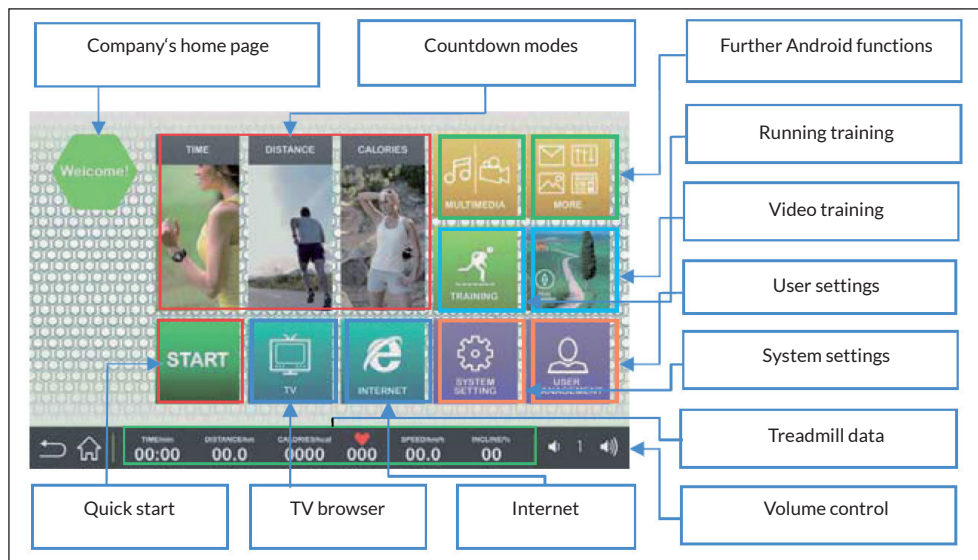
7



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

CONSOLE FUNCTIONS AND CONFIGURATIONS

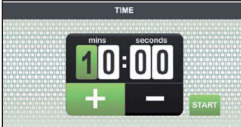
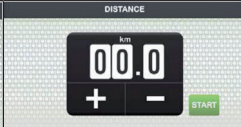

Overview of the user interface



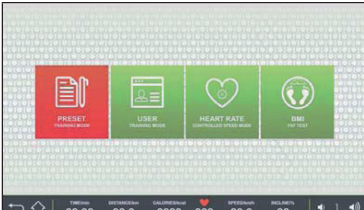
Quickstart interface



COUNTDOWN MODES

Time countdown	Distance countdown	Caloric countdown
		
<p>The user can set a running time of up to 99 minutes. After the time has elapsed, the treadmill stops.</p>	<p>The user can enter a distance up to 99 km. If the track has expired, the treadmill stops.</p>	<p>The user can enter up to 9999 calories. When the calories have run out, the treadmill stops.</p>

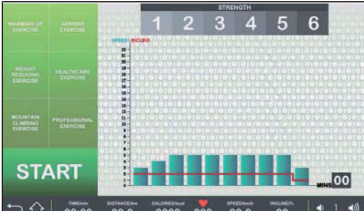
TRAINING MODES



Click on TRAINING. The following training programs are available: PRESET (default), USER (user-defined), HEART RATE (heart rate control) and BMI fat measurement.

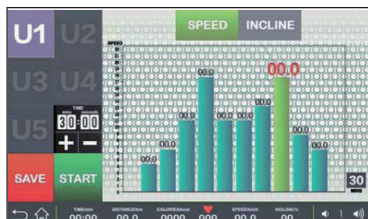
PRESET

Offers six preset workout programs. Speed, gradient, time cannot be set freely in this mode. Select the appropriate program and press START to start the selected workout.



After you have started the training, the incline and speed are automatically adjusted according to the program. When the preset time has elapsed, the treadmill stops.

USER

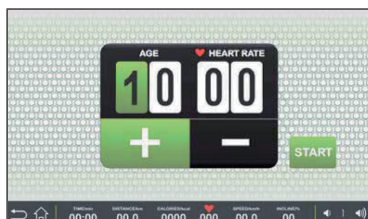


In this mode, speed and incline can be individually adjusted. Press SPEED or INCLINE and adjust the value for each segment individually. Then press Start to start training.

To save the entered values, select one of the locations U1-U5 and press SAVE. The stored values can be called up quickly next time using the speed dial tests.

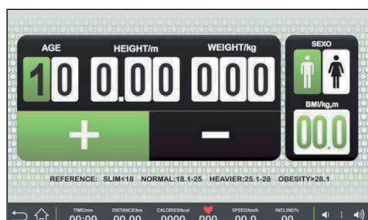
HEART RATE

The heart rate mode adjusts the running speed according to the set target heart rate.



If the device detects that the user's heart rate is higher than the set target heart rate, the treadmill slows down. If the user's heart rate is lower than the set target heart rate, the treadmill accelerates.

BMI (body fat measurement)



Open BMI mode and enter age, gender, height and weight. Then place your palms on the pulse sensor for 8 seconds and your BMI will be displayed. Under the buttons (+/-) you can see in which frame you are moving.

Real video training

Press the video training button to select a scene. If you start in another mode, such as Quickstart, Training or Manual, video training does not work. If you select video training, you have to wait briefly until Android has loaded the scenery.



Start the training, the video runs automatically. Click SPEED or INCLINE at the bottom of the displays to adjust the speed and incline.

ADDITIONAL FUNCTIONS

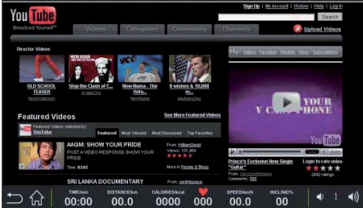
Browser and music



Press the INTERNET button to open the pre-installed Android browser and go to any page on the network.








Press the MORE button to open further Android functions. Press Google Music to play your favorite music.




Press the MORE button to open further Android functions. Press YouTube to play your favorite videos.

Key functions and programs

Gallery		Mail	
	Click on this button to open the photo gallery.		Click on the button to receive your mails on the treadmill.
Calculator		Settings	
	One of the most commonly used tools.		Open the settings to set the time or to display further information.
File management			
	Open the file browser, browse the U disk and the memory file.		

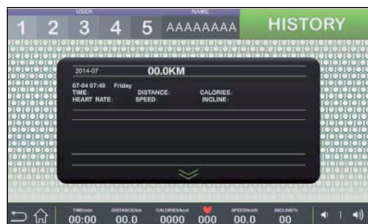
USER SETTINGS

Set user data



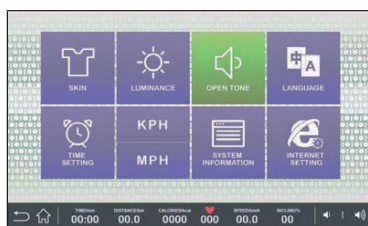
First select the user data and enter age, height, weight and gender.

Training history










Here you can see your past training values.

SYSTEM SETTINGS

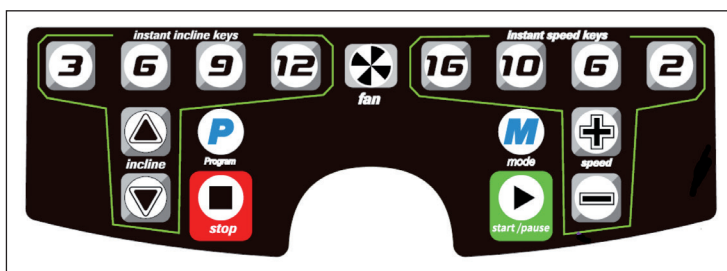


Click on SYSTEM to restore the system settings. Various basic settings can be adjusted here.

Background brightness		Language	
 <p>LUMINANCE</p>	<p>You can adjust the brightness of the display in 5 steps.</p>	 <p>LANGUAGE</p>	<p>You can choose between several languages.</p>
Time settings		Metric unit	
 <p>TIME SETTING</p>	<p>You can adjust the current time manually.</p>	<p>KPH</p> <hr/> <p>MPH</p>	<p>Select the unit to be displayed.</p>

System informationen		Network	
 SYSTEM INFORMATION	Here you see the current software version and the production date.	 INTERNET SETTING	Here you can make all network settings.
User interface		Netzwerk	
 SKIN	Here you can change the appearance of the user interface.	 OPEN TONE	Here you can switch the warning tones of the treadmill on and off.

CONTROL PANEL AND KEY FUNCTIONS



PROG

With the treadmill stopped, press the PROG button to select one of the following programs: P1-P36 > U1-U3 > HRC1-HRC3 > FAT.

MODE

With the treadmill stopped, press the button to select the desired mode. You can select one of the following options:

- Time count down (The entered time is counted down)
- Calories count down (the calories entered are counted down)
- Distance count down (The entered distance is counted down)

START/PAUSE

With the treadmill stopped, press the button to start the machine. Press the button while the belt is running to stop the treadmill.

STOP

With the belt running, press the button to slowly stop the treadmill.

[+] button

Use the button to increase the speed while running. Use the button to increase the parameters under the body fat determination.



[-] button

Use the button to increase the speed while running. Use the button to increase the parameters under the body fat determination.

Quick speed button

When the treadmill is running, accelerate directly by pressing the 2, 6, 10 or 16 speed buttons.

Changing the angle of inclination

	Increase the incline
	Decrease the incline

Quick incline button

Increase the incline directly by pressing the quick incline key 3, 6, 9 or 12.

Fan key

Turn on or off the fan .

OPERATION

Changing speed from miles to kilometers

1. Pull out the safety key, press the PROGRAM and MODE keys at the same time. If the speed show 0.6, the speed is in MPH.
2. Pull out the safety key, press the PROGRAM and MODE keys at the same time. If the speed show 1.0, the speed is in KMH

Safety key function

In any state, pull-out safety locks, window displays: "E7" and sound buzzer "DI-DI-DI". Then put well the safety lock, all show that the full light for 2 seconds, then go to manual start mode.

Start

- Put the power cord into the electrical outlet with 10A. Flip this switch to the "ON" position. The screen shines with prompt sound.
- Put the safety key on the correct position ,then turn on the power ,the LCD window light flash,and sound "beee", the treadmill enter in to the P0 Normal Mode.
- Press "PROG" key to cycle select the program P0-P36, U01-U03, FAT.
- P0 is User program. Press "MODE" cycle select four training mode. User can select the speed and inclination. Speed default is 1.0 km/h, inclination default is 0%.

Training mode 1: Counting time, distance, calorie is plus. The select function is closed.

Training mode 2: Time Countdown. Under selecting, time window flash, press "+" or "-" to modify the value. The range is 5-99 minute. Default is 30:00 minutes.

Training mode 3: Calories Countdown. Under selecting, calories window flicker, press "+" or "-" to modify the value. The range is 20-990 CAL. Default is 50 CAL

Training mode 4: Distance Countdown. Under selecting, Distance window flash, press "+" or "-" to modify the value. The range is 1.0-99.0 km. Default is 1.0 km.

- P1-P36 are preset programs. Only the time can be set here. Press the [+] or [-] button to change the value. The time can be set between 5-99 minutes. The default setting is 30:00 minutes. Press the „MODE“ button to return to the default settings.
- When you have set everything, press START. The display starts a 5-second countdown and then emits 5 tones. The treadmill starts slowly and then continuously increases the speed until the preset or entered speed is reached.
- While running, press the [+] or [-] button or one of the speed buttons to set the desired speed.

Note: In the P1-P36 programs, speed and gradient are divided into 10 segments. Each segment lasts the same length. The adjusted speed is only available in the current segment. 3 seconds before the program moves to the next segment, a 3-fold signal tone sounds. When the 10 segments are finished, the motor stops and a signal sounds.

- When running, press the START button to stop the treadmill. Press START again to continue running. The recording data is retained.
- Press the STOP button while running, the treadmill stops slowly and returns to its initial state.

Note: You can remove the safety key at any time to stop the treadmill. The display then shows the error message [E7] and a warning signal sounds.

- The control panel is constantly monitored. If faults occur, an error message appears on the display and a Signal signal sounds.

Measuring body fat percentage

When the treadmill is stopped, press the „PROG“ button until FAT appears. Then press MODE to set the parameter.

- F1 (Gender): select 1 (male) or 2 (female). If window shows 1, male is selected. The default setting is male.
- F2 (Age): Can be set between 1-99 years. The default is 25 years.
- F3 (size): Adjustable between 100-220 cm (39-87 inch). The default is 170 cm (67 inch).
- F4 (Weight): Adjustable between 20-150 kg (44-330 pounds). Default is 154 pounds (70 kg).
- F5 (body fat analysis): Place both hands on the handlebars, wait 8 seconds and the window will show the BMI:

< 18	under weight
18-24	normal weight
25-28	over weight
> 29	obesity

HRC function

Place your hands on the left and right metal plates on the handle when the power is on. The „Pulse“ window displays your heart rate value.

Custom settings

Press the PROG button until U1-U3 appears. In U1-U3 modes, the user can individually adjust the speed and incline. Press SPEED or INCLINE to adjust the values. Then press START to start the workout.

When in MODus U1, U2 or U3, press the MODE button to adjust the speed and slope of each segment. Adjust the values with the[+] and[-] keys. When you are done, press MODE again to return to the time setting. Then press START to start training.

PROGRAM AND SPEED TABLES

Program		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Incline	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Incline	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Incline	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Incline	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Incline	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Incline	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Incline	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Incline	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Incline	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Incline	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Incline	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Incline	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Incline	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Incline	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0

Program		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Incline	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Incline	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Incline	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Incline	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Incline	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Incline	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Incline	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Incline	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Incline	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Incline	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Incline	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Incline	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Incline	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Incline	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0

Program		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Incline	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Incline	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Incline	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Incline	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Incline	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

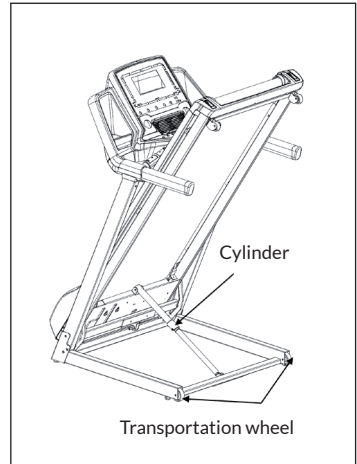
TROUBLESHOOTING

Problem	Possible Cause	Suggested Solution
Treadmill doesn't work.	Disconnect of power or the power is turn off	Connet the power, and turn on the switch.
	Safety key is not put well.	Put the safety key on the correct position.
Treadmill stop suddenly.	Safety key fall off.	Put the safaty key well.
Error code E3	Problems with the speed sensor, or the cable.	Contact a specialist company,
Error code E5	Controller defected	Contact a specialist company,
	Motor defected	
No pule measurement	Hand pulse wire is not connect well or wire defected.	Connect the wire well or change the wire
	Console circuitry defected	Change the console

CARE AND MAINTENANCE

Folding the treadmill

1. Restore the incline to flat (0) position.
2. Unplug from power point before folding.
3. Lift deck until it's parallel to the upright post and cylinder locks into position.



Unfolding the treadmill

1. Place one hand on handle bar, use the other to push top of the running deck forward.
2. Press one foot on the middle section of the cylinder to disengage the locking mechanism.
3. Allow deck to begin slowly dropping before releasing hands.

Moving the treadmill

The treadmill can be moved around in house safely in its fold-up position by using the transport wheels. Firmly hold onto handle bars with both hands, pull the treadmill towards you, then portable on wheels, drag or push slowly

Adjusting the belt tension

If the running belt feels as though it is slipping or hesitating when you plant your foot during a run, the tension on the running belt may have to be increased.

To increase the running belt tension:

1. Place 8mm wrench on the left belt tension bolt. Turn the wrench clockwise 1/4 turn to draw the rear roller and increase the belt tension.
2. Repeat STEP 1 for the right belt tension bolt. You must be sure to turn both bolts the same number of turns, so the rear roller will stay square relative to the frame.
3. Repeat STEP 1 and STEP 2 until the slipping is eliminated.
4. Be careful not to tighten the running belt tension too much as you can create Excessive pressure on the front and rear roller bearings. An excessively tightened running belt may damage the roller bearings that would result in bearing noise from the front and rear rollers.

To decrease the running belt tension:

To reduce the tension on the treadmill, turn both screws counterclockwise the same number of times.

Centring the running belt

When you run, you may push off harder with one foot than with another. The severity of the deflection depends on the amount of force⁴ that one foot exerts in the relation to the other. This deflection can cause the belt to move off- centre. This deflection is normal and the running belt will centre when no body is on the running belt. If the running belt remains consistently off-centre, you will need to centre the running belt manually.

Start the treadmill without anyone on the running belt, press FAST-key until speed reached 6 km/h. Observe whether the running belt is toward the right or left side of the deck.

If the running belt is toward the left side:

Turn the left adjustment screw clockwise 1/4 turn with a spanner and the right adjustment screw counterclockwise 1/4 turn.

If the running belt is toward the right side:

Turn the right adjustment screw clockwise 1/4 turn with a spanner and the left adjustment screw counterclockwise 1/4 turn.

- If toward the left side of the deck, using wrench, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
- If toward the right side of the deck, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
- If the belt is still not centre, repeat the above step until the running belt is on centre.

Lubrication

The treadmill is factory-lubricated. However, it is recommended to check the lubrication of the treadmill regularly, to ensure an optimal operation of the treadmill. It is usually not necessary to lubricate the treadmill in the first year or the first 500 hours of operation.

After every 3 months of operation, lift the sides of the treadmill and feel the surface of the belt, as far as possible. If traces of silicon spray are found, lubrication is not necessary. In case of a dry surface refer to the following instructions:

Application of lubricant on the belt:

- Position the tape so that the seam is in the middle of the plate.
- Place the dispenser cap on the lubricant container.
- Start lubrication at the front end of the belt. Lubricate in the direction of the rear end. Repeat this process on the other side of the tape. Grease each side for approx. 4 seconds.
- Wait 1 minute for the silicone spray to spread before starting the unit.



TECHNICAL DATA

Item number	10032953
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz
Dimensions (width x height x depth)	83 x 142 x 172 cm
Weight	90 kg

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

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

DECLARATION OF CONFORMITY



Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

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

The complete declaration of conformity of the manufacturer can be found at the following link:
use.berlin/10032953

Estimado cliente:

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



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad	68
Visión general del aparato	70
Montaje	72
Entrenamiento de cardio en resumen	74
Calentamiento antes del entrenamiento	77
Funciones y configuración de la consola	80
Modos de cuenta atrás	81
Modos de entrenamiento	81
Otras funciones	83
Configuración de usuario	84
Ajustes del sistema	85
Panel de control y botones	86
Utilización	88
Tablas de programas y velocidades	91
Detección y resolución de problemas	93
Cuidado y mantenimiento	94
Datos técnicos	97
Retirada del aparato	98
Declaración de conformidad	98

**ADVERTENCIA**

Este aparato estacionario de entrenamiento no es adecuado para fines de alta precisión. El sistema de monitoreo de la frecuencia cardíaca puede ser defectuoso. Demasiado entrenamiento puede causar lesiones peligrosas o la muerte. Si su rendimiento disminuye de forma inusualmente fuerte, deje de entrenar inmediatamente.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

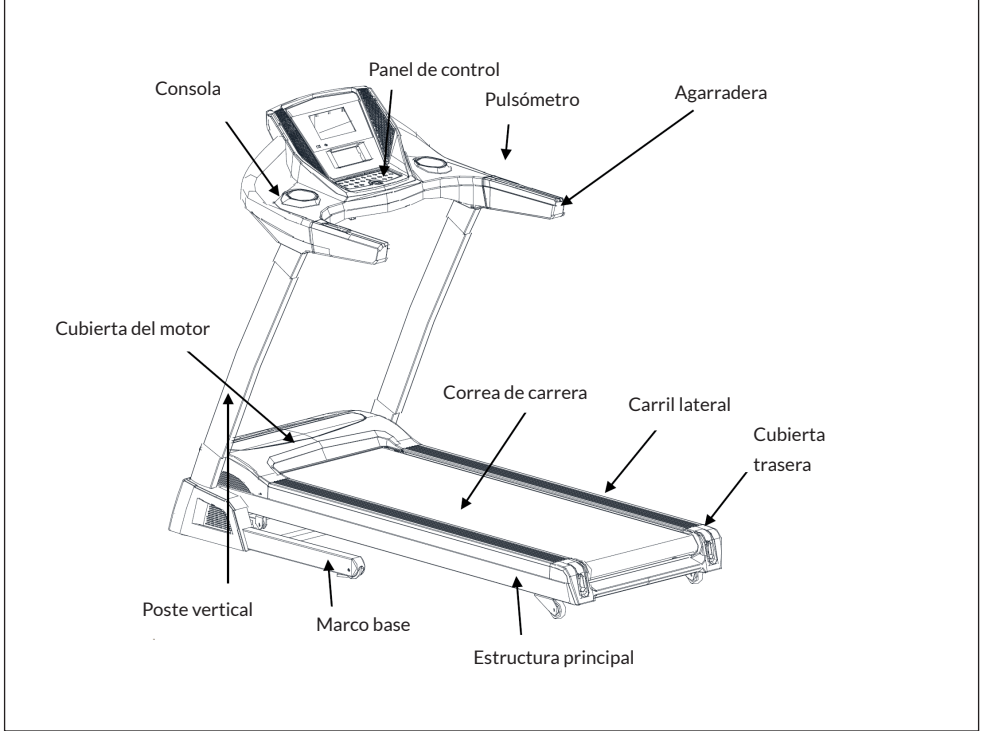
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo solo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese de que todos los usuarios están informados acerca de las advertencias y medidas de precaución.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,6 metros con el resto de los objetos.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si tiene uno de los síntomas descritos, debe ponerse en contacto con un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No entrene inmediatamente después de comer.
- Solamente un adulto debe montar el aparato. Mantenga a los niños y mascotas lejos del aparato.
- Este aparato está concebido para ser utilizado en un entorno doméstico.
- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga su espalda recta durante el entrenamiento.

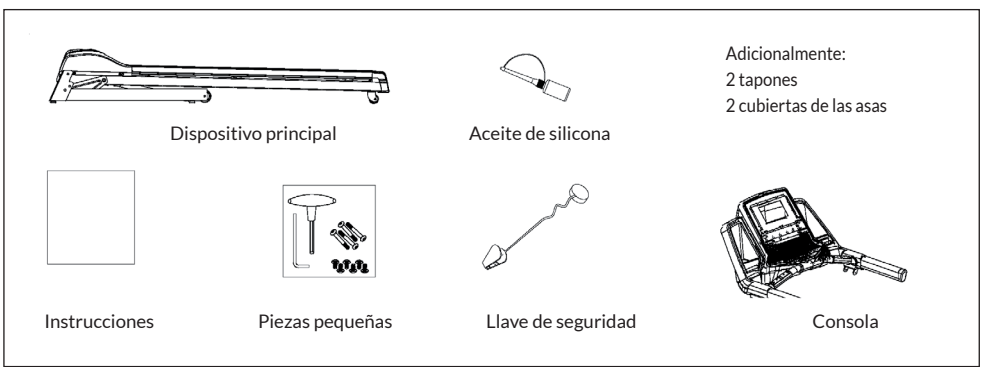
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según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

Atención: Peso máximo soportado: 110 kg.

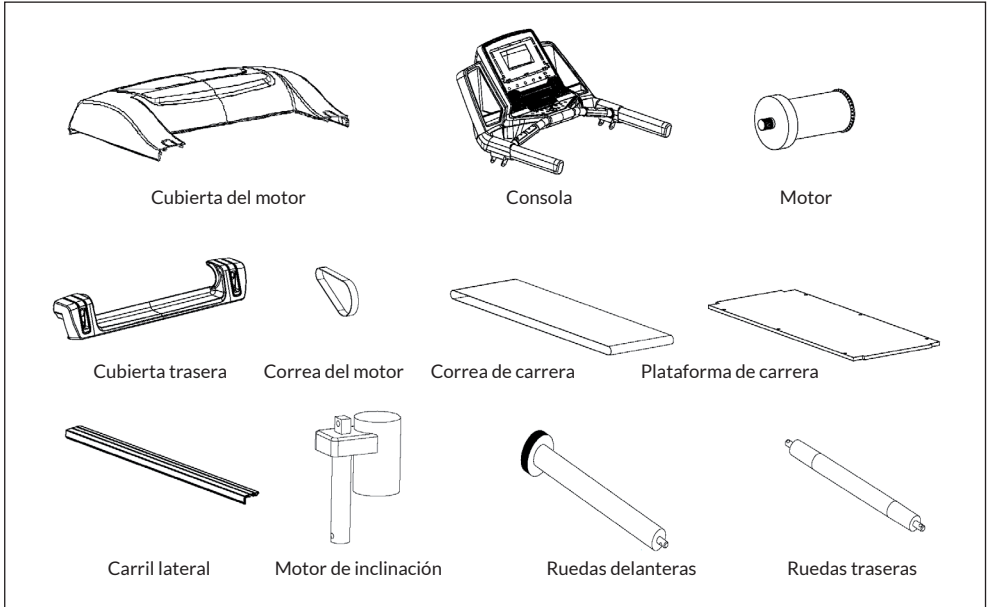
VISIÓN GENERAL DEL APARATO



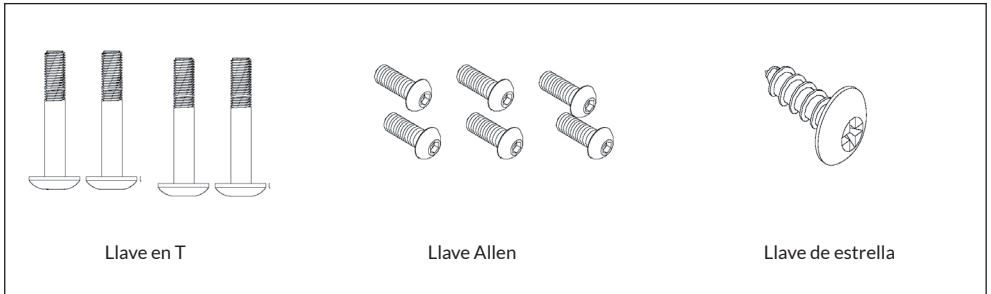
Contenido del paquete

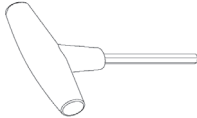

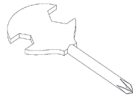


Piezas del aparato

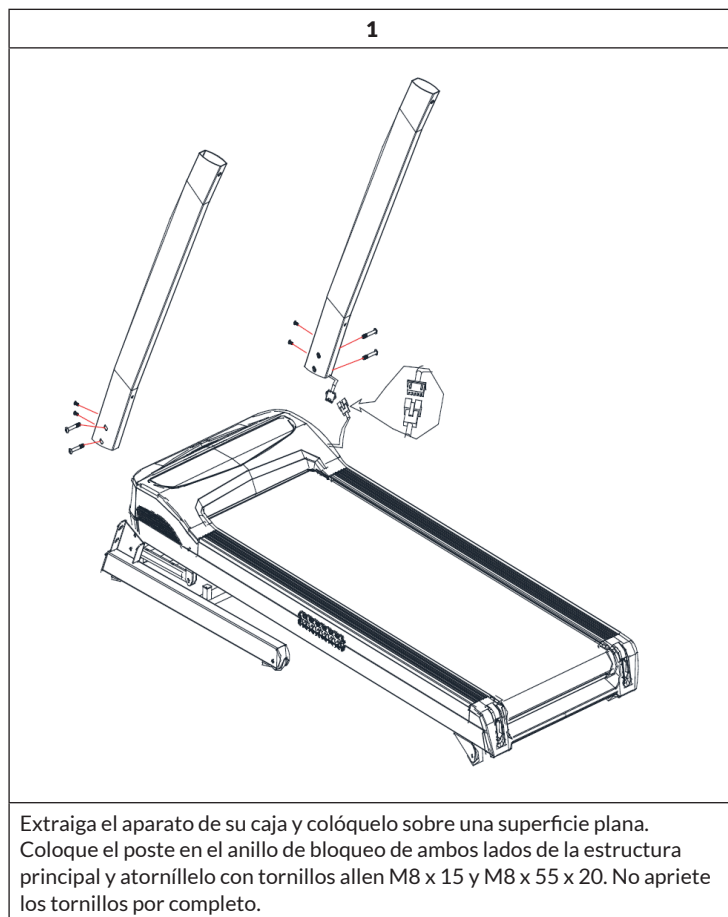


Piezas pequeñas y herramientas

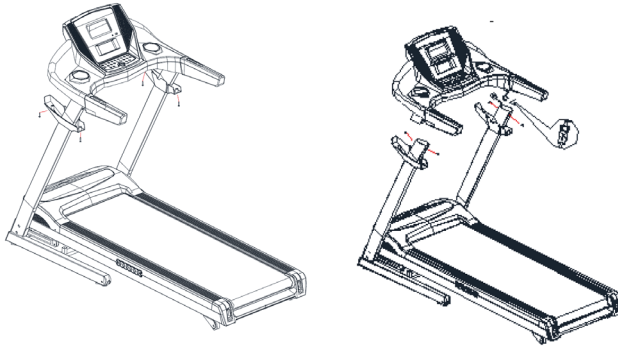


		
T-Schlüssel	Imbusschlüssel	Kreuzschlitz-Schlüssel

MONTAJE

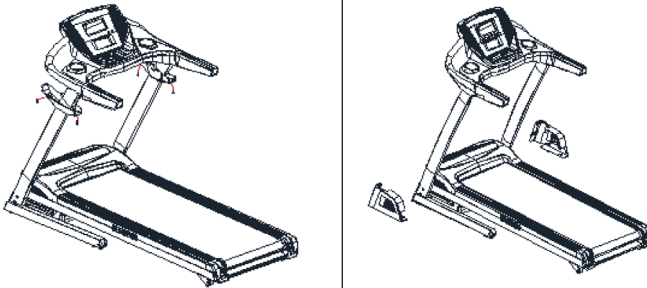


2



Coloque la cubierta izquierda y derecha del manillar según se indica en el esquema en el poste izquierdo y derecho. Conecte el cable de comunicación al manillar derecho y a continuación una la consola y el poste con 6 tornillos M8 x 15.

3



Fije la consola al manillar con 4 tornillos autorroscantes ST4 x 16. Por último, apriete bien todos los tornillos y coloque los tapones en el marco base.

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

Comida y bebida

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

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

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

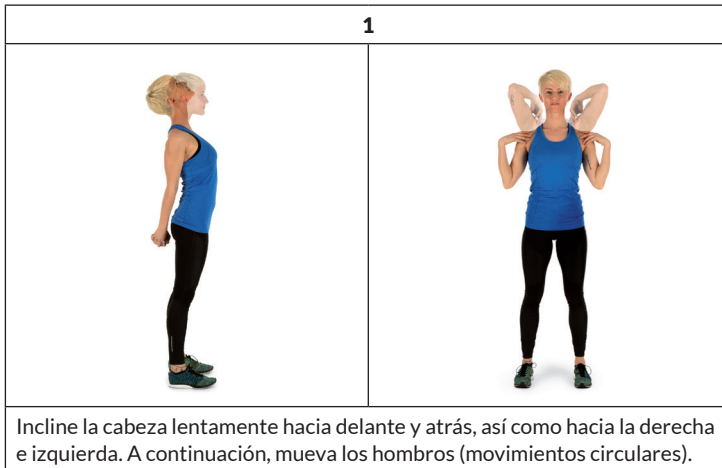
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO


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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

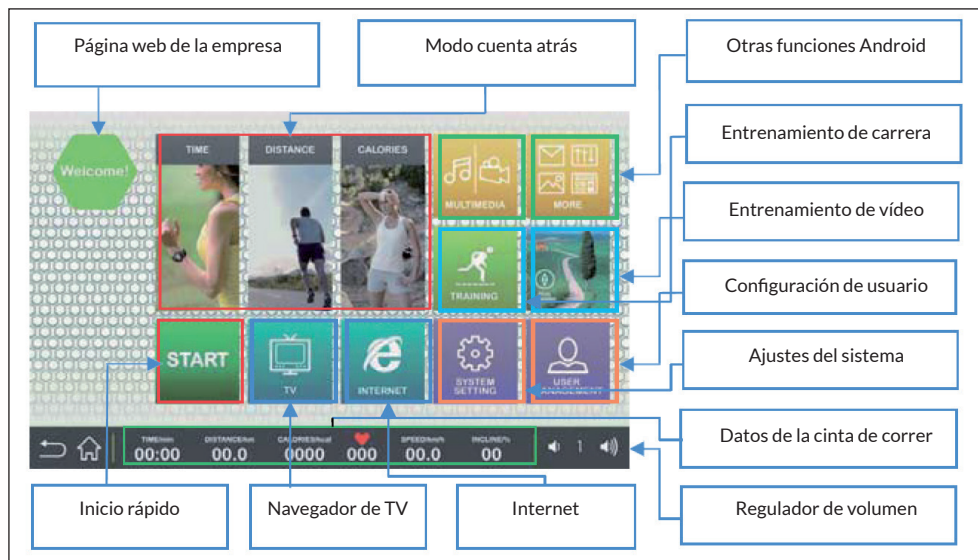
7



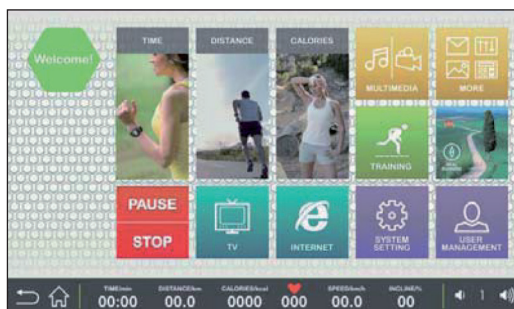
Inclínese hacia adelante en posición sentada y con las piernas estiradas. Intente agarrar los tobillos y, luego, llegar hasta los dedos del pie.

FUNCIONES Y CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA




Visión general de la interfaz



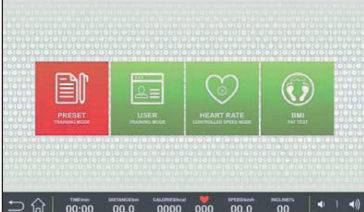
Interfaz de inicio rápido



MODOS DE CUENTA ATRÁS


Cuenta atrás del tiempo	Cuenta atrás de la distancia	Cuenta atrás de calorías
		
<p>El usuario puede configurar un tiempo de carrera de hasta 99 minutos. Cuando transcurra el tiempo seleccionado, la cinta se detiene.</p>	<p>El usuario puede configurar una distancia de carrera de hasta 99 km. Cuando se complete la distancia seleccionada, la cinta se detiene.</p>	<p>El usuario puede programar hasta 9999 calorías consumidas. Cuando se complete el número de calorías seleccionadas, la cinta se detiene.</p>

MODOS DE ENTRENAMIENTO

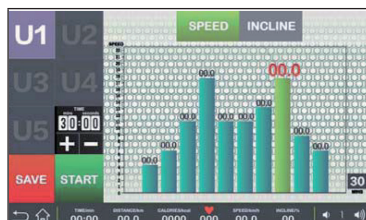
	<p>Haga clic en TRAINING. Tiene a su disposición los siguientes programas de entrenamiento: PRESET (predeterminado), USER (personalizado), HEART RATE (control de frecuencia cardiaca) y el registro del IMC.</p>
--	---

PRESET (Predeterminado)

Ofrece seis programas de entrenamiento predeterminados. La velocidad, inclinación y tiempo no se pueden regular en este modo. Seleccione el programa correspondiente y pulse START para iniciar el entrenamiento seleccionado.

	<p>Después de haber iniciado el entrenamiento, la inclinación y la velocidad se ajustan automáticamente en función del programa. Cuando haya transcurrido el tiempo seleccionado, la cinta se detiene.</p>
--	--

USER (personalizado)

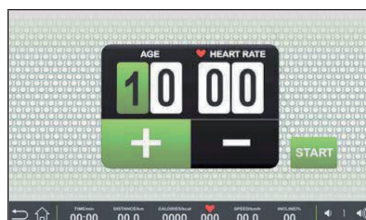


En este modo se pueden personalizar la velocidad y la inclinación. Pulse SPEED (velocidad) o INCLINE (inclinación) y adapte el valor para cada segmento. A continuación pulse Start para iniciar el entrenamiento.

Si desea guardar el valor indicado, seleccione uno de los espacios U1-U5 y pulse SAVE. Con los botones de selección rápida puede acceder rápidamente a los valores guardados la próxima vez.

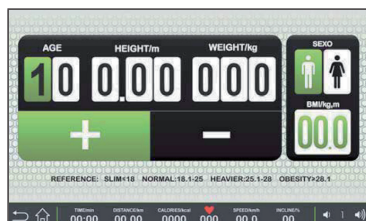
HEART RATE (frecuencia cardiaca)

El modo de frecuencia cardiaca adapta la velocidad de carrera en función de la frecuencia objetivo.



Si el aparato detecta que la frecuencia cardiaca del usuario es superior que la frecuencia objetivo seleccionada, reduce la velocidad de la cinta. Si la frecuencia cardiaca del usuario es inferior a la frecuencia objetivo seleccionada, aumenta la velocidad de la cinta.

BMI (índice de masa corporal)



Abra el modo IMC e indique su edad, sexo, tamaño y peso. Coloque las palmas de las manos en el sensor del pulsómetro durante 8 segundos para visualizar su IMC. Con los botones (+/-) verá en qué rango se mueve.

Entrenamiento de vídeo real

Pulse el botón para el entrenamiento de vídeo para seleccionar un escenario. Si inicia en otro modo, p. ej. inicio rápido, entrenamiento o manual, el entrenamiento de vídeo no funciona. Si selecciona el entrenamiento de vídeo, debe esperar a que Android cargue el escenario.



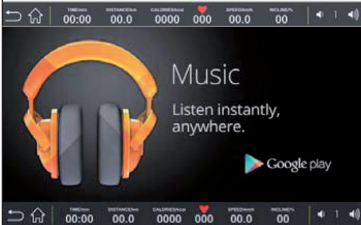
Inicie el entrenamiento y el vídeo se sincroniza automáticamente. Haga clic en los indicadores de SPEED o INCLINE para ajustar la velocidad y la inclinación.

OTRAS FUNCIONES

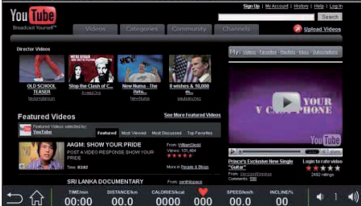
Navegador y música



Pulse el botón de internet para abrir el navegador preinstalado de Android y para buscar una página en la red.








Pulse el botón MORE para abrir otras funciones de Android. Pulse Google Music para reproducir su música favorita.



Pulse el botón MORE para abrir otras funciones de Android. Pulse YouTube para reproducir sus vídeos favoritos.

Funciones de los botones y programas

Galería		Correo electrónico	
	Pulse este botón para abrir la galería de fotos.		Haga clic en el botón para recibir sus mensajes en la cinta de correr.
Calculadora		Ajustes	
	Se abre la calculadora.		Abra los ajustes para configurar la hora o para mostrar más información.
Gestión de archivos			
	Pulse el botón para buscar archivos.		

CONFIGURACIÓN DE USUARIO

Ajustar los datos del usuario



Seleccione primero los datos del usuario indique la edad, altura, peso y sexo.

Historial de entrenamiento

1 2 3 4 5 AAAAAAA HISTORY

2014-07-04 07:49 Friday
00.0KM
00:00 TIME
00.0 HEART RATE
0000 DISTANCE
000 CALORIES
00.0 INCLINE

00:00 00.0 0000 000 00.0 00

Aquí puede ver los valores de entrenamiento anteriores.

AJUSTES DEL SISTEMA





SKIN LUMINANCE OPEN TONE LANGUAGE

TIME SETTING MPH KPH SYSTEM INFORMATION INTERNET SETTING

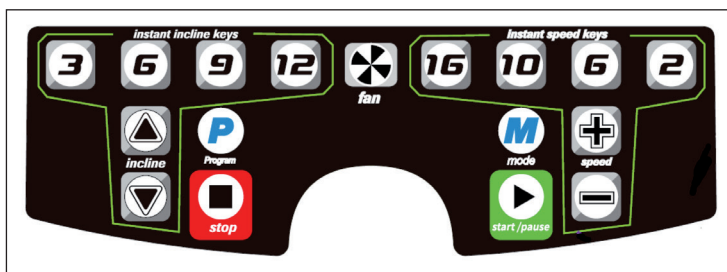
00:00 00.0 0000 000 00.0 00

Haga clic en SYSTEM para editar los ajustes del sistema. Aquí puede ajustar diversos ajustes básicos.

Brillo de fondo		Idioma	
<p>LUMINANCE</p>	Puede regular el brillo del display en 5 niveles.	<p>LANGUAGE</p>	Puede elegir entre varios idiomas.
Hora		Unidad métrica	
<p>TIME SETTING</p>	Puede regular manualmente la hora actual.	<p>KPH</p> <p>MPH</p>	Seleccione la unidad que debe mostrarse.

<p>Información del sistema</p>  <p>SYSTEM INFORMATION</p>	<p>Aquí puede ver la versión actual de software y la fecha del producto.</p>	<p>Red</p>  <p>INTERNET SETTING</p>	<p>Aquí puede realizar todos los ajustes de la red.</p>
<p>Interfaz de usuario</p>  <p>SKIN</p>	<p>Aquí puede modificar la apariencia de la interfaz de usuario.</p>	<p>Tonos de aviso</p>  <p>OPEN TONE</p>	<p>Aquí puede encender y apagar los tonos de aviso de la cinta de correr.</p>

PANEL DE CONTROL Y BOTONES



PROG (Selección de programa)

Pulse el botón cuando se encuentre en la cinta para seleccionar uno de los programas siguientes: P1-P36 > U1-U3 > HRC1-HRC3 > FAT.

MODE (modo)

Pulse el botón cuando se encuentre en la cinta para seleccionar uno de los modos deseados: Puede seleccionar uno de los siguientes modos:

- Time count down (se realiza una cuenta atrás del tiempo introducido)
- Calories count down (se realiza una cuenta atrás de las calorías introducidas)
- Distance count down (se realiza una cuenta atrás de la distancia recorrida)

INICIO/PAUSA

Con la cinta parada, pulse el botón para ponerla en marcha. Pulse el botón con la cinta en marcha para detenerla.

STOP

Con la cinta en marcha, pulse el botón para detenerla lentamente.

Botón [+]

Utilice el botón para aumentar la velocidad de carrera. Utilice el botón para aumentar los parámetros del cálculo de grasa corporal.



Botón [-]

Utilice el botón para reducir la velocidad de carrera. Utilice el botón para reducir los parámetros del cálculo de grasa corporal.

Botón de selección rápida de velocidad

Con la cinta en marcha, acelere directamente la velocidad pulsando los botones 2, 6, 10 o 16.

Modificar ángulo de inclinación

	Aumentar ángulo de inclinación
	Reducir ángulo de inclinación

Botón de selección rápida de inclinación

Modifique directamente el ángulo de inclinación pulsando los botones de selección rápida 3, 6, 9 o 12.

Ventilador

Pulse FAN para encender o apagar el ventilador.

UTILIZACIÓN

Modificar la velocidad de millas a kilómetros

1. Extraiga la llave de seguridad y pulse simultáneamente los botones SPEED+ y SPEED-. Si la velocidad muestra 0,6, estará configurada en MPH (millas por hora).
2. Extraiga la llave de seguridad y pulse simultáneamente los botones SPEED+ y SPEED-. Si la velocidad muestra 1,0, estará configurada en KMH (kilómetros por hora).

Llave de seguridad

Puede tirar de la llave de seguridad en cualquier momento para detener la cinta de correr. El display muestra el aviso de error [E7] y suena una señal de aviso. Fije de nuevo la llave de seguridad a su soporte. El display se ilumina y pasa a continuación a la pantalla de inicio.

Inicio

- Conecte el enchufe a la toma de corriente. Coloque el interruptor en la posición ON. El display se ilumina y suena una señal.
- Fije la llave de seguridad y encienda el aparato. La iluminación del display parpadea y el aparato pasa automáticamente al modo normal (P0).
- Pulse el botón PROG para seleccionar uno de los siguientes programas: P0-P36 > U01-U03 > HRC1-HRC3 > FAT.
- P0 es el programa definido por el usuario. Pulse MODE para seleccionar uno de los 4 modos de entrenamiento. Puede regular la velocidad e inclinación. La velocidad predeterminada es de 1,0 km/h, la inclinación predeterminada es del 0 %.

Modo de entrenamiento 1: Cuenta el tiempo, la distancia y las calorías de manera progresiva.

Modo de entrenamiento 2: Realiza una cuenta regresiva del tiempo. Utilice los botones [+] y [-] para modificar el valor. El tiempo puede ajustarse en un rango de 5 a 99 minutos. El valor predeterminado es de 30:00 minutos.

Modo de entrenamiento 3: Realiza una cuenta regresiva de las calorías. Utilice los botones [+] y [-] para modificar el valor. Las calorías pueden regularse entre 20-990 CAL. El valor predeterminado es de 50 CAL.

Modo de entrenamiento 4: Realiza una cuenta regresiva de la distancia introducida. Utilice los botones [+] y [-] para modificar el valor. La distancia puede configurarse entre 1 y 99 km. El valor predeterminado es 1 km.

- P1-P36 son programas predeterminados. En este caso, solamente podrá configurar el tiempo. Utilice los botones [+] y [-] para modificar el valor. El tiempo puede ajustarse en un rango de 5 a 99 minutos. El valor predeterminado es de 30:00 minutos. Pulse el botón MODE para regresar a la configuración estándar.
- Después de haber configurado todo, pulse START. El display realiza una cuenta atrás de 5 segundos y emite 5 señales acústicas. La cinta de correr se pone en marcha lentamente y a continuación aumenta progresivamente la velocidad hasta alcanzar el valor predeterminado o seleccionado.
- Utilice los botones [+] y [-] o los botones de selección rápida mientras corre para seleccionar la velocidad deseada.

Nota: En los programas P1-P36 la velocidad y la inclinación se dividen en 10 segmentos. Cada segmento tiene la misma duración. La velocidad seleccionada solamente estará disponible en el segmento actual. 3 segundos antes de que el programa pase al siguiente segmento, sonarán 3 señales acústicas. Cuando hayan finalizado los 10 segmentos, el motor se detiene y suena una señal.

- Mientras corre, pulse el botón START para detener la cinta. Pulse de nuevo START para continuar con el entrenamiento. Los datos registrados se conservan.
- Mientras corre, pulse el botón STOP para detener lentamente la cinta y regresar al estado inicial.

Nota: Puede tirar de la llave de seguridad en cualquier momento para detener la cinta de correr. El display muestra el aviso de error [E7] y suena una señal de aviso.

- El panel de control se supervisa constantemente. Si se produce algún error, en el display aparece un aviso de error y suena una señal.

Medir el porcentaje de grasa corporal

Con la cinta de correr detenida, pulse el botón „PROG“ hasta que aparezca FAT. A continuación, pulse MODE para regular los parámetros.

- F1 (Sexo): Seleccione 1 (hombre) o 2 (mujer). Si la ventana muestra 1, se habrá seleccionado hombre. El valor predeterminado es hombre.
- F2 (edad): Puede ajustarse en un rango de 1 a 99 años. El valor predeterminado es de 25 años.
- F3 (altura): puede ajustarse entre 100-220 cm (39-87 pulgadas). El valor predeterminado es 170 cm (67 pulgadas).
- F4 (peso): puede ajustarse entre 20-150 kg (44-330 libras). El valor predeterminado es de 70 kg (154 libras).
- F5 (análisis de grasa corporal): Coloque ambas manos en el manillar, espere 8 segundos y el display mostrará su IMC:

< 18	Peso inferior al recomendado
18-24	Peso normal
25-28	Sobrepeso
> 29	Obesidad

Detección de pulso

Con el aparato en marcha, coloque las manos sobre las placas metálicas izquierda y derecha de las agarraderas. La ventana „Pulso“ muestra su valor de frecuencia cardiaca.

Configuración personalizada

Pulse el botón PROG hasta que aparezca U1-U3. En los modos U1-U3, el usuario puede regular la velocidad y la inclinación de manera personalizada. Pulse SPEED o INCLINE para ajustar los valores. Pulse START para iniciar el entrenamiento.

Si se encuentra en el modo U1, U2 o U3, pulse el botón MODE para ajustar la velocidad e inclinación de cada uno de los segmentos. Ajuste los valores con el botón [+] y [-]. Cuando haya terminado, pulse de nuevo MODE para regresar a los ajustes de tiempo. Pulse START para comenzar con el entrenamiento.

TABLAS DE PROGRAMAS Y VELOCIDADES

Programa		Segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Velocidad	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Inclinación	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Velocidad	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Inclinación	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Velocidad	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Inclinación	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Velocidad	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Inclinación	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Velocidad	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Inclinación	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Velocidad	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Inclinación	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Velocidad	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Inclinación	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Velocidad	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Inclinación	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Velocidad	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Inclinación	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Velocidad	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Inclinación	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Velocidad	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Inclinación	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Velocidad	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Inclinación	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Velocidad	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Inclinación	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Velocidad	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Inclinación	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Velocidad	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Inclinación	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0

Programa		Segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P16	Velocidad	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Inclinación	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Velocidad	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Inclinación	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Velocidad	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Inclinación	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Velocidad	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Inclinación	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Velocidad	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Inclinación	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Velocidad	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Inclinación	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Velocidad	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Inclinación	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Velocidad	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Inclinación	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Velocidad	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Inclinación	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Velocidad	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Inclinación	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Velocidad	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Inclinación	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Velocidad	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Inclinación	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Velocidad	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Inclinación	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Velocidad	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Inclinación	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Velocidad	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Inclinación	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Velocidad	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Inclinación	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0

Programa		Segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P32	Velocidad	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Inclinación	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Velocidad	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Inclinación	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Velocidad	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Inclinación	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Velocidad	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Inclinación	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Velocidad	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Inclinación	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

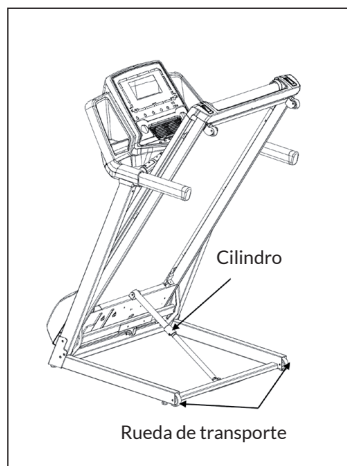
DETECCIÓN Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posible causa	Solución propuesta
El aparato no funciona.	El aparato está desconectado.	Conéctelo a la electricidad y enciéndalo.
	La llave de seguridad no está colocada.	Coloque la llave de seguridad.
El aparato se detiene repentinamente.	La llave de seguridad se ha caído.	Coloque la llave de seguridad.
Mensaje de error E3	Problema con el sensor de velocidad o el cable.	Contacte con un servicio técnico.
Mensaje de error E5	Panel de control averiado.	Contacte con un servicio técnico.
	Motor averiado	
No se ha registrado el pulso.	El cable del pulsómetro no está conectado correctamente.	Conecte el cable correctamente.
	La consola está averiada.	Contacte con un servicio técnico.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Plegar la superficie de carrera

1. Ajuste la inclinación a la posición horizontal completa (0).
2. Antes de plegar la cinta, desconecte el enchufe de la toma de corriente.
3. Levante la cubierta hasta que se posicione de manera paralela al poste y el cilindro se deslice a su posición.



Desplegar la superficie de carrera

1. Ponga una mano sobre el manillar y desplace la parte superior de la superficie de carrera hacia adelante con la otra mano.
2. Presione con un pie la zona central del cilindro para desbloquear el mecanismo de cierre.
3. Deje que la superficie de carrera baje lentamente.

Mover la cinta de correr

La cinta de correr puede moverse por la casa mientras esté plegada. Para ello, utilice las ruedas de transporte. Sujete el aparato con ambas manos por el manillar. Tire o empuje la cinta de correr con las ruedas.

Regular la tensión de la correa

Si la correa se destensa un poco transcurrido algún tiempo, deberá aumentarse la tensión en la misma.

Cómo tensar la correa:

1. Coloque una llave allen de 1,8 mm en el tornillo izquierdo de la correa. Gire la llave en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de giro para aumentar la tensión.
2. Repita el paso 1 para el tornillo derecho de la correa. Asegúrese de que ambos tornillos se hayan girado la misma proporción.
3. Repita el paso 1 y el paso 2 hasta que se haya solucionado el problema.
4. Asegúrese de que la tensión de la correa no sea demasiado fuerte para que no se ejerza demasiada presión en los rodamientos traseros y delanteros. Una correa demasiado tensa puede dañar los rodamientos, lo que provocaría ruidos de cojinete en los rodillos delantero y trasero.

Cómo destensar la correa:

Para reducir la tensión en la cinta de correr, gire ambos tornillos en la misma proporción en el sentido contrario de las agujas del reloj.

Centrado de la cinta de correr

Si pisa más fuerte con un pie que con otro, puede ocurrir que la correa se descentre. Esta diferencia es normal y la cinta de correr se centrará de nuevo en cuanto el usuario abandone la cinta. Si la cinta permanece descentrada, deberá centrarla manualmente:

Inicie la cinta de correr sin nadie encima y pulse el botón de selección rápida de velocidad hasta alcanzar los 6 km/h. Observe si la cinta tiende a moverse al lado derecho o izquierdo.

Si la cinta se mueve a la izquierda:

Gire el tornillo de ajuste izquierdo con una llave 1/4 de giro en el sentido de las agujas del reloj y el tornillo de ajuste derecho 1/4 de giro de en el sentido contrario de las agujas del reloj.

Si la cinta se mueve a la derecha:

Gire el tornillo de ajuste derecho con una llave 1/4 de giro en el sentido de las agujas del reloj y el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de giro de en el sentido contrario de las agujas del reloj.

- Si la correa sigue sin situarse en el centro, repita los pasos anteriores hasta que la correa se sitúe en el centro.
- Cuando la cinta esté centrada, aumente la velocidad a 16 km/h y compruebe si funciona correctamente. Repita los pasos anteriores si fuera necesario.
- Si el procedimiento anterior no resulta satisfactorio, deberá aumentar también la tensión de la correa.

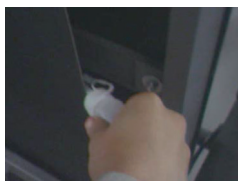
Engrasado de la cinta de correr

La cinta de correr está engrasada de fábrica. No obstante, se recomienda comprobar regularmente el engrasado de la misma para garantizar un funcionamiento óptimo. Normalmente, no suele ser necesario engrasar la cinta el primer año o en las primeras 500 horas de uso.

A continuación, levante cada 3 meses los laterales de la cinta y compruebe si la superficie de la correa todavía está engrasada. Si encuentra marcas de spray de silicona, no necesitará engrasarla. Si la superficie está seca, siga estos pasos:

Aplicar grasa sobre la cinta:

- Coloque la cinta de modo que la costura se encuentre en el centro de la placa.
- Coloque el aplicador en el envase de grasa.
- Comience a engrasar el extremo delantero de la correa. Engrase en dirección al extremo trasero. Repita este proceso en el otro lado de la cinta. Engrase cada lado durante unos 4 segundos.
- Espere 1 minuto hasta que el spray de silicona se haya repartido antes de poner en marcha el aparato.



DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10032953
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz
Dimensiones (ancho x alto x profundidad)	83 x 142 x 172 cm
Importancia	90 kg

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



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

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD



Fabricante:

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

Importador para Gran Bretaña:

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

Puede descargar la declaración de conformidad completa del fabricante en el siguiente enlace: [use.berlin/10032953](https://www.chaltec.com/berlin/10032953)

Cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	100
Aperçu de l'appareil	102
Assemblage	104
Aperçu de l'entraînement cardio	106
Échauffement avant l'entraînement	109
Fonctions de la console et paramètres	112
Modes de compte à rebours	113
Modes d'entraînement	113
Autres fonctions	115
Paramètres utilisateur	116
Paramètres système	117
Panneau de commande et fonctions des touches	118
Utilisation	120
Tableaux des programmes et des vitesses	123
Identification et résolution des problèmes	125
Entretien et maintenance	126
Données techniques	129
Conseils pour le recyclage	130
Déclaration de conformité	130

**MISE EN GARDE**

Cet appareil d'entraînement stationnaire n'est pas adapté à des applications de haute précision. Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut être défectueux. Trop d'entraînement peut entraîner des blessures dangereuses ou la mort. Si votre performance diminue de façon inhabituelle, arrêtez immédiatement l'entraînement.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

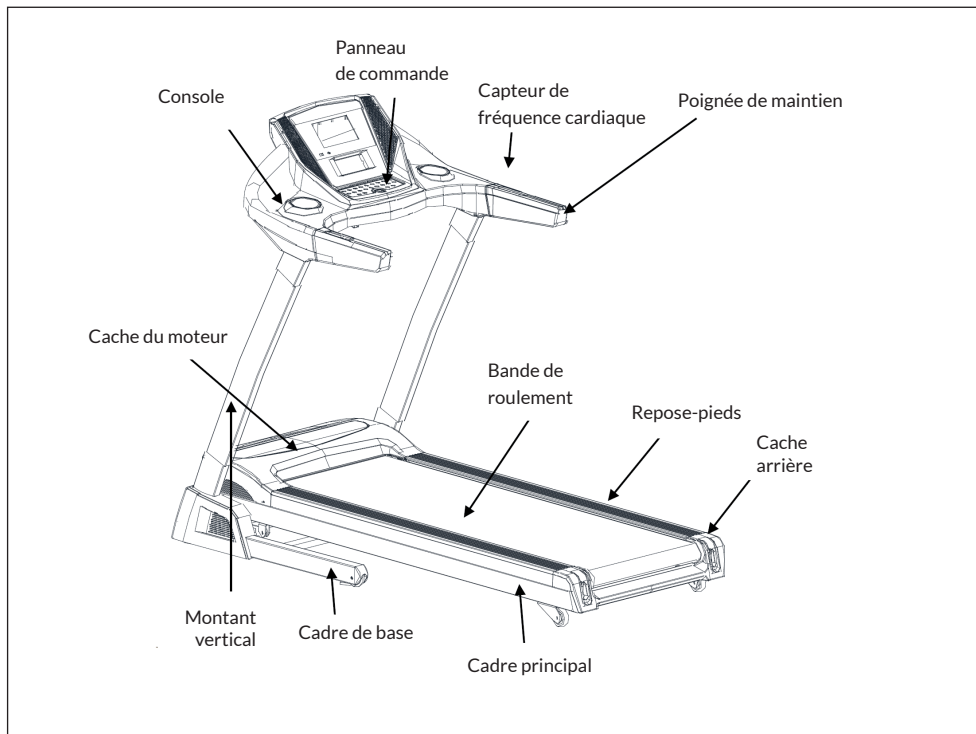
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,6 mètre.
- Avant de suivre les programmes d'exercices, consultez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez immédiatement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.
- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez votre dos droit pendant l'entraînement.

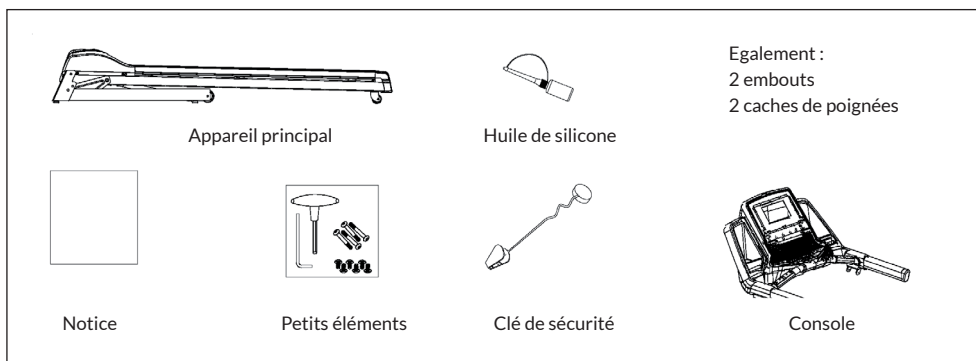
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale réglable des pièces de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop“, car cela créerait un risque.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué.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

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

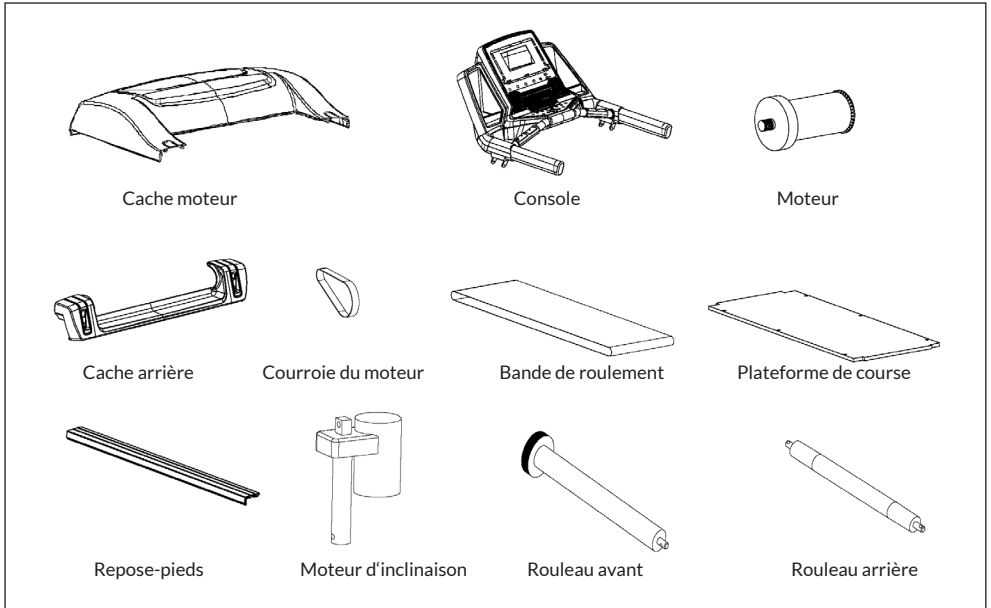
APERÇU DE L'APPAREIL



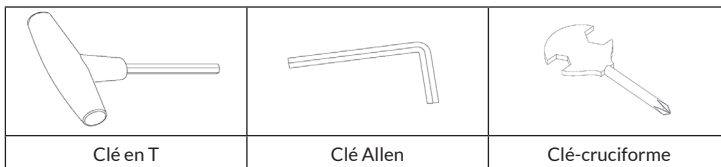
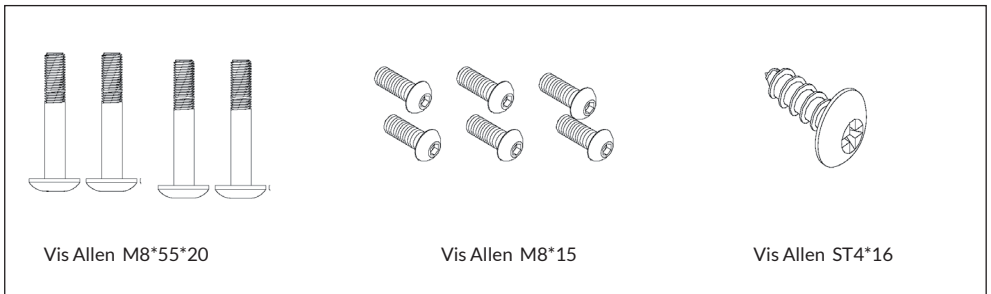
Contenu de l'emballage



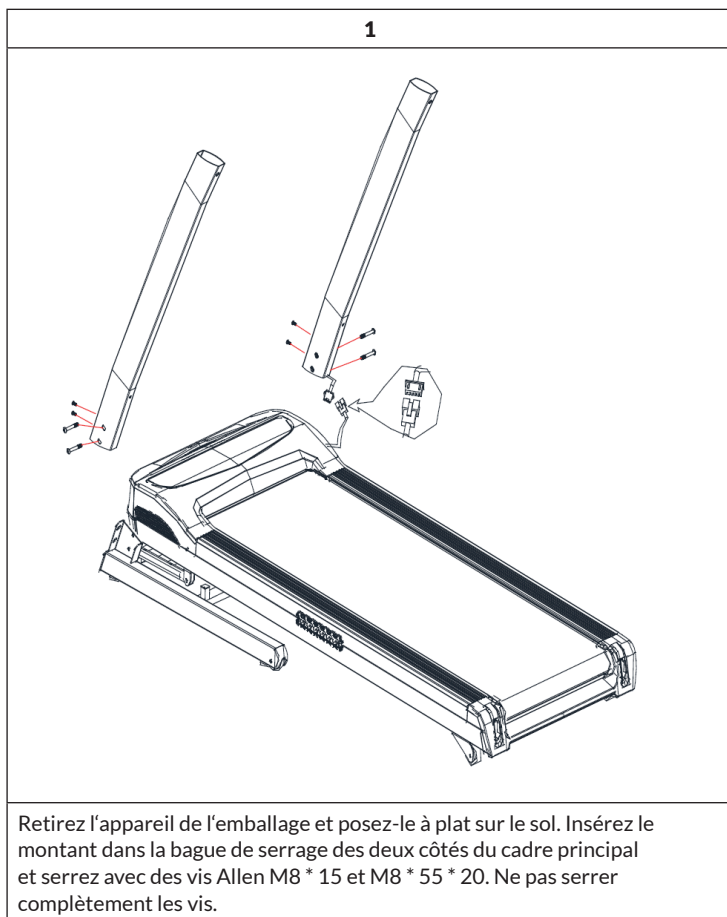
Pièces détachées de l'appareil



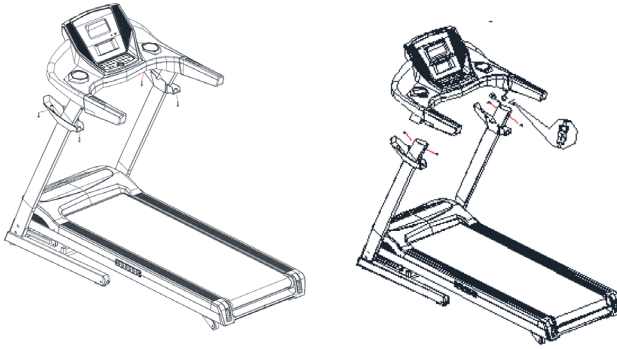
Kleinteile und Werkzeuge



ASSEMBLAGE

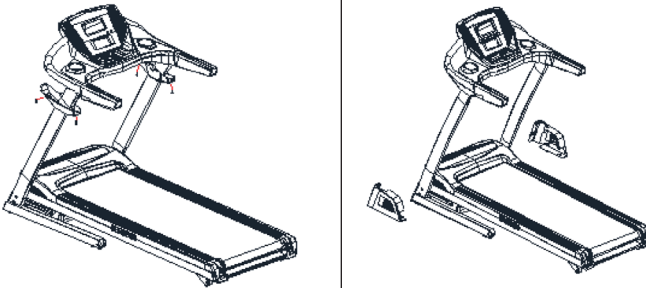


2



Insérez les caches gauche et droit du guidon dans les montants gauche et droit, comme indiqué sur le schéma. Connectez le câble de communication au guidon droit puis reliez la console et le montant avec 6 vis M8 * 15.

3



Fixez la console au guidon avec 4 vis auto taraudeuses ST4 * 16. Enfin, serrez toutes les vis et placez les embouts sur le châssis.

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

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

Pendant l'entraînement

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Domaine d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Domaine d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

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

Manger et boire

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

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

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



ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



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



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

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

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

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

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

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

5



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

6



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

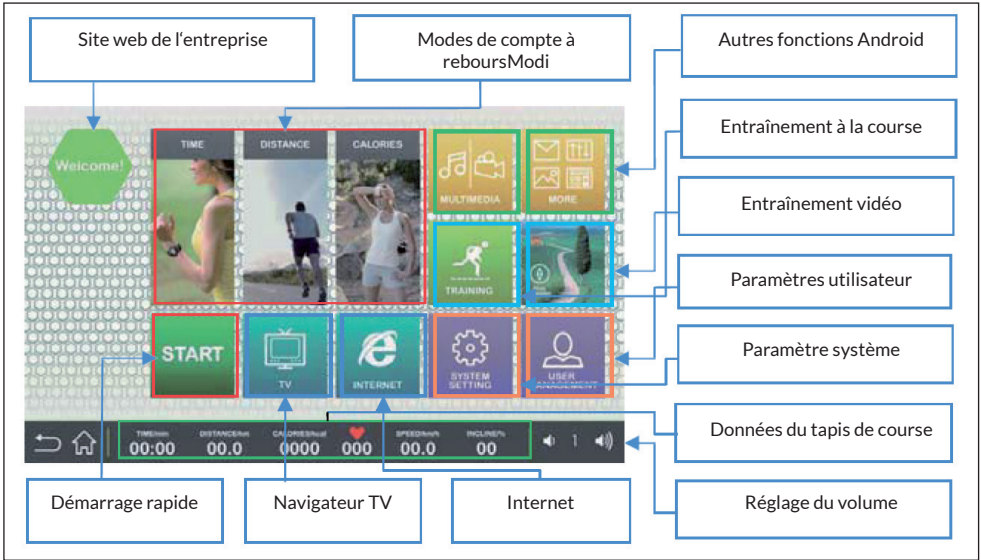
7



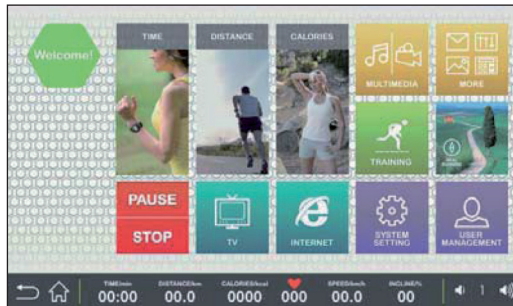
Penchez-vous en restant assis avec les jambes tendues vers l'avant. Essayez de vous tenir les chevilles et essayez d'avancer jusqu'aux orteils.

FONCTIONS DE LA CONSOLE ET PARAMÈTRES




Übersicht über die Oberfläche



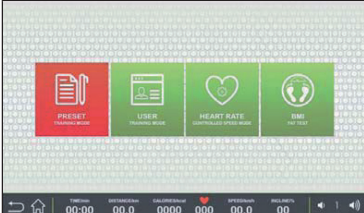
Démarrage rapide face supérieure



MODES DE COMPTE À REBOURS

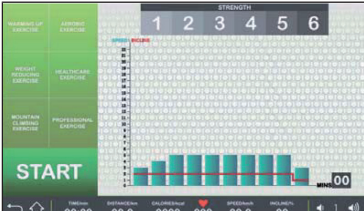
Compte à rebours de la durée	Compte à rebours de la distance	Compte à rebours des calories
		
<p>L'utilisateur peut régler une durée de course jusqu'à 99 minutes. Après écoulement de la durée, le tapis de course s'arrête automatiquement.</p>	<p>L'utilisateur peut saisir une distance jusqu'à 99 km. Une fois que la distance a été parcourue, le tapis de course s'arrête.</p>	<p>L'utilisateur peut saisir jusqu'à 9999 calories. Une fois que les calories ont été dépensées, le tapis de course s'arrête.</p>

MODES D'ENTRAÎNEMENT

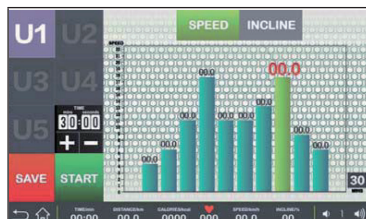
	<p>Cliquez sur TRAINING. Vous pouvez choisir parmi les programmes suivants : PRESET (prédéfinis), USER (défini par l'utilisateur), HEART RATE (en fonction de la fréquence cardiaque) et la mesure du taux de graisses BMI.</p>
--	---

PRESET (prédéfinis)

Propose six programmes d'exercices préétablis. Vitesse, inclinaison et durée ne peuvent pas être réglées librement dans ce mode. Sélectionnez le programme approprié et appuyez sur START pour démarrer l'entraînement sélectionné.

	<p>Après avoir commencé l'entraînement, l'inclinaison et la vitesse seront ajustées automatiquement en fonction du programme. Lorsque le temps prédéterminé s'est écoulé, le tapis de course s'arrête.</p>
--	--

USER (personnalisé)

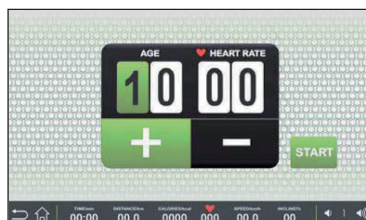


Dans ce mode, vous pouvez ajuster librement la vitesse et l'inclinaison. Appuyez sur SPEED ou INCLINE et ajustez la valeur pour chaque segment individuellement. Puis appuyez sur Démarrer pour commencer l'exercice.

Si vous souhaitez enregistrer les valeurs saisies, sélectionnez l'un des emplacements U1-U5 et appuyez sur SAVE. En utilisant les touches de raccourci, les valeurs stockées peuvent être rapidement rappelées la fois suivante.

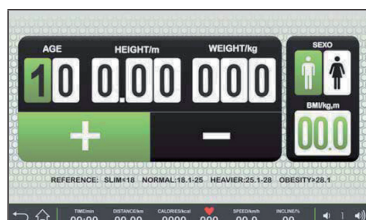
HEART RATE (fréquence cardiaque)

Le mode de fréquence cardiaque ajuste la vitesse de marche en fonction de la fréquence cardiaque cible définie.



Si l'appareil détecte que la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure à la fréquence cardiaque cible définie, le tapis de course ralentit. Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur est inférieure à la fréquence cardiaque cible définie, le tapis de course accélère.

BMI (taux de graisse corporelle)



Entrez en mode IMC et entrez l'âge, le sexe, la taille et le poids. Placez ensuite vos paumes sur le capteur cardiaque pendant 8 secondes et votre IMC s'affichera. Sous les touches (+/-), vous pouvez voir dans quel cadre vous vous déplacez.

Entraînement vidéo réaliste

Appuyez sur le bouton d'entraînement vidéo pour sélectionner un décor. Si vous démarrez dans un autre mode, par exemple Démarrage rapide, entraînement ou manuel, l'entraînement vidéo ne fonctionne pas. Si vous choisissez l'entraînement vidéo, vous devrez patienter un moment pour qu'Android charge le décor.



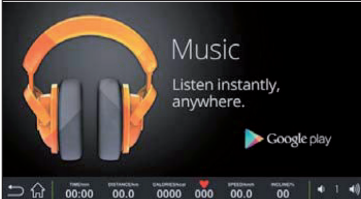
Commencez l'exercice, la vidéo démarrera automatiquement. Cliquez sur les indicateurs SPEED ou INCLINE ci-dessous pour ajuster la vitesse et l'inclinaison.

AUTRES FONCTIONS

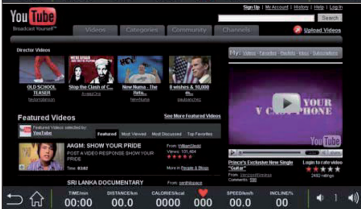
Navigateur et musique



Appuyez sur la touche INTERNET pour ouvrir le navigateur Android préinstallé et rechercher une page au choix sur Internet.








Appuyez sur le bouton MORE pour ouvrir d'autres fonctionnalités Android. Appuyez sur Google Music pour écouter votre musique préférée.



Appuyez sur le bouton MORE pour ouvrir d'autres fonctionnalités Android. Appuyez sur YouTube pour lire vos vidéos préférées.

Fonctions des touches et programmes

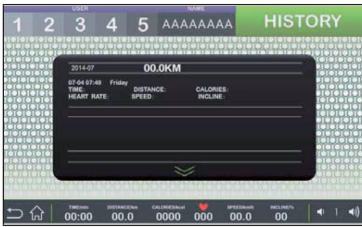
Galerie	Mail
 <p>Appuyez sur cette touche pour ouvrir la galerie de photos.</p>	 <p>Appuyez sur cette touche pour recevoir vos mails sur le tapis de course.</p>
Calculatrice	Paramètres
 <p>Ouvre la calculatrice de poche.</p>	 <p>Ouvrez les paramètres pour définir l'heure ou afficher plus d'informations.</p>
Gestion des fichiers	
 <p>Appuyez sur les touches pour rechercher des fichiers.</p>	

PARAMÈTRES UTILISATEUR

Réglage des paramètres utilisateur

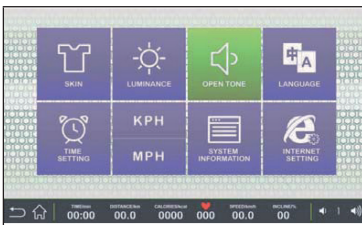
	<p>Wählen Sie zuerst die Nutzerdaten und geben Sie Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht ein.</p>
--	--

Historique d'entraînement












Vous pouvez voir ici vos résultats d'entraînement passés.

PARAMÈTRES SYSTÈME

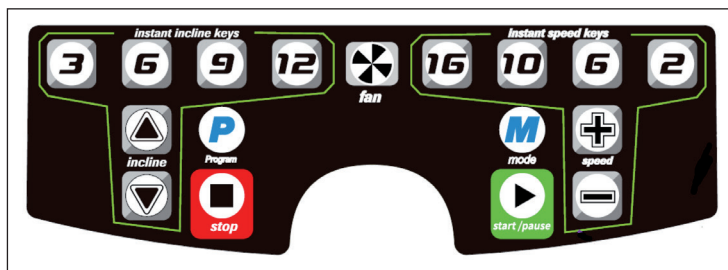


Cliquez sur SYSTEM pour modifier les paramètres du système. Ici, vous pouvez régler divers paramètres de base.

Luminosité du rétroéclairage	Langue
 <p>LUMINANCE</p> <p>Vous pouvez ajuster la luminosité de l'écran sur 5 niveaux.</p>	 <p>LANGUAGE</p> <p>Vous pouvez choisir parmi plusieurs langues.</p>
Heure	Unité métrique
 <p>TIME SETTING</p> <p>Vous pouvez ajuster l'heure manuellement.</p>	  <p>Choisissez l'unité que vous souhaitez utiliser.</p>

Informations système		Réseau	
 SYSTEM INFORMATION	Vous pouvez voir ici la version actuelle du logiciel et la date de production.	 INTERNET SETTING	Vous pouvez procéder au paramétrage réglages du réseau ici.
Interface utilisateur		Sons d'alertes	
 SKIN	Vous pouvez modifier ici l'apparence de l'interface utilisateur	 OPEN TONE	Ici, vous pouvez activer et désactiver les sons d'alerte du tapis de course.

PANNEAU DE COMMANDE ET FONCTIONS DES TOUCHES



PROG (sélection d'un programme)

Le tapis étant à l'arrêt, appuyez sur cette touché pour sélectionner l'un des programmes suivants : P1-P36 > U1-U3 > FAT.

MODE

Le tapis étant à l'arrêt, appuyez sur cette touché pour sélectionner le mode. Vous pouvez sélectionner l'une des options suivantes :

- Time count down (La durée saisie sera comptée à rebours)
- Calories count down (le nombre de calories saisi sera compté à rebours)
- Distance count down (la distance saisie sera comptée à rebours)

START/PAUSE

Lorsque le tapis de course est à l'arrêt, appuyez sur la touche Start pour démarrer l'appareil. Si le tapis est en marche, appuyez sur la touche pour l'arrêter.

STOP

Si le tapis est en marche, appuyez sur cette touche pour l'arrêter lentement.

Touche [+]

Utilisez cette touche pour augmenter la vitesse pendant que vous courez. Utilisez la touche pour augmenter les paramètres dans la détection de la graisse corporelle.



Touche [-]

Utilisez le bouton pour réduire la vitesse pendant que vous courez. Utilisez la touche pour réduire les paramètres dans la détermination de la graisse corporelle.

Touche d'accès rapide pour la vitesse

Lorsque le tapis roulant est en marche, accélérez directement en appuyant sur les touches d'accès rapide numérotées 2, 6, 10 ou 16.

Modification de l'angle de la pente

	Augmenter l'angle d'inclinaison
	Réduire l'angle d'inclinaison

Touche de sélection rapide de l'angle de la pente

Modifiez l'angle d'inclinaison directement en appuyant sur les touches d'accès rapide numérotées 3, 6, 9 ou 12.

Ventilateur

Appuyez sur FAN pour allumer ou éteindre le ventilateur.

UTILISATION

Modification de l'unité d'affichage de la vitesse de miles en kilomètres

1. Retirez la clé de sécurité et appuyez en même temps sur les touches SPEED+ et SPEED-. Si la vitesse indiquée est de 0,6, la vitesse est en MPH (miles par heure).
2. Retirez la clé de sécurité et appuyez en même temps sur les touches SPEED+ et SPEED-. Si la vitesse indiquée est de 1.0, elle est affichée en KMH (kilomètres par heure).

Clé de sécurité

Vous pouvez retirer la clé de sécurité à tout moment pour arrêter le tapis roulant. L'écran affiche alors le message d'erreur [E7] et un signal d'avertissement retentit. Remettez la clé de sécurité sur la sécurité. L'écran s'allume brièvement entièrement puis passe à l'affichage du démarrage.

Start

- Branchez la fiche dans la prise. Mettez cet interrupteur sur ON. L'écran s'allume et l'appareil émet un signal.
- Installez la clé de sécurité et allumez l'appareil. L'éclairage de l'écran clignote et l'appareil passe automatiquement en mode normal (P0).
- Appuyez sur la touche PROG pour sélectionner l'un des programmes suivants : P0-P36 > U01-U03 > FAT.
- P0 est le programme défini par l'utilisateur. Appuyez sur MODE pour choisir l'un des 4 modes d'entraînement. Vous pouvez régler la vitesse et l'inclinaison de la pente. La vitesse par défaut est de 1.0 km/h, la pente par défaut de 0%.

Mode d'entraînement 1: mesure la durée, la distance et les calories au fur et à mesure.

Mode d'entraînement 2: compte la durée à rebours. Appuyez sur la touche [+] ou [-] pour modifier la valeur. Vous pouvez régler une durée entre 5-99 minutes. La valeur par défaut est de 30:00 minutes.

Mode d'entraînement 3: compte les calories à rebours. Appuyez sur la touche [+] ou [-] pour modifier la valeur. Vous pouvez régler les calories entre 20-990 CAL. La valeur par défaut est de 50 CAL.

Mode d'entraînement 4: compte à rebours la distance saisie. Appuyez sur la touche [+] ou [-] pour modifier la valeur. Vous pouvez régler la distance entre 1-99 km. La valeur par défaut est de 1 km.

- P1-P36 sont des programmes pré définis. Dans ces programmes, vous ne pouvez régler que la durée. Appuyez sur la touche [+] ou [-] pour modifier la valeur. Vous pouvez régler la durée entre 5-99 minutes. La durée par défaut est de 30:00 minutes. Appuyez sur la touche MODE pour retourner aux paramètres d'origine.
- Une fois que vous avez terminé vos réglages, appuyez sur START. L'écran démarre un compte à rebours de 5 secondes et émet ensuite 5 sons. Le tapis de course démarre lentement et augmente ensuite sa vitesse continuellement, jusqu'à atteindre la vitesse pré définie ou saisie.
- Pendant que vous courez, appuyez sur la touche [+] ou [-] ou sur l'une des touches d'accès rapide, pour régler la vitesse désirée.

Remarque : dans les programmes P1-P36 la vitesse et l'inclinaison sont divisées en 10 segments. Chaque segment a la même durée. La vitesse ajustée et la pente sont maintenant disponibles pour le segment en cours. 3 secondes avant que le programme ne passe au segment suivant, l'appareil émet 3 sons. Lorsque les 10 segments sont passés, le moteur s'arrête et un signal retentit.

- Pendant que vous courez, appuyez sur la touche START pour mettre en pause le tapis de course. Appuyez de nouveau sur START pour reprendre la course. Les données enregistrées sont conservées.
- Pendant que vous courez, appuyez sur la touche STOP, le tapis de course s'arrête doucement et retourne à son état initial.

Remarque : Vous pouvez retirer la clé de sécurité à tout moment pour arrêter le tapis de course. L'écran affiche alors le message d'erreur [E7] et un signal d'avertissement retentit.

- Le panneau de commande est contrôlé en permanence. Si un dysfonctionnement se produit, l'écran affiche un message d'erreur et un signal retentit.

Mesure du taux de graisse corporelle

Lorsque le tapis de course est arrêté, appuyez sur la touche PROG jusqu'à ce que FAT apparaisse. Appuyez ensuite sur MODE pour définir le paramètre.

- F1 (genre): choisissez 1 (masculin) ou 2 (féminin). Lorsque la fenêtre 1 apparaît, c'est masculin qui est sélectionné. Le réglage par défaut est masculin.
- F2 (âge): peut être réglé entre 1-99 ans. Le réglage par défaut est 25 ans.
- F3 (taille): peut être réglée entre 100-220 cm (39-87 inch). Le réglage par défaut est 170 cm (67 inch).
- F4 (poids): peut être réglé entre 20-150 kg (44-330 pound). Le réglage par défaut est 70 kg (154 pound).
- F5 (analyse de la graisse corporelle): posez vos deux mains sur le guidon, patientez 8 secondes et la fenêtre indiquera votre IMC:

< 18	Poids insuffisant
18-24	Poids normal
25-28	surpoids
> 29	obésité

Fonction ventilateur (option)

Lorsque le ventilateur s'arrête, appuyez sur la touche de ventilation pour le remettre en route. Lorsque le ventilateur est en marche, appuyez sur la touche de ventilation pour l'arrêter. Si une erreur survient, le ventilateur s'arrête.

HRC programme de fréquence cardiaque cible (en option)

Avec la fonction de de fréquence cardiaque cible, les vitesses de HRC1, HRC2 et HRC3 sont limitées à 9 km/h, 11 km/h et 13 km/h.

1. Appuyez sur PROG jusqu'à ce que HRC s'affiche.
2. Appuyez ensuite sur MODE pour confirmer et passer au paramétrage du segment suivant.
3. Utilisez la touche vitesse +/- pour définir les paramètres suivants :

Âge : 15-80 ans, réglage par défaut 25 ans.

Fréquence cardiaque standard : $(220 - \text{âge actuel}) \times 0,6$

Fréquence cardiaque cible : 80-180 bpm

Durée standard : réglage par défaut 30 minutes

TABLEAUX DES PROGRAMMES ET DES VITESSES

Programme		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Vitesse	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0
	Pente	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Vitesse	1.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0	1.0
	Pente	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Vitesse	1.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0	1.0
	Pente	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Vitesse	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0
	Pente	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Vitesse	1.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0	1.0
	Pente	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Vitesse	1.0	2.0	2.0	4.0	4.0	6.0	4.0	2.0	2.0	1.0
	Pente	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Vitesse	2.0	3.0	4.0	6.0	6.0	9.0	6.0	4.0	4.0	2.0
	Pente	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Vitesse	1.0	2.0	2.0	4.0	4.0	9.0	9.0	9.0	8.0	4.0
	Pente	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Vitesse	2.0	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	Pente	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Vitesse	1.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0	4.0	6.0	4.0	3.0
	Pente	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Vitesse	2.0	4.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	9.0	4.0	1.0
	Pente	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Vitesse	1.0	3.0	3.0	6.0	9.0	6.0	9.0	9.0	6.0	4.0
	Pente	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Vitesse	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0
	Pente	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Vitesse	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	6.0	9.0	9.0	6.0	3.0
	Pente	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Vitesse	4.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	2.0
	Pente	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0

Programme		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P16	Vitesse	2.0	4.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0
	Pente	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Vitesse	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	9.0	6.0	2.0	2.0	2.0
	Pente	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Vitesse	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	6.0	6.0	2.0	2.0	2.0
	Pente	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Vitesse	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0
	Pente	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Vitesse	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0
	Pente	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Vitesse	2.0	6.0	2.0	6.0	9.0	6.0	9.0	2.0	6.0	2.0
	Pente	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Vitesse	4.0	6.0	9.0	6.0	2.0	6.0	2.0	2.0	4.0	2.0
	Pente	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Vitesse	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	6.0	6.0	2.0	2.0	2.0
	Pente	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Vitesse	4.0	6.0	9.0	6.0	4.0	6.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	Pente	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Vitesse	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	7.0	3.0	9.0	3.0
	Pente	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Vitesse	2.0	5.0	4.0	6.0	4.0	7.0	5.0	3.0	5.0	2.0
	Pente	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Vitesse	2.0	5.0	4.0	5.0	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	2.0
	Pente	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Vitesse	2.0	6.0	7.0	4.0	4.0	8.0	5.0	3.0	5.0	2.0
	Pente	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Vitesse	2.0	4.0	6.0	8.0	7.0	9.0	7.0	3.0	4.0	2.0
	Pente	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Vitesse	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	4.0	4.0	2.0
	Pente	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Geschwindigkeit	3.0	6.0	7.0	5.0	8.0	6.0	9.0	7.0	4.0	3.0
	Steigung	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0

Programme		Segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P32	Vitesse	3.0	6.0	7.0	5.0	8.0	7.0	8.0	7.0	5.0	3.0
	Pente	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Vitesse	2.0	8.0	6.0	4.0	5.0	9.0	8.0	6.0	5.0	3.0
	Pente	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Vitesse	2.0	3.0	5.0	3.0	3.0	6.0	4.0	7.0	4.0	3.0
	Pente	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Geschwindigkeit	2.0	5.0	8.0	9.0	6.0	9.0	6.0	4.0	3.0	2.0
	Steigung	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Geschwindigkeit	2.0	5.0	5.0	4.0	4.0	7.0	5.0	3.0	4.0	4.0
	Steigung	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

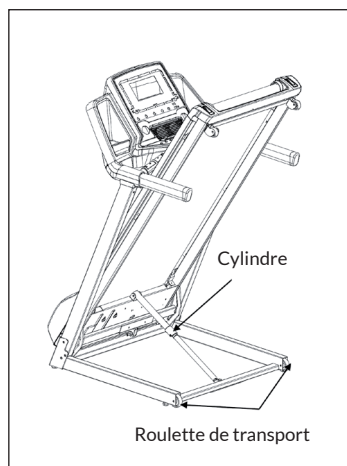
IDENTIFICATION ET RÉOLUTION DES PROBLÈMES

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil ne fonctionne pas.	L'alimentation n'est pas branchée.	Branchez l'alimentation et allumez l'appareil.
	La clé de sécurité n'est pas installée.	Installez la clé de sécurité.
L'appareil s'arrête subitement.	La clé de sécurité est tombée.	Installez la clé de sécurité.
Message d'erreur E3	Problèmes avec le capteur de vitesse ou le câble.	Adressez-vous à un professionnel.
Message d'erreur E5	Défaut du panneau de commande	Adressez-vous à un professionnel.
	Le moteur est défectueux.	
Pas de mesure de la fréquence cardiaque.	Le câble de la fréquence cardiaque n'est pas branché correctement.	Branchez le câble correctement.
	La console est hors service.	Adressez-vous à un professionnel.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Replier le tapis de course

1. Réglez la pente en position à plat (0).
2. Avant de replier l'appareil, débranchez la fiche de la prise.
3. Soulevez la plateforme jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au montant et que le cylindre glisse dans sa position.



Déplier le tapis de course

1. Posez une main sur le guidon et poussez avec l'autre main la partie supérieure de la plateforme vers l'avant.
2. Appuyez d'un pied au centre du cylindre pour déverrouiller le mécanisme de verrouillage.
3. Retirez doucement la plateforme.

Pour déplacer le tapis de course

Vous pouvez déplacer le tapis de course d'une main à l'intérieur de votre maison, tant qu'il est replié. Utilisez pour cela les roulettes de transport. Tenez l'appareil fermement des deux mains par le guidon. Tirez ou poussez doucement le tapis de course sur ses roues.

Réglage de la tension de la courroie

Si la bande de roulement semble un peu glissante au bout d'un certain temps, il peut être nécessaire d'augmenter sa tension.

Comment augmenter la tension :

1. Insérez une clé Allen de 1,8 mm dans la vis de tension de la courroie gauche. Tournez la clé de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension de la courroie.
2. Répétez l'étape 1 pour le tendeur droit de courroie. Assurez-vous de tourner les deux vis le même nombre de fois.
3. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que le glissement soit éliminé.
4. Veillez à ne pas trop tendre la courroie pour éviter une pression excessive sur les roulements des rouleaux avant et arrière. Un serrage excessif de la courroie peut endommager les roulements, ce qui provoque un bruit de roulement des rouleaux avant et arrière.

Comment réduire la tension:

Pour réduire la tension du tapis de course, tournez les deux vis le même nombre de fois en sens anti horaire.

Centrage de la bande de roulement

Si vous poussez plus fort d'un pied que de l'autre, il peut arriver que la bande de roulement se déplace du milieu. Cette déviation est normale et le tapis de course sera centré lorsque personne ne sera plus dessus. Si le tapis de course reste excentré, vous devez le centrer manuellement :

Démarrez le tapis de course sans personne dessus et appuyez sur la touche d'accès rapide numérotée jusqu'à ce que la vitesse atteigne 6 km/h. Observez si le tapis de course dévie vers le côté droit ou gauche de la plateforme.

Cas où la bande de roulement dévie vers le côté gauche :

À l'aide d'une clé, tournez la vis de réglage gauche d'un 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage droite d'un 1/4 de tour dans le sens antihoraire.

Cas où la bande de roulement dévie vers le côté droit :

A l'aide d'une clé, tourner la vis de réglage droite d'un 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage gauche d'un 1/4 de tour dans le sens antihoraire.

- Si la bande de roulement n'est toujours pas centrée, répétez l'étape ci-dessus, jusqu'à ce que la bande de roulement soit centrée.
- Une fois que la bande est centrée, augmentez la vitesse jusqu'à 16 km/h et vérifiez qu'elle reste centrée. Répétez les étapes ci-dessus si besoin.
- Si la procédure ci-dessus échoue, vous devrez peut-être augmenter la tension de la courroie.

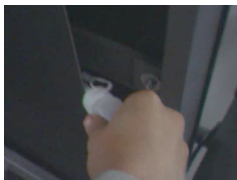
Lubrification de la bande de roulement

Le tapis de course est lubrifié en usine. Cependant, il est recommandé de vérifier régulièrement la lubrification du tapis de course pour assurer son fonctionnement optimal. Il n'est généralement pas nécessaire de lubrifier le tapis de course la première année ou les 500 premières heures de fonctionnement.

Ensuite, tous les 3 mois, soulevez les côtés du tapis roulant et vérifiez que la surface de la bande de roulement est toujours lubrifiée. Si vous détectez des traces de spray silicone, aucune lubrification n'est nécessaire. Si la surface est sèche, procédez comme suit :

Application de lubrifiant sur la bande :

- Placez la bande de telle sorte que la couture se trouve au milieu de la plaque.
- Placez le bouchon du distributeur sur le réservoir de lubrifiant.
- Commencez par la lubrification à l'extrémité avant de la courroie. Lubrifiez vers l'arrière. Répétez ce processus de l'autre côté de la bande. Lubrifiez chaque côté pendant environ 4 secondes.
- Patientez 1 minute pour que le spray silicone s'étale avant d'utiliser l'appareil



DONNÉES TECHNIQUES

Numéro d'article	10032953
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50/60 Hz
Dimensions (largeur x hauteur x profondeur)	83 x 142 x 172 cm
Pondération	90 kg

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



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

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ



Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

La déclaration complète de conformité du fabricant est accessible par le lien suivant :
use.berlin/10032953

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	132
Descrizione del dispositivo	134
Montaggio	136
Descrizione dell'allenamento cardio	138
Riscaldamento prima dell'allenamento	141
Funzioni consolle e impostazioni	144
Modalità countdown	145
Modalità allenamento	145
Ulteriori funzioni	147
Impostazioni utente	148
Impostazioni di sistema	149
Pannello di controllo e tasti funzione	150
Utilizzo	152
Tabelle su velocità e programma	155
Ricerca e correzione degli errori	157
Pulizia e manutenzione	158
Dati tecnici	161
Smaltimento	162
Dichiarazione di conformità	162

**AVVERTENZA**

Questo dispositivo fisso per addestramento non è adatto a scopi di alta precisione. Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe essere difettoso. Un addestramento eccessivo può causare lesioni pericolose o morte. Se la vostra prestazione dovesse diminuire in modo insolitamente forte, interrompete immediatamente l'allenamento.

AVVERTENZE DI SICUREZZA

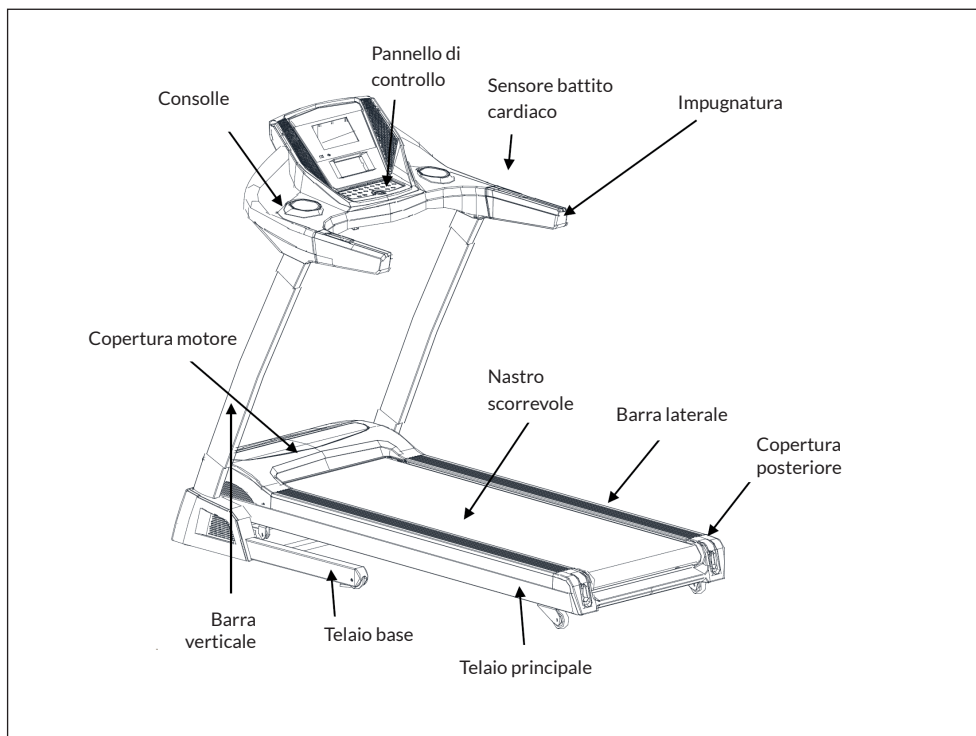
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere i bambini lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.
- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.

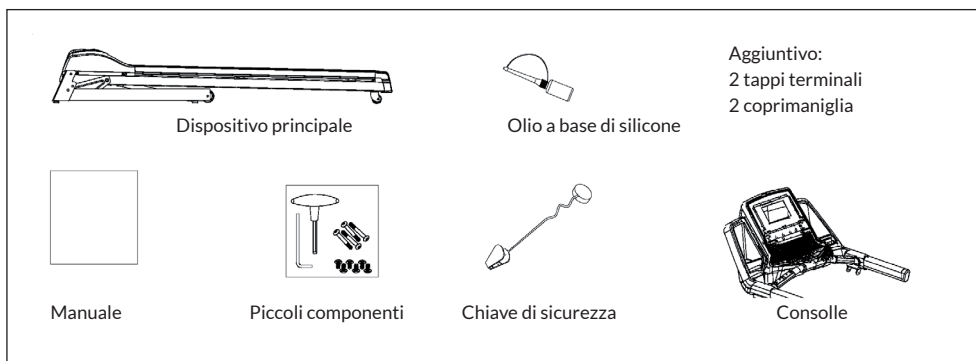
- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le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

Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 110 kg.

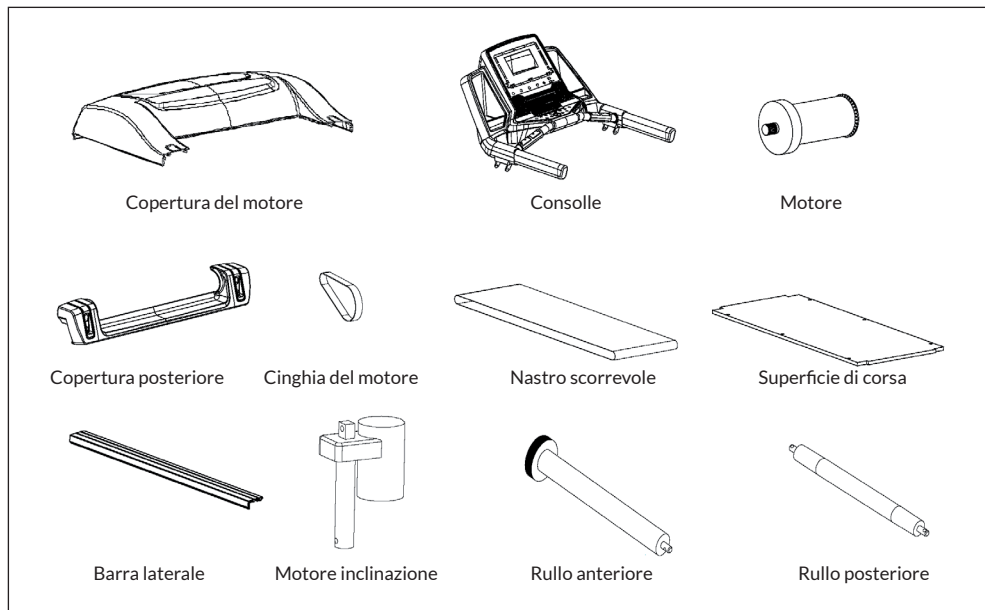
DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



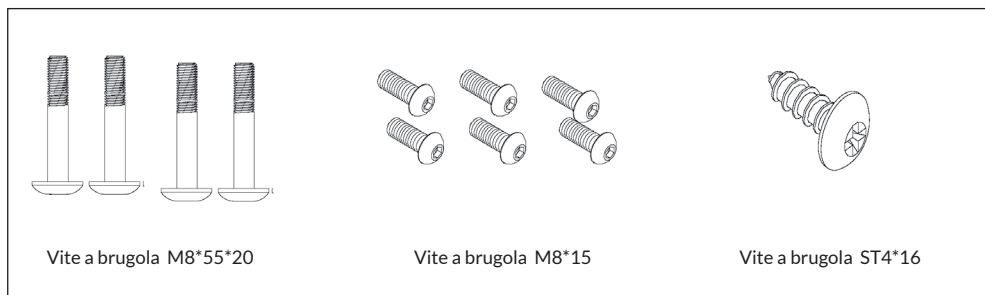
Volume di consegna



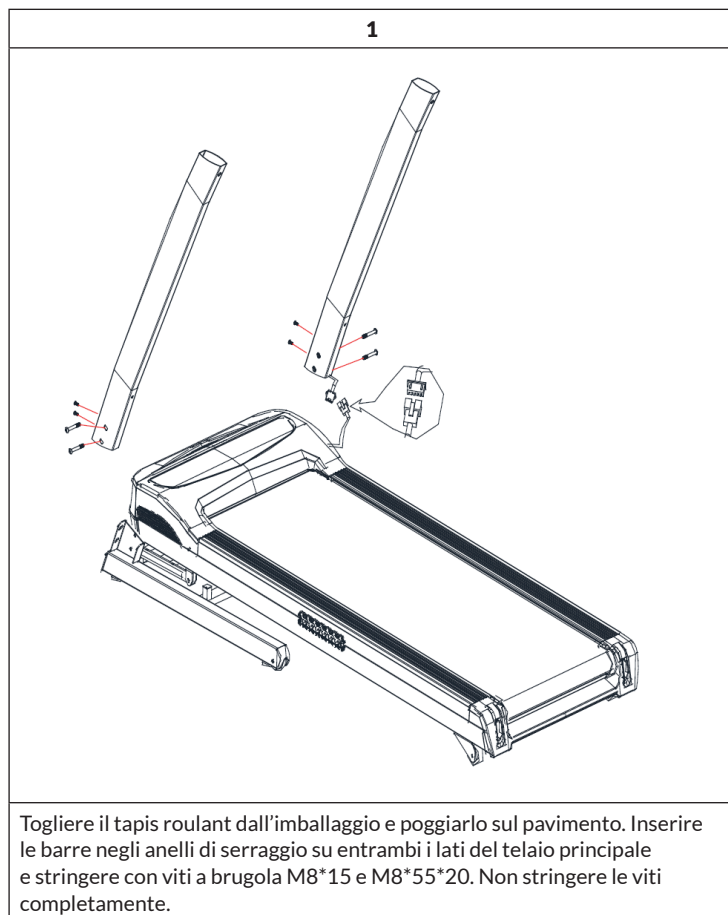
Componenti del dispositivo



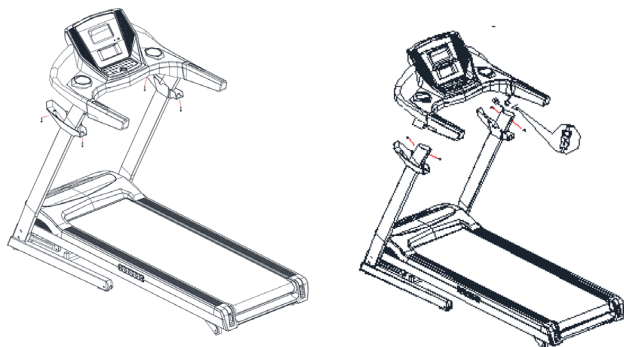
Componenti del dispositivo



MONTAGGIO

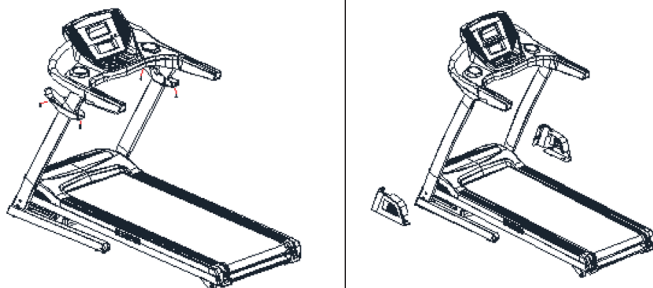


2



Inserire le coperture del manubrio destre e sinistra nelle rispettive barre destra e sinistra. Collegare il cavo di comunicazione con il manubrio destro e collegare consolle e barra con 6 viti M8*15.

3



Fissare la consolle al manubrio con 4 viti autofilettanti ST4*16. Stringere infine tutte le viti e inserire i tappi di chiusura sul telaio di base.

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Mangiare e bere

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

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

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

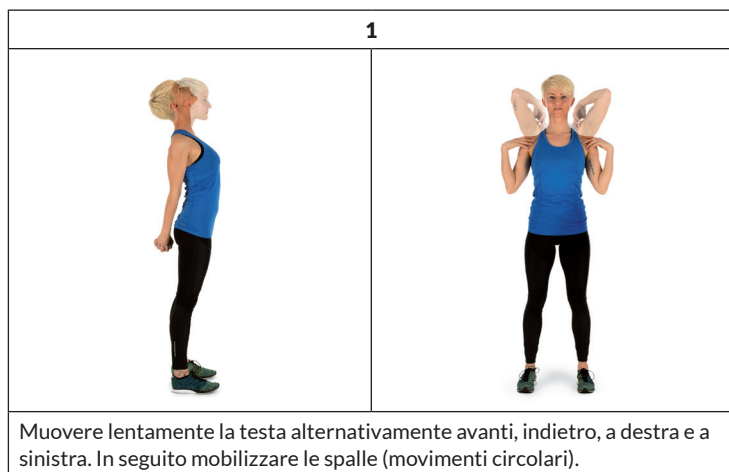
RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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



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

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

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



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

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

5



Piegarsi sulle ginocchia tenendo i piedi divaricati in corrispondenza delle spalle e abbassarsi con le braccia distese in avanti fino a quando i fianchi sono all'altezza delle ginocchia.

6



Sedersi con le gambe piegate in modo che le soles dei piedi si tocchino. Molleggiare delicatamente con le ginocchia. In questo modo si mobilizzano le caviglie e la parte esterna delle cosce. Impugnare le caviglie e mantenere la schiena diritta.

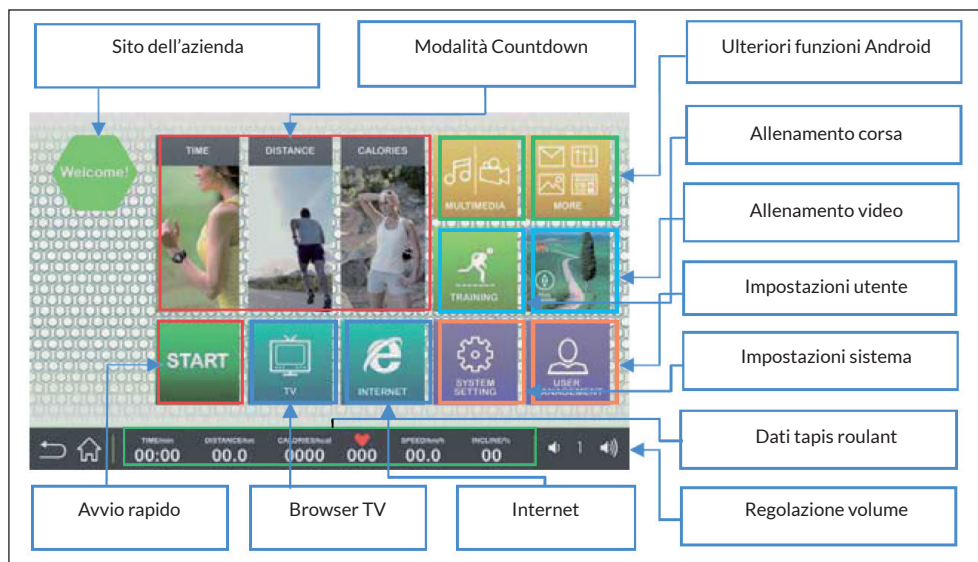
7



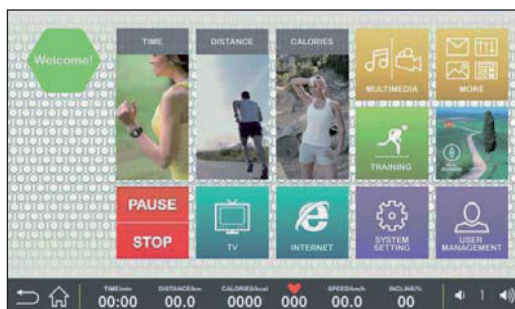
Sedersi e piegarsi in avanti con le gambe distese. Cercare di mantenere la presa sul malleolo e di allungarsi progressivamente oltre la punta dei piedi.

FUNZIONI CONSOLLE E IMPOSTAZIONI


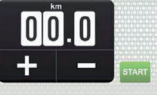
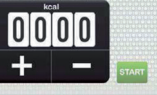
Panoramica dell'interfaccia




Interfaccia di avvio rapido



MODALITÀ COUNTDOWN

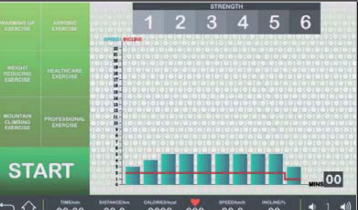
Conto alla rovescia durata	Conto alla rovescia distanza	Conto alla rovescia calorie
		
<p>L'utente può impostare un tempo massimo di 99 minuti. Allo scadere del tempo il tapis roulant si arresta.</p>	<p>L'utente può impostare una distanza massima di 99 km. Concluso il tragitto, il tapis roulant si arresta.</p>	<p>L'utente può impostare fino a 9999 calorie. Allo scadere delle calorie, il tapis roulant si arresta.</p>

MODALITÀ ALLENAMENTO

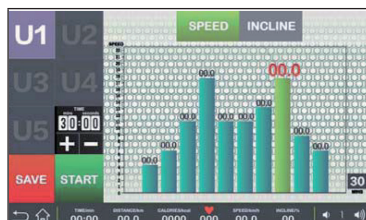
	<p>Cliccare su TRAINING. Possono essere selezionati i seguenti programmi di allenamento: PRESET (predefinito), USER (definito dall'utente), HEART RATE (controllo della frequenza cardiaca) e misurazione del grasso corporeo BMI.</p>
---	--

PRESET (predefinito)

Offre sei programmi di allenamento predefiniti. Velocità, inclinazione e durata non possono essere regolati liberamente in questa modalità. Selezionare il programma desiderato e premere START per iniziare l'allenamento.

	<p>Dopo aver iniziato l'allenamento, l'inclinazione e la velocità vengono regolate automaticamente in base al programma. Una volta scaduto il tempo, il tapis roulant si arresta.</p>
--	---

USER (definito dall'utente)

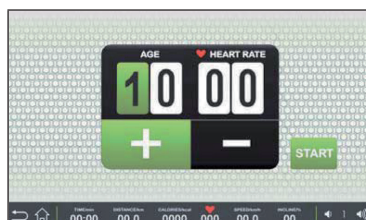


In questa modalità è possibile regolare individualmente velocità e inclinazione. Premere SPEED (velocità) o INCLINE (inclinazione) e regolare il valore per ogni segmento. Premere Start per iniziare l'allenamento.

Per salvare i valori inseriti, selezionare una delle posizioni U1-U5 e premere SAVE. Con i tasti di selezione rapida è possibile aprire le impostazioni salvate.

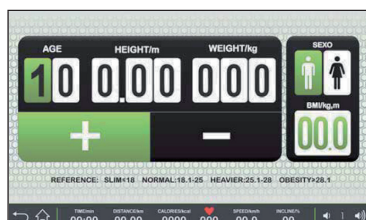
HEART RATE (frequenza cardiaca)

La modalità frequenza cardiaca regola la velocità in base al battito cardiaco da raggiungere.



Se il dispositivo rileva che la frequenza cardiaca è più alta di quella da raggiungere, la velocità viene diminuita. Se il dispositivo rileva che la frequenza cardiaca è più bassa di quella da raggiungere, la velocità viene aumentata.

BMI (misurazione del grasso corporeo)



Aprire la modalità BMI e inserire età, sesso, statura e peso. Poggiare le mani per 8 secondi sui sensori del battito cardiaco e viene mostrato il BMI. Sulla superficie (+/-) è possibile vedere in che intervallo ci si trova.

Allenamento con video reale

Premere il tasto per l'allenamento video per selezionare uno scenario. Se si inizia in un'altra modalità, ad es. avvio rapido, allenamento o manuale, l'allenamento video non funziona. Se si seleziona l'allenamento video, è necessario attendere brevemente, fino a quando Android ha caricato lo scenario.








Quando si inizia l'allenamento, il video inizia in automatico. Cliccare su SPEED o INCLINE in basso per regolare velocità e inclinazione.

ULTERIORI FUNZIONI

Browser e musica


A screenshot of the Google search page on an Android device. The Google logo is at the top, followed by a search bar and buttons for "Google Search" and "I'm Feeling Lucky". Below the search bar, it says "Google as offered in: العربية".	<p>Premere il tasto INTERNET per aprire il browser Android predefinito e cercare una pagina a piacere sul Web.</p>
A screenshot of the Google Music app interface. It features a large image of headphones and the text "Music Listen instantly, anywhere." with the Google Play logo below it.	<p>Premere MORE per aprire ulteriori funzioni Android. Premere su Google Music per riprodurre la vostra musica preferita.</p>
A screenshot of the YouTube app interface. It shows the YouTube logo, a search bar, and a grid of featured videos with thumbnails and titles.	<p>Premere MORE per aprire ulteriori funzioni Android. Premere su YouTube per riprodurre i vostri video preferiti.</p>

Tasti funzione e programmi

Galleria		Mail	
	Premere questo tasto per aprire la galleria fotografica.		Premere questo tasto per ricevere le email sul tapis roulant.
Calcolatrice		Impostazioni	
	Premere questo tasto per aprire la calcolatrice.		Aprire le impostazioni per impostare l'ora o per farsi mostrare ulteriori informazioni.
Gestione file			
	Premere i tasti per cercare file.		

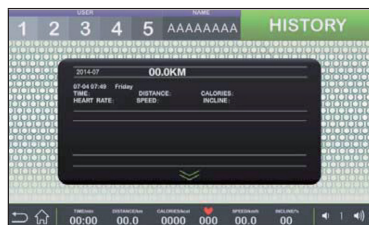
IMPOSTAZIONI UTENTE

Impostare file utente



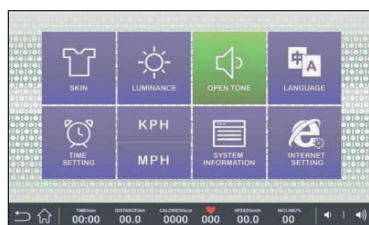
Selezionare i dati utente e inserire età, statura, peso e sesso.

Cronologia allenamento












Qui sono visibili i valori di allenamento passati.

IMPOSTAZIONI DI SISTEMA

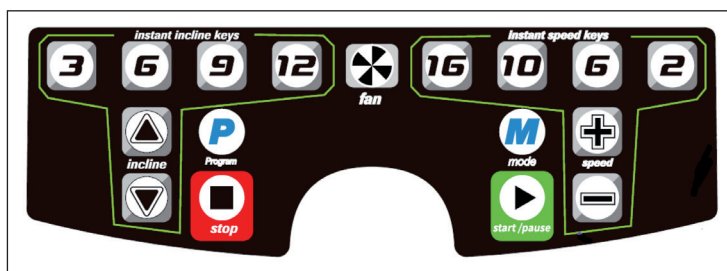


Cliccare su SYSTEM per modificare le impostazioni di sistema. Qui è possibile regolare impostazioni base.

Luminosità di fondo		Lingua	
 <p>LUMINANCE</p>	<p>La luminosità del display può essere regolata su 5 livelli.</p>	 <p>LANGUAGE</p>	<p>Possono essere selezionate diverse lingue.</p>
<p>Ora</p>		<p>Unità di misura</p>	
 <p>TIME SETTING</p>	<p>Può essere regolata l'ora.</p>	 	<p>Selezionare l'unità di misura da mostrare.</p>

Informazioni di sistema		Rete	
 SYSTEM INFORMATION	Qui è possibile vedere la versione attuale del software e la data di produzione.	 INTERNET SETTING	Qui è possibile impostare la rete.
Interfaccia utente		Suoni di avvertimento	
 SKIN	Qui è possibile modificare l'aspetto dell'interfaccia.	 OPEN TONE	Qui è possibile accendere e spegnere i suoni di avvertimento del tapis roulant.

PANNELLO DI CONTROLLO E TASTI FUNZIONE



PROG (selezione programma)

A tapis roulant fermo, premere questo tasto per selezionare un programma: P1-P36 > U1-U3 > FAT.

MODE (modalità)

A tapis roulant fermo, premere questo tasto per selezionare la modalità desiderata. Sono disponibili le seguenti opzioni:

- Time count down (conto alla rovescia del tempo impostato)
- Calories count down (conto alla rovescia delle calorie impostate)
- Distance count down (conto alla rovescia della distanza impostata)

START/PAUSA

A tapis roulant fermo, premere questo tasto per attivare il dispositivo. A tapis roulant in movimento, premere questo tasto per fermare il dispositivo.

STOP

A tapis roulant in movimento, premere questo tasto per fermare lentamente il dispositivo.

[+]

Utilizzare questo tasto per aumentare la velocità durante la corsa. Utilizzare questo tasto per aumentare i parametri nella sezione di impostazione grasso corporeo.



[-]

Utilizzare questo tasto per diminuire la velocità durante la corsa. Utilizzare questo tasto per diminuire i parametri nella sezione di impostazione grasso corporeo.

Selezione rapida della velocità

Quando il tapis roulant è in movimento, premendo il tasto di selezione rapida 2, 6, 10 o 16 si accelera direttamente.

Modificare l'inclinazione

	Aumentare inclinazione
	Diminuire inclinazione

Selezione rapida dell'inclinazione

Premere il tasto di selezione rapida 3, 6, 9 o 12 per modificare direttamente l'inclinazione.

Ventilatore

Premere FAN per accendere o spegnere il ventilatore.

UTILIZZO

Cambiare la velocità da miglia a chilometri

1. Togliere la chiave di sicurezza e premere contemporaneamente SPEED+ e SPEED-. Se la velocità indica 0,6, l'indicazione è in MPH (miglia orarie).
2. Togliere la chiave di sicurezza e premere contemporaneamente SPEED+ e SPEED-. Se la velocità indica 1,0, l'indicazione è in KMH (kilometri orari).

Chiave di sicurezza

La chiave di sicurezza può essere tirata in ogni momento per arrestare il tapis roulant. Il display mostra l'avviso di errore [E7] e viene emesso un segnale di avvertimento. Reinscrivere la chiave di sicurezza. Il display si illumina brevemente e passa alla schermata di Start.

Start

- Collegare la spina alla presa elettrica. Posizionare l'interruttore su ON. Il display si illumina e viene emesso un segnale acustico.
- Fissare la chiave di sicurezza e accendere il dispositivo. L'illuminazione del display lampeggia e il dispositivo passa automaticamente in modalità normale (P0).
- Premere PROG per selezionare un programma: P0-P36 > U01-U03 > FAT.
- P0 è il programma definito dall'utente. Premere MODE per selezionare una delle 4 modalità di allenamento. Velocità e inclinazione possono essere impostate. La velocità predefinita è 1,0 km/h e l'inclinazione è 0%.

Modalità di allenamento 1: conta durata, distanza e calorie.

Modalità di allenamento 2: conto alla rovescia della durata. Premere [+] o [-] per modificare il valore. Il tempo può essere impostato tra 5 e 99 minuti. Il tempo predefinito è di 30:00 minuti.

Modalità di allenamento 3: conto alla rovescia delle calorie. Premere [+] o [-] per modificare il valore. Le calorie possono essere impostate tra 20 e 990. Il valore predefinito è di 50 CAL.

Modalità di allenamento 4: conto alla rovescia della distanza. Premere [+] o [-] per modificare il valore. La distanza può essere impostata tra 1 e 99 km. La distanza predefinita è di 1 km.

- P1-P36 sono programmi predefiniti. Qui è possibile impostare solo la durata. Premere [+] o [-] per modificare il valore. Il tempo può essere impostato tra 5 e 99 minuti. Il tempo predefinito è di 30:00 minuti. Premere MODE per tornare alle impostazioni standard.
- Una volta impostati tutti i valori, premere START. Il display inizia un conto alla rovescia di 5 secondi ed emette poi 5 segnali acustici. Il tapis roulant inizia a muoversi lentamente e aumenta la velocità progressivamente, fino a raggiungere la velocità predefinita o quella impostata.
- Mentre si corre, premere [+] o [-] o il tasto di selezione rapida per impostare la velocità desiderata.

Avvertenza: nei programmi P1-P36 la velocità e l'inclinazione sono suddivise in 10 segmenti. Ogni segmento ha la medesima durata. La velocità regolata è disponibile solo per il segmento attuale. 3 secondi prima che il programma passi al segmento successivo, vengono emessi 3 segnali acustici. Alla fine dei 10 segmenti, il motore si arresta e viene emesso un segnale acustico.

- Durante la corsa, premere START per fermare il tapis roulant. Premere di nuovo START per riprendere la corsa. I dati di registrazione vengono mantenuti.
- Durante la corsa, premendo STOP il tapis roulant si ferma lentamente e torna allo stato di base.

Avvertenza: è possibile tirare la chiave di sicurezza in ogni momento per arrestare il tapis roulant. Il dispositivo mostra l'avviso di errore [E7] e viene emesso un segnale di avvertimento.

- Il pannello di controllo viene controllato costantemente. Se dovesse verificarsi un problema, sul display compare l'avviso di errore e viene emesso un segnale acustico.

Misurare il grasso corporeo

A tapis roulant fermo, premere “PROG” fino a quando compare FAT. Premere poi MODE per impostare il parametro.

- F1 (genere): selezionare 1 (maschio) o 2 (femmina). Se compare 1, è stato selezionato maschio. L'impostazione predefinita è maschio.
- F2 (età): può essere impostata tra 1 e 99 anni. L'impostazione predefinita corrisponde a 25 anni.
- F3 (statura): può essere impostata tra 100 e 220 cm (39-87 pollici). L'impostazione predefinita corrisponde a 170 cm (67 pollici).
- F4 (peso): può essere impostata tra 20 e 150 kg (44-330 libbre). L'impostazione predefinita corrisponde a 70 kg (154 libbre).
- F5 (analisi grasso corporeo): poggiare entrambe le mani sul manubrio e attendere 8 secondi fino a quando compare il BMI:

< 18	Sottopeso
18-24	Normopeso
25-28	Sovrappeso
> 29	Obeso

Funzione ventilatore (opzionale)

A ventilatore spento, premere il tasto del ventilatore per attivarlo. A ventilatore in funzione, premere il tasto per spegnerlo. Se c'è un errore, il ventilatore si spegne.

HRC programma per il battito cardiaco da raggiungere (opzionale)

Nella funzione per il battito cardiaco da raggiungere, la velocità di HRC1, HRC2 e HRC3 è limitata a 9 km/h, 11 km/h e 13 km/h.

1. Premere PROG fino a quando compare HRC.
2. Premere MODE per confermare e raggiungere l'impostazione seguente.
3. Utilizzare Velocità +/- per impostare i seguenti parametri:

Età: 15-80 anni, predefiniti sono 25 anni.

Battito cardiaco standard: $(220 \text{ anni} - \text{età attuale}) \times 0,6$

Battito cardiaco da raggiungere: 80-180 bpm

Durata standard: predefiniti sono 30 minuti

TABELLE SU VELOCITÀ E PROGRAMMA

Programma		Segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Velocità	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0
	Inclinazione	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Velocità	1.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0	1.0
	Inclinazione	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Velocità	1.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0	1.0
	Inclinazione	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Velocità	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0
	Inclinazione	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Velocità	1.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0	1.0
	Inclinazione	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Velocità	1.0	2.0	2.0	4.0	4.0	6.0	4.0	2.0	2.0	1.0
	Inclinazione	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Velocità	2.0	3.0	4.0	6.0	6.0	9.0	6.0	4.0	4.0	2.0
	Inclinazione	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Velocità	1.0	2.0	2.0	4.0	4.0	9.0	9.0	9.0	8.0	4.0
	Inclinazione	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Velocità	2.0	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	6.0	3.0	3.0	2.0
	Inclinazione	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Velocità	1.0	2.0	2.0	4.0	4.0	4.0	4.0	6.0	4.0	3.0
	Inclinazione	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Velocità	2.0	4.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	9.0	4.0	1.0
	Inclinazione	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Velocità	1.0	3.0	3.0	6.0	9.0	6.0	9.0	9.0	6.0	4.0
	Inclinazione	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Velocità	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0
	Inclinazione	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Velocità	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	6.0	9.0	9.0	6.0	3.0
	Inclinazione	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Velocità	4.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	2.0
	Inclinazione	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0

Programma		Segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P16	Velocità	2.0	4.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0
	Inclinazione	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Velocità	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	9.0	6.0	2.0	2.0	2.0
	Inclinazione	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Velocità	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	6.0	6.0	2.0	2.0	2.0
	Inclinazione	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Velocità	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0
	Inclinazione	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Velocità	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0
	Inclinazione	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Velocità	2.0	6.0	2.0	6.0	9.0	6.0	9.0	2.0	6.0	2.0
	Inclinazione	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Velocità	4.0	6.0	9.0	6.0	2.0	6.0	2.0	2.0	4.0	2.0
	Inclinazione	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Velocità	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	6.0	6.0	2.0	2.0	2.0
	Inclinazione	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Velocità	4.0	6.0	9.0	6.0	4.0	6.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	Inclinazione	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Velocità	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	7.0	3.0	9.0	3.0
	Inclinazione	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Velocità	2.0	5.0	4.0	6.0	4.0	7.0	5.0	3.0	5.0	2.0
	Inclinazione	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Velocità	2.0	5.0	4.0	5.0	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	2.0
	Inclinazione	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Velocità	2.0	6.0	7.0	4.0	4.0	8.0	5.0	3.0	5.0	2.0
	Inclinazione	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Velocità	2.0	4.0	6.0	8.0	7.0	9.0	7.0	3.0	4.0	2.0
	Inclinazione	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Velocità	2.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	4.0	4.0	2.0
	Inclinazione	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Velocità	3.0	6.0	7.0	5.0	8.0	6.0	9.0	7.0	4.0	3.0
	Inclinazione	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0

Programma		Segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P32	Velocità	3.0	6.0	7.0	5.0	8.0	7.0	8.0	7.0	5.0	3.0
	Inclinazione	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Velocità	2.0	8.0	6.0	4.0	5.0	9.0	8.0	6.0	5.0	3.0
	Inclinazione	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Velocità	2.0	3.0	5.0	3.0	3.0	6.0	4.0	7.0	4.0	3.0
	Inclinazione	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Velocità	2.0	5.0	8.0	9.0	6.0	9.0	6.0	4.0	3.0	2.0
	Inclinazione	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Geschwindigkeit	2.0	5.0	5.0	4.0	4.0	7.0	5.0	3.0	4.0	4.0
	Steigung	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

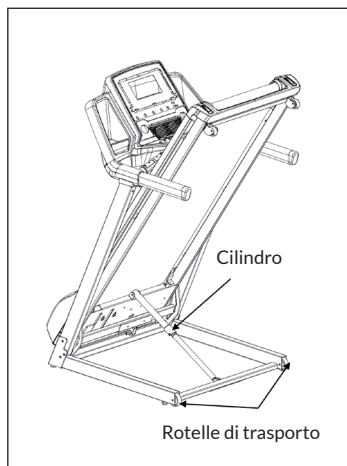
RICERCA E CORREZIONE DEGLI ERRORI

Problema	Possibile causa	Soluzioni
Il dispositivo non funziona.	Non è connesso alla rete elettrica.	Collegare il dispositivo e accenderlo.
	La chiave di sicurezza non è installata.	Inserire la chiave di sicurezza.
Il dispositivo si arresta improvvisamente.	La chiave di sicurezza si è staccata.	Inserire la chiave di sicurezza.
Avviso di errore E3.	Problemi con il sensore di velocità o il cavo.	Rivolgersi a un'azienda tecnica specializzata.
Avviso di errore E5.	Pannello di controllo guasto.	Rivolgersi a un'azienda tecnica specializzata.
	Motore guasto.	
Nessuna misurazione del battito cardiaco.	Il cavo del battito cardiaco non è ben collegato.	Collegare il cavo correttamente.
	La consolle è rotta.	Rivolgersi a un'azienda tecnica specializzata.

PULIZIA E MANUTENZIONE

Chiudere il tapis roulant

1. Regolare l'inclinazione sulla posizione piana (0).
2. Staccare la spina prima di piegarlo.
3. Sollevare la superficie di corsa fino a quando è parallela alle barre verticali e il cilindro scivola in posizione.



Aprire il tapis roulant

1. Mettere una mano sul manubrio e spingere la superficie di corsa in avanti con l'altra mano.
2. Premere un piede sull'area centrale del cilindro per sbloccare il meccanismo di chiusura.
3. Abbassare lentamente la superficie di corsa.

Spostare il tapis roulant

Il tapis roulant può essere spostato in casa, a patto che sia chiuso. Utilizzare le rotelle di trasporto. Tenere saldamente il dispositivo dal manubrio con entrambe le mani. Spostare il tapis roulant lentamente sulle rotelle.

Regolare la tensione della cinghia

Se la cinghia di trazione si smolla, è necessario aumentare la tensione.

Come aumentare la tensione:

1. Inserire una chiave a brugola da 1,8 mm nella vite di tensionamento sinistra. Ruotare in senso orario di $\frac{1}{4}$ di giro per aumentare la tensione della cinghia.
2. Ripetere il passaggio 1 per il bullone destro. Assicurarsi di ruotare le viti con la medesima frequenza.
3. Ripetere i passaggi 1 e 2 fino a quando non c'è più scivolamento.
4. Assicurarsi di non mettere sotto eccessiva tensione la cinghia, in modo da non esercitare troppa pressione sui cuscinetti dei rulli anteriore e posteriore. Una cinghia troppo tesa può rovinare i cuscinetti, causando rumori dai rulli anteriore e posteriore.

Come diminuire la tensione:

Per diminuire la tensione sul tapis roulant, ruotare entrambe le viti in senso antiorario con la medesima frequenza.

Centrare il tapis roulant

Se un piede batte più forte dell'altro, la cinghia potrebbe muoversi dal centro. Questa differenza è normale e il tapis roulant viene centrato non appena non c'è nessuno sul dispositivo. Se il tapis roulant è costantemente scentrato, è necessario centrarlo manualmente:

Avviare il tapis roulant senza nessuno sopra e premere il tasto di selezione rapida fino a quando la velocità raggiunge 6 km/h. Osservare se il tapis roulant tende verso destra o sinistra.

Se il tapis roulant tende verso sinistra:

Ruotare la vite di regolazione sinistra in senso orario per $\frac{1}{4}$ di giro con una chiave a brugola e la vite destra in senso antiorario di $\frac{1}{4}$ di giro.

Se il tapis roulant tende verso destra:

Ruotare la vite di regolazione destra in senso orario per $\frac{1}{4}$ di giro con una chiave a brugola e la vite sinistra in senso antiorario di $\frac{1}{4}$ di giro.

- Se il nastro ancora non è centrato, ripetere il passaggio precedente fino a quando è centrato.
- Quando il nastro è al centro, aumentare la velocità fino a 16 km/h e controllare se il movimento è fluido e senza rumore. Se necessario, ripetere i passaggi precedenti.
- Se la procedura descritta non dà risultati, può essere necessario aumentare la tensione della cinghia.

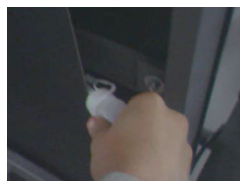
Lubrificare il tapis roulant

Il tapis roulant viene lubrificato in fabbrica. Tuttavia, si consiglia di controllare regolarmente la lubrificazione del dispositivo, per garantire un funzionamento ottimale. In genere non è necessario lubrificare il tapis roulant durante il primo anno o le prime 500 ore di utilizzo.

Sollevare i lati del tapis roulant ogni 3 mesi per controllare che la superficie della cinghia sia lubrificata. Se si trovano tracce di spray al silicone, non è necessario lubrificare. In caso di superficie asciutta, procedere come segue:

Lubrificare il nastro:

- Posizionare il nastro in modo che la cucitura sia al centro del pannello.
- Mettere il dosatore sul contenitore del lubrificante.
- Cominciare a lubrificare dall'estremità anteriore della cinghia, in direzione dell'estremità posteriore. Ripetere questo passaggio sull'altro lato della cinghia. Lubrificare ogni lato per circa 4 secondi.
- Attendere 1 minuto, fino a quando lo spray al silicone si è distribuito, prima di accendere il dispositivo.



DATI TECNICI

Articolo numero	10032953
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz
Dimensioni (larghezza x altezza x profondità)	83 x 142 x 172 cm
Peso	90 kg

AVVISO DI SMALTIMENTO



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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ



Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

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

use.berlin/10032953

