

10032959 10032960

SPLINE XBK

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Bicicleta Estática

Vélo d'exercice

Cyclette

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 folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	4
Gräteteile	6
Zusammenbau	8
Cardiotraining im Überblick	14
Aufwärmung vor dem Training	17
Konsole und Tastenfunktionen	19
Training per Konsole	22
Training per KINOMAP App	26
Pflege und Wartung	35
Hinweise zur Entsorgung	36

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10032959, 10032960
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hersteller:

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



**Dieses Produkt entspricht den folgenden
Europäischen Richtlinien:**

2014/30/EU (EMV)
2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)

SICHERHEITSHINWEISE

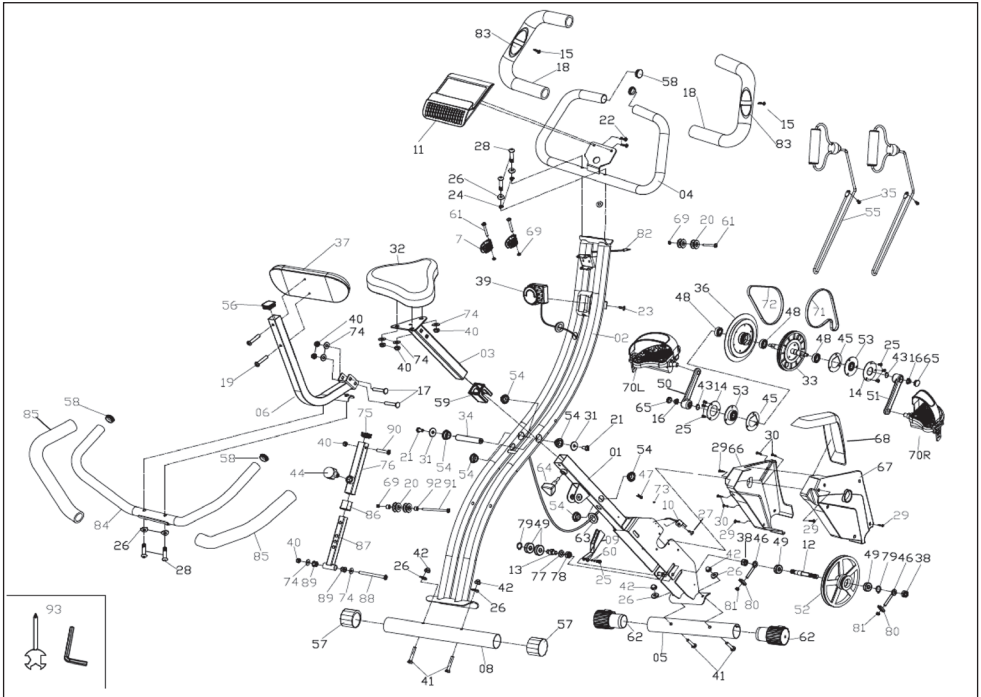
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

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

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 100 kg.

- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel und Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- 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.

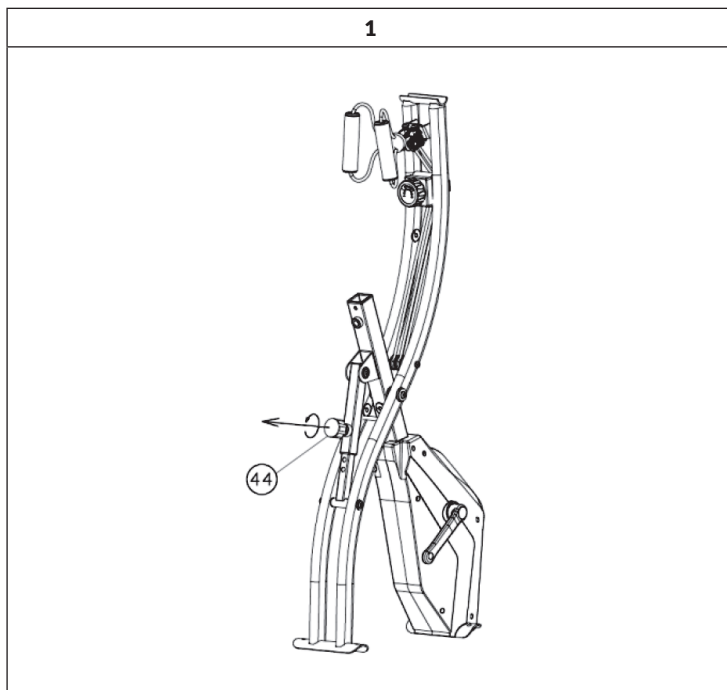
GRÄTETEILE



Nr.	Name/ Merkmal	Stk.	Nr.	Name/ Merkmal	Stk.
1	Hauptrahmen	1	14	Buchsen-Abdeckung	2
2	Stützrohr	1	15	Schraube $\text{\O}4.2 \times 15$	2
3	Sattelstütze	1	16	Mutter $\text{M}10 \times \text{P}1.25$	2
4	Lenker	1	17	Schraube $\text{M}8 \times 48$	2
5	Stabilisator vorne	1	18	Schaum	2
6	Rückenlehnenrohr	1	19	Schraube $\text{M}8 \times 45$	2
7	Rollen	2	20	Rolle	4
8	Stabilisator hinten	1	21	Schraube $\text{M}8 \times 15$	2
9	Magnetboard	1	22	Schraube $\text{M}8 \times 15$	2
10	Sensorleitung	1	23	Schraube $\text{M}5 \times 20$	1
11	Konsole	1	24	Federscheibe	2
12	Leerlaufrad	1	25	Schraube $\text{M}6 \times 12$	7
13	Leerlauflager	1	26	Gebogene Unterlegscheibe	8

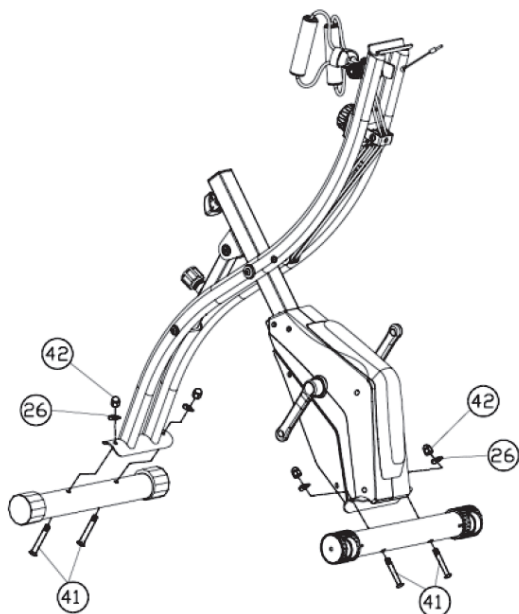
Nr.	Name/ Merkmal	Stk.	Nr.	Name/ Merkmal	Stk.
27	Schraube M4*10	1	61	Schraube	3
28	Schraube M8*40	4	62	Vorderradabdeckung	2
29	Schraube ST4.2*19	4	63	Abdeckung	3
30	Schraube ST4.2*20	4	64	Knopf	1
31	Unterlegscheibe	2	65	Kurbelabdeckung	2
32	Sitz	1	66	Linke Abdeckung	1
33	Hauptriemenrad	1	67	Rechte Abdeckung	1
34	Drehachse	1	68	Vordere Abdeckung	1
35	Schraube	2	69	Nylonmutter	4
36	Schwungrad	1	70	Pedal L/R	1
37	Rückenlehne	1	71	Riemen 240	1
38	Sechskantmutter	2	72	Riemen 230	1
39	Einstellknopf	1	73	Stecker	1
40	Nylonmutter M8	7	74	Unterlegscheibe	7
41	Schraube	4	75	Viereckige Endkappe	1
42	Überwurfmutter M8	4	76	Einstellbarer Stützpfosten	1
43	Achse mit der Feder	7	77	Unterlegscheibe	1
44	Einstellknopf	1	78	Nylonmutter	1
45	Feste Platte	2	79	Achse mit der Feder	1
46	Schraube	2	80	Board	2
47	Druckfeder	1	81	Nylonmutter	2
48	Lager 6003	2	82	Konsolendraht	1
49	Lager 6000	4	83	Impulsgeber	2
50	Kurbel (L)	1	84	Hinterer Lenker	1
51	Kurbel (R)	1	85	Schaumstoff	2
52	Führungsrolle	1	86	Buchse	1
53	Buchse	2	87	Justierpfosten	1
54	Achsbuchse	6	88	Schraube	1
55	Expander	2	89	Rotationsbuchse	2
56	Rohrstopfen	1	90	Schraube	1
57	Rohrstopfen für Heckstabilisator	2	91	Schraube	1
58	Endkappe	4	92	Stecker	2
59	Buchse	1	93	Werkzeuge (Spanner, Inbusschlüssel)	2
60	Gewellte Unterlegscheibe	2			

ZUSAMMENBAU



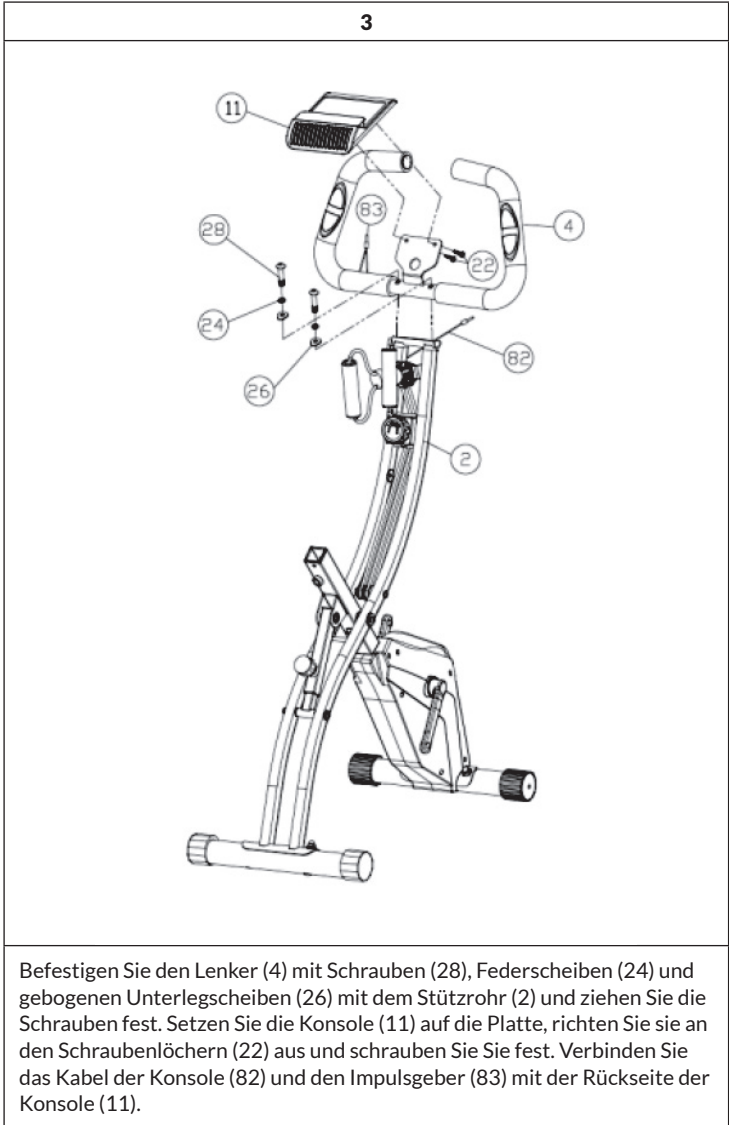
Ziehen Sie den Einstellknopf (44) heraus, während Sie den Hauptrahmen des Fahrrads öffnen, wählen Sie dann ein geeignetes Loch und lassen Sie den Einstellknopf wieder los. Bei Bedarf können Sie die Höhe entsprechend anpassen.

2

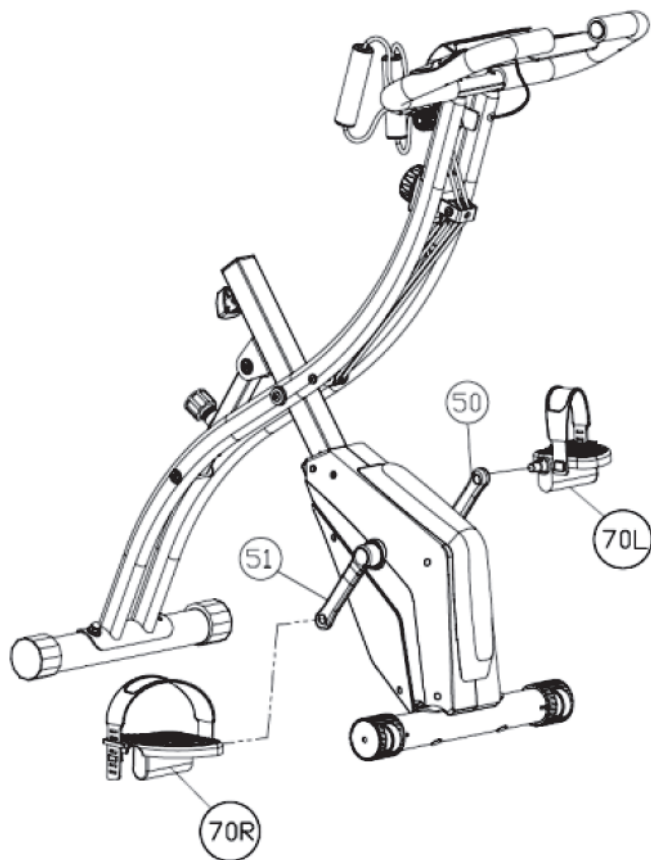


Befestigen Sie den vorderen Stabilisator mit Schrauben (41) am Hauptrahmen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Imbusschlüssel fest an. Befestigen Sie dann hinteren Stabilisator mit Schraube (41) mit gebogenen Unterlegscheiben (26) und Überwurfmuttern (42) am Stützrohr. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Imbusschlüssel fest an.

Hinweis: Der vordere Stabilisator hat Transportrollen. Sie können den Stabilisator aber auch hinten anbauen.



4



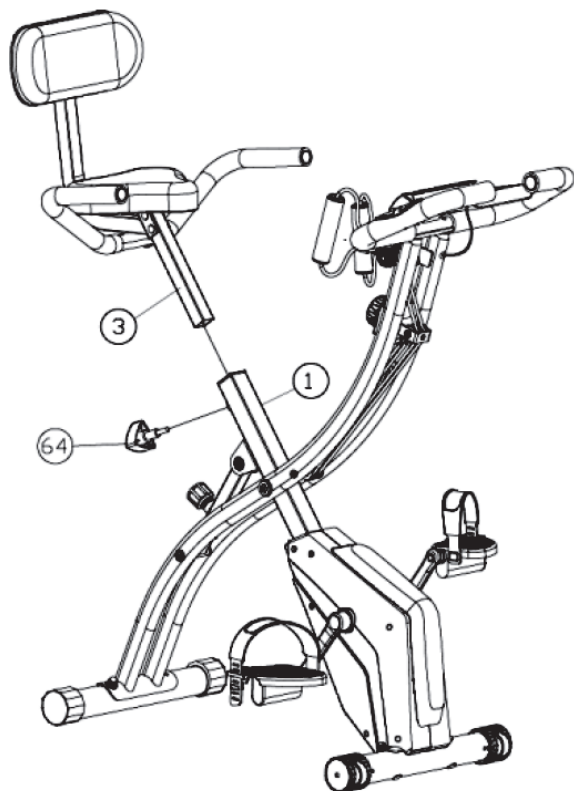
Schrauben Sie das mit „L“ gekennzeichnete Pedal (70L) gegen den Uhrzeigersinn an die Kurbel (50). Schrauben Sie dann das mit „R“ gekennzeichnete Pedal (70R) im Uhrzeigersinn an die Kurbel (51).

Hinweis: Sollte das Gerät nicht ganz eben stehen, gleichen Sie die Unebenheit mit den einstellbaren Fußpads aus.

5

Befestigen Sie den Sitz (32) mit Nylonmuttern (40) und Unterlegscheiben (74) an der Sattelstütze (3). Richten Sie die Schrauben (28) und die Unterlegscheiben (26) an der Bohrung des hinteren Lenkers (84) aus und ziehen Sie die Schrauben fest. Richten Sie die Schrauben (19) am Loch der Rückenlehne (37) aus und ziehen Sie sie fest. Verbinden Sie die Rückenlehne mit Nylonmuttern (40), Unterlegscheiben (74) und Schrauben (17) fest mit dem Sitz.

6



Befestigen Sie die Sattelstütze (3) am Hauptrahmen (1), wählen Sie eine geeignete Höhe und befestigen Sie dann den Knopf (64).

Hinweis: Beim Einstellen der Höhe der Sattelstütze darf die Markierungslinie für die maximale Höhe nicht höher sein, als die Kante des Sattelrohrs.

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

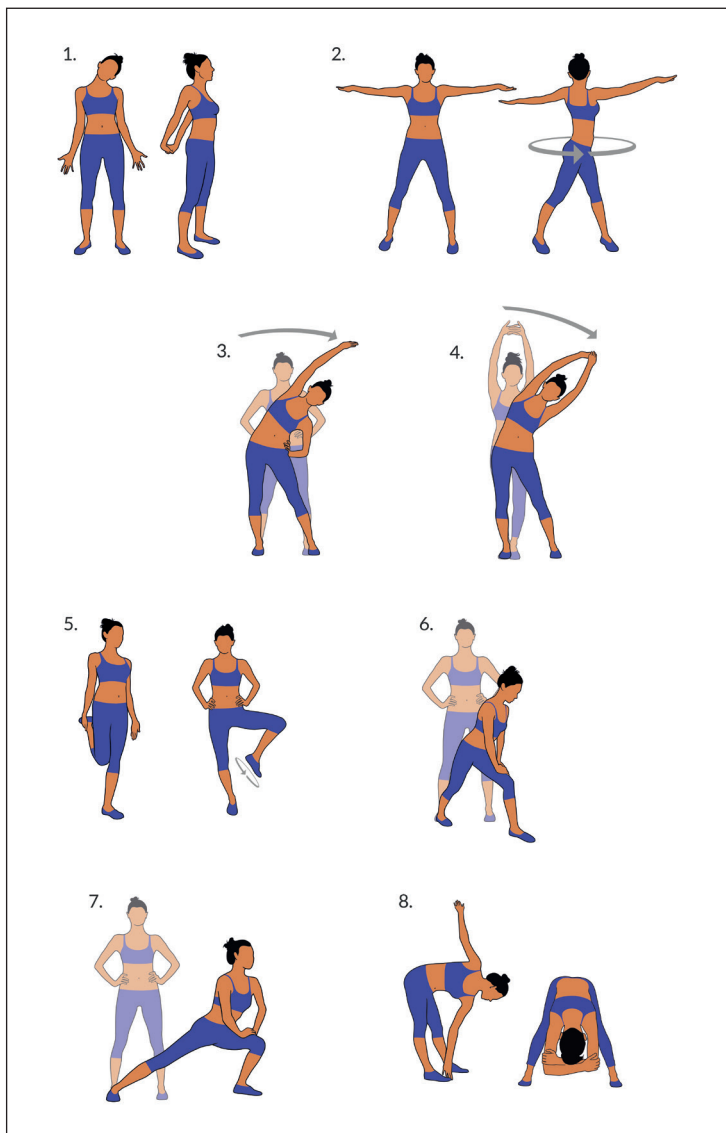
Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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

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

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

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

1. Kopf seitlich neigen, langsam abwechselnd von rechts nach links. Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen und Schulterzucken).
2. Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).
3. Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.
4. Hüfte beugen, beide Arme oben geschlossen. Auch hier verbleiben Sie auf jeder Seite, die Übung ist nun etwas intensiver, da der zweite Arm mitzieht.
5. 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.
6. Stellen Sie ein Bein nach vorne und stützen sich mit dem Oberkörper auf dem Oberschenkel ab. Hierbei mobilisieren Sie neben den Knie- und Fußgelenken auch die hintere Wadenmuskulatur.
7. Wiederholen Sie die Übung aus Punkt 6. mit dem Unterschied, dass Sie nun einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Die Bewegung wird jetzt intensiver.
8. Beugen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vorne und berühren Sie abwechselnd mit der Hand den gegenüberliegenden Fuß. Zum Schluss lassen Sie sich entspannt und locker nach unten hängen.

ANZEIGEN UND TASTENFUNKTIONEN

Zeit (TIME)	00:00 - 99:59
Geschwindigkeit (SPD)	0 - 99.9 km/h (mph)
Distanz (DIST)	0 - 999.9 km (mi)
Kalorien (CAL)	0 - 9999 kcal
Entfernungsmesser (ODO)	0 - 999.9 km (mi)
Puls (PUL)	40 - 240 BPM

Tastenfunktionen

MODE/SELECT/RESET	Diese Taste lässt Sie verschiedene Funktionen auswählen und aktivieren.
SET	Durch dies Taste können Sie zwischen der Anzeige von Zeit, Distanz oder Kalorien wählen.
LÖSCHEN (RESET)	Diese Taste dient dazu, den Wert auf Null zurückzusetzen.

BEDIENUNG UND FUNKTIONEN

Automatisches an/aus

Das Gerät schaltet sich automatisch an, sobald eine beliebige Taste gedrückt wird oder der Geschwindigkeitssensor durch das Bewegen der Pedale aktiviert wird.

Das System schaltet sich von alleine aus, wenn der Geschwindigkeitssensor keine Signale mehr erhält oder die „ON“ Taste für ca. 4 Sekunden gedrückt gehalten wird.

Zurücksetzen

Das Gesamte Gerät kann zurückgesetzt werden, indem die Batterien gewechselt werden oder die „MODE“ Taste für ca 3 Sekunden gedrückt gehalten wird.

Modus

Sie können zwischen einem „SCAN“ oder „LOCK“ Modus wählen. Wollen Sie nicht den SCAN Modus benutzen, **drücken Sie die „MODE“ Taste sobald die von Ihnen gewünschte Anzeige auf dem Display erscheint um diese beizubehalten.**

Zeit:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "TIME" zeigt. Die Gesamtzeit wird Ihnen am Ende des Trainings angezeigt.

Geschwindigkeit:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "SPEED" zeigt. Nun wird Ihnen Ihre aktuelle Geschwindigkeit angezeigt

Distanz:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "DISTANCE" zeigt. Die zurückgelegte Distanz Ihres Workouts wird Ihnen nun angezeigt.

Kalorien:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "CALORIE" zeigt. Die verbrauchten Kalorien werden nun angezeigt.

Entfernungsmesser (wenn vorhanden):

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "ODOMETER" zeigt. Die insgesamt von Ihnen zurückgelegte Distanz mit dem Fahrrad wird Ihnen nun angezeigt.

Puls:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "PULSE" zeigt. Der aktuelle Puls des Trainierenden wird nun angezeigt und in Schlägen pro Minute angegeben. Platzieren Sie für die Pulsmessung Ihre Handflächen auf die dafür vorgesehenen beiden Kontaktstellen am Lenkrad und warten sie 30 Sekunden für eine präzise angabe (oder befestigen Sie den Ohren-Clip an Ihrem Ohr).

Scan:

Steht für einen automatischen Anzeigenwechsel alle 4 Sekunden.

Battery:

Wenn Ihnen "Battery" auf dem Display angezeigt wird, bedeutet dies, dass die Batterien im Computer ausgetauscht werden müssen.

TRAINING PER KINOMAP APP

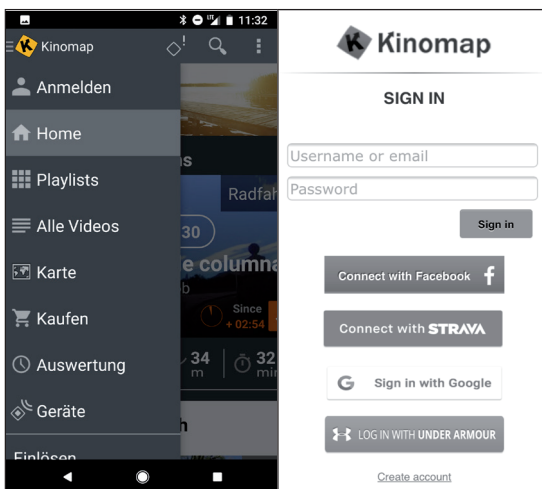
Mit der KINOMAP-App können Sie mehr als 100.000 km Bewegungsvideos auf der ganzen Welt laufen, fahren oder rudern und täglich von den Benutzern selbst aktualisiert werden. Versuchen Sie, ihrem Tempo unter den gleichen Bedingungen zu folgen, wie sie aufgenommen wurden. Nutzen Sie das KINOMAP-Portal und wählen Sie Ihr eigenes Real Life Video. Steigern Sie Ihre Kondition, indem Sie Ihr eigenes Intervall im Widerstand oder im Power-Modus verwenden.



Schließen Sie Ihre kompatiblen Geräte direkt an. Alternativ können Sie auch die Kamera verwenden, die Ihnen einen optischen Trittfrequenz-, Schritt- oder Ruderschlagsensor bietet. Nehmen Sie an unseren Multiplayer-Sessions teil und versuchen Sie, der Erste im Ziel zu sein.

Konto anlegen

Wenn Sie KINOMAP verwenden möchten, müssen Sie sich zuerst mit Ihrem KINOMAP-Konto verbinden. Wenn Sie sich erfolgreich angemeldet haben, können Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie sich nicht abmelden, bleiben Sie beim nächsten Start der App angemeldet. Wenn Sie noch kein KINOMAP-Konto haben, melden Sie sich bitte an, um ein kostenloses Konto zu erhalten.



Aktivierungscode

- Die Standardversion ist kostenlos und bietet Ihnen Zugriff auf eine Reihe von kostenlosen Videos sowie Intervalltrainings (zur Zeit nicht auf allen Geräten verfügbar).
- Ein Abonnement ist später erforderlich, um Zugriff auf alle berechtigten Inhalte zu erhalten, darunter Tausende von Real-Life-Videos, einen Mehrspieler-Modus und vieles mehr.
- Nach dem ersten Login kann die App Sie nach einem Aktivierungscode fragen. Wenn Sie eine haben, geben Sie diese in den entsprechenden Einstellungen ein, um Ihr Abonnement für die App zu aktivieren.
- Sie können die Option „Aktivierungscode hinzufügen“ zu einem späteren Zeitpunkt aufrufen.

Aktivierungscode eingeben

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

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

Verbindung mit dem Trainingsgerät herstellen

So verbinden Sie das Gerät mit der KINOMAP App:

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

Gesichtskamera

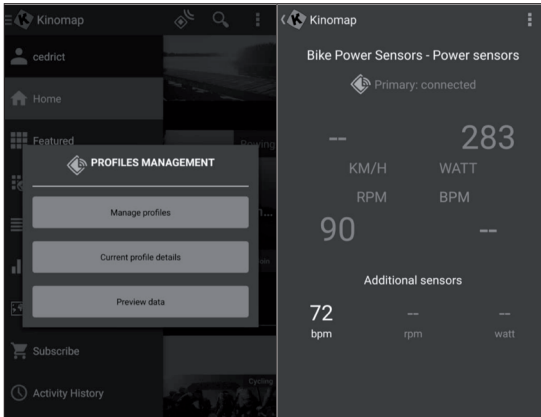
- Ihr Klarfit Epsilon Produkt nutzt die Gesichtserkennung von Kinomap, um die Tritt-, Schritt- oder Schlagfrequenz zu ermitteln (die Smartphone- bzw. Tabletkamera dient als Sensor).
- Durch die Kopfbewegung während des Trainings wird von Kinomap die Bewegungintensität ermittelt und entsprechend bewertet.

Wenn Sie eine Trainingseinheit starten, sehen Sie Ihr Gesicht in der rechten unteren Ecke, um die Position Ihres TAB oder Smartphones anzupassen. Sobald es erkannt wird, verschwindet Ihr Gesicht, um das Armaturenbrett zu sehen.

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

Vorschau der Daten

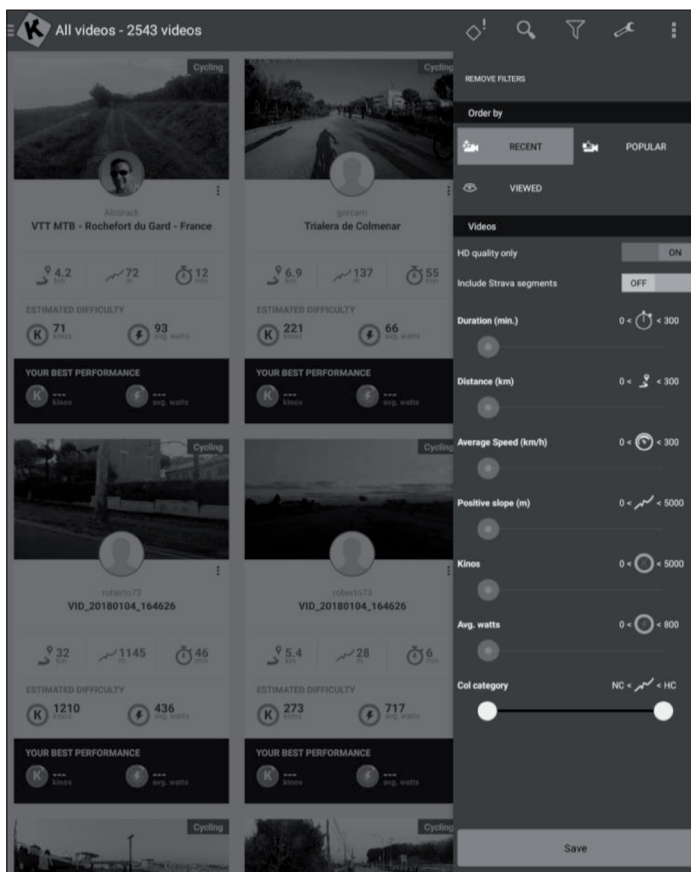
Mit der Funktion „Vorschau der Daten“ können Sie die vom Gerät gesendeten Daten sofort sehen. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie Probleme beim Starten einer Aktivität haben. Je nach Ausstattung muss die App davon einige Werte erhalten.



Training

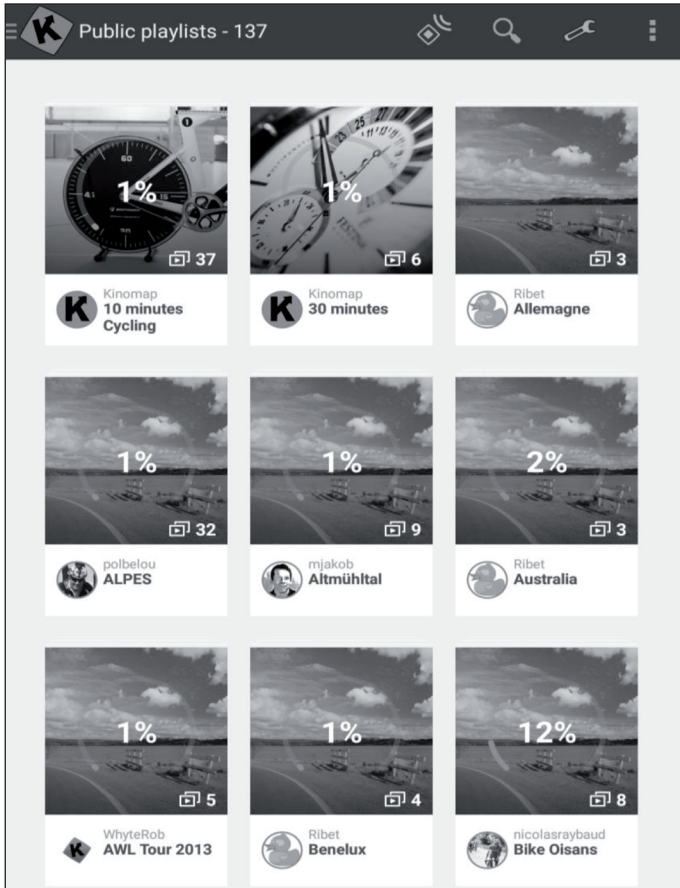
Videoauswahl

- Es stehen mehrere Listen mit Videos zur Verfügung, auf denen Sie das gewünschte Video auswählen können.
- Um während des Trainings darauf zu trainieren. Es gibt eine Filterfunktion, um sicherzustellen, dass Sie Zugriff auf die gesuchten Videos erhalten (Featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline....).
- Für jedes Video können Sie relevante Informationen sehen: seinen Namen, den Mitwirkenden (der das Video veröffentlicht hat), Land, Dauer, Entfernung, Durchschnitt der positiven Steigung, durchschnittliche Geschwindigkeit.

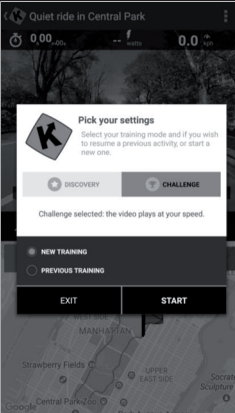


Playlists

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




Trainingsbeginn

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

Entdeckungs- und Herausforderungsmodus

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

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



Pick your settings

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

★ DISCOVERY

🏆 CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

NEW TRAINING

PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

Trainingsanzeige

Am oberen Rand des Bildschirms werden relevante Informationen angezeigt:

- Die Dauer
- Der sofort erzeugte Strom
- Die sofortige Geschwindigkeit
- Ihr Herzfrequenzschlag (nur wenn Sie einen zusätzlichen Herzsensorgurt hinzufügen oder wenn Ihre Ausrüstung einen integrierten hat)
- Die sofortige Trittfrequenz
- Die Entfernung
- Ihre Kartenposition wird mit dem Video synchronisiert.



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

- **Abszisse:** Höhe in Metern
- **Ordinate:** Entfernung im KM im Challenge-Modus.
- **Dauer:** in Sekunden im Discovery-Modus.

Widerstand einstellen / Gänge

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

Training beenden

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

Auswertungen

Trainingsprotokoll

- Öffnen Sie das Hauptmenü auf der linken Seite, um auf „Trainingsprotokoll“ zu klicken.
- Sie können hier die Historie Ihrer vergangenen Trainingseinheiten sehen, einschließlich des Namens des Videos, das Sie trainiert haben, des Datums des Trainings, der Dauer und der Distanz.
- Klicken Sie auf ein bestimmtes Training, um alle Informationen zu erhalten.
- Sie können auch die Seite <http://www.kinomap.com/myactivities> aufrufen.
- Ihr Trainingsprotokoll enthält eine Karte, eine Zusammenfassung und eine Reihe detaillierter Diagramme, die Ihre bisherige Geschwindigkeit, Leistung, Trittfrequenz und Herzfrequenz anzeigen. Beachten Sie, dass das Trainingsprotokoll automatisch auf verschiedene Plattformen wie RunKeeper, Strava oder Under Armour exportiert werden kann.

The screenshot shows the 'Activity History - 408' screen in the Kinomap app. It lists six training sessions with the following details:

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

Suche

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

Es gibt mehrere Möglichkeiten, das passende Video zu finden:

- Sie können suchen, indem Sie auf die Schaltfläche Suchen klicken. Sobald Sie mindestens 3 Zeichen eingegeben haben, wird eine automatische Vervollständigungssuche durchgeführt.
- Sie können auch eine geografische Suche durchführen. Wählen Sie im Hauptmenü „Karte“.
- Sie können alle verfügbaren Videos erkunden, indem Sie auf 'Publics Playlists' oder 'Alle Videos' klicken.

Einstellungen

Benutzer-Einstellungen

- Gehen Sie zum Menü Einstellungen und stellen Sie Ihre Benutzerdaten ein, einschließlich Einheiten, Größe, Gewicht, Geburtstag, Geschlecht und Frontbereich.
- Diese Informationen beeinflussen die Geschwindigkeitsberechnung.

Externes Display

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

PFLEGE UND WARTUNG

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

- Entnehmen Sie die Batterie des Bedienfelds, wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem sauberen Tuch, um das saubere Erscheinungsbild aufrecht zu erhalten.

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

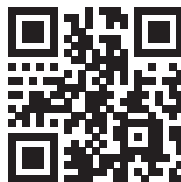
HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

Dear Customer,

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



CONTENT

Safety Instructions 38
 Parts List 40
 Assembly 42
 Overview of Cardio Training 48
 Warming Up before a Workout 51
 Console and Key Functions 53
 Training via Console 56
 Training via KINOMAP App 60
 Care and Maintenance 69
 Hints on Disposal 70

TECHNICAL DATA

Item number	10032959, 10032960
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

DECLARATION OF CONFORMITY

**Producer:**

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

This product is conform to the following European Directives:

2014/30/EU (EMC)
 2014/35/EU (LVD)
 2011/65/EU (RoHS)

SAFETY INSTRUCTIONS

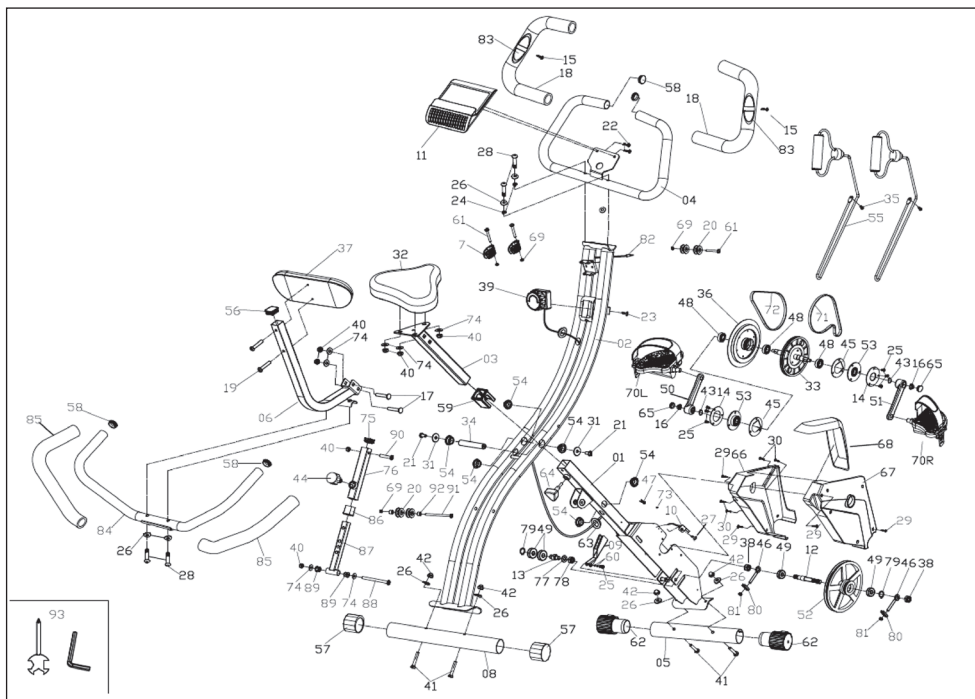
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures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

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

Note: Maximum weight of the user is 100 kg.

- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment ,or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. always use proper lifting techniques and /or seek assistance if necessary.
- All moveable accessories(e.g. pedal, handlebar, saddle...etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using them only after they return to good conditions.
- 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.

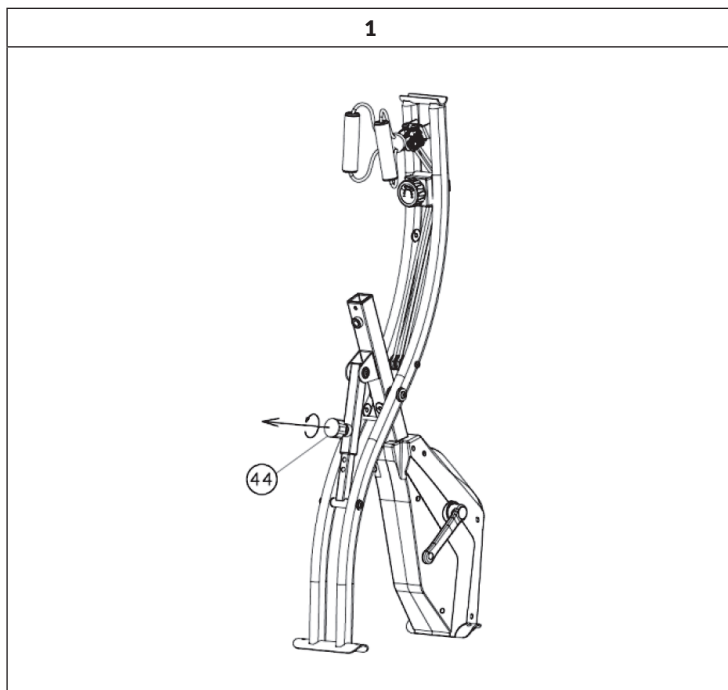
PARTS LIST



No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
1	Main frame	1	14	Bearing cover	2
2	Support rack	1	15	Screw $\text{\O}4.2*15$	2
3	Seat post	1	16	Nut $\text{M}10*1.25$	2
4	Handle bar	1	17	Bolt $\text{M}8*48$	2
5	Front stabilizer	1	18	Foam	2
6	Backrest elbow pipe	1	19	Screw $\text{M}8*45$	2
7	Roller fixed seat	2	20	Roller	4
8	Rear stabilizer	1	21	Screw $\text{M}8*15$	2
9	Magnetic board	1	22	Screw $\text{M}8*15$	2
10	Sensor wire	1	23	Screw $\text{M}5*20$	1
11	Console	1	24	Spring washer	2
12	Alum idle wheel	1	25	Screw $\text{M}6*12$	7
13	Idle bearing	1	26	Curved washer	8

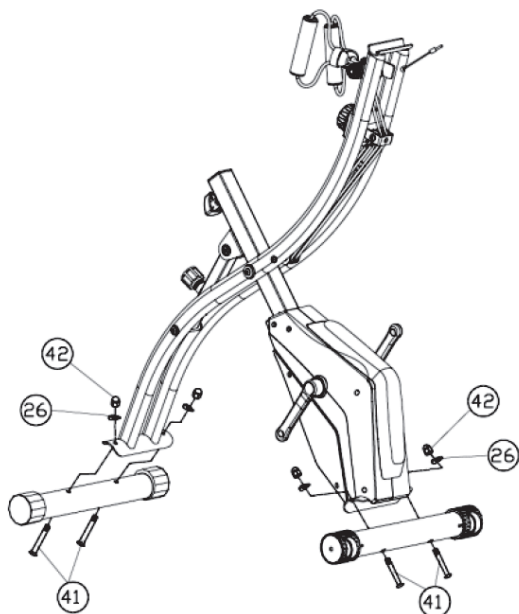
No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
27	Screw M4*10	1	61	Screw	3
28	Screw M8*40	4	62	Front wheel cover	2
29	Screw ST4.2*19	4	63	Convenient cover	3
30	Screw ST4.2*20	4	64	Knob	1
31	Washer	2	65	Crank cover	2
32	Screw	1	66	Left cover	1
33	Flywheel	1	67	Right cover	1
34	Backrest	1	68	Front cover	1
35	Hex nut	2	69	Nylon nut	4
36	8 period adjusting knob	1	70	Pedal L/R	1
37	Nylon nut M8	1	71	PJ belt 240	1
38	Bolt	2	72	PJ belt 230	1
39	Cap nut M8	1	73	Protect plug	1
40	Axis with the spring	7	74	Washer	7
41	Adjusting knob	4	75	Square end cap	1
42	Fixed plate	4	76	Adjusting support post	1
43	Bolt	7	77	Washer	1
44	Pressure spring	1	78	Nylon nut	1
45	Bearing 6003	2	79	Axis with the spring	1
46	Bearing 6000	2	80	Board	2
47	Crank (L)	1	81	Nylon nut	2
48	Crank (R)	2	82	Console wire	1
49	Guide pulley	4	83	Pulse sensor	2
50	Bearing seat	1	84	Rear handle bar	1
51	Axis bushing	1	85	Foam	2
52	Expander	1	86	Bushing	1
53	Tube plug	2	87	Adjusting post	1
54	Tube plug for rear stabilizer	6	88	screw	1
55	End cap	2	89	Rotation bushing	2
56	bushing	1	90	Screw	1
57	Waved washer	2	91	Screw	1
58	Endkappe	4	92	Plug	2
59	Buchse	1	93	Tools (spanner, hex wrench)	2
60	Gewellte Unterlegscheibe	2			

ASSEMBLY



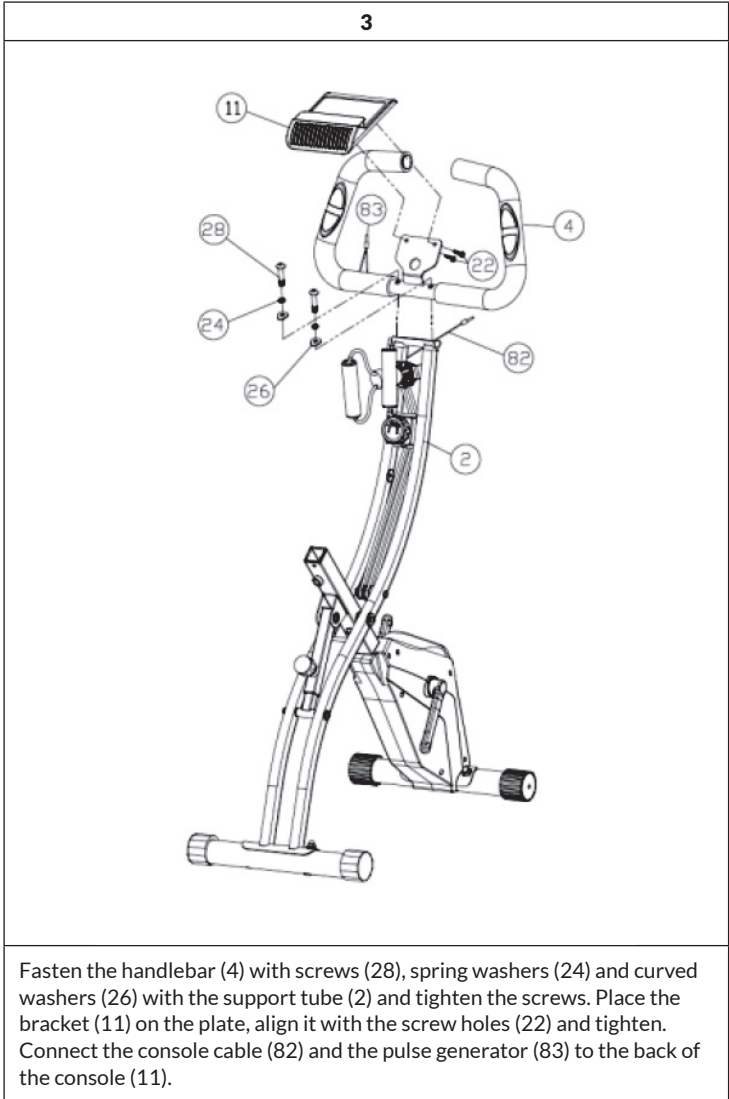
Pull out the adjustment knob (44) while opening the main frame of the bike, then select a suitable hole and release the adjustment knob. If necessary, you can adjust the height accordingly.

2

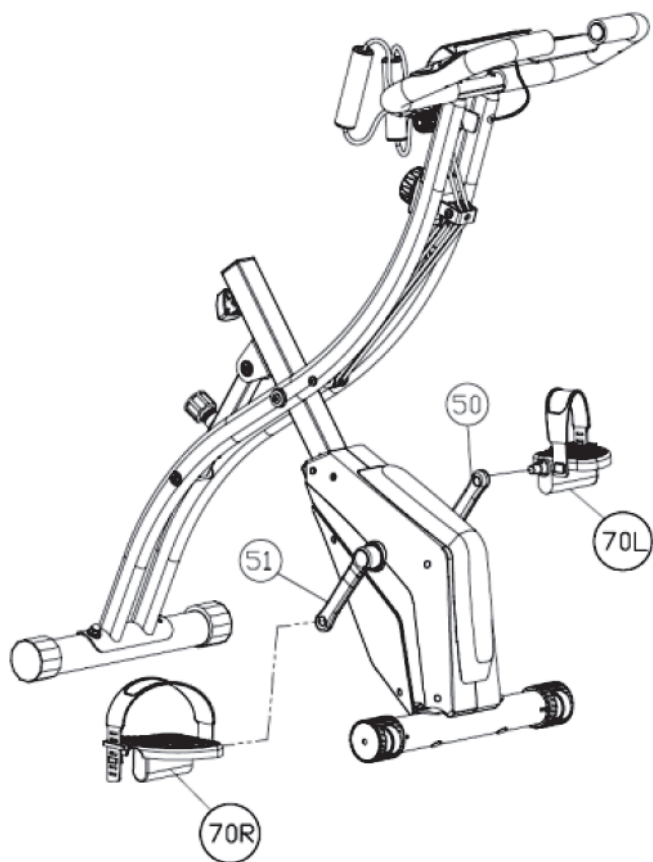


Fasten the front stabilizer to the main frame with screws (41). Tighten the screws with the Allen key. Then fasten the rear stabilizer with screw (41) with bent washers (26) and union nuts (42) to the support tube. Tighten the screws with the Allen key.

Note: The front stabilizer bar has transport rollers. You can also mount the stabilizer at the rear.

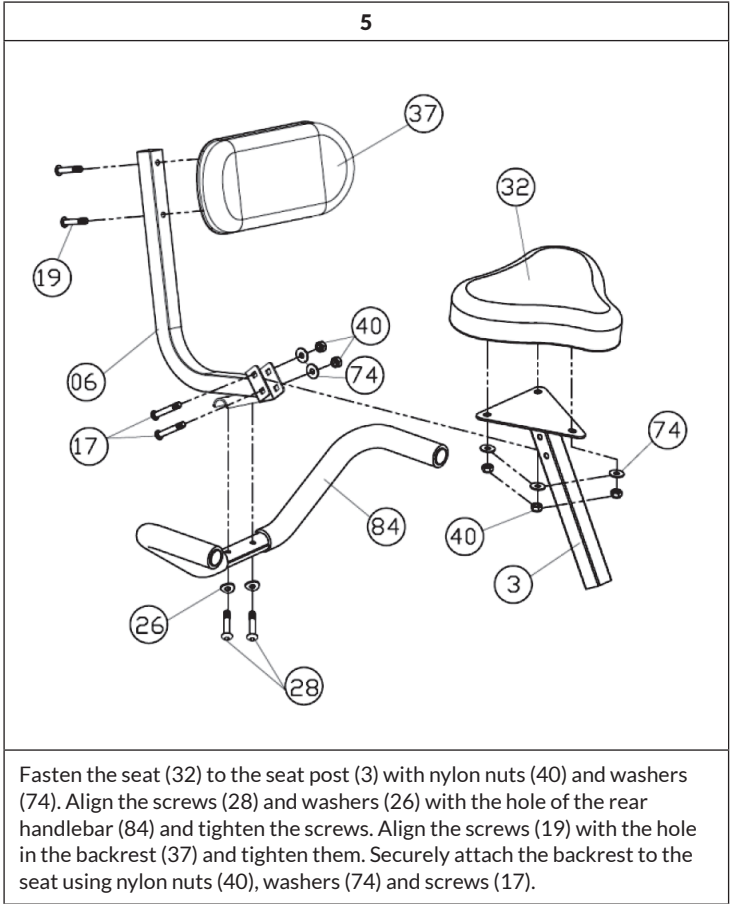


4

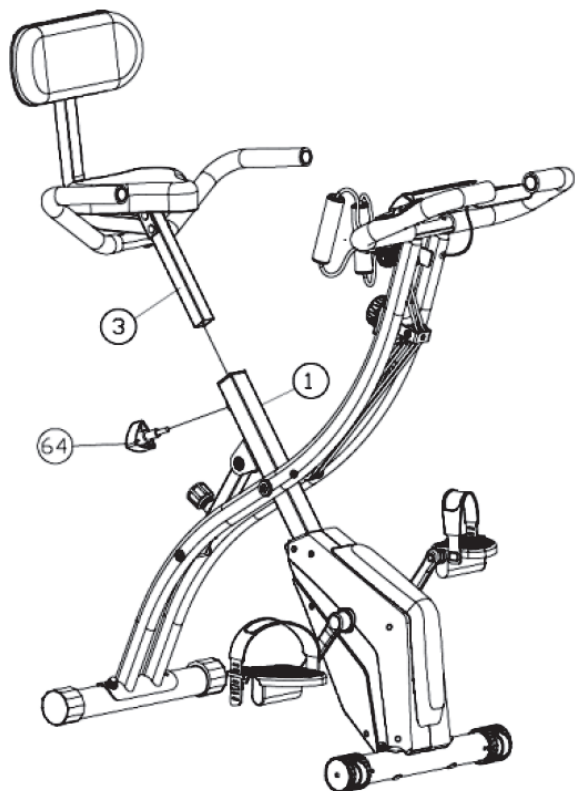


Screw the pedal (70L) marked „L“ counterclockwise to the crank (50). Screw the pedal (70R) marked „R“ clockwise onto the crank (51).

Note: If the unit is not completely level, level out the unevenness with the adjustable foot pads.



6



Attach the seat post (3) to the main frame (1), select a suitable height and then fasten the button (64).

Note: When adjusting the height of the seat post, the maximum height marking line must not be higher than the edge of the seat tube.

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.

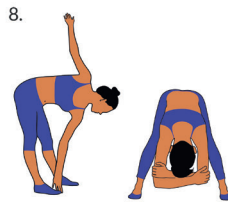
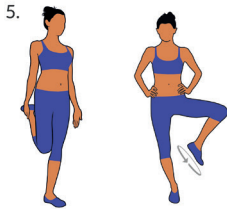
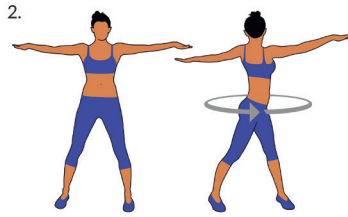
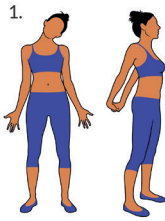
Eating and Drinking

- 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 Klarfit training routine:

1. Tilt the head sideways, slowly alternating from right to left. Then mobilize your shoulders (circular movements and shrugging the shoulders).
2. Turn the hips while the arms are stretched out. The feet are not firmly fixed to the ground (the ankles follow the body's rotation).
3. Bend to the side and raise one arm straight up. Stay in this position for several seconds on each side.
4. Bend to the side and raise both arms above your head with palms together. Again, remain on each side for several seconds. The exercise is now a bit more intense with the second arm joining.
5. Stand on one leg and hold the instep of the other foot with your hand. Mobilize it so as to stretch the thigh lightly. If necessary, hold onto something to keep your balance. Stand on one leg and trace a circle with your foot in the air in both directions (counter clockwise and clockwise).
6. Put one leg forward and with your arms support the weight of your upper body on your thigh. Position your legs so as to provide a stretch for the rear leg's calf muscles.
7. Repeat the previous exercise with more distance between your feet. The stretch will now be more intense.
8. Bend forward while keeping your legs straight and alternately touch each hand to the opposite foot. Finally, let yourself hang down and relax.

DISPLAY AND KEY FUNCTIONS

Time (TIME)	00:00 - 99:59
Speed (SPD)	0 - 99.9 km/h (mph)
Distance (DIST)	0 - 999.9 km (mi)
Calorie (CAL)	0 - 9999 kcal
Odometer (ODO)	0 - 999.9 km (mi)
Pulse (PUL)	40 - 240 BPM

Key Functions

MODE/SELECT/RESET	This key lets you to select and lock on to a particular function you want.
SET	Can to proceed the data establish for "TIME" "DISTANCE" "CALORIES".
LÖSCHEN (RESET)	The key to reset the value to zero by pressing the key.

OPERATION AND FUNCTIONS

Auto on/off

The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.

The system turns off automatically when the speed has no signal input or on key are pressed for approximately 4 minutes.

Reset

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

Mode

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

Time:

Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working me will be shown when starting exercise.

Speed:

Press the MODE key until the pointer advanced to SPEED. The current speed will be shown.

Distance:

Press the MODE key until the pointer advanced to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.

Calorie:

Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when displayed will be shown.

Odometer (if have):

Press the MODE key until the pointer advanced to ODOMETER. The total accumulated distance will be shown.

Pulse (if have):

Press the MODE key until the pointer advance to PULSE, User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact parts (or put ear-clip to ear), and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

Scan:

Automatically display changes every 4 seconds.

Battery:

If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

TRAINING VIA KINOMAP APP

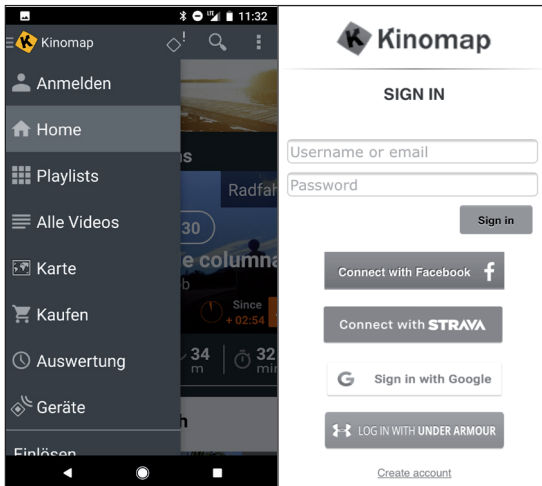
With the Kinomap app you can run, drive or row more than 100,000 km around the world with the help of real-life videos that are updated daily by the users themselves. Try to follow their pace under the same conditions as seen in the video. Use the KINOMAP portal and choose your own video to train to.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



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

Create an Account

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



Activation Code

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

Enter Activation Code

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

After the activation, you will see your subscription at „My subscription“.

Connecting to the Training Machine

How to connect the device with the KINOMAP app:

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

Camera

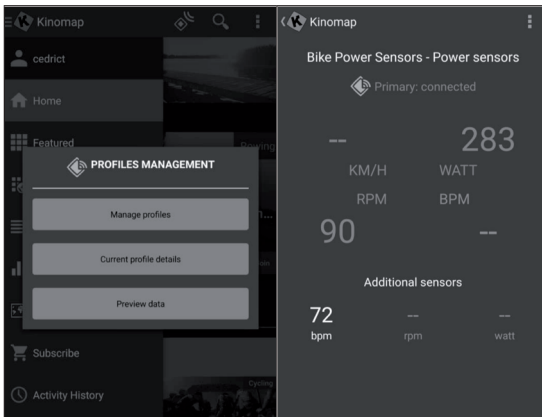
- Your Klarfit Epsilon product uses Kinomap's face recognition to determine the kick, step or beat frequency (the smartphone or table camera serves as a sensor).
- Kinomap determines and evaluates the intensity of movement by moving the head during training.

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

The app asks you to manually adjust the resistance according to the change of height.

Data Preview

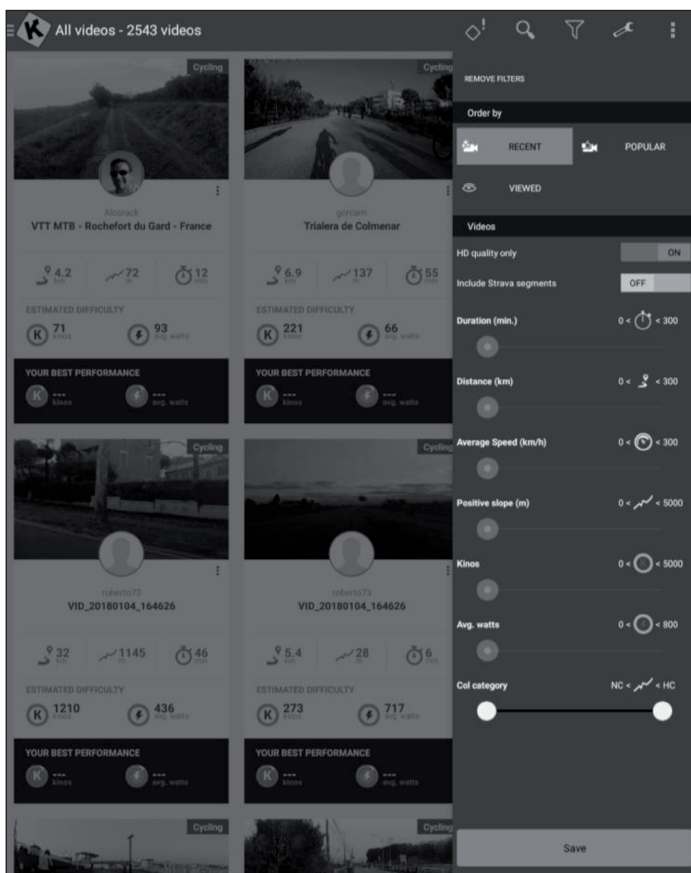
The "Data Preview" feature lets you instantly see the data sent by the device. This feature is especially useful if you have trouble committing when you start a new activity. In accordance with the configuration, the app will receive some values.



Training

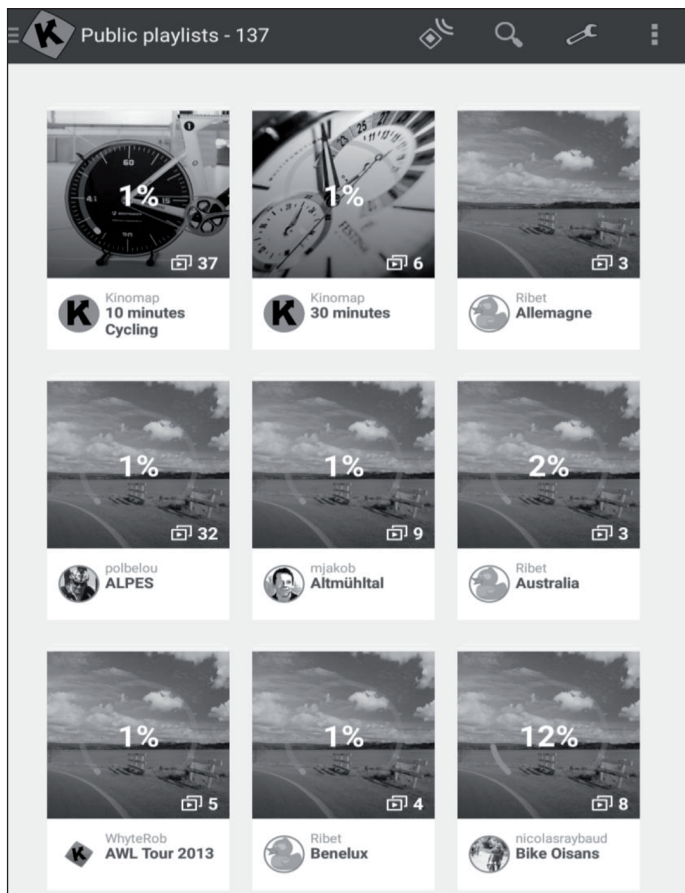
Video Selection

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



Playlists

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



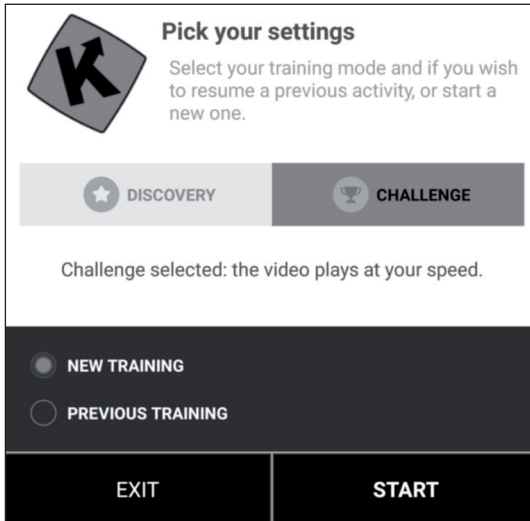
Beginning of Training

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

Discovery and Challenge Mode

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

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



Training Display

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

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



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

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

Setting the Resistance/Gears

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

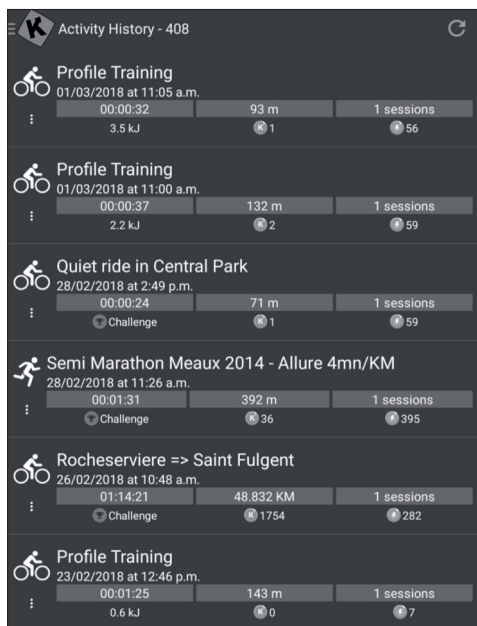
End of Training

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

Evaluations

Activity History

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



Search

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

There are several ways to find the right video:

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

Settings

User Settings

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

External Display

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

CARE AND MAINTENANCE

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

- When you don't use the exercise bike for a long time, please take out the console battery to avoid running out of battery.
- Often clean the exercise bike with clean cloth to keep the clean appearance.
- The safety level of

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

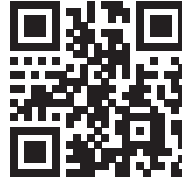
HINTS ON DISPOSAL



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

Chère cliente, cher client,

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

**SOMMAIRE**

Consignes de sécurité	64
Pièces détachées de l'appareil	66
Assemblage	68
Aperçu de l'entraînement cardio	74
Échauffement avant l'entraînement	77
Console et fonctions des touches	79
Utilisation des fonctions	79
Entraînement avec l'appli kinomap	81
Entretien et maintenance	90
Conseils pour le recyclage	91

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10032959, 10032960
Alimentation (de l'ordinateur de bord)	220-240 V ~ 50/60 Hz

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ**Fabricant :**

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

Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :

2014/30/UE (CEM)
2014/35/UE (LVD)
2011/65/UE (RoHS)

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

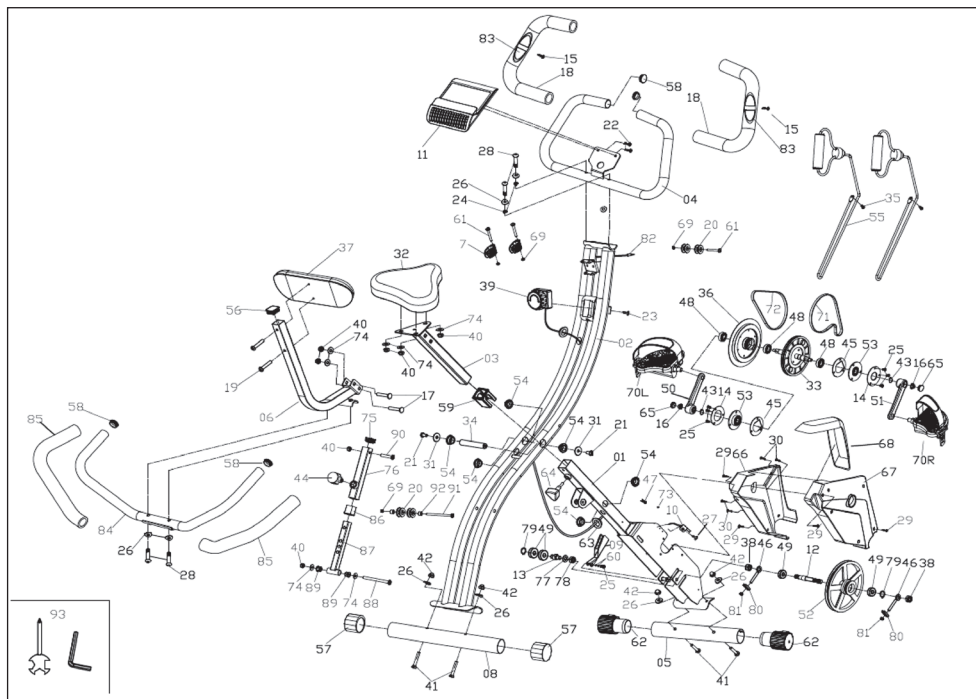
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le constructeur est susceptible de procéder à des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir y accéder à tout moment.
- N'assemblez pas l'appareil avant d'avoir lu complètement le 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'emploi.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et de niveau pour une utilisation sûre. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans un environnement humide tel qu'une piscine, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,5 mètre.
- Avant d'utiliser les programmes d'entraînement, consultez un médecin pour vérifier que vous n'avez pas de 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 incorrect 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 nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez obligatoirement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.

Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 100 kg.

- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil ou les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez le dos droit pendant votre entraînement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale des pièces réglables de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop“, car cela représente un danger.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins prévues. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des sons étranges provenant de l'appareil en cours d'utilisation, arrêtez immédiatement de l'utiliser. 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 le dos. Utilisez toujours des techniques de levage qui préservent le dos et, si nécessaire, faites-vous aider d'une seconde personne.
- Tous les équipements mobiles (pédales, poignées, selles, etc.) doivent être entretenus chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si une pièce est cassée ou desserrée, réparez ou serrez immédiatement la pièce concernée. Vous ne devez continuer à utiliser l'appareil qu'après l'avoir remis en état d'origine.
- Faites attention au système de roue libre car son absence représente un risque sérieux.
- Gardez 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 détergent 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.
- Toute réparation incorrecte ou modification structurelle (telle que le retrait ou remplacement des pièces d'origine) peut 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.

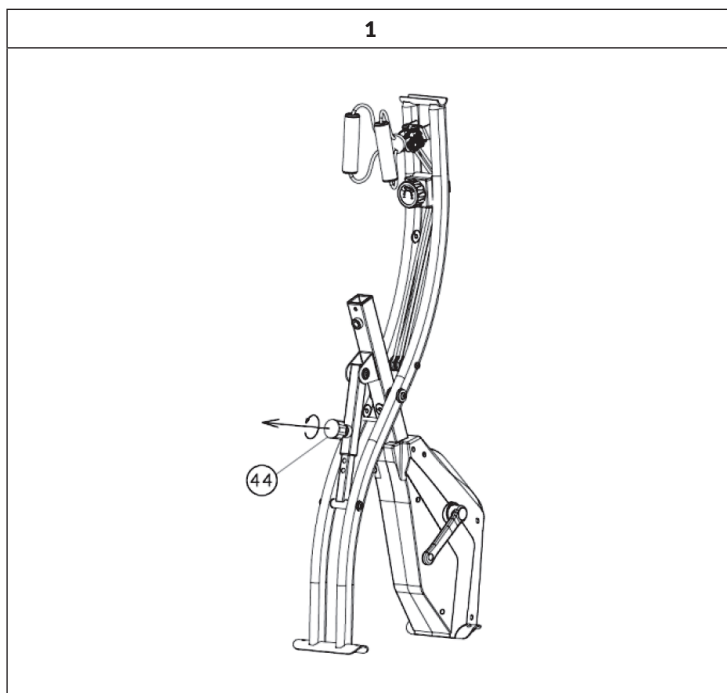
PIÈCES DÉTACHÉES DE L'APPAREIL



N°	Nom / caractéristique	Qté	N°	Nom / caractéristique	Qté
1	Cadre principal	1	14	Cache de prise	2
2	Tube de support	1	15	Vis Ø4.2*15	2
3	Tige de selle	1	16	Ecrou M10*P1.25	2
4	Guidon	1	17	Vis M8*48	2
5	Stabilisateur avant	1	18	Mousse	2
6	Tube du dossier	1	19	Vis M8*45	2
7	Roulettes	2	20	Rolle	4
8	Stabilisateur arrière	1	21	Vis M8*15	2
9	Tableau magnétique	1	22	Vis M8*15	2
10	Fil du capteur	1	23	Vis M5*20	1
11	Console	1	24	Rondelle à ressort	2
12	Roue libre	1	25	Vis M6*12	7
13	Roulement de roue libre	1	26	Rondelle courbée	8

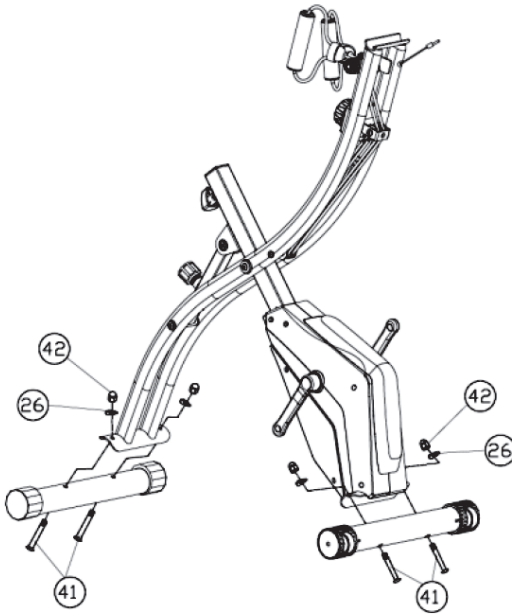
N°	Nom / caractéristique	Qté	N°	Nom / caractéristique	Qté
27	Vis M4*10	1	61	Vis	3
28	Vis M8*40	4	62	Cache avant	2
29	Vis ST4.2*19	4	63	Cache	3
30	Vis ST4.2*20	4	64	Bouton	1
31	Rondelle	2	65	Cache des manivelles	2
32	Siège	1	66	Cache gauche	1
33	Roue principale	1	67	Cache droit	1
34	Axe de rotation	1	68	Cache avant	1
35	Vis	2	69	Ecrou en nylon	4
36	Volant d'inertie	1	70	Pédale L/R	1
37	Dossier	1	71	Courroie 240	1
38	Ecrou hexagonal	2	72	Courroie 230	1
39	Bouton de réglage	1	73	Fiche	1
40	Ecrou en nylon M8	7	74	Rondelle	7
41	Vis	4	75	Embout carré	1
42	Ecrou borgne M8	4	76	Montant support réglable	1
43	Axe avec ressort	7	77	Rondelle	1
44	Bouton de réglage	1	78	Ecrou en nylon	1
45	Disque dur	2	79	Axe avec ressort	1
46	Vis	2	80	Tableau	2
47	Ressort de compression	1	81	Ecrou en nylon	2
48	Roulement 6003	2	82	Fil de la console	1
49	Roulement 6000	4	83	Emetteur d'impulsions	2
50	Manivelle (L)	1	84	Guidon arrière	1
51	Manivelle (R)	1	85	Mousse	2
52	Roulette de guidage	1	86	Prise	1
53	Prise	2	87	Montant réglable	1
54	Manchon d'axe	6	88	Vis	1
55	Entretoise	2	89	Prise rotative	2
56	Bouchon de tube	1	90	Vis	1
57	Bouchon de tube du stabilisateur arrière	2	91	Vis	1
58	Embout	4	92	Fiche	2
59	Prise	1	93	Outils (clé, clé Allen)	2
60	Rondelle ondulée	2			

ASSEMBLAGE



Tirez le bouton de réglage (44) tout en ouvrant le cadre principal du vélo, puis sélectionnez un trou approprié et relâchez le bouton de réglage. Si nécessaire, vous pouvez ajuster la hauteur en conséquence.

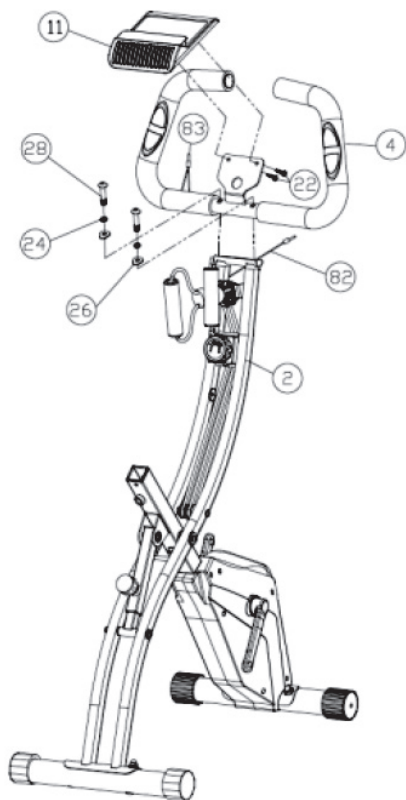
2



Fixez le stabilisateur avant au châssis principal avec les vis (41). Serrez les vis avec la clé Allen. Fixez ensuite le stabilisateur arrière au tube de support avec la vis (41) et les rondelles courbées (26) et les écrous-bornes (42). Serrez les vis avec la clé Allen.

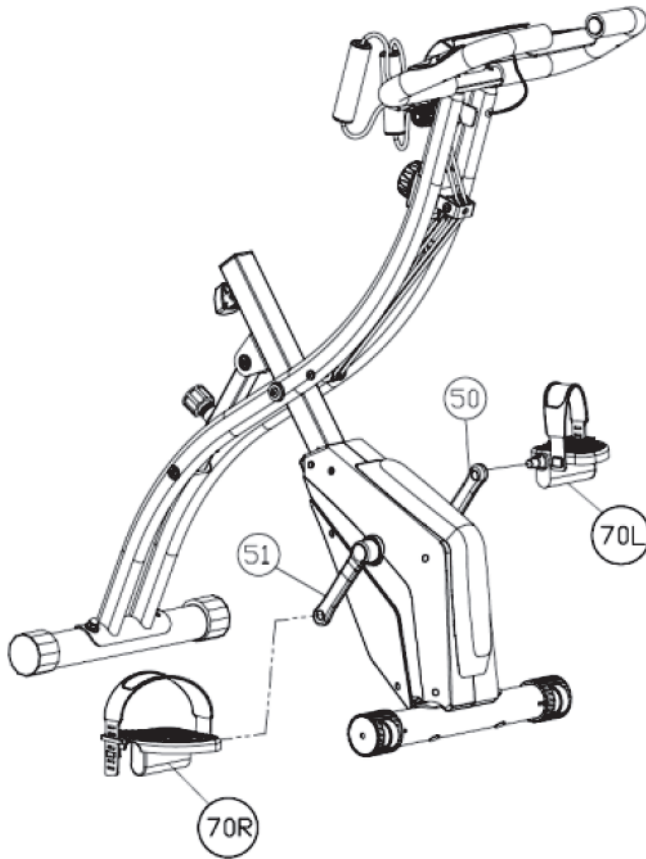
Remarque : Le stabilisateur avant est équipé de roues de transport. Vous pouvez également monter le stabilisateur à l'arrière.

3



Fixez le guidon (4) au tube de support (2) avec les vis (28), les rondelles à ressort (24) et les rondelles courbées (26), puis serrez les vis. Placez la console (11) sur la plaque, alignez-la avec les trous de vis (22) et vissez-la. Connectez le fil de la console (82) et l'émetteur d'impulsions (83) à l'arrière de la console (11).

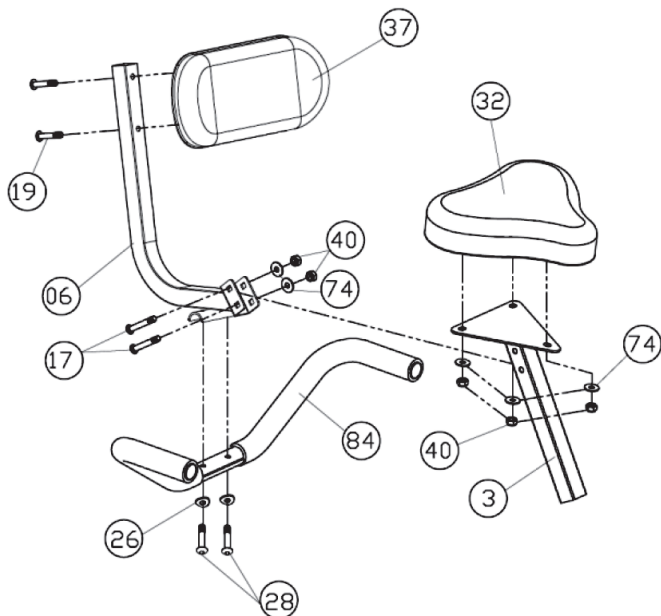
4



Vissez la pédale „L“ (70L) dans le sens antihoraire sur la manivelle (50). Puis vissez la pédale „R“ (70R) dans le sens des aiguilles d’une montre sur la manivelle (51).

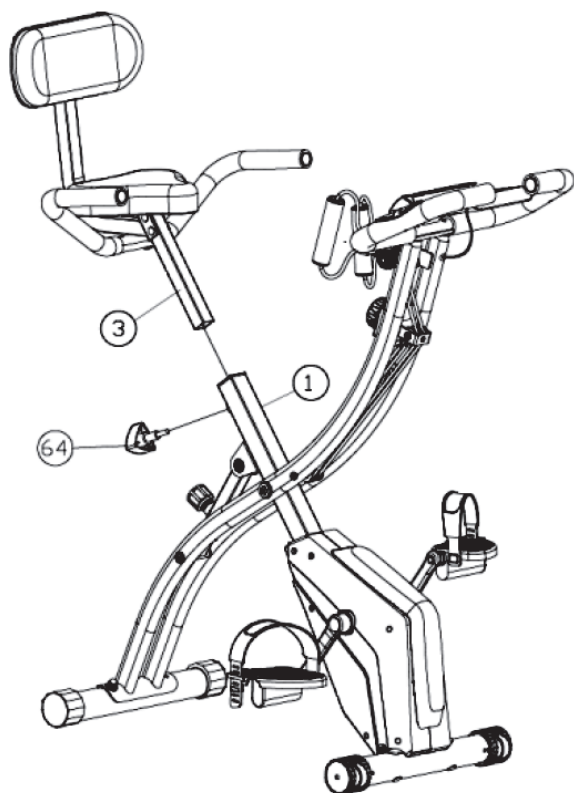
Remarque : Si l’appareil n’est pas parfaitement de niveau, compenser les inégalités avec les patins réglables.

5



Fixez le siège (32) avec des écrous en nylon (40) et des rondelles (74) sur la tige de selle (3). Alignez les vis (28) et les rondelles (26) avec le trou du guidon arrière (84) et serrez les vis. Alignez les vis (19) avec le trou du dossier (37) et vissez. Reliez le dossier au siège avec les écrous en nylon (40), les rondelles (74) et les vis (17).

6



Fixez la tige de selle (3) au cadre principal (1), choisissez une hauteur appropriée, puis fixez le bouton (64).

Remarque : Lors du réglage de la hauteur de la tige de selle, la ligne de marquage de hauteur maximale ne doit pas être supérieure au bord de la tige de selle.

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

Un entraînement cardio régulier est idéal pour stimuler le système cardiovasculaire (cœur et respiration). Vous améliorez votre condition physique, perdez du poids et brûlez des graisses. Il s'agit également de l'entraînement recommandé lorsque l'on veut maigrir. Pendant l'entraînement vous brûlez d'abord du glucose, puis les graisses stockées dans le corps avec les exercices.

Un entraînement cardio intensif (par ex l'entraînement par intervalles, ou avec une résistance importante et sur une longue durée) exige un effort important et outre l'endurance, cela développe aussi la musculature. En général, on peut dire : plus vous vous entraînez régulièrement, plus votre entraînement 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.

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Zone d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Zone d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

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

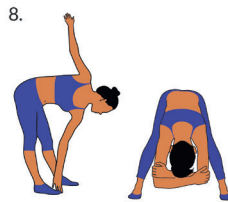
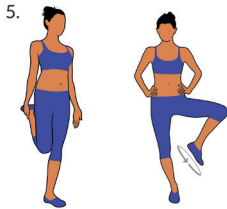
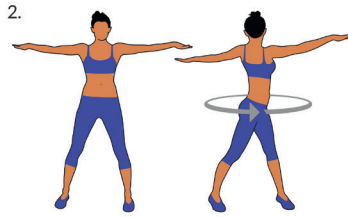
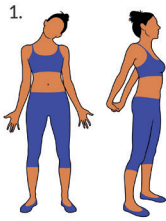
Manger et boire

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

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

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

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



Exécutez les exercices d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. Vous mobilisez ainsi vos articulations et activez votre musculature.

Si vous vous sentez mal à l'aise avec certains mouvements ou si vous ressentez de la douleur, sautez cet exercice et convenez d'un échauffement spécifique avec votre médecin ou votre entraîneur.

Chaque mouvement devrait être répété quelques fois (droite et gauche) pour que vous puissiez commencer à vous relaxer en cardio training.

Consacrez environ 5 minutes pour exécuter la routine d'exercices Klarfit suivante :

1. Inclinez la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche. Puis mobilisez les épaules (mouvements circulaires et des haussesments d'épaules). Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).
2. Pliez les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position quelques secondes de chaque côté.
3. Pliez les hanches, les deux bras rejoins en haut. Ici encore vous restez dans cette position de chaque côté, l'exercice est maintenant un peu plus intensif car le seconde bras travaille également.
4. Tenez-vous sur une jambe et tenez le cou-de-pied avec votre main. Vous mobilisez ici votre cheville et étirez légèrement la cuisse. Si nécessaire, préparez-vous à garder votre équilibre. Restez sur une jambe et tournez la cheville en cercle dans les deux sens.
5. Mettez une jambe en avant et reposez-vous avec le haut de votre corps sur votre cuisse. En plus des genoux et des chevilles, vous mobilisez également les muscles du mollet.
6. Répétez l'exercice du point 6. A la différence que vous faites maintenant une grande fente vers l'avant. Le mouvement est maintenant plus intensif.
7. Penchez-vous en avant avec vos jambes droites et touchez alternativement votre pied opposé avec votre main. Enfin, laissez-vous pendre décontracté et détendu.

CONSOLE ET FONCTIONS DES TOUCHES

Temps (TIME) 00:00 - 99:59	00:00 - 99:59
Vitesse (SPD) 0 - 99.9 km/h (mph)	0 - 99.9 km/h (mph)
Distance (DIST) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Calories (CAL) 0 - 9999 kcal	0 - 9999 kcal
Télémètre (ODO) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Rythme cardiaque (PUL) 40 - 240 BPM (pulsations par minute)	40 - 240 BPM

Fonctions

MODE/SELECT/RESET	Sélectionner et activer les fonctions.
SET	Cette touche permet de sélectionner l'élément à afficher : le temps, la distance ou les calories.
SUPPRIMER (RESET)	Cette touche sert à remettre la valeur à zéro.

UTILISATION DES FONCTIONS

Démarrage/arrêt automatique

L'appareil se met en marche automatiquement dès que l'utilisateur appuie sur une quelconque touche ou que le capteur de vitesse est activé par enclenchement de la pédale.

Le système s'éteint automatiquement lorsque le capteur de vitesse ne reçoit plus aucun signal ou que l'utilisateur reste appuyer pendant environ 4 secondes sur la touche « ON ».

Réinitialisation

Pour réinitialiser l'appareil, changer les batteries ou rester appuyer pendant 3 secondes sur la touche « MODE ».

Mode

Il est possible de choisir entre le mode « SCAN » et « LOCK ». Pour ne pas utiliser le mode SCAN, appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que la fonction souhaitée s'affiche en clignotant.

Temps :

Appuyer sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « TIME » s'affiche. Le temps total s'affiche à la fin de la session d'entraînement.

Vitesse :

Appuyer sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « SPEED » s'affiche. La vitesse actuelle s'affiche.

Distance:

Drücken Sie die Taste "MODE" bis die Anzeige Ihnen "DISTANCE" zeigt . Die zurückgelegte Distanz Ihres Workouts wird Ihnen nun angezeigt.

Calories :

Appuyer sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « CALORIE » s'affiche. Le nombre de calories dépensées s'affiche.

Téléètre (si disponible) :

Appuyer sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « ODOMETER » s'affiche. La distance totale parcourue avec le vélo s'affiche à présent.

Rythme cardiaque :

Appuyer sur la touche « MODE » jusqu'à ce que « PULSE » s'affiche. Le rythme cardiaque actuel de l'utilisateur s'affiche en pulsations par minute. Pour permettre la mesure du rythme cardiaque, placer la paume de la main sur les deux zones de contact prévues sur le guidon et attendre 30 secondes pour obtenir une donnée précise (ou fixer l'oreillette à son oreille).

Scan:

Sert à varier automatiquement l'affichage toutes les 4 secondes.

Battery:

Lorsque l'indication « Battery » apparaît sur l'écran, cela signifie que les piles de la console doivent être remplacées.

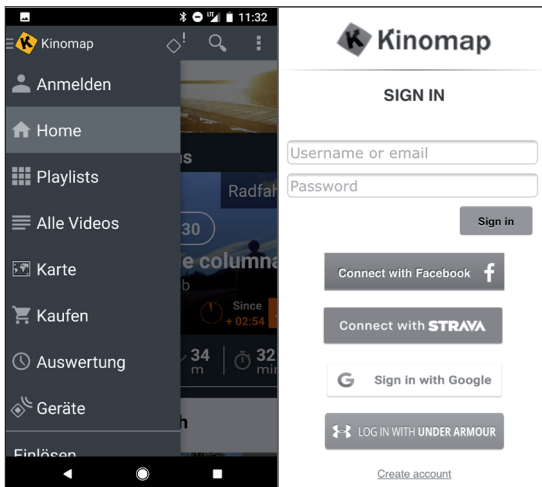
ENTRAINEMENT AVEC L'APPLI KINOMAP

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

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

Créer un compte

Si vous voulez utiliser KINOMAP, vous devez d'abord vous connecter à votre compte KINOMAP. Si vous vous êtes déjà inscrit, vous pouvez commencer à vous entraîner. Si vous ne vous déconnectez pas, vous resterez connecté au prochain démarrage de l'application. Si vous n'avez pas encore de compte KINOMAP, enregistrez-vous pour avoir un compte gratuit.



Code d'activation

- La version standard est gratuite et vous donne accès à un certain nombre de vidéos gratuites et à des séances par intervalles (non disponible actuellement sur tous les appareils).
- L'abonnement est requis plus tard pour accéder à tous les contenus, y compris des milliers de vidéos real life, le mode multi-joueurs et plus encore.
- A la première connexion, l'application peut vous demander un code d'activation. Si vous en avez un, entrez-le dans les paramètres appropriés pour activer votre abonnement à l'application.
- Vous pouvez appeler l'option „Ajouter un code d'activation“ ultérieurement.

Saisie du code d'activation

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

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

Établissement de la connexion avec l'appareil d'exercice

Voici comment connecter votre appareil avec l'appli KINOMAP :

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

Caméra frontale

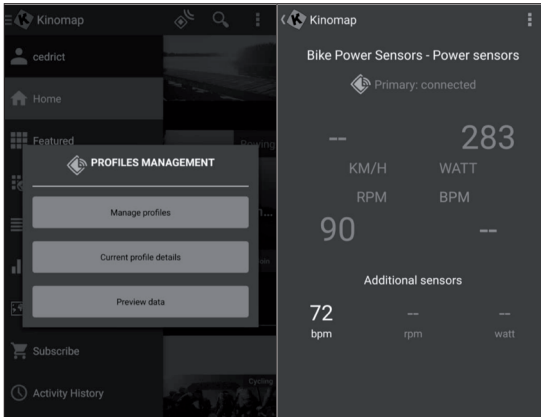
- Votre produit Klarfit Epsilon utilise la reconnaissance faciale Kinomap pour déterminer la fréquence de coup de pied, de pas ou de battement (le smartphone ou la caméra de table sert de capteur).
- Kinomap détermine et évalue l'intensité du mouvement en déplaçant la tête pendant l'entraînement.

Lorsque vous commencez une séance d'entraînement, vous pouvez voir votre visage dans le coin inférieur droit pour ajuster la position de votre TAB ou smartphone. Une fois détecté, votre visage disparaît et le tableau de bord s'affiche.

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

Prévisualisation des données

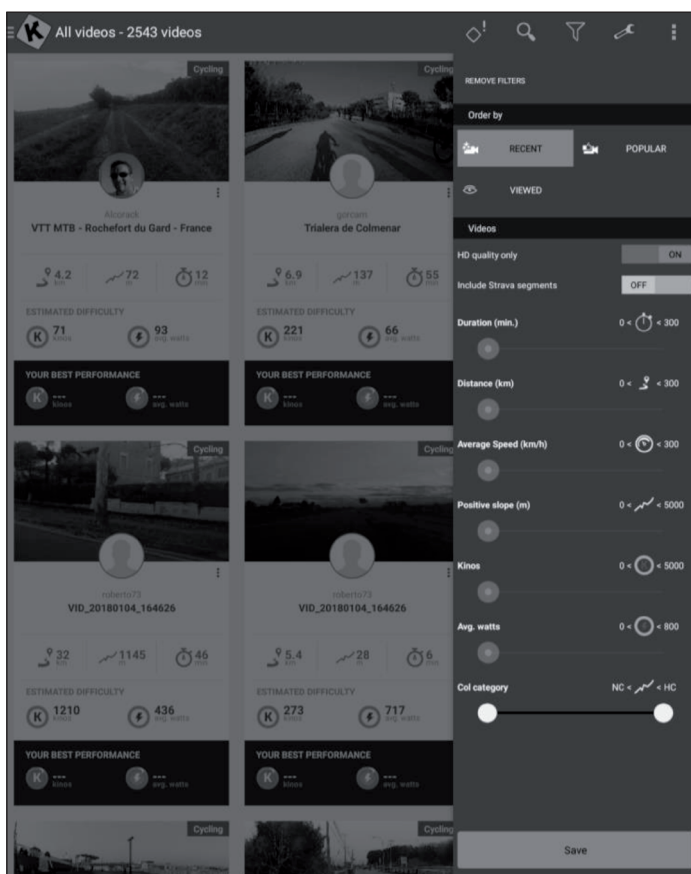
Avec la fonction de „prévisualisation des données“, vous pouvez visualiser immédiatement les données envoyées par l'appareil. Cette fonction est particulièrement utile si vous avez des difficultés au démarrage d'une activité. Selon l'équipement, l'application reçoit certaines valeurs.



Entraînement

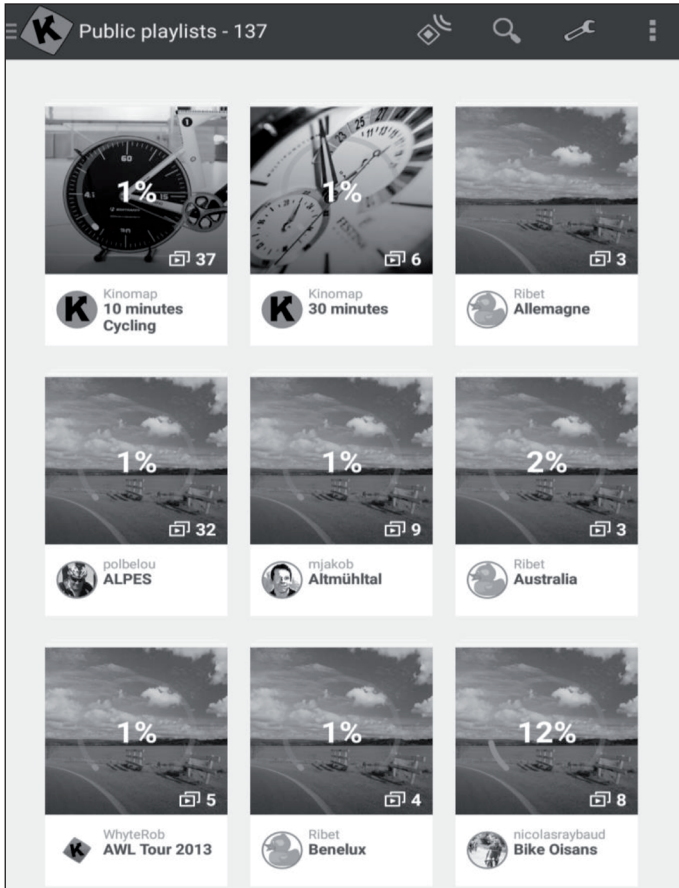
Choix d'une vidéo

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



Listes de lecture

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




Début de l'entraînement

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

Modes découverte et défi

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

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



Pick your settings

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

DISCOVERY CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

NEW TRAINING
 PREVIOUS TRAINING

EXIT START

Affichage de la séance

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

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



L'onglet Classement est uniquement disponible en mode multijoueur.

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

Réglage de la résistance / vitesses

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

Terminer la séance

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

Évaluations

Historique des exercices

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

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

Recherche

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

Il existe plusieurs possibilités pour trouver la bonne vidéo :

- Vous pouvez effectuer une recherche en cliquant sur le bouton Rechercher. Dès que vous avez entré au moins 3 caractères, la saisie semi-automatique lance une recherche.
- Vous pouvez également effectuer une recherche géographique. Sélectionnez „Carte“ dans le menu principal.
- Vous pouvez explorer toutes les vidéos disponibles en cliquant sur „Publics Playlists“ ou „All Videos“.

Réglages

Réglages personnalisés

- Allez dans le menu Paramètres et définissez vos données utilisateur, y compris les unités, la taille, le poids, l'âge, et le sexe.
- Cette information influence le calcul de la vitesse.

Écran externe

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

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

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

- Retirez la batterie du panneau de commande si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon propre pour conserver un aspect propre.

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

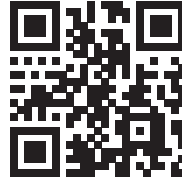
CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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

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 siguiente código QR para tener acceso al manual de instrucciones más actualizado y a información adicional sobre el producto.

**ÍNDICE**

Indicaciones de seguridad 94
 Piezas del aparato 96
 Montaje 98
 Consola y funciones de teclas 109
 Funcionamiento 109
 Entrenamiento con la app kinomap 111
 Cuidado y mantenimiento 120
 Retirada del aparato 121

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10032959, 10032960
Suministro eléctrico (ordenador)	220-240 V ~ 50/60 Hz

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD**Fabricante:**

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

Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:

2014/30/UE (EMC)
 2014/35/UE (baja tensión)
 2011/65/UE (refundición RoHS)

INDICACIONES DE SEGURIDAD

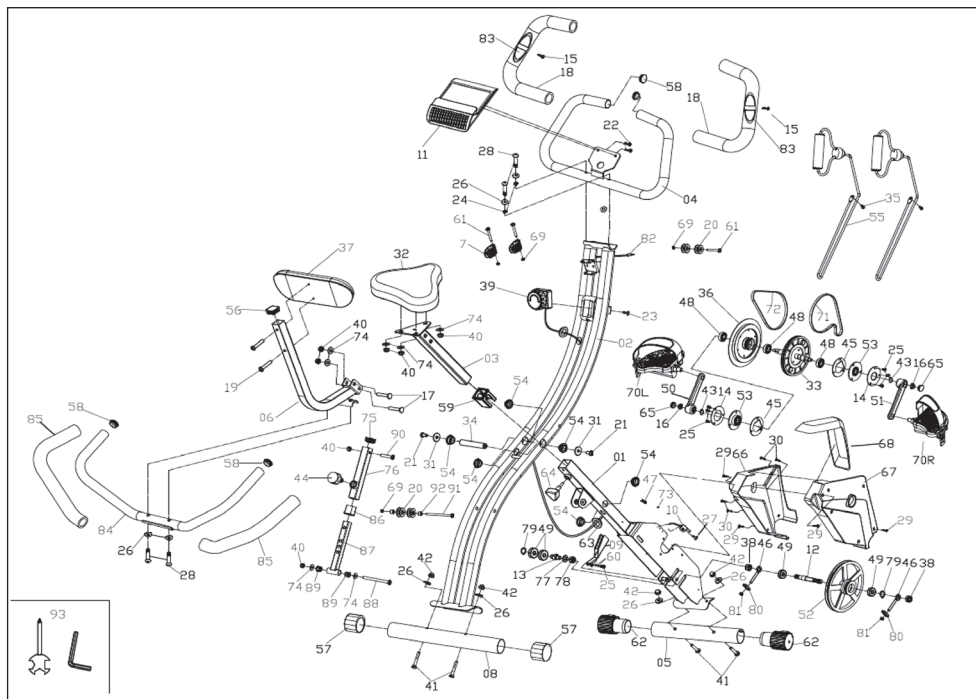
Lea con detenimiento las instrucciones antes de uso del aparato y consérvelas para consultas posteriores. Las características del producto pueden variar ligeramente de las características que aparecen en las ilustraciones. El fabricante podrá realizar modificaciones sin previo aviso.

- Conserve este manual de instrucciones en un lugar seguro y guárdelo para usos posteriores.
- Monte el aparato primero y luego utilícelo cuando haya leído todo el manual de instrucciones. Solo se puede garantizar la seguridad y eficacia del aparato si este se ha montado correctamente y el mantenimiento y uso son los idóneos. Dentro de su responsabilidad se encuentra garantizar que todos los usuarios del aparato estén informados de las indicaciones de seguridad y aviso.
- El aparato debe colocarse sobre una superficie estable y recta para poder utilizarse de un modo seguro. Proteja el suelo con una alfombrilla. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. La distancia de seguridad en torno al aparato debe ser al menos 0,5 m.
- Antes de utilizar el programa de entrenamiento, consulte un médico para asegurarse de que no tiene ningún problema físico ni de salud que ponga en peligro su salud o su seguridad o que le impida utilizar el aparato correctamente. El consejo de su médico es necesario si toma medicamentos para la frecuencia cardíaca, la presión arterial o el colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si aparece alguno de los siguientes síntomas: Dolores/ presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si se encuentra en alguno de esos estados, consulte inmediatamente a un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No se entrene justo después de las comidas.
- El aparato podrá ser montado solamente por adultos. Mantenga a los niños y mascotas alejados del aparato.
- Este aparato debe emplearse exclusivamente en entornos domésticos.

Nota: Peso máximo del usuario: 100 kg.

- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- El aparato no es apto para un uso terapéutico. Solo debe emplearse para los ejercicios descritos en las instrucciones.
- Utilice siempre calzado y ropa de deporte cuando utilice el aparato. Evite la ropa suelta, ya que esta podría engancharse, o aquella ropa que no le permita libertad total de movimientos.
- Mantenga la espalda recta durante el entrenamiento.
- Antes de utilizar el aparato, compruebe que los manillares, el sillín y las tuercas y pernos estén en su sitio.
- Observe la posición máxima de las piezas ajustables y no sobrepase la marca „Stop“, pues se generaría un riesgo.
- Utilice el aparato solamente como se indica. Si durante el montaje o la comprobación detecta piezas defectuosas o durante el uso nota ruidos extraños procedentes del aparato, detenga inmediatamente su uso. Vuelva a utilizar el aparato cuando se haya solucionado el problema.
- A la hora de levantar o desplazar el aparato, tenga especial cuidado para no lesionarse la espalda. Utilice siempre técnicas de levantamiento que protejan la espalda y busque ayuda de una segunda persona.
- Todas las piezas móviles (p. ej. pedales, manillares, sillín, etc.) deben pasar un mantenimiento semanal. Examínelos antes de su uso. Si detecta algo dañado o suelto, repárelo o fíjelo inmediatamente. Continúe utilizando el aparato solamente cuando este se encuentre en buen estado.
- Tenga cuidado con el fallo en el sistema de rueda libre, donde podría generarse un riesgo serio.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de fuentes de calor.
- No coloque ningún objeto en los orificios del aparato.
- Apague el aparato y desconecte el enchufe antes de limpiar o mover el aparato. Limpie el exterior del aparato con un paño húmedo y un limpiador neutro. En ningún caso utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares que no estén atemperados, como garajes, porches, baños o al aire libre.
- Utilice el aparato solamente según se describe en estas instrucciones.
- Una reparación incorrecta y modificaciones estructurales (p. ej. desmontar o sustituir piezas originales) supone un riesgo para el usuario del aparato.
- El disco volante alcanza temperaturas muy elevadas durante su uso.
- Active el botón de bloqueo si no utiliza el aparato.

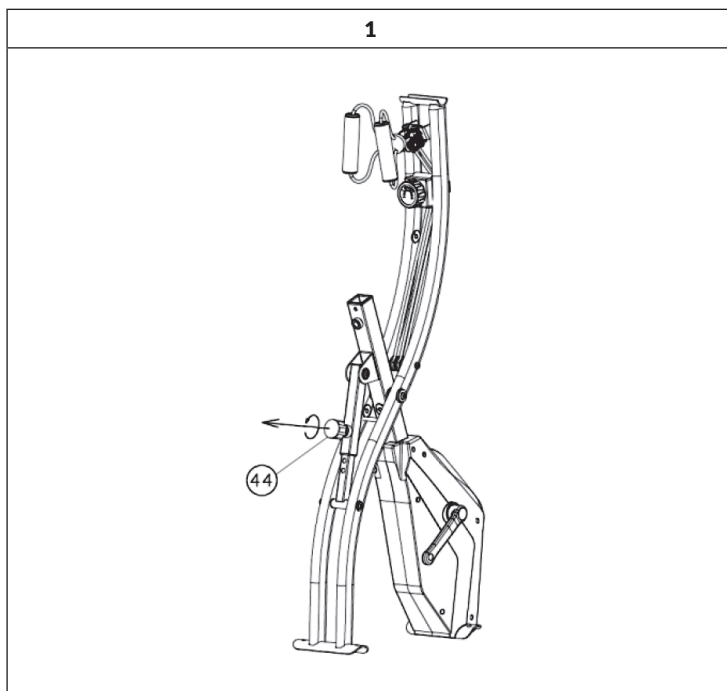
PIEZAS DEL APARATO



Nr.	Nombre/característica	Uds	Nr.	Nombre/característica	Uds
1	Estructura principal	1	14	Tapa del rodamiento	2
2	Tubo de apoyo	1	15	Tornillo 4.2*15	2
3	SopORTE para el sillín	1	16	Tuerca M10xP1.25	2
4	Manillar	1	17	Tornillo M8x48	2
5	Estabilizador delantero	1	18	Espuma	2
6	Tubo del respaldo	1	19	Tornillo M8x45	2
7	Ruedas	2	20	Tornillo M8x76	4
8	Estabilizador trasero	1	21	Tornillo M8x15	2
9	Placa magnética	1	22	Tornillo M8x15	2
10	Cable del sensor	1	23	Tornillo M5x20	1
11	Consola	1	24	Arandela grower	2
12	Polea guía	1	25	Tornillo M6x12	7
13	Rodamiento estático	1	26	Arandela curvada	8

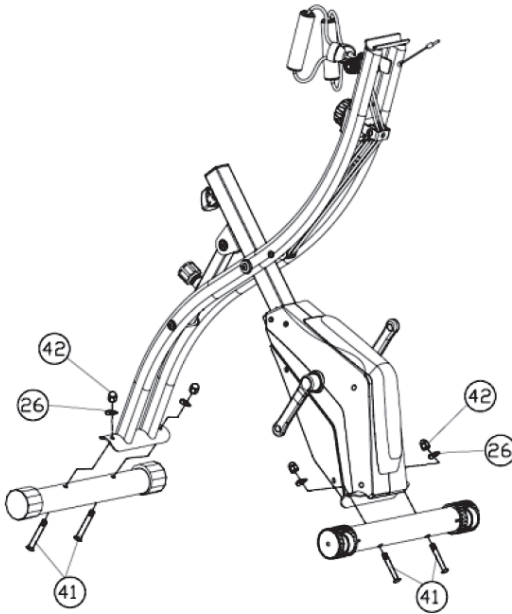
Nr.	Nombre/característica	Uds	Nr.	Nombre/característica	Uds
27	Tornillo M4x10	1	61	Tornillo	3
28	Tornillo M8x40	4	62	Cubierta de la rueda delantera	2
29	Tornillo ST4.2x19	4	63	Cubierta	3
30	Tornillo ST4.2x20	4	64	Pin	1
31	Arandela	2	65	Cubierta de la biela	2
32	Asiento	1	66	Tapa izquierda	1
33	Rueda principal de la correa	1	67	Cubierta derecha	1
34	Eje giratorio	1	68	Cubierta delantera	1
35	Tornillo	2	69	Tuerca de nylon	4
36	Volante	1	70	Pedales L&R	1
37	Respaldo	1	71	Correa 240	1
38	Tuerca hexagonal	2	72	Correa 230	1
39	Pin de ajuste	1	73	Enchufe	1
40	Tuerca de nylon M8	7	74	Arandela	7
41	Tornillo	4	75	Tapón cuadrado	1
42	Tuerca de unión M8	4	76	Soportes regulables	1
43	Eje con el muelle	7	77	Arandela	1
44	Pin de ajuste	1	78	Tuerca de nylon	1
45	Placa fija	2	79	Eje con el muelle	1
46	Tornillo	2	80	Placa	2
47	Resorte de compresión	1	81	Tuerca de nylon	2
48	Rodamiento 6003	2	82	Cable de la consola	1
49	Rodamiento 6000	4	83	Generador de impulsos	2
50	Biela (L)	1	84	Manillar trasero	1
51	Biela (R)	1	85	Espuma	2
52	Ruedas guía	1	86	Cojinete	1
53	Cojinete	2	87	Postes de ajuste	1
54	Cojinete del eje	6	88	Tornillo	1
55	Distanciador	2	89	Cojinete de rotación	2
56	Tapón del tubo	1	90	Tornillo	1
57	Tapones para el estabilizador trasero	2	91	Tornillo	1
58	Tapón	4	92	Enchufe	2
59	Cojinete	1	93	Herramientas (tensor, llave Allen)	2
60	Arandela curvada	2			

MONTAJE



Extraiga el pin de ajuste (44) mientras abre la estructura principal de la bicicleta y seleccione a continuación el orificio deseado y vuelva a soltar el pin de ajuste. En caso necesario, puede ajustar la altura como desee.

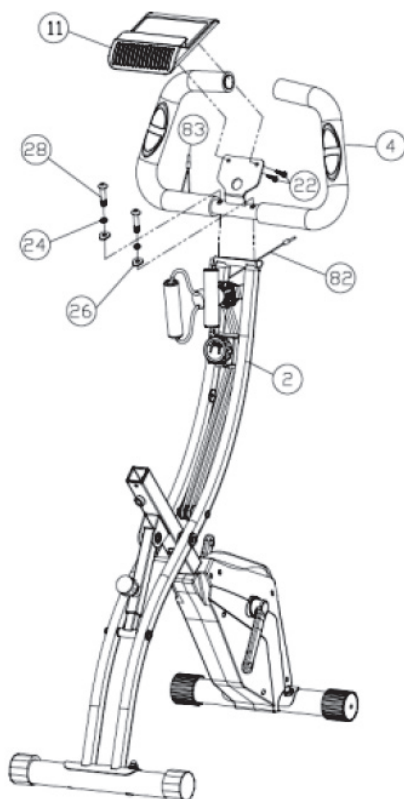
2



Fije el estabilizador delantero con tornillos (41) al marco principal. Apriete bien los tornillos con la llave Allen. Fije el estabilizador trasero con tornillos (41) arandelas curvadas (26) y tuercas de compresión (42) al tubo de apoyo. Apriete bien los tornillos con la llave Allen.

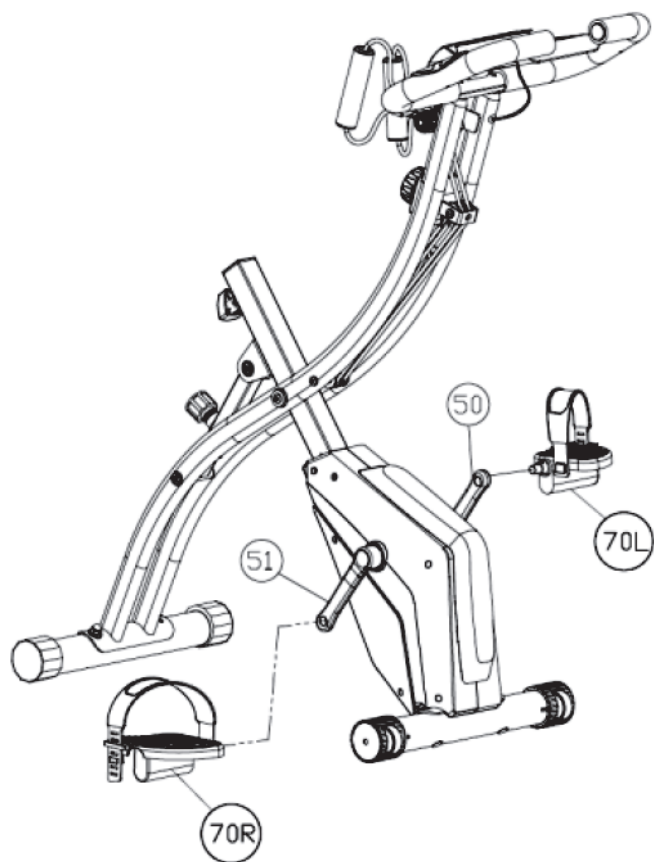
Nota: El estabilizador delantero dispone de ruedas de transporte. También puede montar el estabilizador en la parte trasera.

3



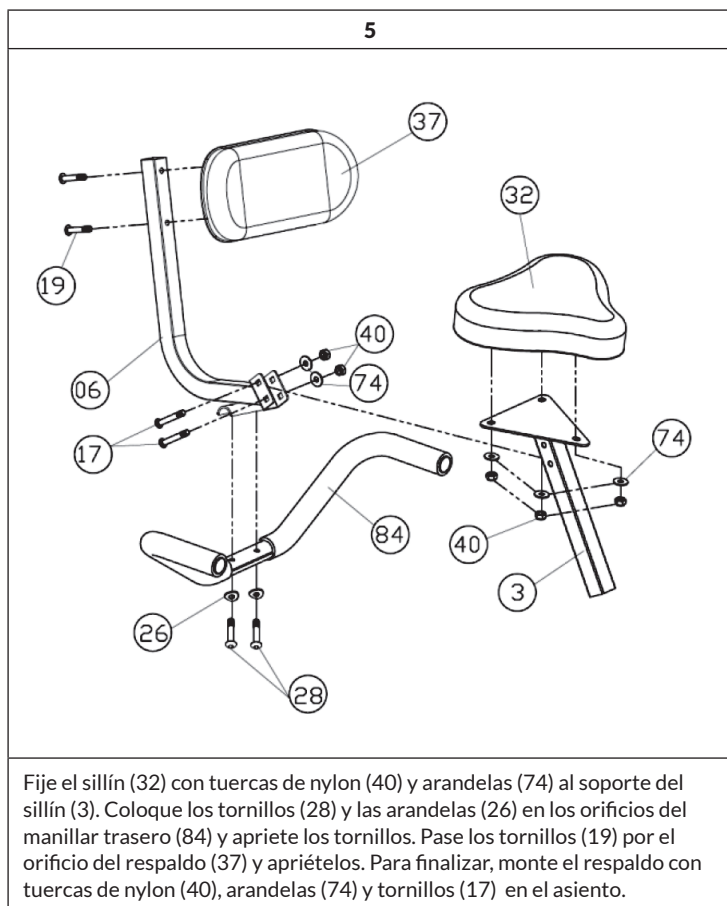
Fije el manillar (4) con tornillos (28), arandelas grower (24) y arandelas curvadas (26) al tubo de apoyo (2) y apriete los tornillos. Coloque la consola (11) sobre la placa, oriéntela a los orificios de los tornillos (22) y atornillela. Una el cable de la consola (82) y el generador de impulso (83) a la parte trasera de la consola (11).

4

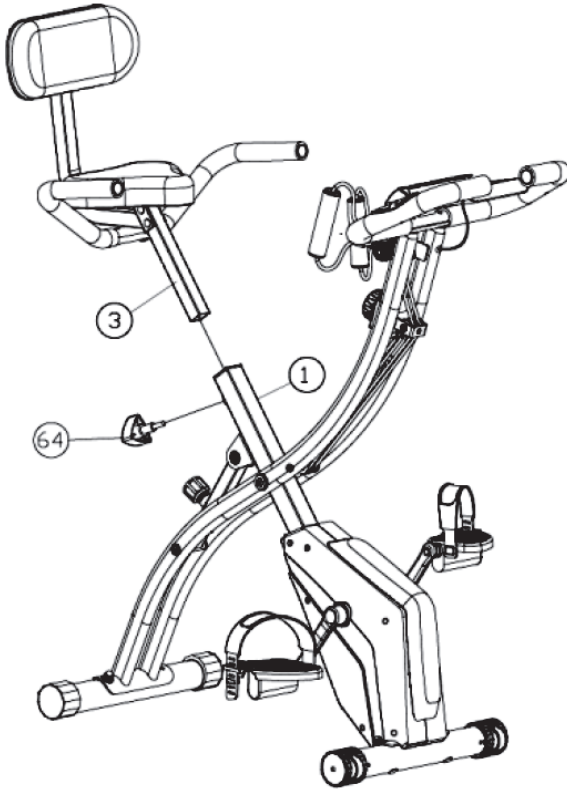


Atornille el pedal (70L) identificado con la „L“ en el sentido contrario de la agujas del reloj a la biela (50). Atornille el pedal (70R) identificado con la „R“ en el sentido de la agujas del reloj a la biela (51).

Nota: Si el aparato no está recto, salve las irregularidades con los soportes ajustables.



6



Fije el soporte del sillín (3) a la estructura principal (1), elija la altura adecuada y fije a continuación la el pin (64).

Nota: A la hora de ajustar el soporte del sillín, la línea de marca de la altura máxima no debe ser superior al canto del tubo del sillín.

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

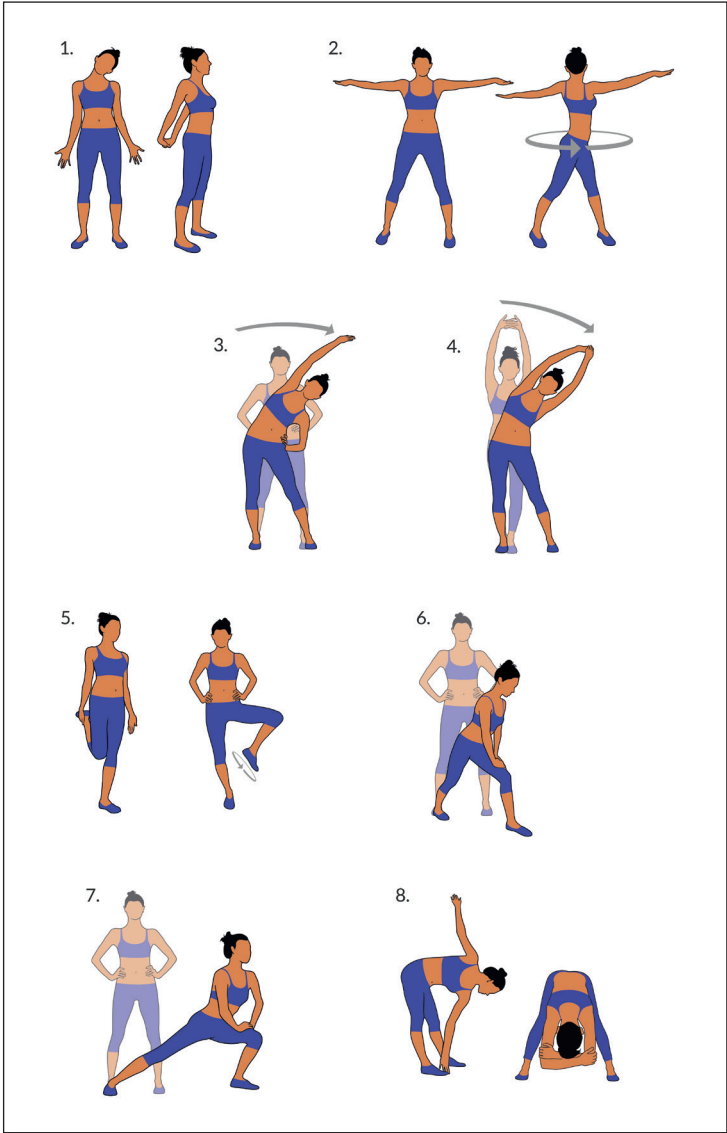
Su entrenamiento puede intensificarse con periodicidad mensual prolongando especialmente la fase de entrenamiento de cardio o con niveles de resistencia más elevados (o un entrenamiento por intervalos exigente).

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.



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 Klarfit.

1. Inclíne la cabeza lateralmente, moviéndola despacio de derecha a izquierda. Además, movilice los hombros (movimiento circular y contracción de los hombros).
2. Gire la cadera con los brazos extendidos. Los pies no están fijos al suelo (las articulaciones del pie acompañan la torsión del cuerpo).
3. Doble la cadera con un brazo extendido hacia arriba. Manténgase en esa posición unos segundos para cada lado.
4. Flexione la cadera con ambos brazos unidos hacia arriba. Manténgase también en esta posición para que el ejercicio sea un poco más intenso, ya que el segundo brazo participa.
5. Colóquese sobre una pierna y agarre el empeine con la mano. Aquí moviliza la articulación del pie y estira ligeramente los muslos. Sosténgase igualmente para mantener el equilibrio. Manténgase sobre una pierna y gire el pie en círculos en ambas direcciones.
6. Coloque una pierna adelante y apóyese con el tronco en el muslo. Aquí moviliza, además de las articulaciones de la rodilla y el pie, la musculatura interior de la pantorrilla.
7. Repita el ejercicio del punto 6 con la diferencia de que ahora debe dar un paso mayor hacia adelante. El movimiento será más intenso.
8. Inclínese con las piernas extendidas hacia adelante y toque alternadamente con la mano el pie contrario. Para finalizar, déjese caer hacia abajo de manera relajada.

CONSOLA Y FUNCIONES DE TECLAS

Tiempo (TIME) 00:00 - 99:59	00:00 - 99:59
Velocidad (SPD) 0 - 99.9 km/h (mph)	0 - 99.9 km/h (mph)
Distancia (DIST) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Calorías (CAL) 0 - 9999 kcal	0 - 9999 kcal
Odómetro (ODO) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Pulso (PUL) 40 - 240 BPM	40 - 240 BPM

Fonctions

MODE/SELECT/RESET	Este botón permite seleccionar y activar las distintas funciones.
SET	Con este botón se puede mostrar el tiempo, distancia o calorías.
BORRAR (RESET)	Este botón sirve para restablecer el valor a cero.

FUNCIONAMIENTO

Apagado/encendido automático

El aparato se enciende automáticamente cuando se pulsa cualquier tecla o se activa el sensor de velocidad mediante el movimiento de los pedales.

El sistema se apaga solo cuando el sensor de velocidad no recibe ninguna señal o se pulsa la tecla „ON“ durante aprox. 4 segundos.

Restablecer

El aparato completo se puede restablecer cambiando las pilas o pulsando el botón „MODE“ durante aprox. 3 segundos.

Modo

Puede seleccionar entre el modo „SCAN“ y „LOCK“. Si no quiere usar el modo „SCAN“, pulse el botón „MODE“ tan pronto como su indicador deseado aparezca en la pantalla para mantenerlo.

Tiempo:

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „TIME“. El tiempo total aparecerá al final del entrenamiento.

Velocidad:

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „SPEED“. Ahora se muestra la velocidad actual.

Distancia:

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „DISTANCE“. La distancia recorrida durante su entrenamiento se mostrará.

Calorías:

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „CALORIE“. Se muestran las calorías quemadas.

Odómetro (si disponible):

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „ODOMETER“. La distancia total recorrida por usted con la bicicleta se le mostrará.

Pulso:

Pulse el botón „MODE“ hasta que la pantalla muestre „PULSE“. El pulso actual del usuario se mostrará en pulsaciones por minuto. Para la medición del pulso coloque las palmas de la mano en los puntos de contactos designados en el manillar y espere 30 segundos para una medida precisa (o fije el clip en su oreja).

SCAN:

La visualización cambia automáticamente cada 4 segundos.

BATTERY:

Cuando se muestre „Battery“ en la pantalla, significa que debe cambiar las pilas del ordenador.

ENTRENAMIENTO CON LA APP KINOMAP

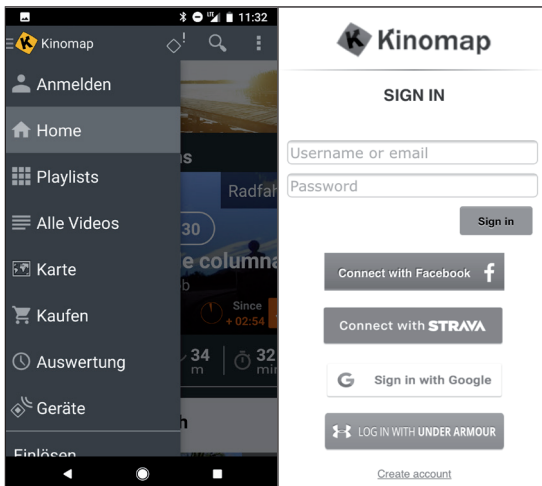
Con la app KINOMAP puede correr, pedalear o remar por todo el mundo con más de 100.000 km de vídeos en movimiento y son los propios usuarios quienes pueden actualizarlo diariamente. Intente seguir el ritmo en las mismas condiciones en las que se han grabado los vídeos. Utilice el portal KINOMAP y seleccione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



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

Crear cuenta

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



Código de activación

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

Introducir código de activación

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

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

Establecer conexión con el aparato de entrenamiento

Cómo conectar el aparato a la app KINOMAP:

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

Cámara facial

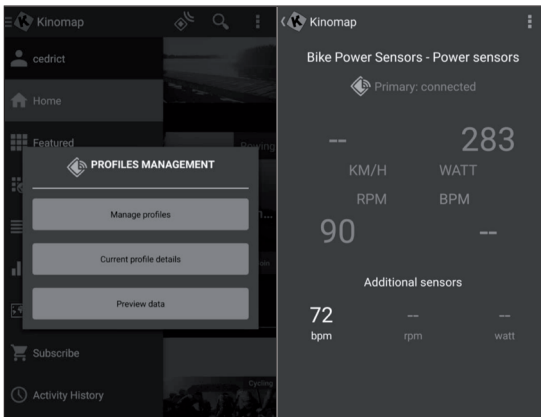
- Su producto Klarfit Epsilon utiliza el reconocimiento facial de Kinomap para determinar la frecuencia de patadas, pasos o latidos (el smartphone o la cámara de la mesa sirven de sensor).
- Kinomap determina y evalúa la intensidad del movimiento moviendo la cabeza durante el entrenamiento.

Si inicia una sesión de entrenamiento, verá su rostro en la esquina inferior derecha para ajustar la posición de su tablet o smartphone. En cuanto reconozca su cara, esta desaparece para ver el panel.

La app le solicita modificar la resistencia manualmente en función del cambio de altitud.

Previsualización de los datos

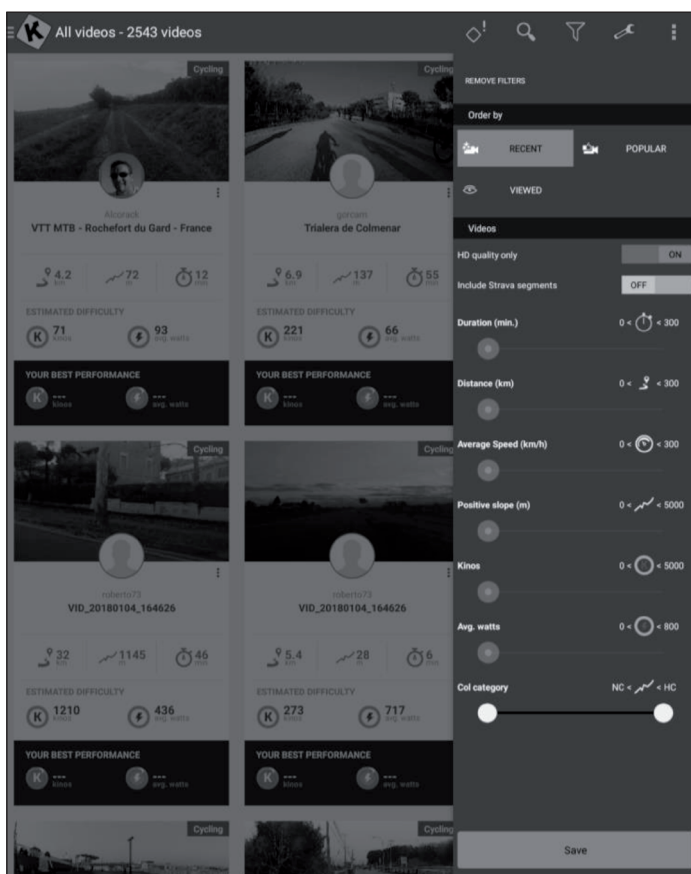
Con la función „Previsualización de los datos“ puede ver enseguida los datos enviados por el aparato. Esta función es especialmente útil si tiene problemas a la hora de iniciar una actividad. En función del equipamiento, la app recibirá los valores correspondientes.



Entrenamiento

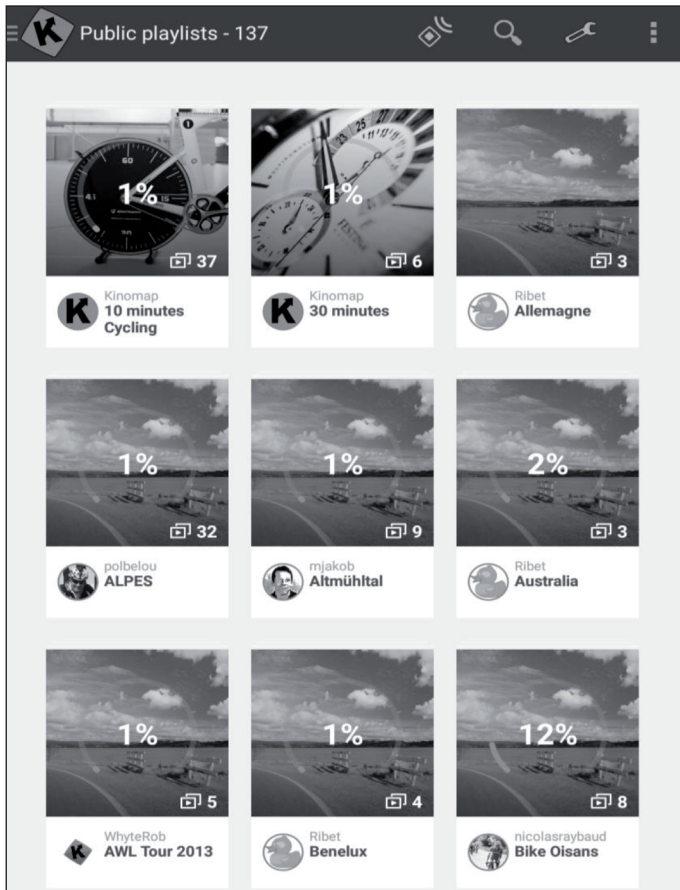
Selección de vídeo

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



Listas de reproducción

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



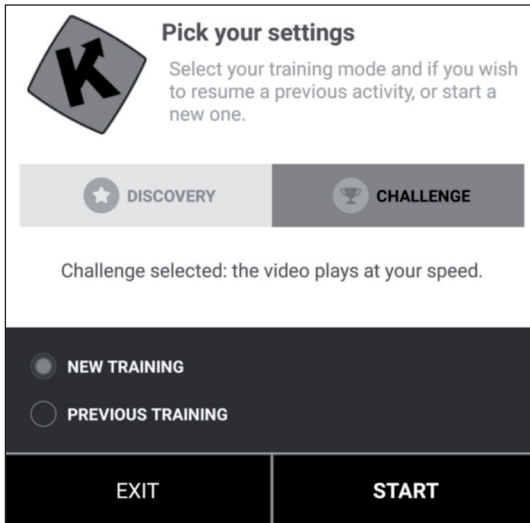
Comienzo del entrenamiento.

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

Modo descubrimiento o reto

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

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



Pantalla de entrenamiento

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

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



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

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

Regular resistencia/marchas

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

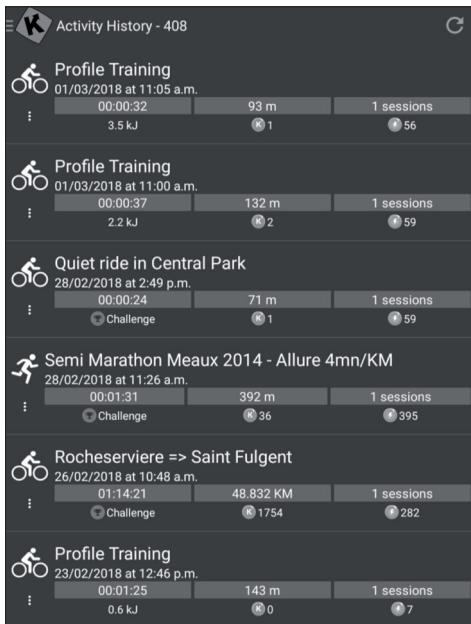
Finalizar entrenamiento

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

Valoraciones

Historial de entrenamiento

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



Búsqueda

Este botón siempre está disponible en la esquina superior derecha para buscar vídeos, independientemente del menú en el que se encuentre.

Existen varias opciones para buscar el vídeo que desea:

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

Ajustes

Configuración de usuario

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

Pantalla externa

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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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

- Retire la batería del panel de control si no utiliza el aparato durante un periodo de tiempo prolongado.
- Limpie el aparato regularmente con un paño limpio para mantener una apariencia limpia.

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

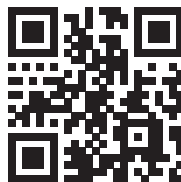
RETIRADA DEL APARATO



Si el aparato lleva adherida la ilustración de la izquierda (el contenedor de basura tachado) entonces rige la normativa europea, directiva 2012/19/UE. Este producto no debe arrojarse a un contenedor de basura común. Infórmese sobre las leyes territoriales que regulan la recogida separada de aparatos eléctricos y electrónicos. Respete las leyes territoriales y no arroje aparatos viejos al cubo de la basura doméstica. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. El reciclaje ayuda a reducir el consumo de materias primas.

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	124
Componenti del dispositivo	126
Montaggio	128
Descrizione dell'allenamento cardio	134
Riscaldamento prima dell'allenamento	137
Console e funzione dei tasti	139
Utilizzo e funzioni	139
Allenamento con la kinomap app	141
Pulizia e manutenzione	150
Smaltimento	151

DATI TECNICI

Numero articolo	10032959, 10032960
Alimentazione (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Produttore:

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



Questo prodotto è conforme alle seguenti direttive europee:

2014/30/UE (EMC)
2014/35/UE (LVD)
2011/65/UE (RoHS)

AVVERTENZE DI SICUREZZA

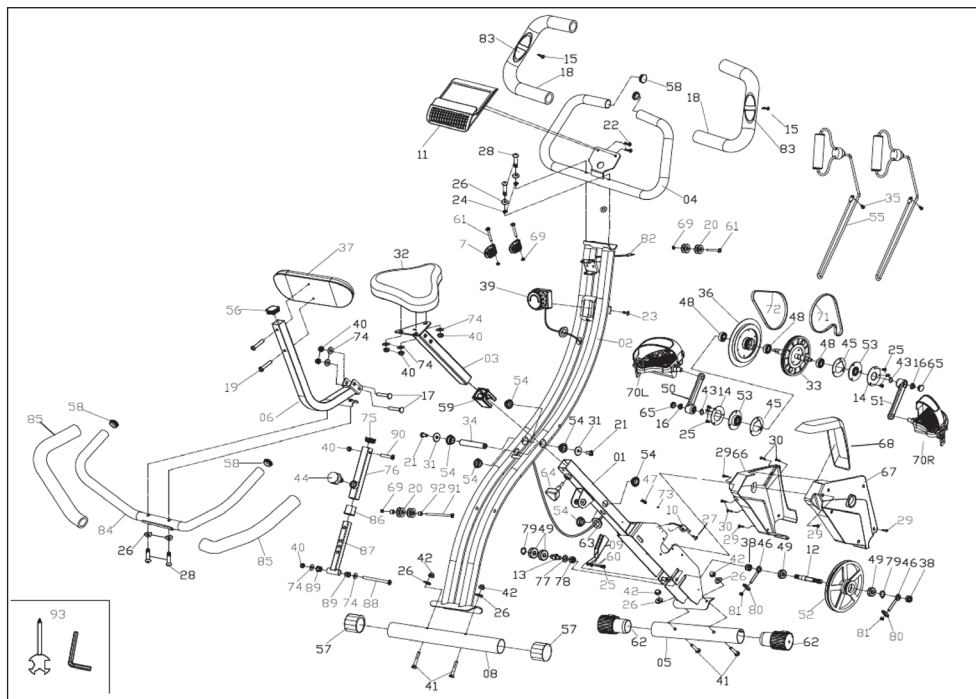
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

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

Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 100 kg.

- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo dovete notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Fare attenzione alla mancanza di sistema di moto libero, 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.

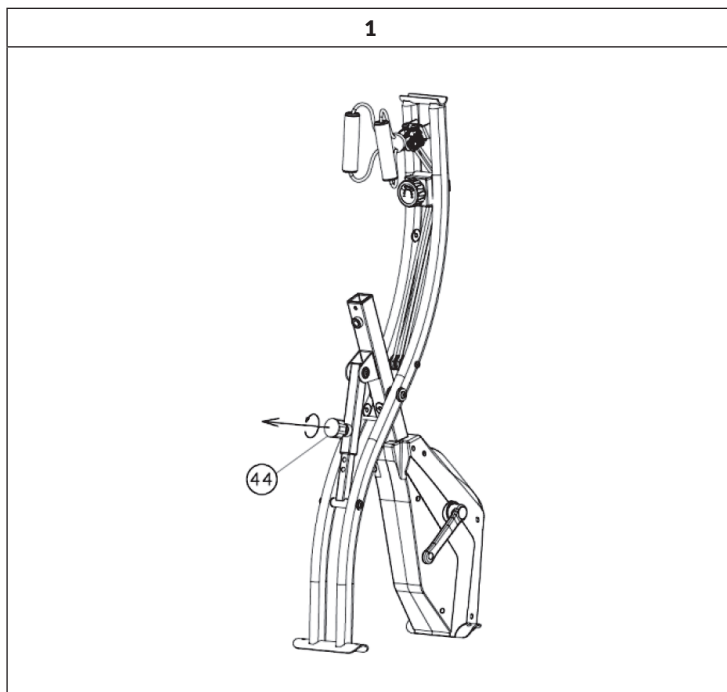
COMPONENTI DEL DISPOSITIVO



Nr.	Nome/Caratteristica	Qtà	Nr.	Nome/Caratteristica	Qtà
1	Telaio principale	1	14	Copertura boccole	2
2	Tubo di sostegno	1	15	Vite Ø4,2*15	2
3	Supporto sella	1	16	Dado M10*P1,25	2
4	Manubrio	1	17	Vite M8*48	2
5	Stabilizzatore anteriore	1	18	Espanso	2
6	Tubo schienale	1	19	Vite M8*45	2
7	Rotelle	2	20	Rullo	4
8	Stabilizzatore posteriore	1	21	Vite M8*15	2
9	Tavola magnetica	1	22	Vite M8*15	2
10	Cavo sensore	1	23	Vite M5*20	1
11	Consolle	1	24	Rondella elastica	2
12	Ruota funzionamento a vuoto	1	25	Vite M6*12	7
13	Cuscinetto funzionamento a vuoto	1	26	Rondella curva	8

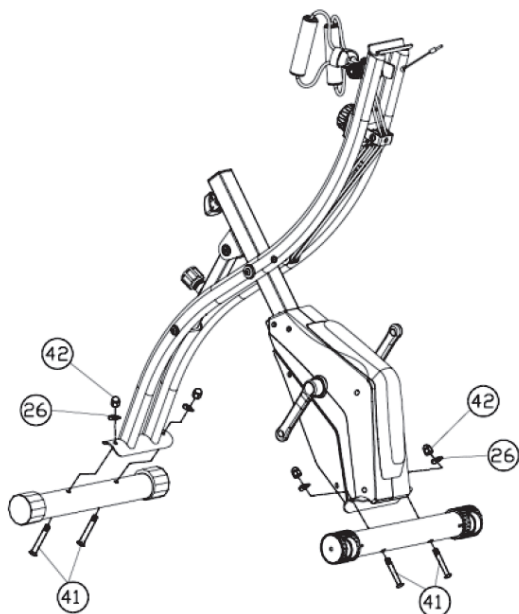
Nr.	Nome/Caratteristica	Qtà	Nr.	Nome/Caratteristica	Qtà
27	Vite M4*10	1	61	Vite	3
28	Vite M8*40	4	62	Copertura ruota anteriore	2
29	Vite ST4,2*19	4	63	Copertura	3
30	Vite ST4,2*20	4	64	Tasto	1
31	Rondella	2	65	Copertura pedivella	2
32	Sella	1	66	Copertura sinistra	1
33	Ruota a cinghia principale	1	67	Copertura destra	1
34	Asse di rotazione	1	68	Copertura anteriore	1
35	Vite	2	69	Dado in nylon	4
36	Volano	1	70	Pedale L/R	1
37	Schienale	1	71	Cinghia 240	1
38	Vite esagonale	2	72	Cinghia 230	1
39	Manopola di regolazione	1	73	Spina	1
40	Dado in nylon M8	7	74	Rondella	7
41	Vite	4	75	Tappo di chiusura quadrato	1
42	Dado autobloccante M8	4	76	Paletto di sostegno regolabile	1
43	Asse con la molla	7	77	Rondella	1
44	Manopola di regolazione	1	78	Dado in nylon	1
45	Piastra fissa	2	79	Asse con molla	1
46	Vite	2	80	Tavola	2
47	Molla a pressione	1	81	Dado in nylon	2
48	Cuscinetto 6003	2	82	Cavo consolle	1
49	Cuscinetto 6000	4	83	Trasmittitore impulsi	2
50	Pedivella (L)	1	84	Manubrio posteriore	1
51	Pedivella (R)	1	85	Gomma espansa	2
52	Rullo di guida	1	86	Boccola	1
53	Boccola	2	87	Paletto di regolazione	1
54	Boccola asse	6	88	Vite	1
55	Expander	2	89	Boccola di rotazione	2
56	Tappo tubo	1	90	Vite	1
57	Tappo tubo per stabilizzatore posteriore	2	91	Vite	1
58	Tappo di chiusura	4	92	Spina	2
59	Boccola	1	93	Utensili (chiave multiuso, chiave a brugola)	2
60	Rondella ondulata	2			

MONTAGGIO



Estrarre la manopola di regolazione (44) mentre si apre il telaio principale della cyclette. Selezionare un foro adatto e lasciare andare la manopola. Se necessario, è possibile regolare l'altezza.

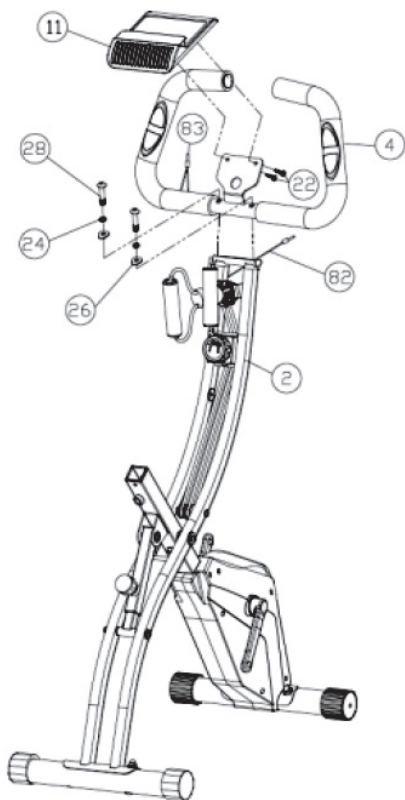
2



Fissare lo stabilizzatore anteriore al telaio principale con viti (41). Stringere le viti con la chiave a brugola. Fissare lo stabilizzatore posteriore al tubo di sostegno con viti (41), rondelle curve (26) e dadi autobloccanti (42). Stringere le viti con la chiave a brugola.

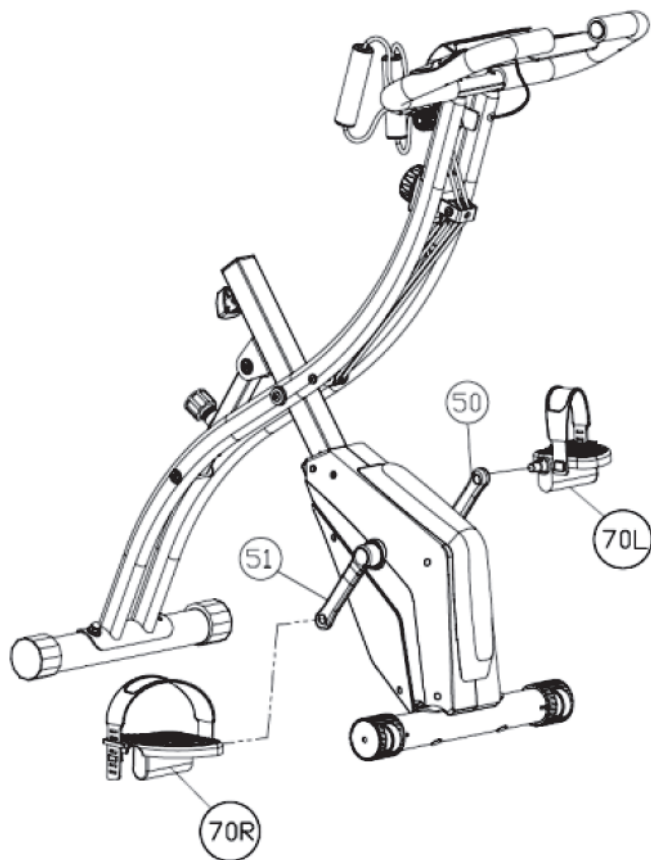
Avvertenza: lo stabilizzatore anteriore è dotato di rotelle di trasporto. Lo stabilizzatore può essere montato anche sul lato posteriore.

3



Fissare il manubrio (4) al tubo di sostegno (2) con viti (28), rondelle (24) e rondelle curve (26) e stringere le viti. Posizionare la consolle (11) sulla piastra, metterla in corrispondenza dei fori (22) e avvitare saldamente. Collegare il cavo della consolle (82) e il trasmettitore di impulsi (83) con il retro della consolle (11).

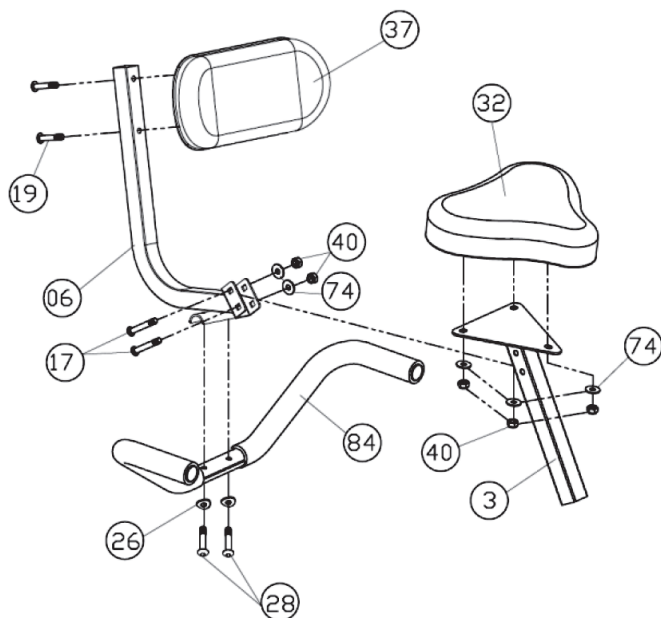
4



Fissare il pedale marcato con "L" (70L) alla pedivella (50) in senso antiorario.
Fissare il pedale marcato con "R" (70R) alla pedivella (51) in senso orario.

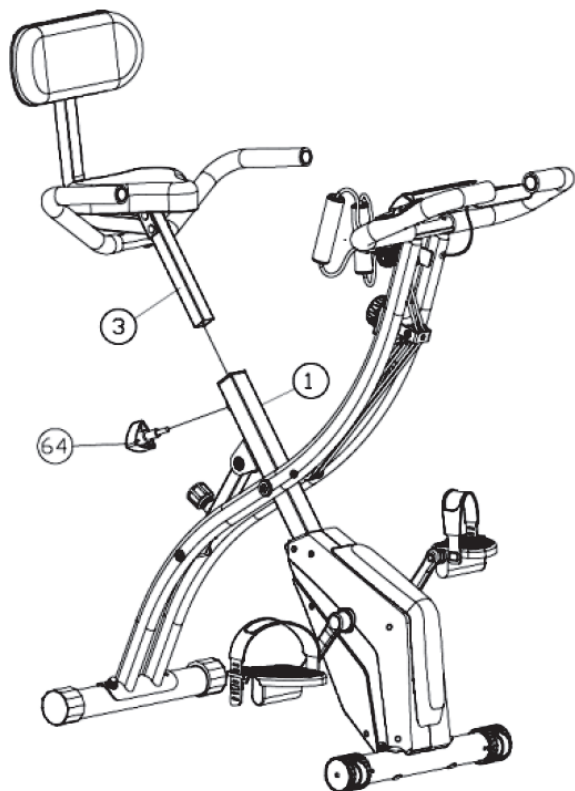
Avvertenza: se il dispositivo non è perfettamente in piano, provvedere a regolarlo con i piedi d'appoggio.

5



Fissare la sella (32) all'apposito sostegno (3) con dadi di nylon (40) e rondelle (74). Mettere le viti (28) e le rondelle (26) in corrispondenza dei fori del manubrio posteriore (84) e stringere le viti. Mettere le viti (19) in corrispondenza del foro dello schienale (37) e stringerle. Collegare lo schienale con la sella con dadi in nylon (40), rondelle (74) e viti (17).

6



Fissare il supporto della sella (3) al telaio principale (1), scegliere un'altezza adeguata e fissare la manopola (64).

Avvertenza: quando si regola l'altezza del supporto della sella, la linea indicata per l'altezza massima non può essere più in alto del bordo del tubo della sella.

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

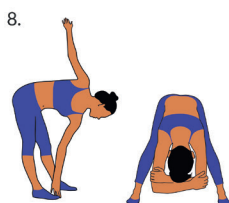
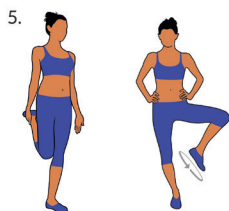
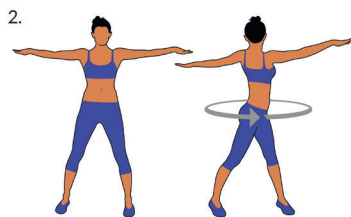
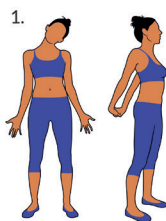
L'allenamento può essere intensificato mensilmente prolungando la fase di allenamento cardio o eseguendo un livello di resistenza più elevato (o un allenamento a intervalli più impegnativo).

Mangiare e bere

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

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

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

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO

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

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

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

Calcolare circa 5 minuti per la seguente routine di allenamento Klarfit:

1. Piegare lentamente la testa lateralmente, alternando a destra e sinistra. In seguito mobilitare le spalle (movimenti circolari e alzando e abbassando le spalle).
2. Ruotare i fianchi con le braccia distese. I piedi non devono essere fissi al suolo (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).
3. Piegare i fianchi, un braccio disteso verso l'alto. Mantenere questa posizione per alcuni secondi per ogni lato.
4. Piegare i fianchi con entrambe le braccia verso l'alto, tenendo le mani unite. Anche in questo caso mantenere la posizione per ogni lato. Questo esercizio è leggermente più intenso, dato che anche il secondo braccio esercita tensione.
5. Posizionarsi su una gamba e mantenere la tensione della gamba piegata con la mano. In talo modo si mobilita la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, appoggiarsi in modo da non perdere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni.
6. Allungare una gamba in avanti e appoggiarsi con il busto sulla coscia. In tal modo si mobilitano ginocchio, caviglia e polpaccio.
7. Ripetere l'esercizio al punto 6, ma distendendo maggiormente la gamba in avanti. Il movimento risulta più intenso.
8. Piegarsi in avanti con le gambe divaricate e toccare alternativamente con la mano il piede sullo stesso lato. Infine lasciar cadere in avanti il busto in modo rilassato.

CONSOLE E FUNZIONE DEI TASTI

Tempo (TIME) 00:00 - 99:59	00:00 - 99:59
Velocità (SPD) 0 - 99.9 km/h (mph)	0 - 99.9 km/h (mph)
Distanza (DIST) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Calorie (CAL) 0 - 9999 kcal	0 - 9999 kcal
Telemetro (ODO) 0 - 999.9 km (mi)	0 - 999.9 km (mi)
Battito cardiaco (PUL) 40 - 240 BPM (pulsazioni al minuto)	40 - 240 BPM

Fonctions

MODE/SELECT/RESET	Selezionare e attivare le funzioni.
SET	Con questo tasto è possibile selezionare il tempo, la distanza o le calorie.
CANCELLARE (RESET)	Questo tasto serve a riportare il valore sullo zero.

UTILIZZO E FUNZIONI

Accensione/spengimento automatico

Il dispositivo si accende automaticamente non appena si preme un tasto qualsiasi o viene attivato il sensore della velocità muovendo i pedali.

Il sistema si spegne automaticamente quando il sensore della velocità non riceve più alcun segnale oppure si tiene premuto il pulsante „ON“ per circa 4 secondi.

Resettare

Il dispositivo può essere resettato cambiando le batterie o tenendo premuto il pulsante „MODE“ per circa 3 secondi.

Modalità

È possibile scegliere tra la modalità „SCAN“ o „LOCK“. Se non si desidera utilizzare la modalità SCAN, premere il pulsante „MODE“ non appena la funzione desiderata appare sul display.

Tempo :

Premere il pulsante „MODE“ finché il display non visualizza „TIME“. Il tempo totale viene visualizzato alla fine dell'allenamento.

Velocità:

Premere il pulsante „MODE“ finché non viene visualizzato „SPEED“. Ora viene visualizzata la velocità attuale.

Distanza:

Premere il pulsante „MODE“ fino a quando sul display appare „SPEED“. Ora viene visualizzata la velocità corrente.

Calorie :

Premere il pulsante „MODE“ fino a quando sul display appare „CALORIE“. Le calorie consumate ora vengono visualizzate.

Telemetro (se disponibile) :

Premere il pulsante „MODE“ fino a quando sul display appare „ODOMETER“. Ora viene visualizzata la distanza totale percorsa.

Battito cardiaco :

Premere il pulsante „MODE“ finché sul display appare „PULSE“. La frequenza cardiaca attuale dell'utente viene ora visualizzata ed espressa in battiti al minuto. Per la misurazione del polso, posizionare i palmi sui due punti di contatto sul manubrio e attendere 30 secondi per un'indicazione precisa (oppure fissare la clip all'orecchio).

Scan:

Indica un cambio automatico del display ogni 4 secondi.

Batteria:

Se sul display appare „Battery“ significa che le batterie del computer devono essere sostituite.

ALLENAMENTO CON LA KINOMAP APP

Con l'App KINOMAP è possibile percorrere più di 100.000 km in tutto il mondo grazie al sistema Real Life Video ed essere aggiornati quotidianamente dagli utenti stessi.

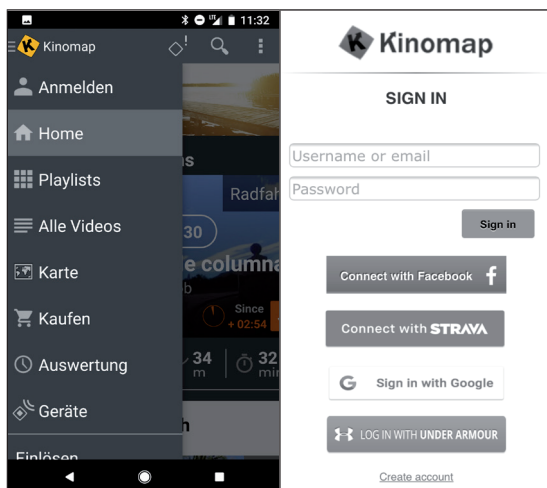
Cercare di seguire il ritmo alle stesse condizioni come mostrato nel video. Usare il portale KINOMAP e scegliere il proprio Real Life Video. In questo modo si migliora la forma fisica utilizzando il proprio intervallo in modalità resistenza o potenza.



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

Creare un account

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



Codice di attivazione

- La versione standard è gratuita e consente di accedere ad una serie di video gratuiti e allenamenti a intervalli (attualmente non disponibili su tutti i dispositivi).
- In seguito è necessario un abbonamento per accedere a tutti i contenuti autorizzati, tra cui migliaia di Real Life Video, una modalità multiplayer e altro ancora.
- Dopo il primo login, l'applicazione può richiedere un codice di attivazione. Se si possiede un codice, inserirlo nelle impostazioni per attivare l'abbonamento.
- E' possibile accedere all'opzione „Add activation code“ in seguito.

Inserire il codice di attivazione

Nota per l'abbonamento: è possibile abbonarsi al servizio anche su base mensile o annuale, ottenendo l'accesso a funzioni avanzate. Andare su „Subscribe Settings“.

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

Collegamento al dispositivo

Come collegare il dispositivo all'App KINOMAP:

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

Fotocamera viso

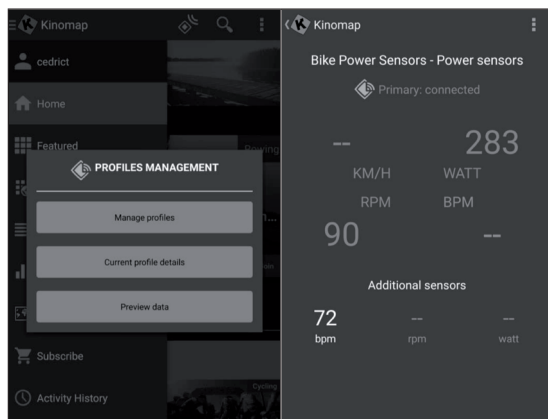
- Il prodotto Klarfit Epsilon utilizza il riconoscimento facciale Kinomap per determinare la frequenza di calcio, passo o battito (lo smartphone o la videocamera da tavolo funge da sensore).
- Kinomap determina e valuta l'intensità del movimento muovendo la testa durante l'allenamento.

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

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

Anteprima dei dati

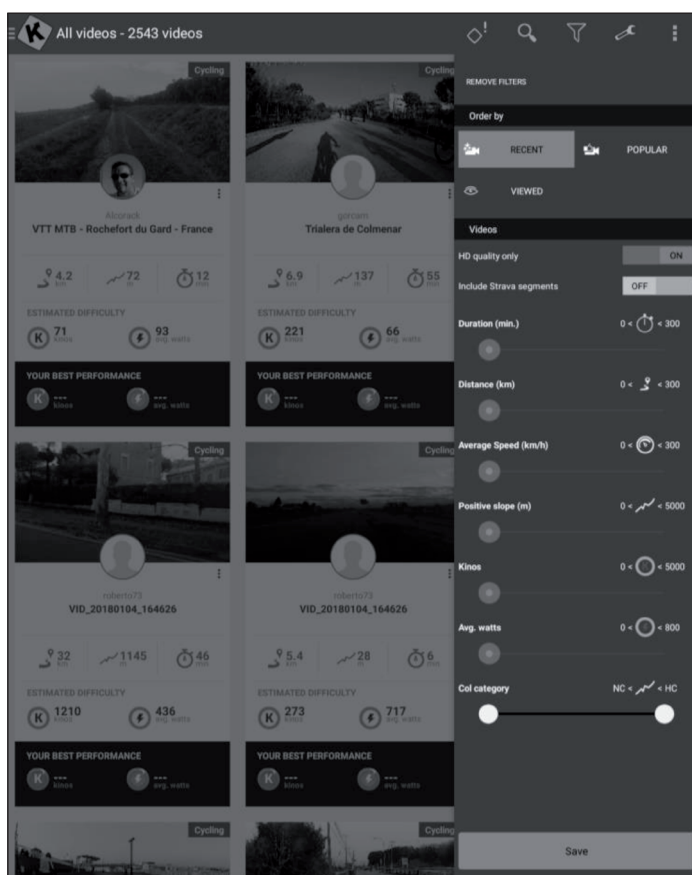
Con la funzione „Data Preview“ è possibile visualizzare immediatamente i dati inviati dal dispositivo. Questa funzione è particolarmente utile in caso di problemi con l'inizio di una nuova attività. L'applicazione riceverà alcuni di questi valori in base alla configurazione.



Allenamento

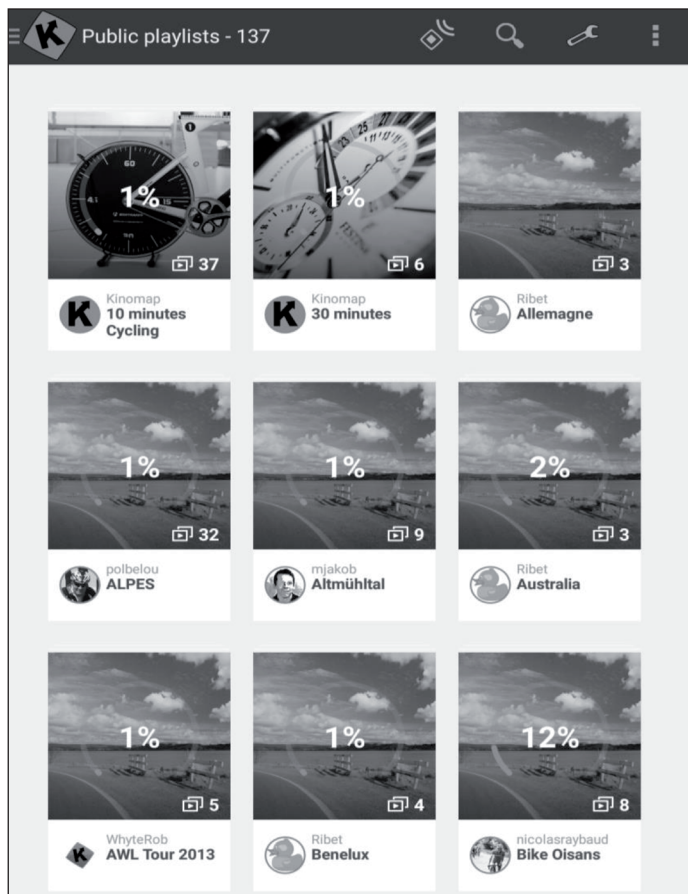
Selezione video

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



Playlists

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




Iniziare l'allenamento

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

Modalità sfida e scoperta

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

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



Pick your settings

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

DISCOVERY CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

NEW TRAINING
 PREVIOUS TRAINING

EXIT START

Display allenamento

Nella parte superiore del display vengono visualizzate le informazioni rilevanti:

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



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

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

Regolare resistenza / andatura

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

Terminare l'allenamento

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

Valutazioni

Protocollo allenamento

- Aprire il menu principale a sinistra e cliccare su „protocollo di allenamento“.
- È possibile vedere le sessioni di allenamento passate, incluso il nome del video con il quale ci si è allenati, la data dell'allenamento, la durata e la distanza.
- Fare clic su un allenamento specifico per ottenere tutte le informazioni.
- È inoltre possibile visitare la pagina <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- Il registro dell'allenamento include una mappa, un riepilogo e una serie di grafici dettagliati che mostrano la velocità, la potenza, la frequenza della pedalata e la frequenza cardiaca correnti. Si noti che il registro degli allenamenti può essere esportato automaticamente su diverse piattaforme come RunKeeper, Strava o Under Armour.

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

Ricerca

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

Ci sono diversi modi per trovare il video idoneo:

- È possibile effettuare la ricerca cliccando sul tasto Cerca. Dopo aver immesso almeno 3 caratteri, viene eseguita una ricerca automatica.
- È anche possibile eseguire una ricerca geografica. Selezionare „Map“ dal menu principale.
- È possibile sfogliare tutti i video disponibili cliccando su „Public playlist“ o „All video“.

Impostazioni

Impostazioni utente

- Andare nel menu Impostazioni e impostare i dati utente, tra cui taglia, altezza, peso, compleanno e sesso.
- Queste informazioni servono per il calcolo della velocità.

Display esterno

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

PULIZIA E MANUTENZIONE

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

- Rimuovere la batteria dal pannello dei comandi in caso di inutilizzo prolungato del dispositivo.
- Pulire regolarmente il dispositivo con un panno pulito per mantenere l'aspetto pulito.

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

SMALTIMENTO



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il cassonetto dei rifiuti mobile sbarrato), si applica la direttiva europea 2012/19/UE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti in merito alla raccolta separata di dispositivi elettrici ed elettronici. Non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi, si proteggono il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a ridurre il consumo di materie prime.

