



CAPITAL SPORTS

Azura M3 Pro

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Bicicleta Estática

Vélo d'exercice

Cyclette

Hometrainer

10032961 10032962

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
Zusammenbau 8
Cardiotraining im Überblick 14
Aufwärmung vor dem Training 17
Anzeigen und Tastenfunktionen 19
Bedienung und Funktionen 19
Training per KINOMAP App 21
Pflege und Wartung 28
Hinweise zur Entsorgung 29
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 30

English 33
Français 63
Español 93
Italiano 123
Nederlands 153

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10032961, 10032962
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

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

Importeur für Großbritannien:

Berlin Brands Group UK Limited
 PO Box 42
 272 Kensington High Street
 London, W8 6ND
 United Kingdom

SICHERHEITSHINWEISE

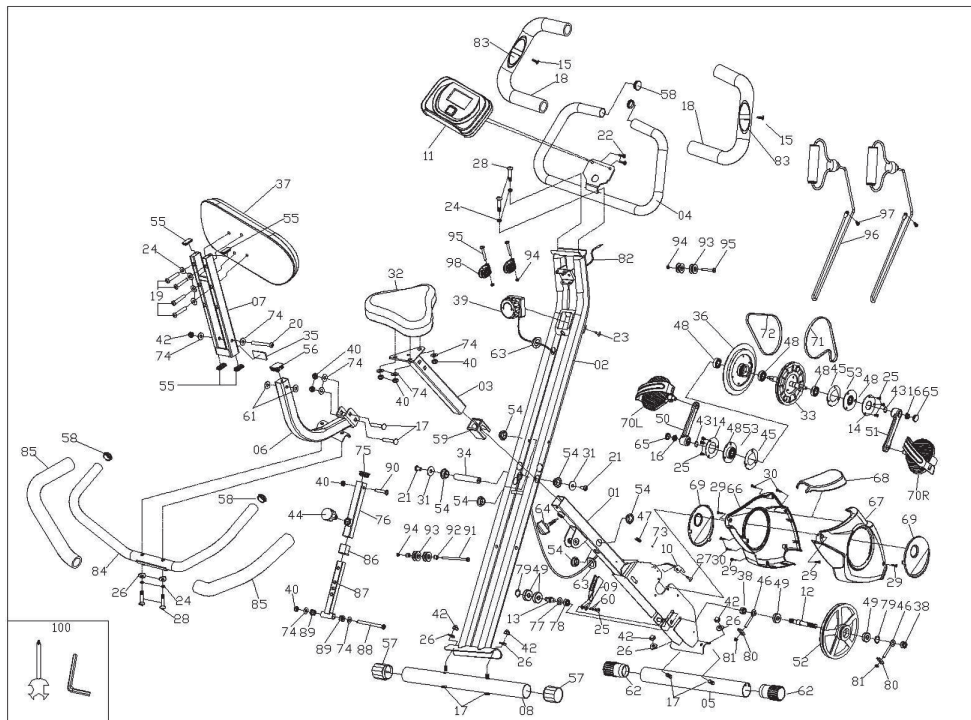
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen 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 zwingend 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 könnte, 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 sowie 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 von einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z. B. Pedale, Handgriffe, Sattel etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Halten Sie das 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.

GERÄTETEILE





Nr.	Name/ Merkmal	Stk.	Nr.	Name/ Merkmal	Stk.
1	Hauptrahmen	1	14	Lagerdeckel	2
2	Stützrohr	1	15	Schraube Ø4.2*15	2
3	Sattelstütze	1	16	Mutter M10*P1.25	2
4	Lenker	1	17	Schraube M8*48	6
5	Stabilisator vorne	1	18	Schaumstoff	2
6	Bogenrohr	1	19	Schraube M8*45	4
7	Rückenlehne festes Rohr	1	20	Schraube M8*76	1
8	Heckstabilisator	1	21	Schraube M8*15	2
9	Magnetboard	1	22	Schraube M8*15	2
10	Sensorleitung	1	23	Schraube M5*20	1
11	Konsole	1	24	Federscheibe	6
12	Leerlauftrad	1	25	Schraube M6*12	7
13	Leerlauflager	1	26	Gebogene Unterlegscheibe	8

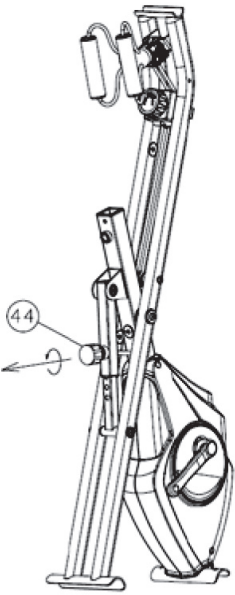
Nr.	Name/ Merkmal	Stk.	Nr.	Name/ Merkmal	Stk.
27	Schraube M4*10	1	64	Knopf	1
28	Schraube M8*40	2	65	Kurbelabdeckung	2
29	Schraube ST4.2*19	4	66	Linke Abdeckung	1
30	Schraube ST4.2*20	4	67	Rechte Abdeckung	1
31	Unterlegscheibe	2	68	Frontdeckel	1
32	Sitz	1	69	Kleine Abdeckung	2
33	Hauptriemenrad	1	70	Pedal L/R	1
34	Drehachse	1	71	Riemen 240	1
35	Unterlegscheibe	1	72	Riemen 230	1
36	Schwungrad	1	73	Stecker	1
37	Rückenlehne	1	74	Unterlegscheibe	9
38	Sechskantmutter	2	75	Viereckige Endkappe	1
39	Einstellknopf	1	76	Einstellbarer Stützpfosten	1
40	Nylonmutter M8	7	77	Unterlegscheibe	1
41	Achsrohr	1	78	Nylonmutter	1
42	Überwurfmutter M8	5	79	Achse mit der Feder	1
43	Achse mit der Feder	7	80	Board	2
44	Einstellknopf	1	81	Nylonmutter	2
45	Feste Platte	2	82	Konsolendraht	1
46	Schraube	2	83	Pulssensor	2
47	Druckfeder	1	84	Hinterer Lenker	1
48	Lager 6003	2	85	Schaumstoff	2
49	Lager 6000	4	86	Buchse	1
50	Kurbel (L)	1	87	Justierpfosten	1
51	Kurbel (R)	1	88	Schraube	1
52	Führungsrolle	1	89	Rotationsbuchse	1
53	Lagersitz	2	90	Schraube	2
54	Achsbuchse	6	91	Schraube	1
55	Rohrstopfen	4	92	Stecker	1
56	Rohrstopfen	1	93	Rolle	2
57	Rohrstopfen für Heckstabilisator	2	94	Nylonmutter	4
58	Endkappe	4	95	Schraube	3
59	Büchse	1	96	Expander	2
60	Gewellte Unterlegscheibe	2	97	Schraube	2
61	Nylon-Unterlegscheibe	2	98	Fester Rollensitz	2
62	Vorderradabdeckung	2	100	Werkzeug	2
63	Abdeckung	3			

ZUSAMMENBAU

Im Lieferumfang enthaltene Werkzeuge:

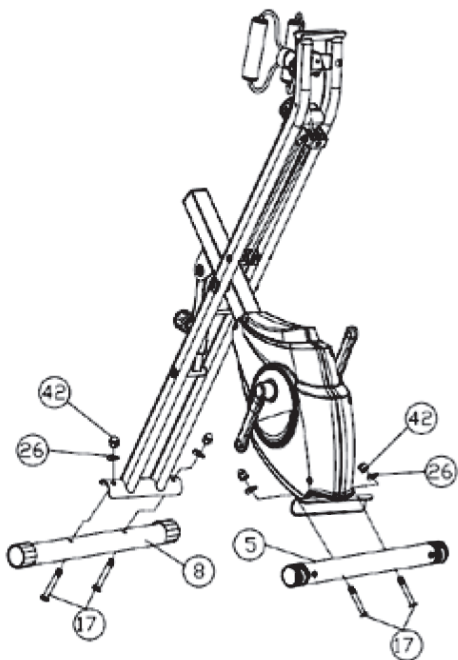
	
Spanner	Sechskantschlüssel

1



Ziehen Sie den Einstellknopf (44) an der Halterung heraus und öffnen Sie den Hauptrahmen des Fahrrads. Wählen Sie dann das gewünschte Loch und lassen Sie den Einstellknopf wieder los. Sie können die Höhe jederzeit nachjustieren.

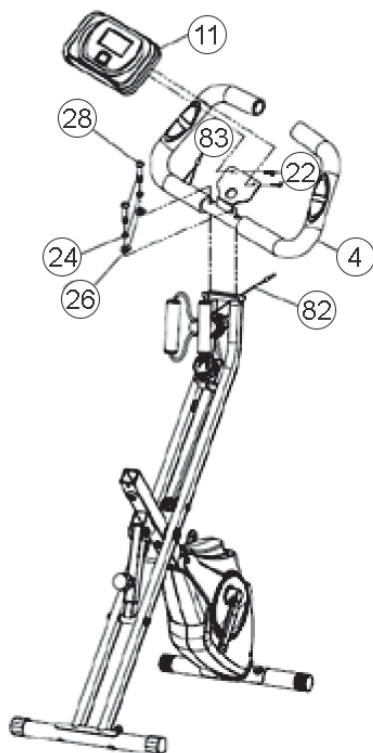
2



Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (5) am Hauptrahmen. Ziehen Sie die Schrauben (17) mit dem Sechskantschlüssel fest an. Befestigen Sie anschließend den hinteren Stabilisator (8) mit Schrauben (17), Unterlegscheiben (8) und Überwurfmuttern (42). Benutzen Sie zum Festziehen den Sechskantschlüssel.

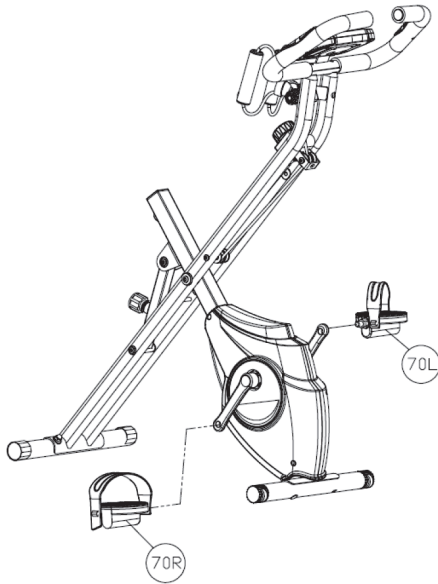
Hinweis: Der vordere Stabilisator hat Transportrollen. Sie können die Stabilisatoren aber auch tauschen, wenn Sie die Rollen lieber hinten haben wollen.

3

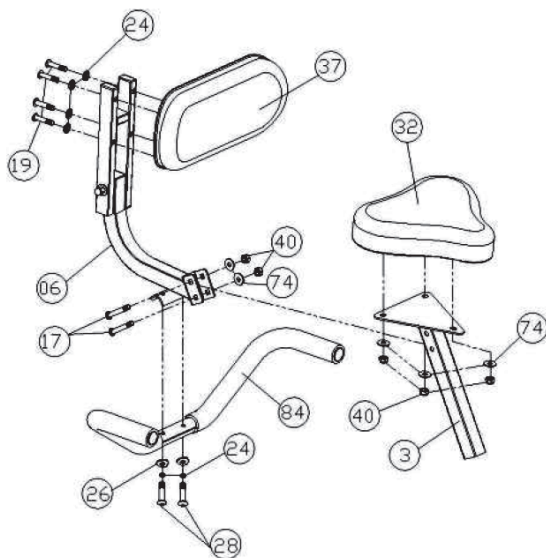


Befestigen Sie den Lenker (4) mit Schrauben (28), Federscheiben (24) und den gebogenen Scheiben (26) am Hauptrahmen und ziehen Sie die Schrauben fest. Setzen Sie die Konsole (11) auf die Halterung und befestigen Sie sie mit Schrauben (22). Verbinden Sie das Kabel der Konsole (82) und den Pulssensor (83) mit der Rückseite der Konsole (11).

4

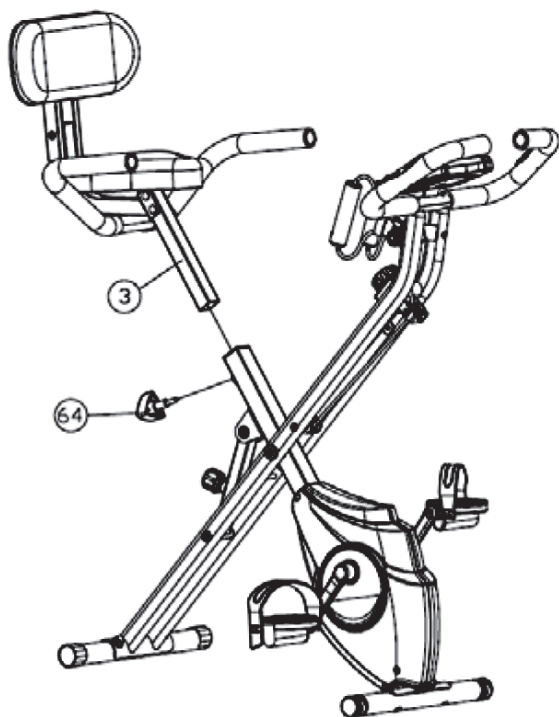


Befestigen Sie das Pedal (70L), das mit „L“ gekennzeichnet ist, mit dem Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn. Befestigen Sie dann das Pedal (70R), das mit „R“ gekennzeichnet ist, mit dem Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn an der Kurbel.



Befestigen Sie den Sitz (32) mit Nylonmuttern (40) und Unterlegscheiben (74) an der Sattelstütze (3). Richten Sie die Schraube (28) an den Bohrungen am Lenkers (84) aus und befestigen Sie den Lenker mit Federscheiben (24) und die gebogenen Scheiben (26). Richten Sie die Schrauben (19) an den Löchern der Rückenlehne (37) aus und befestigen Sie die Lehne mit Federscheiben (24). Montieren Sie zum Schluss den Sitz mit Nylonmuttern (40), Unterlegscheiben (74) und Schrauben (17).

6



Befestigen Sie die Sattelstütze (3) am Hauptrahmen, 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.

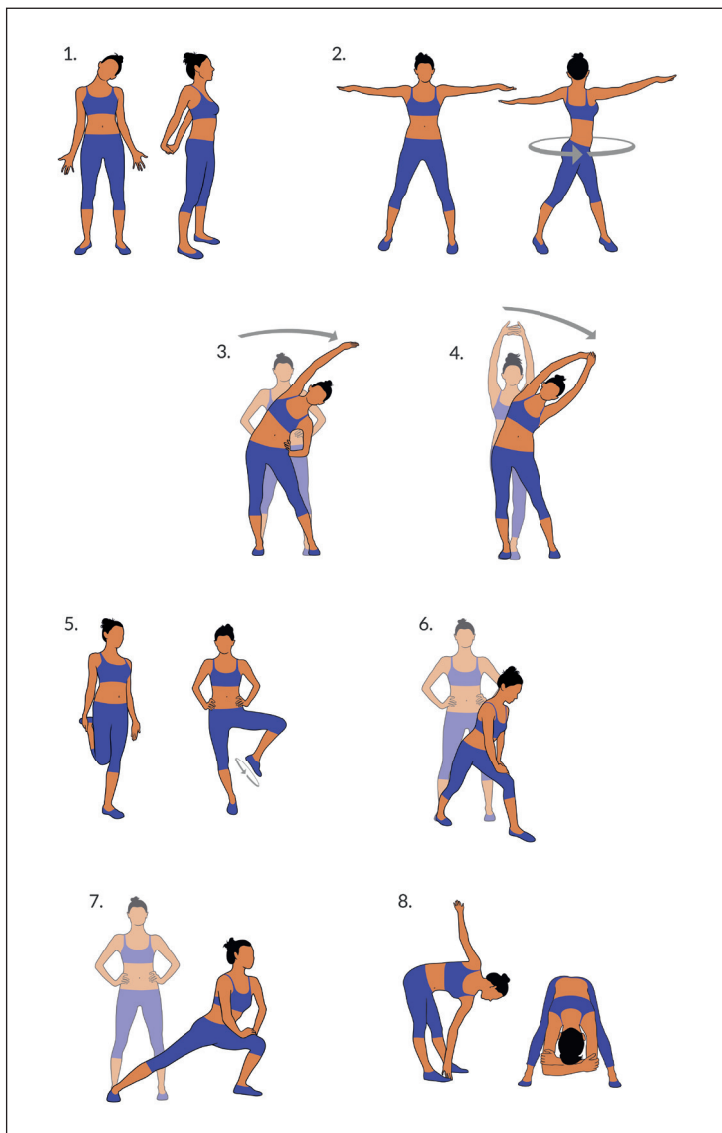
Essen und Trinken

- 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 CapitalSports-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 ausgewechselt werden müssen.

TRAINING PER KINOMAP APP

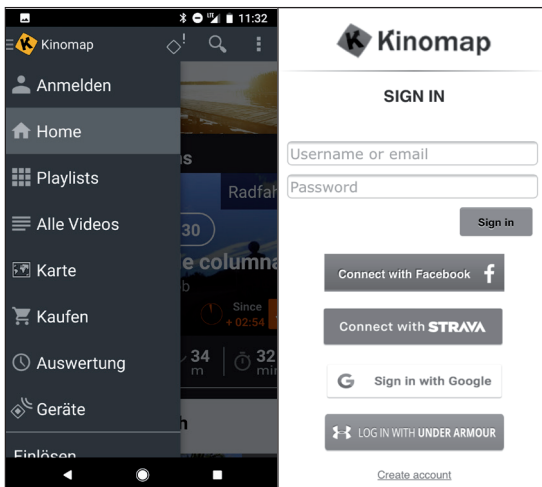
Mit der KINOMAP-App können Sie mehr als 100.000 km Bewegungsvideos auf der ganzen Welt laufen, fahren oder rudern und täglich von den Benutzern selbst aktualisiert werden. Versuchen Sie, ihrem Tempo unter den gleichen Bedingungen zu folgen, wie sie aufgenommen wurden. Nutzen Sie das KINOMAP-Portal und 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 CapitalSports **Azura M3 Pro**).
- 4 Wählen Sie die Marke **CapitalSports** aus.
- 5 Wählen Sie das Model **Azura M3 Pro** aus.
- 6 Wenn das Gerät erkannt wurde, mit einer Berührung auf das Feld bestätigen.
- 7 Nun einfach auf SPEICHERN drücken. Ihr Gerät wurde nun hinzugefügt.

Gesichtskamera

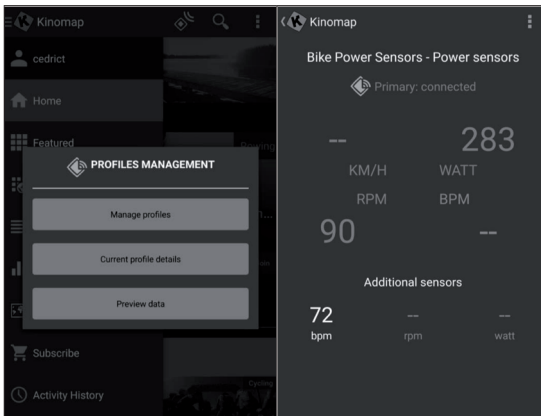
- Ihr CapitalSports Epsilon Produkt nutzt die Gesichtserkennung von Kinomap, um die Tritt-, Schritt- oder Schlagfrequenz zu ermitteln (die Smartphone- bzw. Tabletkamera dient als Sensor).
- Durch die Kopfbewegung während des Trainings wird von Kinomap die Bewegungsintensität ermittelt und entsprechend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

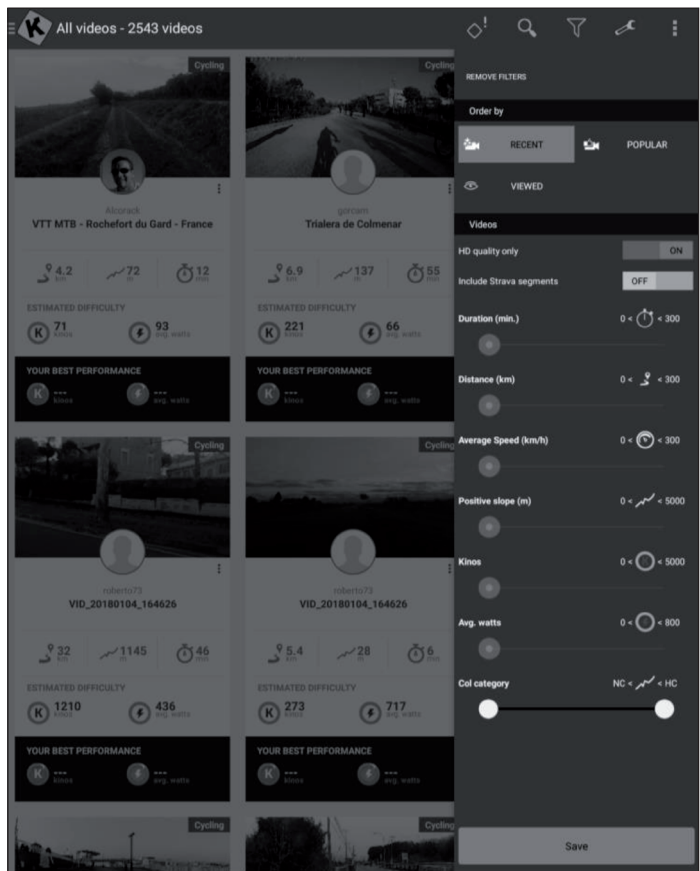
Mit der Funktion „Vorschau der Daten“ können Sie die vom Gerät gesendeten Daten sofort sehen. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie Probleme beim Starten einer Aktivität haben. Je nach Ausstattung muss die App davon einige Werte erhalten.



Training

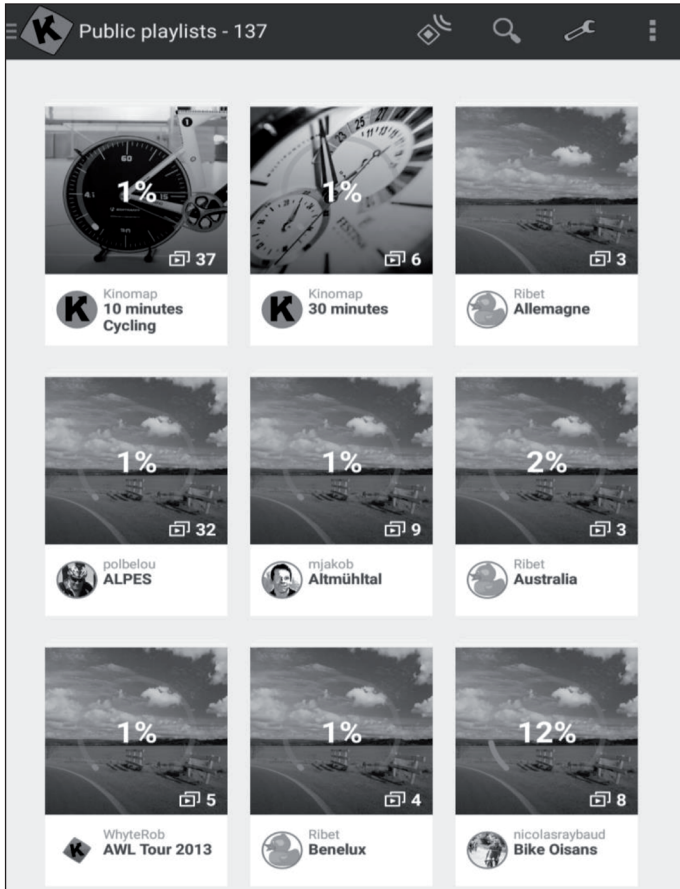
Videoauswahl

- 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.

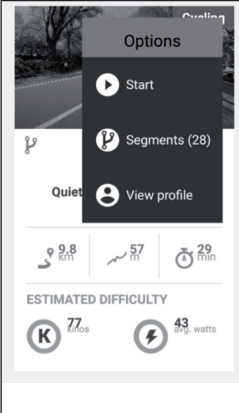
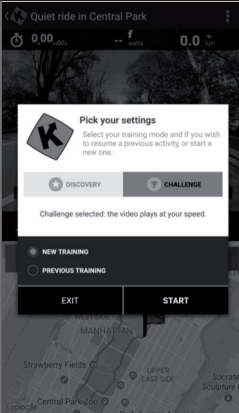



Playlists

- 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

Suche

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

Es gibt mehrere Möglichkeiten, das passende Video zu finden:

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

Einstellungen

Benutzer-Einstellungen

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

Externes Display

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

PFLEGE UND WARTUNG

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

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

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


HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

Entsorgen Sie Ihre Altgeräte fachgerecht. Dadurch wird gewährleistet, dass die Altgeräte umweltgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschliche Gesundheit vermieden werden. Bei der Entsorgung sind folgende Regeln zu beachten:

- Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte (Altgeräte) sowie Batterien und Akkus getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Sie erkennen die entsprechenden Altgeräte durch folgendes Symbol der durchgestrichene Mülltonne (WEEE Symbol). 
- Sie haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, vor der Abgabe an einer Entsorgungsstelle vom Altgerät zerstörungsfrei zu trennen.
- Bestimmte Lampen und Leuchtmittel fallen ebenso unter das Elektro- und Elektronikgesetz und sind dementsprechend wie Altgeräte zu behandeln. Ausgenommen sind Glühlampen und Halogenlampen. Entsorgen Sie Glühlampen und Halogenlampen bitte über den Hausmüll, sofern Sie nicht das WEEE Symbol tragen.
- Jeder Verbraucher ist für das Löschen von personenbezogenen Daten auf dem Elektro- bzw. Elektronikgerät selbst verantwortlich.

Rücknahmepflicht der Vertreiber

Vertreiber mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern sowie Vertreiber von Lebensmitteln mit einer Gesamtverkauffläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals im Kalenderjahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen, sind verpflichtet,

- 1 bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- 2 auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

- Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ist die unentgeltliche Abholung am Ort der Abgabe auf Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ (Oberfläche von mehr als 100 cm²) oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter) beschränkt. Für andere Elektro- und Elektronikgeräte (Kategorien 3, 5, 6) ist eine Rückgabemöglichkeit in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.
- Altgeräte dürfen kostenlos auf dem lokalen Wertstoffhof oder in folgenden Sammelstellen in Ihrer Nähe abgegeben werden: www.take-e-back.de
- Für Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 an bieten wir auch die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abholung am Ort der Abgabe. Beim Kauf eines Neugeräts haben sie die Möglichkeit eine Altgerätabholung über die Webseite auszuwählen.
- Batterien können überall dort kostenfrei zurückgegeben werden, wo sie verkauft werden (z. B. Super-, Bau-, Drogeriemarkt). Auch Wertstoff- und Recyclinghöfe nehmen Batterien zurück. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Altbatterien in haushaltsüblichen Mengen können Sie direkt bei uns von Montag bis Freitag zwischen 08:00 und 16:00 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

Chal-Tec Fulfillment GmbH
Norddeutschlandstr. 3
47475 Kamp-Lintfort

- Wichtig zu beachten ist, dass Lithiumbatterien aus Sicherheitsgründen vor der Rückgabe gegen Kurzschluss gesichert werden müssen (z. B. durch Abkleben der Pole).
- Finden sich unter der durchgestrichenen Mülltonne auf der Batterie zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie gefährliche Schadstoffe enthält. (»Cd« steht für Cadmium, »Pb« für Blei und »Hg« für Quecksilber).

Hinweis zur Abfallvermeidung

Indem Sie die Lebensdauer Ihrer Altgeräte verlängern, tragen Sie dazu bei, Ressourcen effizient zu nutzen und zusätzlichen Müll zu vermeiden. Die Lebensdauer Ihrer Altgeräte können Sie verlängern indem Sie defekte Altgeräte reparieren lassen. Wenn sich Ihr Altgerät in gutem Zustand befindet, könnten Sie es spenden, verschenken oder verkaufen.

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.



CONTENTS

Safety Instructions	34
Parts List	36
Assembly	38
Overview of Cardio Training	44
Warming Up before a Workout	47
Display and Key Functions	49
Operation and Functions	49
Training via KINOMAP App	51
Care and Maintenance	60
Disposal Considerations	61

TECHNICAL DATA

Item number	10032961, 10032962
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

Berlin Brands Group UK Limited
 PO Box 42
 272 Kensington High Street
 London, W8 6ND
 United Kingdom

SAFETY INSTRUCTIONS

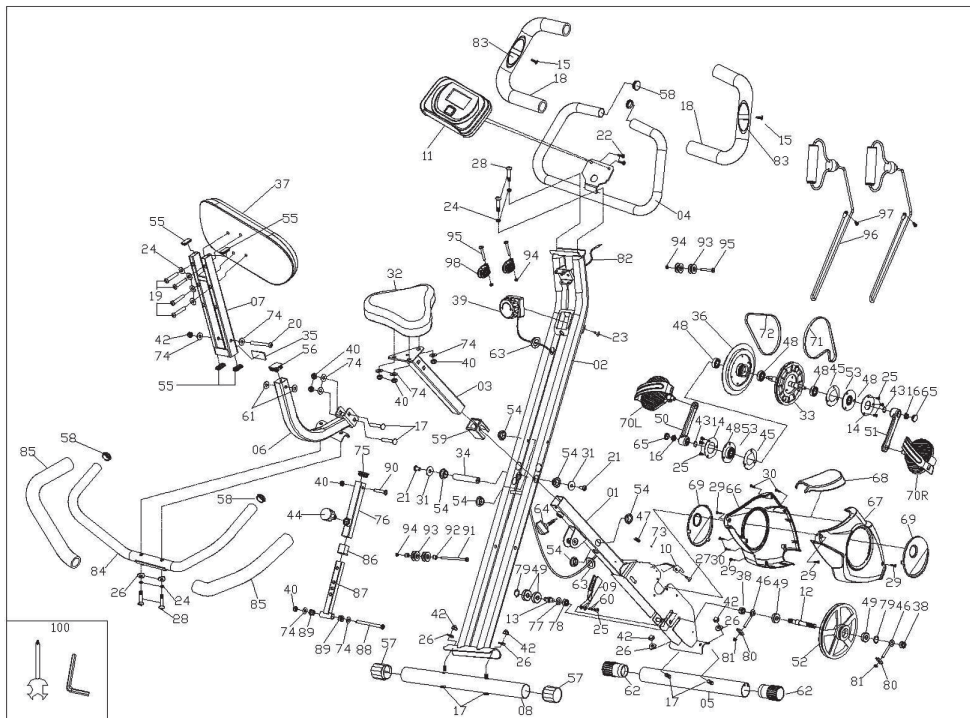
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures 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.
- 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 Ø4.2*15	2
3	Seat post	1	16	Nut M10*P1.25	2
4	Handle bar	1	17	Bolt M8*48	6
5	Front stabilizer	1	18	Foam	2
6	Backrest elbow pipe	1	19	Screw M8*45	4
7	Backrest fixed pipe	1	20	Screw M8*76	1
8	Rear stabilizer	1	21	Screw M8*15	2
9	Magnetic board	1	22	Screw M8*15	2
10	Sensor wire	1	23	Screw M5*20	1
11	Console	1	24	Spring washer	6
12	Alum idle wheel	1	25	Screw M6*12	7
13	Idle bearing	1	26	Curved washer	8

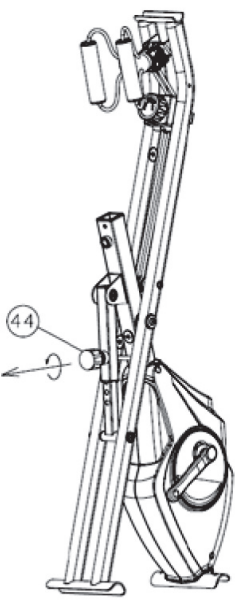
No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
27	Screw M4*10	1	64	Knob	1
28	Screw M8*40	2	65	Crank cover	2
29	Screw ST4.2*19	4	66	Left cover	1
30	Screw ST4.2*20	4	67	Right cover	1
31	Washer	2	68	Front cover	1
32	Seat	1	69	Small cover	2
33	Main belt wheel	1	70	Pedal L/R	1
34	Axis of rotation	1	71	PJ belt 240	1
35	EV washer	1	72	PJ belt 230	1
36	Flywheel	1	73	Protect plug	1
37	Backrest	1	74	Washer	9
38	Hex nut	2	75	Square end cap	1
39	8 period adjusting knob	1	76	Adjusting support post	1
40	Nylon nut M8	7	77	Washer	1
41	Axis pipe	1	78	Nylon nut	1
42	Cap nut M8	5	79	Axis with the spring	1
43	Axis with the spring	7	80	Board	2
44	Adjusting knob	1	81	Nylon nut	2
45	Fixed plate	2	82	Console wire	1
46	Bolt	2	83	Pulse sensor	2
47	Pressure spring	1	84	Rear handle bar	1
48	Bearing 6003	2	85	Foam	2
49	Bearing 6000	4	86	Bushing	1
50	Crank (L)	1	87	Adjusting post	1
51	Crank (R)	1	88	screw	1
52	Guide pulley	1	89	Rotation bushing	1
53	Bearing seat	2	90	Screw	2
54	Axis bushing	6	91	Screw	1
55	Tube plug	4	92	Plug	1
56	Tube plug	1	93	Roller	2
57	Tube plug for rear stabilizer	2	94	Nylon nut	4
58	End cap	4	95	Screw	3
59	bushing	1	96	expander	2
60	Waved washer	2	97	Screw	2
61	Nylon washer	2	98	Roller fixed seat	2
62	Front wheel cover	2	100	Tool	2
63	Convenient cover	3			

ASSEMBLY

Tools included in delivery:

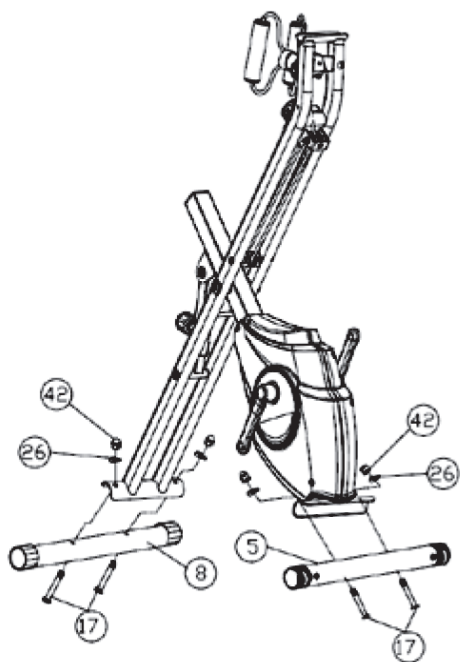
	
Spanner	Hex wrench

1



Pull out the adjusting knob (44) on the support rack while opening the bike's main frame, then select a proper hole and fix in. You can adjust the height accordingly if necessary.

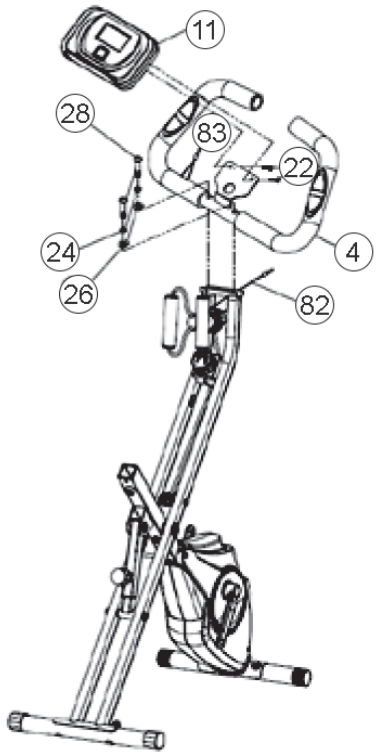
2



Attach the front stabilizer (5) to the main frame. Tighten it with bolt (17) securely by hex wrench. Then fix the rear stabilizer (8) to the support rack with bolt (17), curved washer (8) and cap nut (42) by hex wrench.

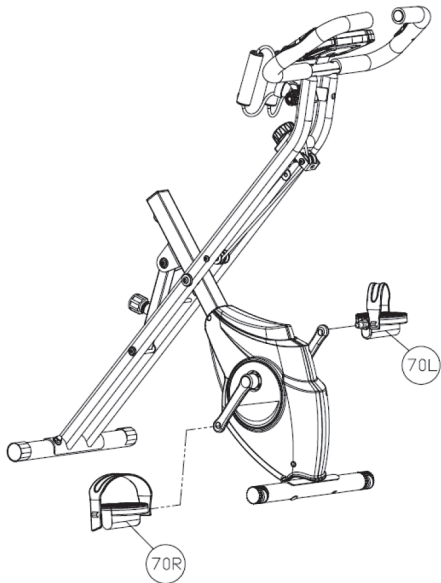
Note: The front stabilizer has transport wheels. But you can use the front or rear based on your preference.

3



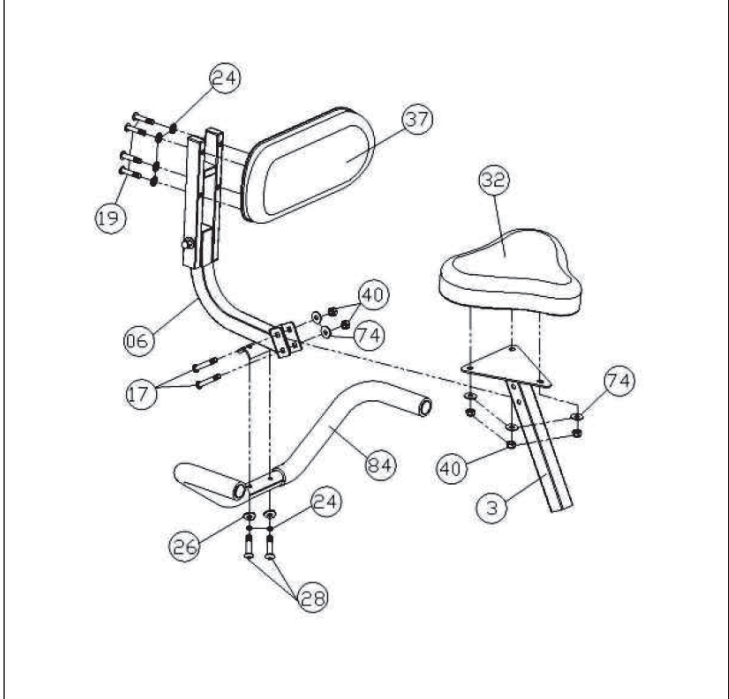
Attach the handle bar (4) to the main frame by screw (28), spring washer (24) and curved washer (26) with holes and tighten. Insert console(11) to table board and align with screw (22) and tighten with wrench. Connect the console wire (82) and pulse sensor (83) to back of the console (11).

4



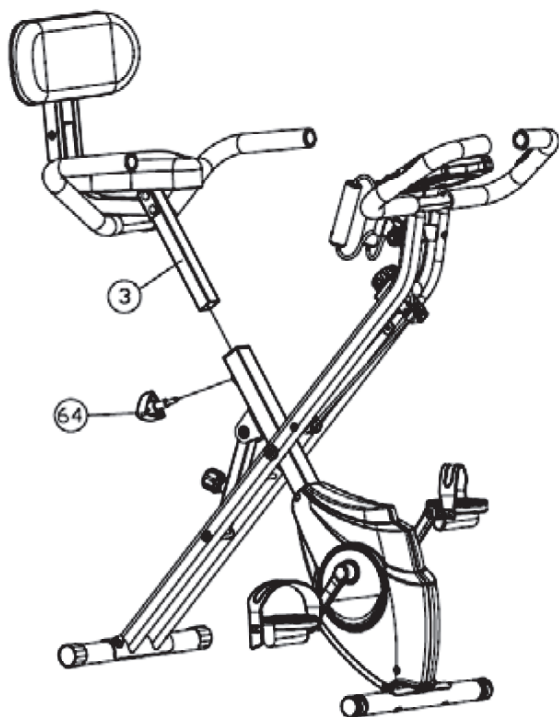
Fix the pedal (70L) which is marked "L" on the crank marked "L" with spanner tightly anticlockwise, then fix the pedal (70R) which is marked "R" on the crank marked "R" with spanner tightly by clockwise.

5



Fix the seat (32) to the seat post (3) with nylon nut (40) and washer (74). Align screw (28) with the hole of rear handle bar (84), tighten securely with spring washer (24) and curved washer(26). Align screw (19) with the hole of backrest (37), through spring washer(24) and tighten securely. Back rest is connected with the seat tightly through nylon nut (40), washer (74) and bolt (17).

6



Attach the seat post (3) to the main frame, choose a suitable height, then fasten the seat adjusting knob (64).

Note: When adjusting the height of the seat post, the maximum insert depth of mark line cannot be higher than the edge of bushing.

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

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

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

During the Training

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

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

1. Warm-up Phase

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

2. Cardio Training Phase

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

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

Aerobic Training Zone

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

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

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

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

Anaerobic Training

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

3. Cool-down Phase

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

Training Progress

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

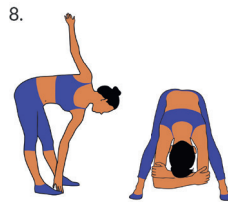
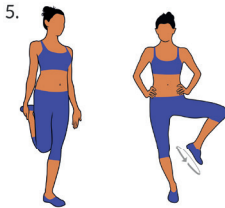
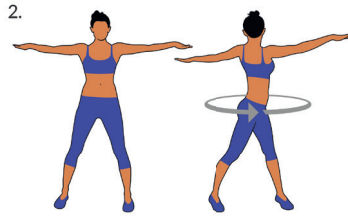
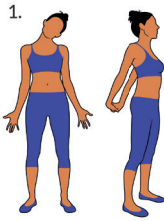
Eating and Drinking

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

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

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

WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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

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

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

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

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

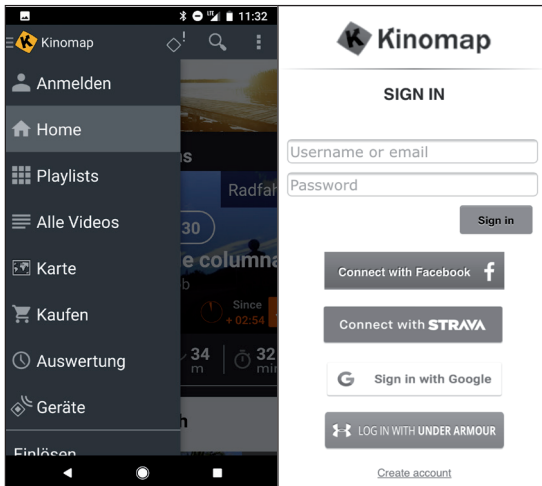
With the Kinomap app you can run, drive or row more than 100,000 km around the world with the help of real-life videos that are updated daily by the users themselves. Try to follow their pace under the same conditions as seen in the video. Use the KINOMAP portal and choose your own video to train to. 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 CapitalSports **Azura M3 Pro**).
- 4 Select the brand CapitalSports.
- 5 Select the model **Azura M3 Pro**.
- 6 If the device has been detected, touch the window to confirm.
- 7 Now press SAVE. Your device has now been added.

Camera

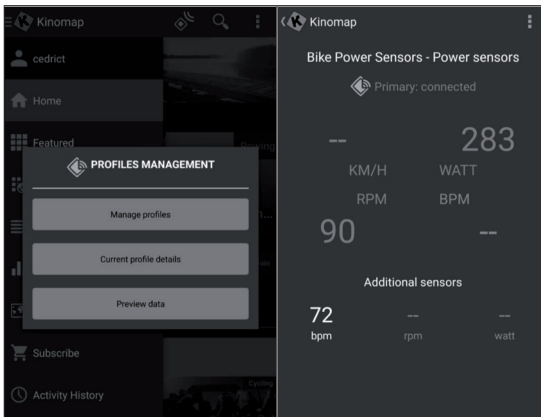
- Your CapitalSports Epsilon product uses Kinomap's face recognition to determine the kick, step or beat frequency (the smartphone or table camera serves as a sensor).
- Kinomap determines and evaluates the intensity of movement by moving the head during training.

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

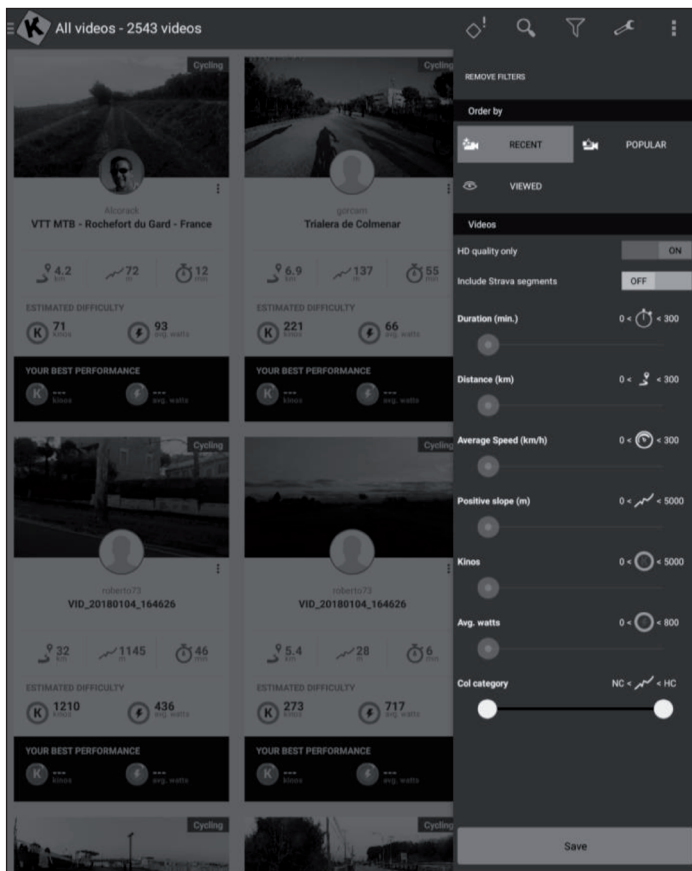
The "Data Preview" feature lets you instantly see the data sent by the device. This feature is especially useful if you have trouble committing when you start a new activity. In accordance with the configuration, the app will receive some values.



Training

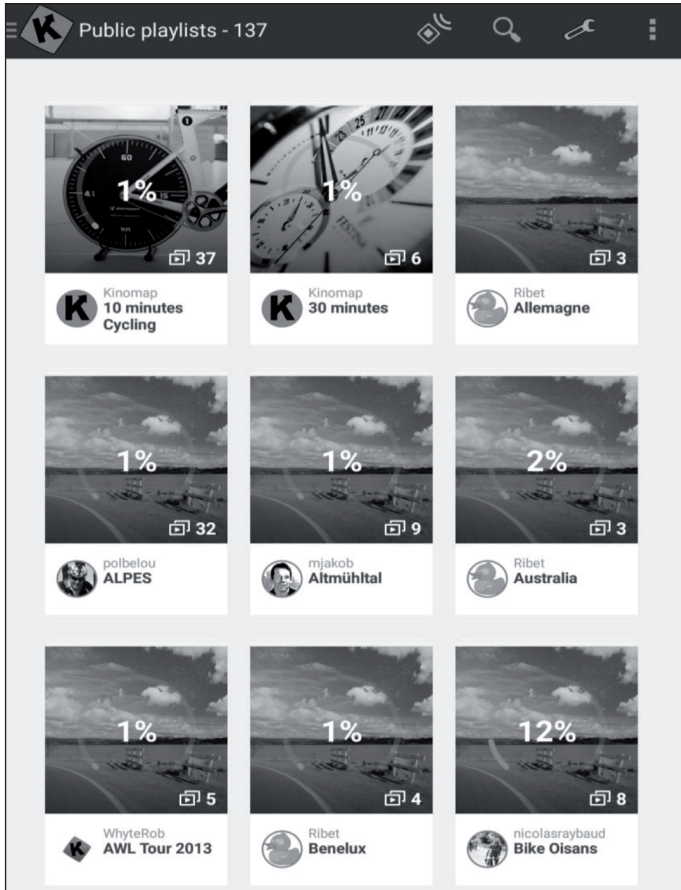
Video Selection

- 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.



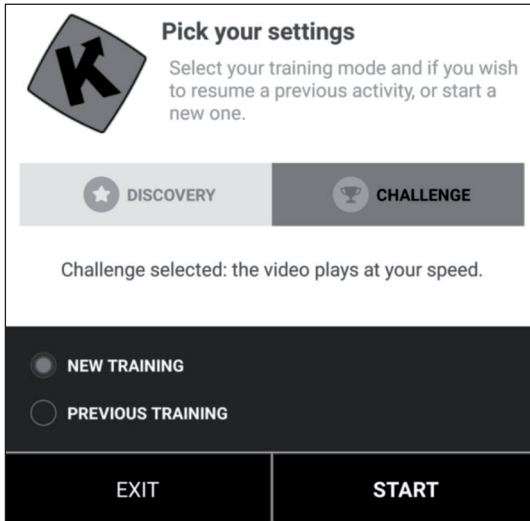
Beginning of Training

<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.

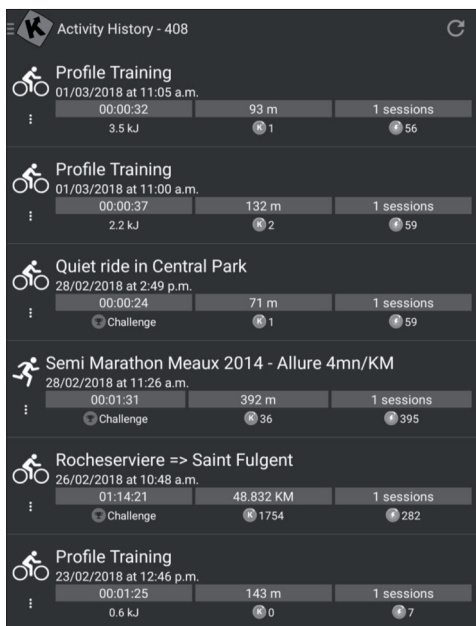
End of Training

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.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

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
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	10032961, 10032962
Alimentation (de l'ordinateur de bord)	220-240 V ~ 50/60 Hz

FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

Berlin Brands Group UK Limited
 PO Box 42
 272 Kensington High Street
 London, W8 6ND
 United Kingdom

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

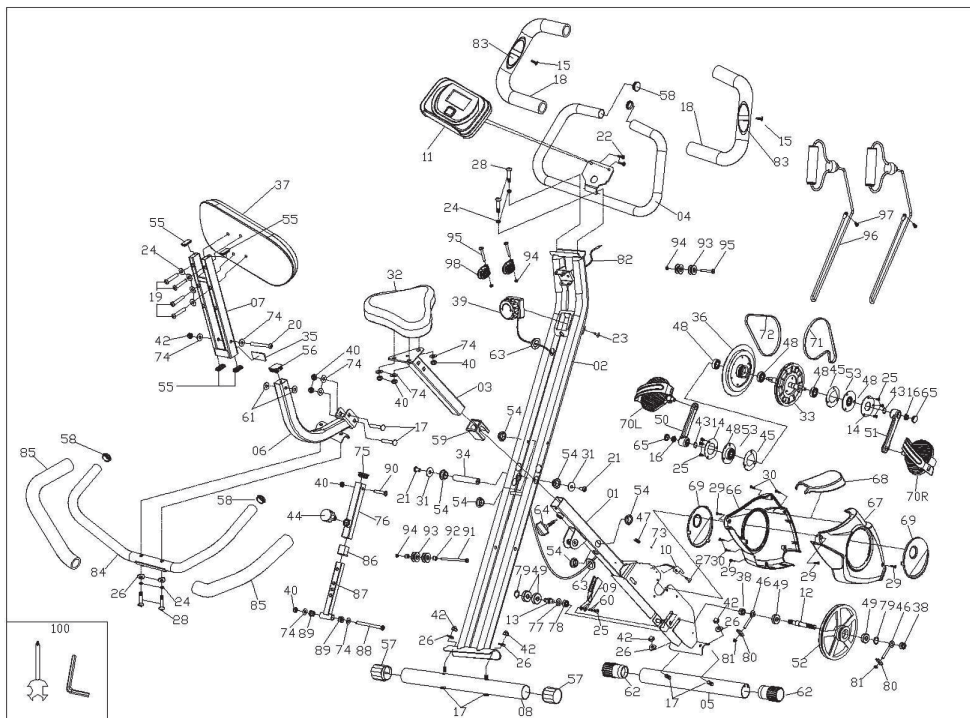
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le constructeur est susceptible de procéder à des modifications sans préavis.

- 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.
- 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 DE L'APPAREIL

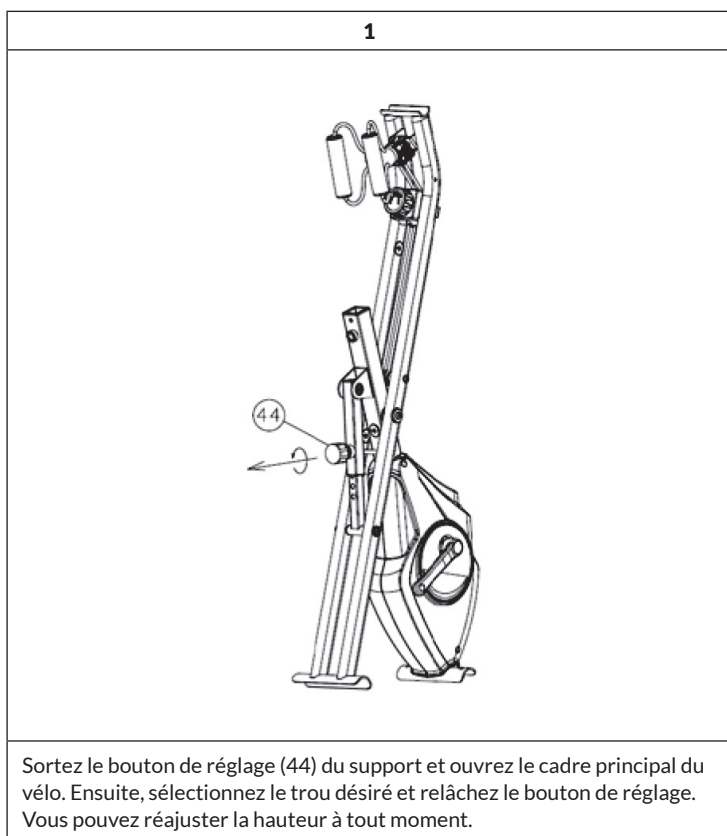
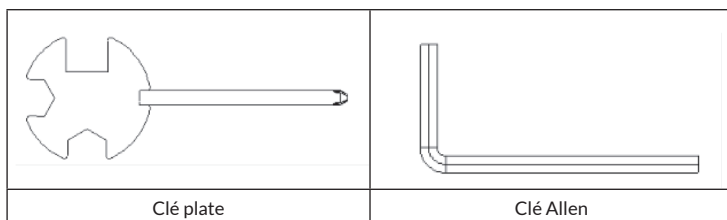


N°	Nom / caractéristique	nb.	N°	Nom / caractéristique	nb
1	Cadre principal	1	14	Cache du roulement	2
2	Tube de support	1	15	Vis Ø4.2*15	2
3	Support de selle	1	16	Ecrou M10*P1.25	2
4	Guidon	1	17	Vis M8*48	6
5	Stabilisateur avant	1	18	Mousse	2
6	Tube courbé	1	19	Vis M8*45	4
7	Dossier tube fixe	1	20	Vis M8*76	1
8	Stabilisateur arrière	1	21	Vis M8*15	2
9	Panneau magnétique	1	22	Vis M8*15	2
10	Câble du capteur	1	23	Vis M5*20	1
11	Console	1	24	Rondelle élastique	6
12	Roue d'entraînement	1	25	Vis M6*12	7
13	Roulement de la roue d'entraînement	1	26	Rondelle bombée	8

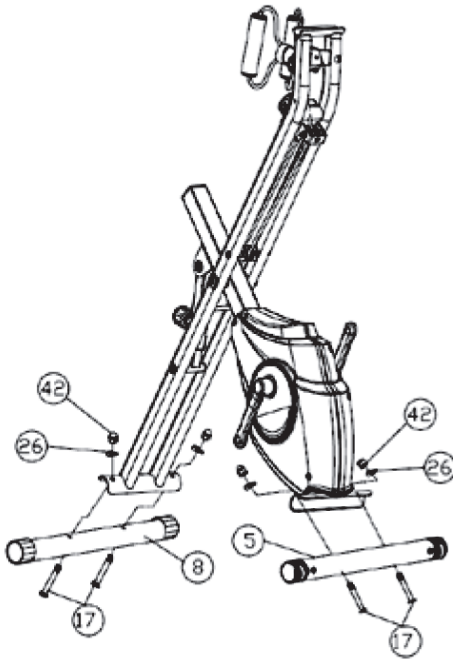
N°	Nom / caractéristique	nb.	N°	Nom / caractéristique	nb.
27	Vis M4*10	1	64	Bouton	1
28	Vis M8*40	2	65	Cache de la manivelle	2
29	Vis ST4.2*19	4	66	Cache de gauche	1
30	Vis ST4.2*20	4	67	Cache de droite	1
31	Rondelle	2	68	Cache frontal	1
32	Siège	1	69	Petit cache	2
33	Poulie de courroie principale	1	70	Pédale L/R	1
34	Axe de rotation	1	71	Courroie 240	1
35	Rondelle	1	72	Courroie 230	1
36	Volant d'inertie	1	73	Fiche	1
37	Dossier	1	74	Rondelle	9
38	Ecrou à six pans	2	75	Embout carré	1
39	Bouton de réglage	1	76	Support réglable	1
40	Ecrou de nylon M8	7	77	Rondelle	1
41	Tube de l'essieu	1	78	Ecrou de nylon	1
42	Ecrou borgne M8	5	79	Axe du ressort	1
43	Axe du ressort	7	80	Tableau	2
44	Bouton de réglage	1	81	Ecrou de nylon	2
45	Plaque fixe	2	82	Câble de la console	1
46	Vis	2	83	Capteur de rythme cardiaque	2
47	Ressort de compression	1	84	Guidon arrière	1
48	Roulement 6003	2	85	Mousse	2
49	Roulement 6000	4	86	Manchon	1
50	Manivelle (L)	1	87	Montant d'ajustement	1
51	Manivelle (R)	1	88	Vis	1
52	Rouleau de guidage	1	89	Manchon rotatif	1
53	Siège de palier	2	90	Vis	2
54	Manchon d'axe	6	91	Vis	1
55	Bouchon de tube	4	92	Fiche	1
56	Bouchon de tube	1	93	Rouleau	2
57	Bouchon de tube pour stabilisateur arrière	2	94	Ecrou de nylon	4
58	Embout	4	95	Vis	3
59	Manchons	1	96	Expandeur	2
60	Rondelle ondulée	2	97	Vis	2
61	Rondelle en nylon	2	98	Assise fixe du rouleau	2
62	Cache avant	2	100	Outil	2
63	Cache	3			

ASSEMBLAGE

Outillage fourni :



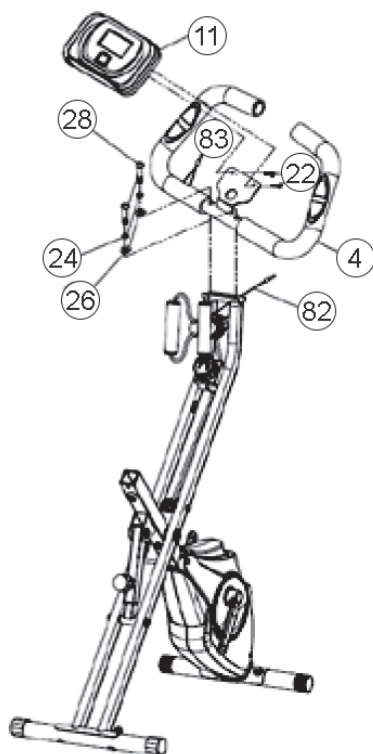
2



Fixez le stabilisateur avant (5) au cadre principal. Serrez les vis (17) avec la clé Allen. Puis fixez le stabilisateur arrière (8) avec les vis (17), les rondelles (8) et les écrous-bornes (42). Utilisez la clé Allen pour serrer.

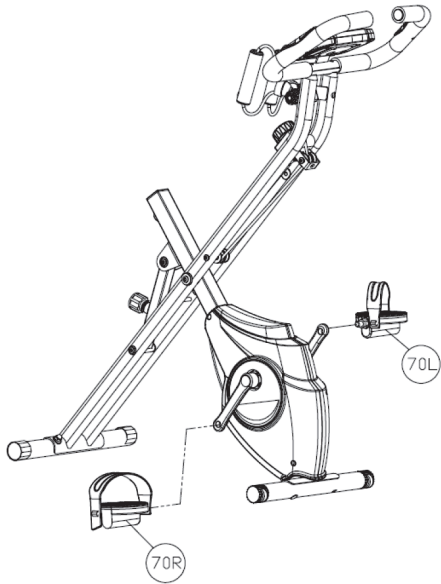
Remarque : Le stabilisateur avant possède des roues de transport. Vous pouvez également échanger les stabilisateurs si vous préférez avoir les roulettes à l'arrière.

3



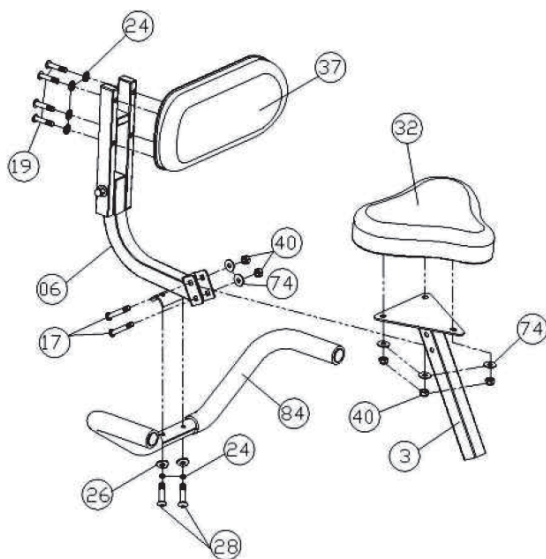
Fixez le guidon (4) au cadre principal avec les vis (28), les rondelles élastiques (24) et les rondelles bombées (26) et serrez les vis. Placez la console (11) sur le support et fixez avec des vis (22). Branchez le câble de la console (82) et le capteur de rythme cardiaque (83) à l'arrière de la console (11).

4



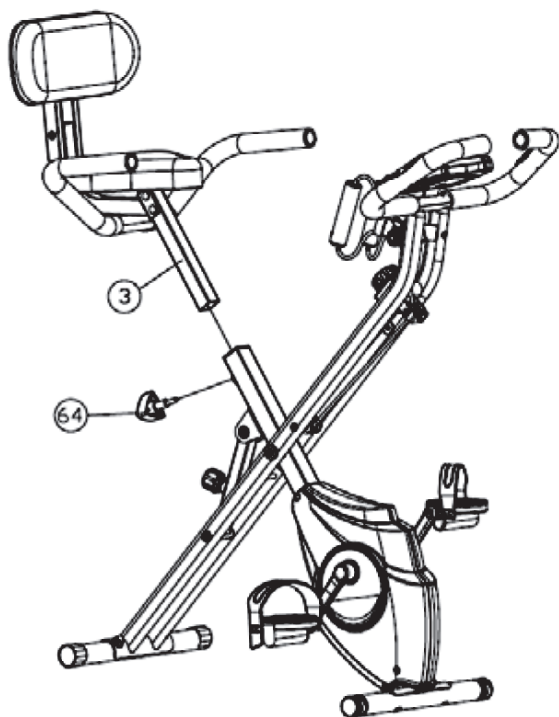
Fixez la pédale (70L) marquée "L" avec la clé dans le sens antihoraire.
Ensuite, fixez la pédale (70R) marquée "R" à la manivelle dans le sens des
aiguilles d'une montre avec la clé.

5



Fixez le siège (32) avec des écrous en nylon (40) et des rondelles (74) sur la tige de selle (3). Alignez la vis (28) avec les trous sur le guidon (84) et fixez le guidon avec les rondelles élastiques (24) et les rondelles incurvées (26). Alignez les vis (19) avec les trous du dossier (37) et fixez le dossier avec les rondelles élastiques (24). Enfin, montez le siège avec des écrous en nylon (40), des rondelles (74) et des vis (17).

6



Fixez la tige de selle (3) au cadre principal, sélectionnez 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 dépasser le bord du tube 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.

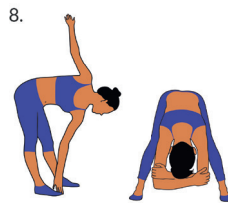
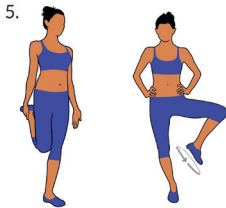
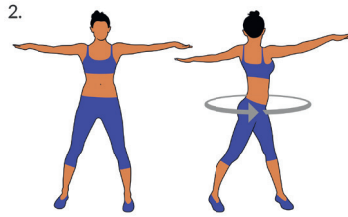
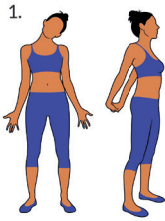
Manger et boire

- 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 CapitalSports 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

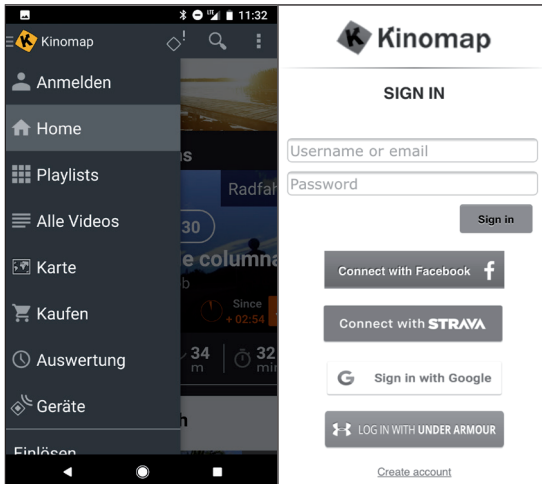
Avec l'application KINOMAP, vous pouvez faire plus de 100 000 km de course, de route ou de rame sur des vidéos de déplacement à travers le monde et mises à jour quotidiennement par les utilisateurs eux-mêmes. Essayez de suivre leur rythme dans les mêmes conditions qu'ils l'ont enregistré. Utilisez le 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 **CapitalSports Azura M3 Pro**).
- 4 Sélectionnez la marque **CapitalSports**.
- 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

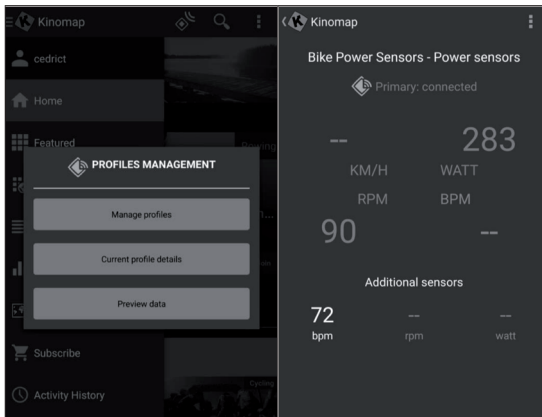
- Votre produit CapitalSports Epsilon utilise la reconnaissance faciale Kinomap pour déterminer la fréquence de coup de pied, de pas ou de battement (le smartphone ou la caméra de table sert de capteur).
- Kinomap détermine et évalue l'intensité du mouvement en déplaçant la tête pendant l'entraînement.

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

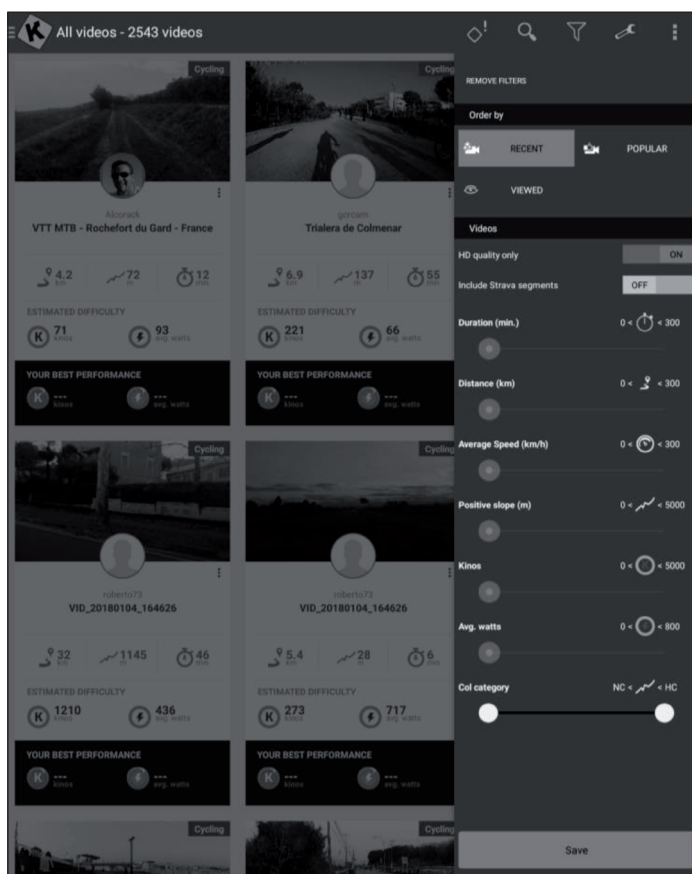
Avec la fonction de „prévisualisation des données“, vous pouvez visualiser immédiatement les données envoyées par l'appareil. Cette fonction est particulièrement utile si vous avez des difficultés au démarrage d'une activité. Selon l'équipement, l'application reçoit certaines valeurs.



Entraînement

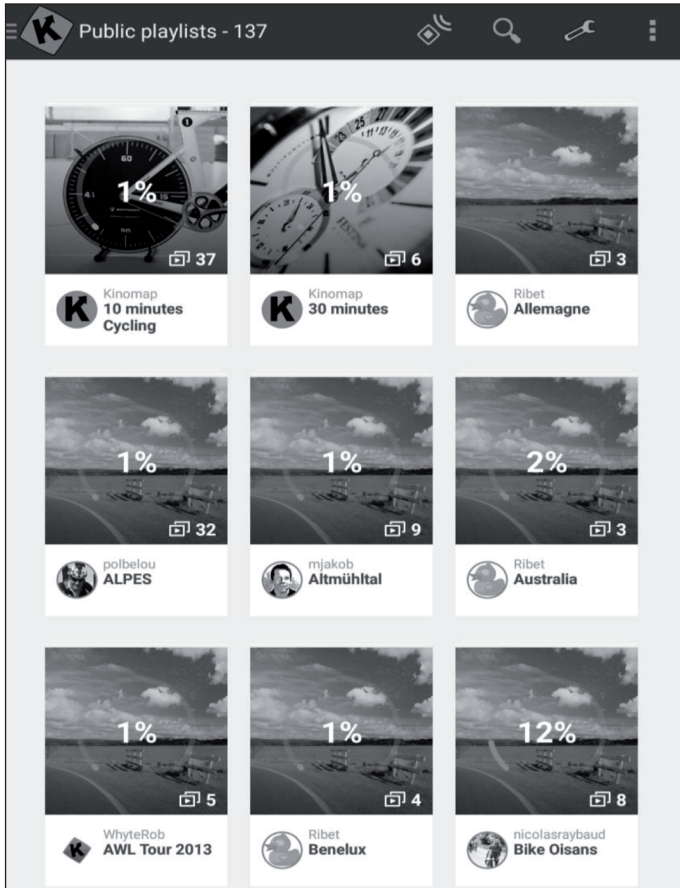
Choix d'une vidéo

- 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.



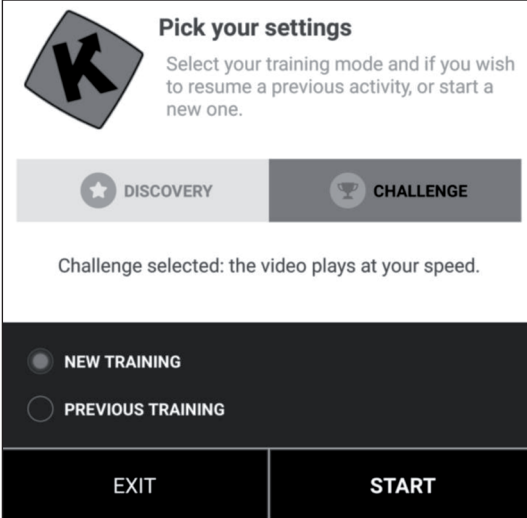
Début de l'entraînement

<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.

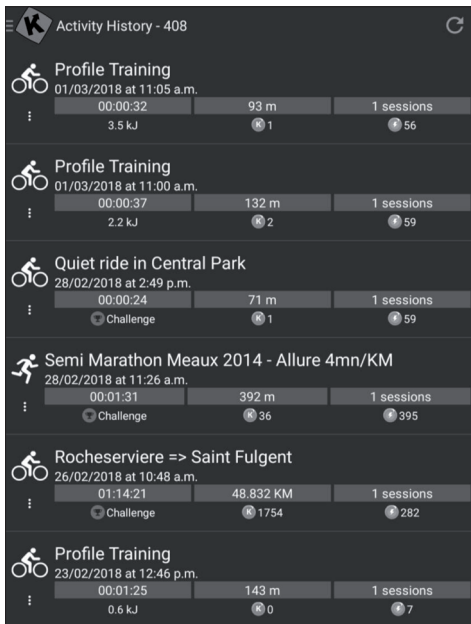
Terminer la séance

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.



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



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

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
Calentamiento antes del entrenamiento	107
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	10032961, 10032962
Suministro eléctrico (ordenador)	220-240 V ~ 50/60 Hz

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

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

Importador para Gran Bretaña:

Berlin Brands Group UK Limited
 PO Box 42
 272 Kensington High Street
 London, W8 6ND
 United Kingdom

INDICACIONES DE SEGURIDAD

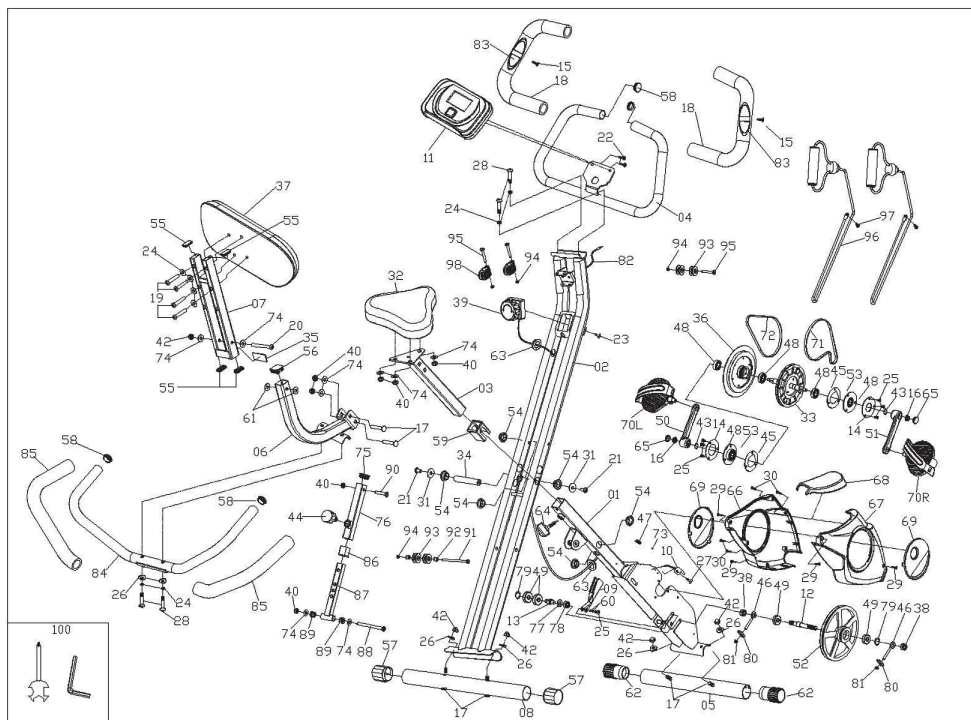
Lea con detenimiento las instrucciones antes de uso del aparato y consérvelas para consultas posteriores. Las características del producto pueden variar ligeramente de las características que aparecen en las ilustraciones. El fabricante podrá realizar modificaciones sin previo aviso.

- 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.
- 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





Núm.	Nombre/característica	Uds.	Núm.	Nombre/característica	Uds.
1	Estructura principal	1	14	Tapa del rodamiento	2
2	SopORTE	1	15	Tornillo 4.2*15	2
3	SopORTE para el sillín	1	16	Tuerca M10xP1.25	2
4	Manillar	1	17	Tornillo M8x48	6
5	Estabilizador delantero	1	18	Espuma	2
6	Tubo curvado	1	19	Tornillo M8x45	4
7	Respaldo de la barra fija	1	20	Tornillo M8x76	1
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	6
12	Polea guía	1	25	Tornillo M6x12	7
13	Rodamiento estático	1	26	Arandela curvada	8

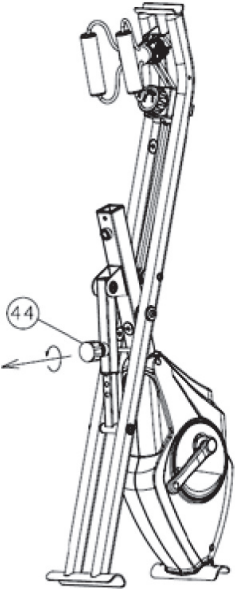
Núm.	Nombre/característica	Uds	Núm.	Nombre/característica	Uds
27	Tornillo M4x10	1	64	Botón	1
28	Tornillo M8x40	2	65	Cubierta de la biela	2
29	Tornillo ST4.2x19	4	66	Tapa izquierda	1
30	Tornillo ST4.2x20	4	67	Cubierta derecha	1
31	Arandela	2	68	Tapa delantera	1
32	Asiento	1	69	Cubierta pequeña	2
33	Rueda principal de la correa	1	70	Pedales L&R	1
34	Eje giratorio	1	71	Correa 240	1
35	Arandela	1	72	Correa 230	1
36	Volante	1	73	Enchufe	1
37	Respaldo	1	74	Arandela	9
38	Tuerca hexagonal	2	75	Tapón cuadrado	1
39	Botón de configuración	1	76	Soportes regulables	1
40	Tuerca de nylon M8	7	77	Arandela	1
41	Eje de tubo	1	78	Tuerca de nylon	1
42	Tuerca de unión M8	5	79	Eje con el muelle	1
43	Eje con el muelle	7	80	Placa	2
44	Pin de ajuste	1	81	Tuerca de nylon	2
45	Placa fija	2	82	Cable de la consola	1
46	Tornillo	2	83	Pulsómetro	2
47	Resorte de compresión	1	84	Manillar trasero	1
48	Rodamiento 6003	2	85	Espuma	2
49	Rodamiento 6000	4	86	Cojinete	1
50	Biela (L)	1	87	Postes de ajuste	1
51	Biela (R)	1	88	Tornillo	1
52	Ruedas guía	1	89	Cojinete de rotación	1
53	Base del rodamiento	2	90	Tornillo	2
54	Cojinete del eje	6	91	Tornillo	1
55	Tapón del tubo	4	92	Enchufe	1
56	Tapón del tubo	1	93	Ruedas	2
57	Tapones para el estabilizador trasero	2	94	Tuerca de nylon	4
58	Tapón	4	95	Tornillo	3
59	Cojinetes	1	96	Pieza de expansión	2
60	Arandela curvada	2	97	Tornillo	2
61	Arandela de nylon	2	98	Posición fijo de la rueda	2
62	Cubierta de la rueda delantera	2	100	Herramienta	2
63	Cubierta	3			

MONTAJE

Herramientas incluidas en el envío:

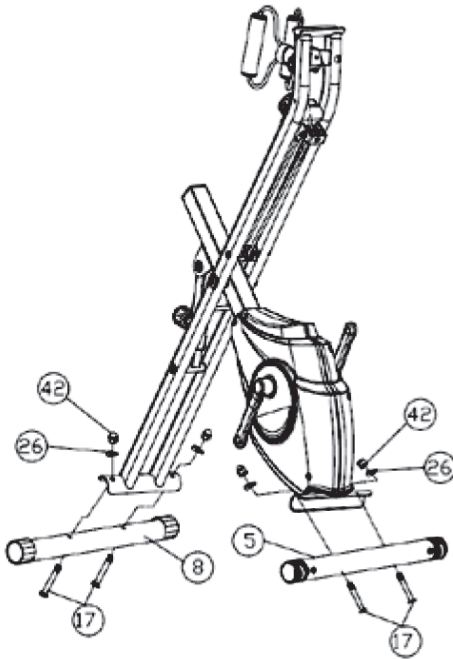
	
Tensor	Llave hexagonal

1



Extraiga el pin de ajuste (44) del soporte y abra el marco principal de la bicicleta. Seleccione a continuación el orificio deseado y vuelva a soltar el pin de ajuste. Puede volver a ajustar la altura en cualquier momento.

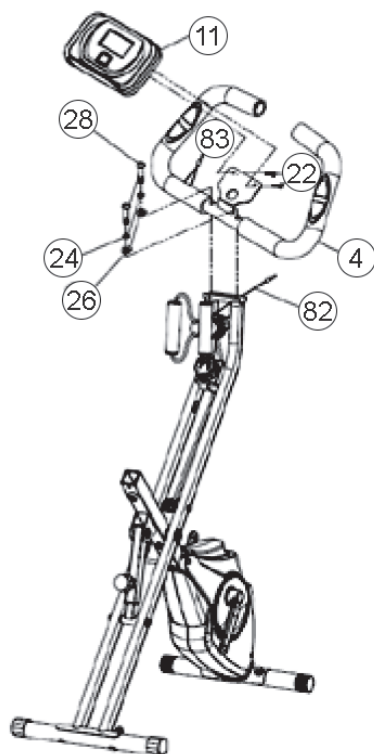
2



Fije el estabilizador delantero (5) al marco principal. Apriete los tornillos (17) con la llave hexagonal. Fije a continuación el estabilizador trasero (8) con tornillos (17), arandelas (8) y tuercas de unión (42). Utilice una llave para apretar los tornillos.

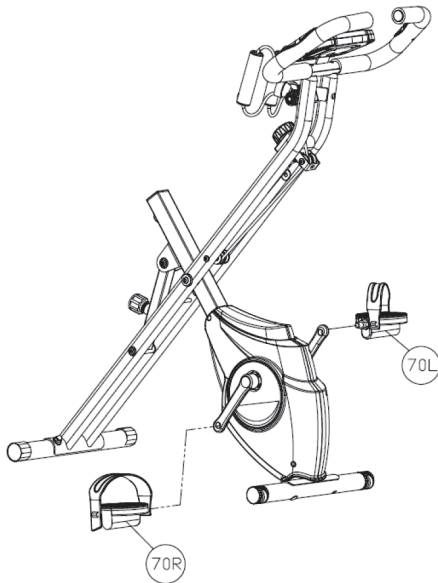
Nota: El estabilizador trasero dispone de ruedas de transporte. También puede intercambiar los estabilizadores si desea que las ruedas se sitúen en la parte trasera.

3



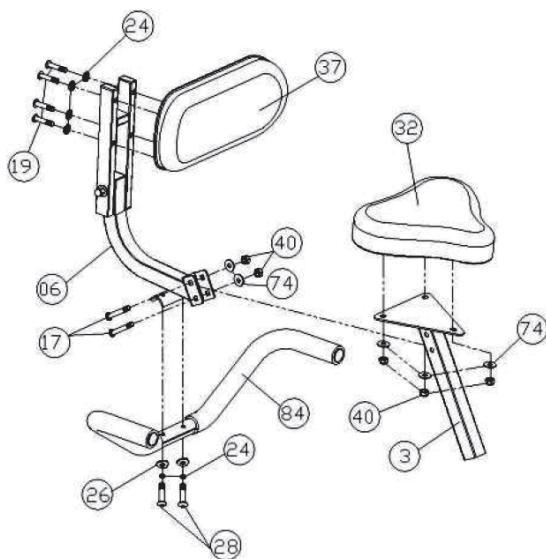
Fije el manillar (4) con tornillos (28), arandelas grower (24) y arandelas curvadas (26) al marco principal y apriete los tornillos. Coloque la consola (11) sobre el soporte y fíjela con tornillos (22). Una el cable de la consola (82) y el pulsómetro (83) a la parte trasera de la consola (11).

4



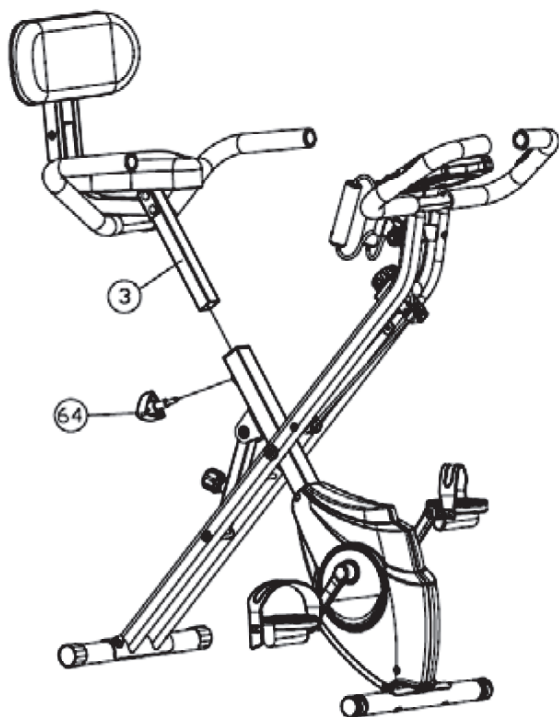
Fije el pedal (70L) identificado con la „L“ en el sentido contrario de la agujas del reloj con la llave. Fije el pedal (70R) identificado con la „R“ en el sentido de la agujas del reloj con la llave.

5



Fije el sillín (32) con tuercas de nylon (40) y arandelas (74) al soporte del sillín (3). Coloque los tornillos (28) en los orificios del manillar (84) y fije el manillar con arandelas grower (24) y arandelas curvadas (26). Coloque los tornillos (19) en los orificios del respaldo (37) y fíjelo con arandelas grower (24). Para finalizar, monte el asiento con tuercas de nylon (40), arandelas (74) y tornillos (17).

6



Fije el soporte del sillín (3) a la estructura principal, 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 superior el 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).

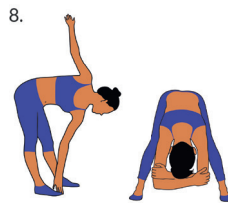
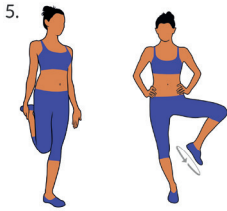
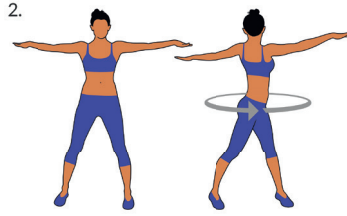
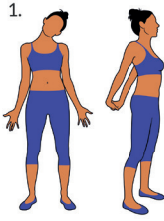
Comida y bebida

- 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.

CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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

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

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

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

1. Incline 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

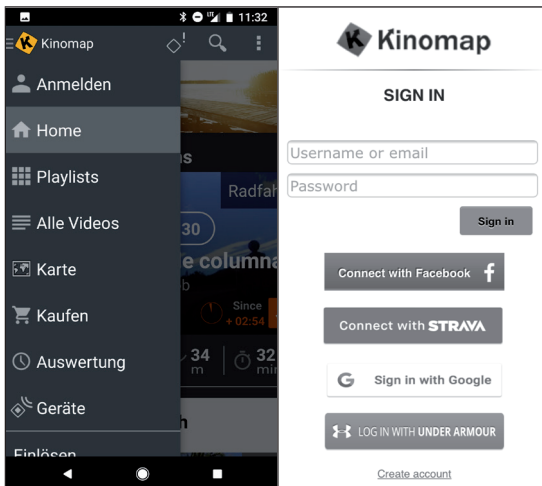
Con la app KINOMAP puede correr, pedalear o remar por todo el mundo con más de 100.000 km de vídeos en movimiento y son los propios usuarios quienes pueden actualizarlo diariamente. Intente seguir el ritmo en las mismas condiciones en las que se han grabado los vídeos. Utilice el portal KINOMAP y seleccione 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 **CapitalSports Azura M3 Pro**).
- 4 Seleccione la marca **CapitalSports**.
- 5 Seleccione el modelo **Azura M3 Pro**.
- 6 Si se ha detectado el aparato, confirme tocando la ventana.
- 7 Pulse en GUARDAR. Se ha añadido el aparato.

Cámara facial

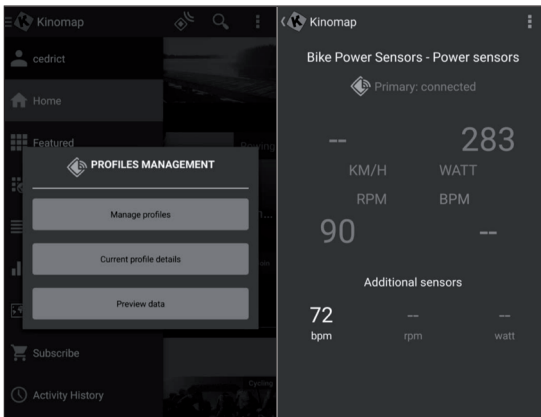
- Su producto CapitalSports Epsilon utiliza el reconocimiento facial de Kinomap para determinar la frecuencia de patadas, pasos o latidos (el smartphone o la cámara de la mesa sirven de sensor).
- Kinomap determina y evalúa la intensidad del movimiento moviendo la cabeza durante el entrenamiento.

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

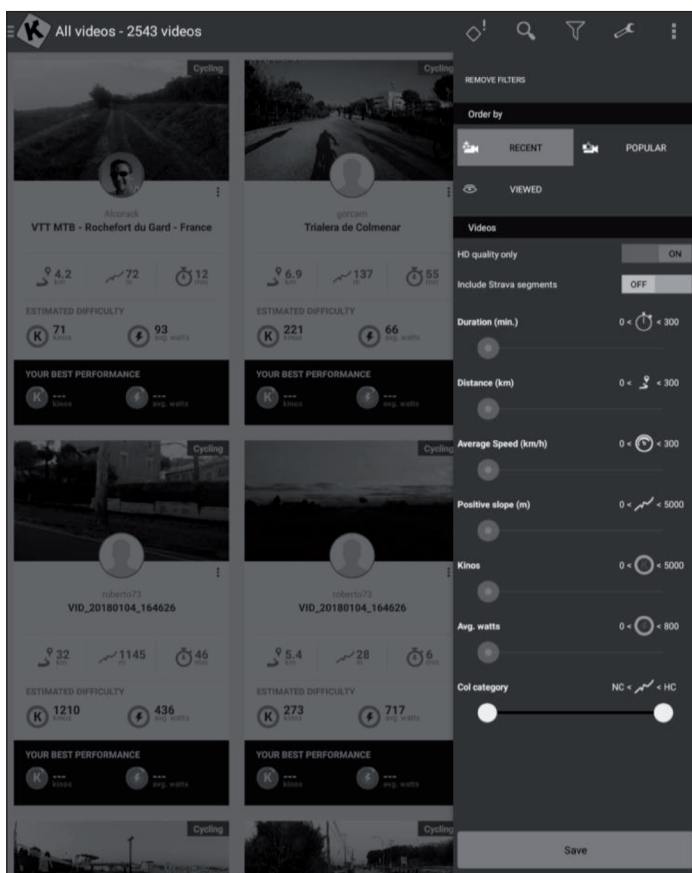
Con la función „Previsualización de los datos“ puede ver enseguida los datos enviados por el aparato. Esta función es especialmente útil si tiene problemas a la hora de iniciar una actividad. En función del equipamiento, la app recibirá los valores correspondientes.



Entrenamiento

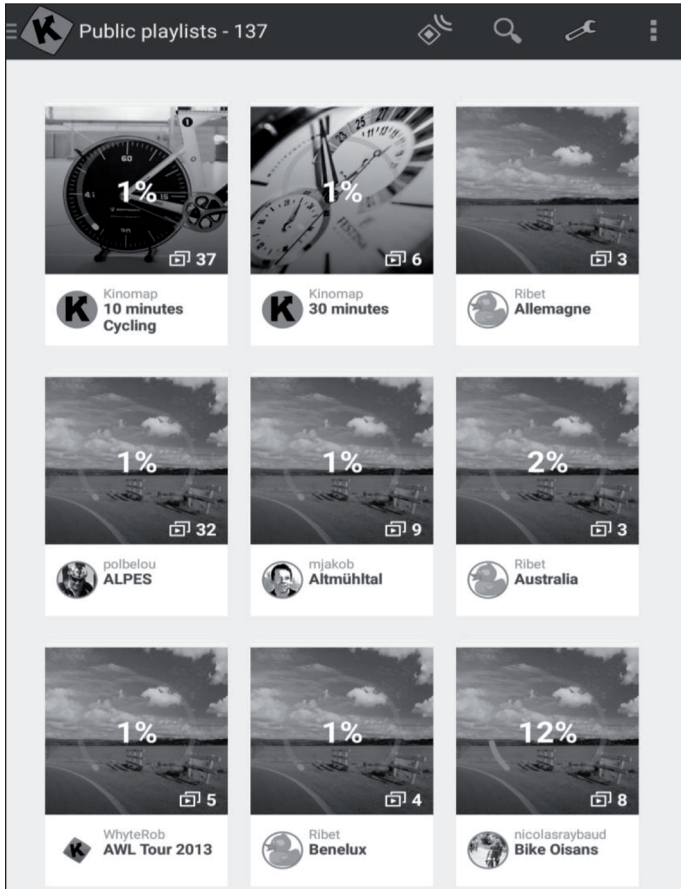
Selección de vídeo

- 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.



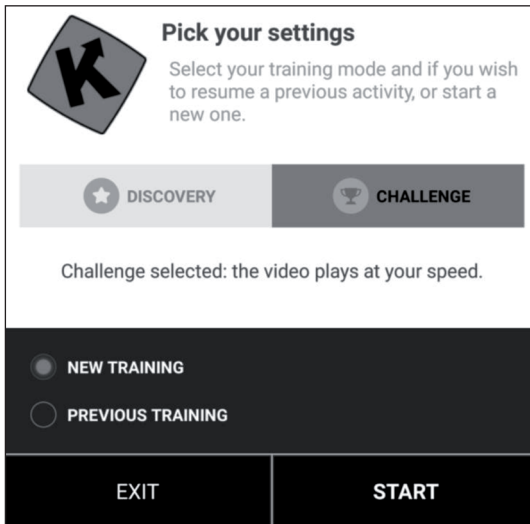
Comienzo del entrenamiento

<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.

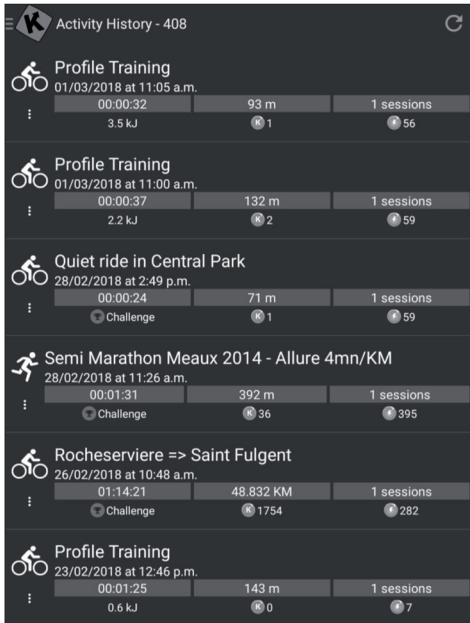
Finalizar entrenamiento

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

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	10032961, 10032962
Alimentazione (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

Berlin Brands Group UK Limited
 PO Box 42
 272 Kensington High Street
 London, W8 6ND
 United Kingdom

AVVERTENZE DI SICUREZZA

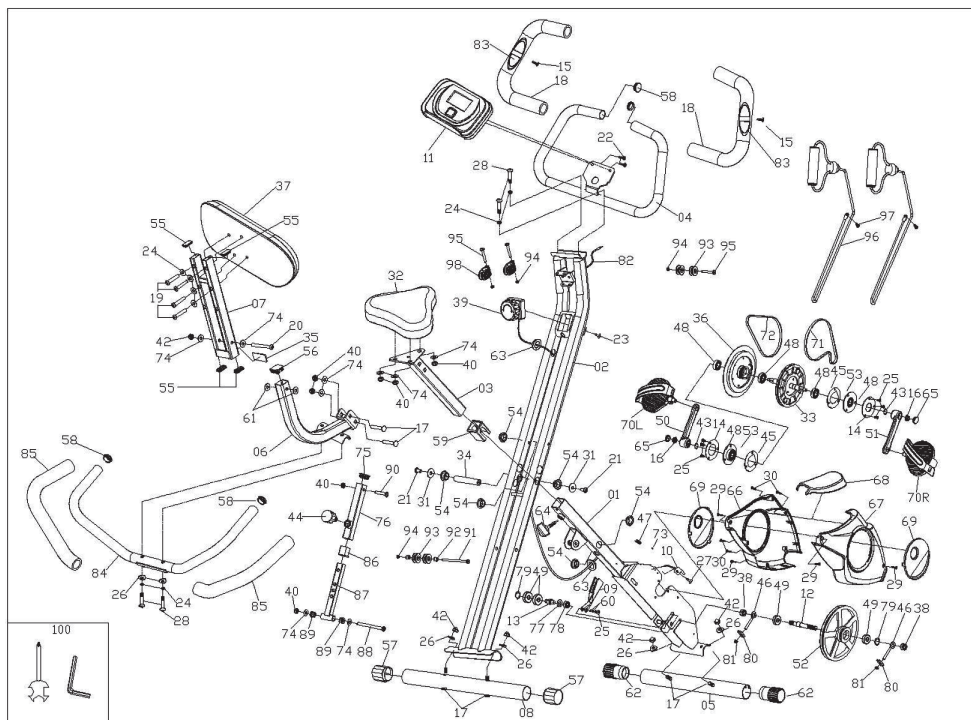
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- 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.

Nota: 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 doveste notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- Il volano diventa estremamente caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il tasto di blocco quando non si utilizza il dispositivo.

COMPONENTI DEL DISPOSITIVO





N°	Nome/Caratteristica	Q.tà	N°	Coperture cuscinetto	Q.tà
1	Telaio principale	1	14	Coperture cuscinetto	2
2	Tubo di sostegno	1	15	Viti Ø4,2*15	2
3	Supporto sella	1	16	Dadi M10*P1,25	2
4	Manubrio	1	17	Viti M8*48	6
5	Stabilizzatore anteriore	1	18	Schiuma espansa	2
6	Tubo curvo	1	19	Viti M8*45	4
7	Tubo fisso schienale	1	20	Vite M8*76	1
8	Stabilizzatore posteriore	1	21	Viti M8*15	2
9	Pannello magnetico	1	22	Viti M8*15	2
10	Filo del sensore	1	23	Vite M8*20	1
11	Consolle	1	24	Rosette elastiche	6
12	Ruota libera	1	25	Viti M6*12	7
13	Cuscinetto moto libero	1	26	Rondelle curve	8

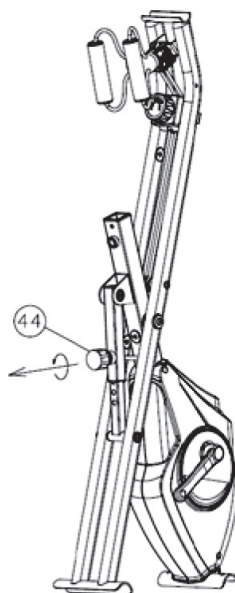
N°	Nom / caractéristique	nb.	N°	Nom / caractéristique	nb.
27	Vite M4*10	1	64	Manopola	1
28	Viti M8*40	2	65	Coperture pedivella	2
29	Viti ST4,2*19	4	66	Copertura sinistra	1
30	Viti ST4,2*20	4	67	Copertura destra	1
31	Rondelle	2	68	Coperchio frontale	1
32	Sella	1	69	Piccole coperture	2
33	Ruota della cinghia principale	1	70	Pedale L/R	1
34	Asse di rotazione	1	71	Cinghia 240	1
35	Rondella	1	72	Cinghia 230	1
36	Volano	1	73	Spina	1
37	Schienale	1	74	Rondelle	9
38	Dadi esagonali	2	75	Tappo di chiusura quadrato	1
39	Manopola di regolazione	1	76	Paletto di sostegno regolabile	1
40	Dadi in nylon M8	7	77	Rondella	1
41	Tubo dell'asse	1	78	Dado in nylon	1
42	Dadi autobloccanti M8	5	79	Asse con molla	1
43	Assi con molla	7	80	Pannelli	2
44	Manopola di regolazione	1	81	Dadi in nylon	2
45	Pannelli fissi	2	82	Cavo consolle	1
46	Viti	2	83	Sensori battito cardiaco	2
47	Molla di compressione	1	84	Manubrio posteriore	1
48	Cuscinetti 6003	2	85	Schiuma espansa	2
49	Cuscinetti 6000	4	86	Boccola	1
50	Leva (L)	1	87	Paletto di regolazione	1
51	Leva (R)	1	88	Vite	1
52	Rullo di guida	1	89	Boccola di rotazione	1
53	Sedi cuscinetto	2	90	Viti	2
54	Boccole asse	6	91	Vite	1
55	Tappi tubo	4	92	Spina	1
56	Tappo tubo	1	93	Rulli	2
57	Tappi tubo per stabilizzatore posteriore	2	94	Dadi in nylon	4
58	Tappi di chiusura	4	95	Viti	3
59	Bussola	1	96	Espansore	2
60	Rondelle ondulate	2	97	Viti	2
61	Rondelle in nylon	2	98	Sedi dei rulli fisse	2
62	Coperture ruota anteriore	2	100	Utensili	2
63	Coperture	3			

MONTAGGIO

Utensili inclusi in consegna:

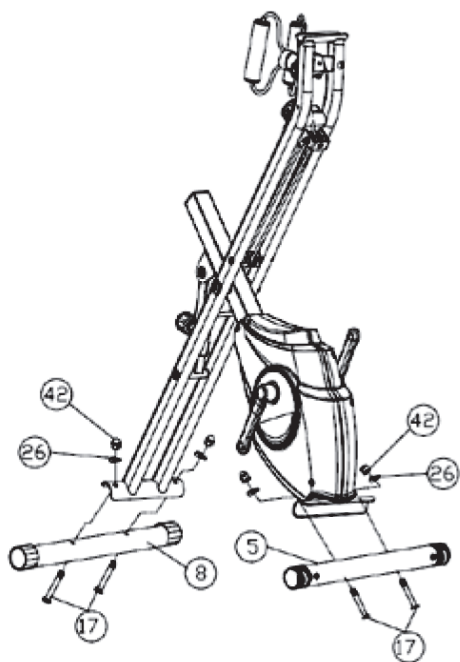
	
Utensile di serraggio multiuso	Chiave a brugola

1



Tirare la manopola di regolazione (44) sul supporto e aprire il telaio della bici. Selezionare il foro desiderato e lasciare andare la manopola. L'altezza può essere regolata in ogni momento.

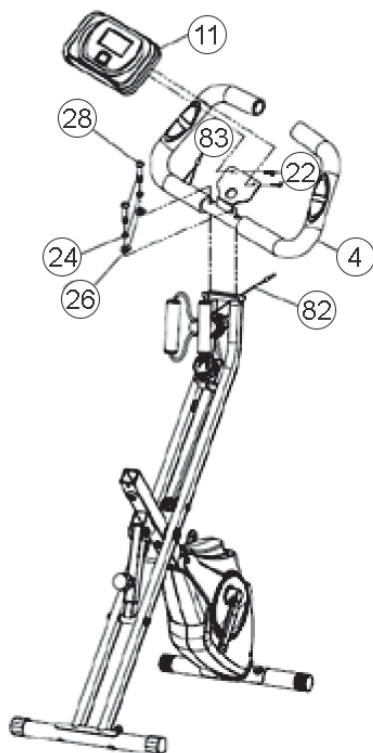
2



Fissare lo stabilizzatore anteriore (5) al telaio principale. Stringere le viti (17) con la chiave a brugola. Fissare poi lo stabilizzatore posteriore (8) con viti (17), rondelle (8) e dadi autobloccanti (42). Utilizzare la chiave a brugola per stringere.

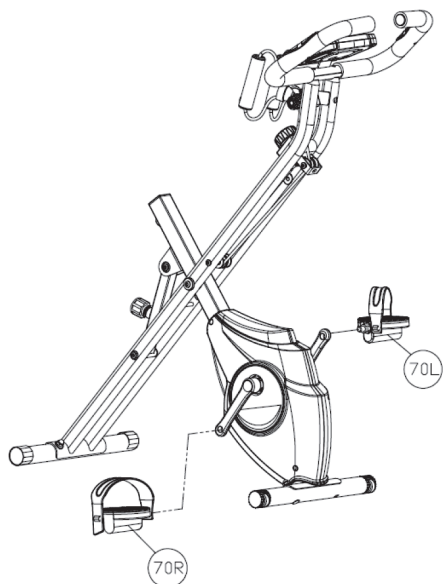
Nota: lo stabilizzatore anteriore è dotato di rotelle per il trasporto. Gli stabilizzatori possono essere scambiati di posizione, se si preferisce avere le rotelle sul lato posteriore.

3



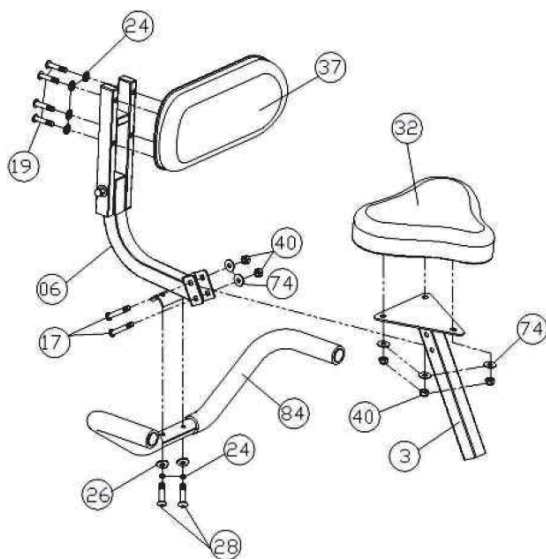
Fissare il manubrio (4) al telaio principale con viti (28), rosette elastiche (24), rondelle curve (26) e stringere le viti. Posizionare la consolle (11) sul supporto e fissarla con viti (22). Collegare il cavo della consolle (82) e il sensore del battito cardiaco (83) al retro della consolle (11).

4



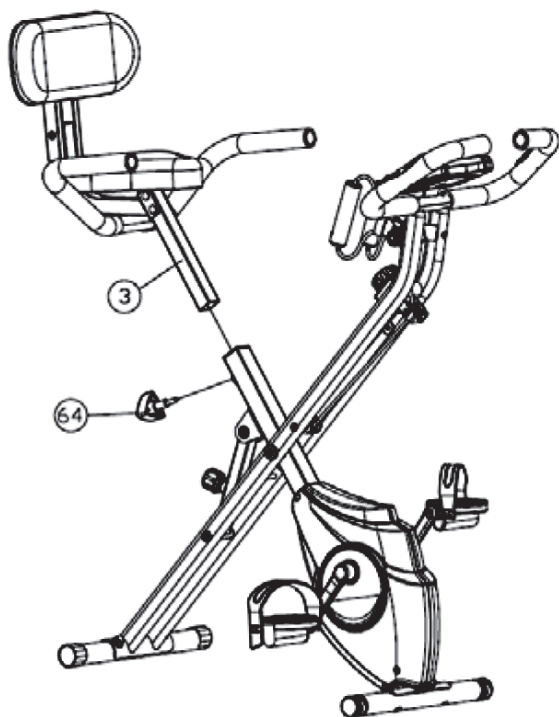
Fissare il pedale sinistro (70L), marchiato con "L", in senso antiorario con la chiave a brugola. Fissare poi il pedale destro (70R), marchiato con "R", alla pedivella in senso orario con la chiave a brugola.

5



Fissare la sella (32) al supporto (3) con dadi in nylon (40) e rondelle (74). Orientare le viti (28) sui fori sul manubrio (84) e fissare il manubrio con rosette elastiche (24) e rondelle curve (26). Orientare le viti (19) sui fori dello schienale (37) e fissare lo schienale con rosette elastiche (24). Montare infine la sella con dadi in nylon (40), rondelle (74) e viti (17).

6



Fissare il supporto della sella (3) al telaio principale, selezionare un'altezza adatta e fissare poi la manopola (64).

Nota: quando si regola l'altezza della sella, la linea che indica l'altezza massima non deve 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

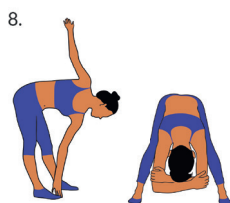
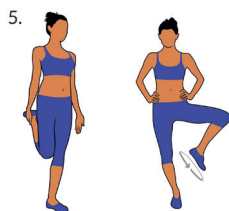
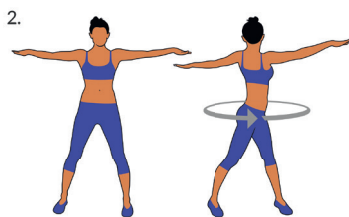
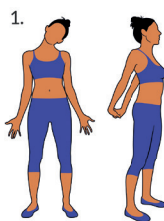
L'allenamento può essere intensificato mensilmente prolungando la fase di allenamento cardio o eseguendo un livello di resistenza più elevato (o un allenamento a intervalli più impegnativo).

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
CapitalSports:**

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.

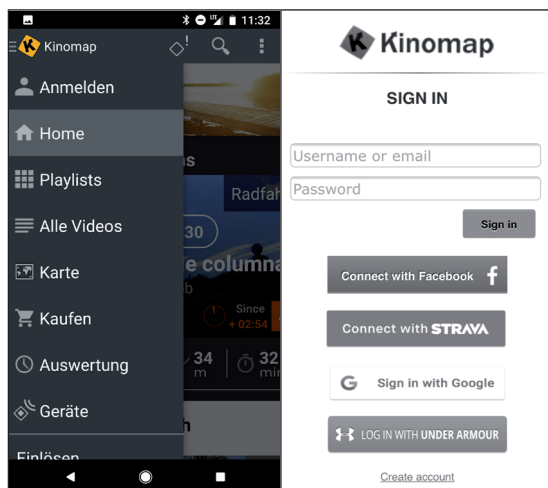
Cercare di seguire il ritmo alle stesse condizioni come mostrato nel video. Usare il portale KINOMAP e scegliere il proprio Real Life Video. In questo modo si migliora la forma fisica utilizzando il proprio intervallo in modalità resistenza o potenza.



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 **CapitalSports Azura M3 Pro**).
- 4 Seleziona il marchio **CapitalSports**.
- 5 Selezionare il modello **Azura M3 Pro**.
- 6 Una volta che il dispositivo è stato riconosciuto, confermare toccando il campo.
- 7 Premere SALVA. Il dispositivo è stato aggiunto.

Fotocamera viso

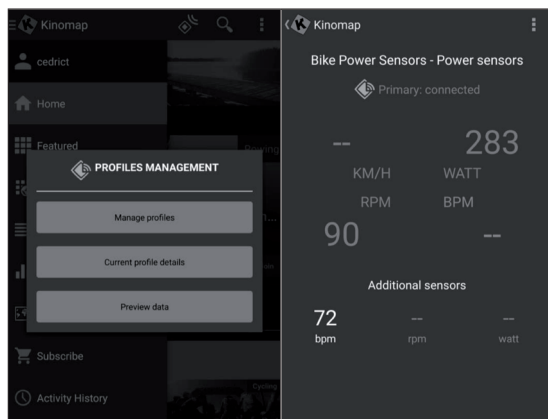
- Il prodotto CapitalSports Epsilon utilizza il riconoscimento facciale Kinomap per determinare la frequenza di calcio, passo o battito (lo smartphone o la videocamera da tavolo funge da sensore).
- Kinomap determina e valuta l'intensità del movimento muovendo la testa durante l'allenamento.

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

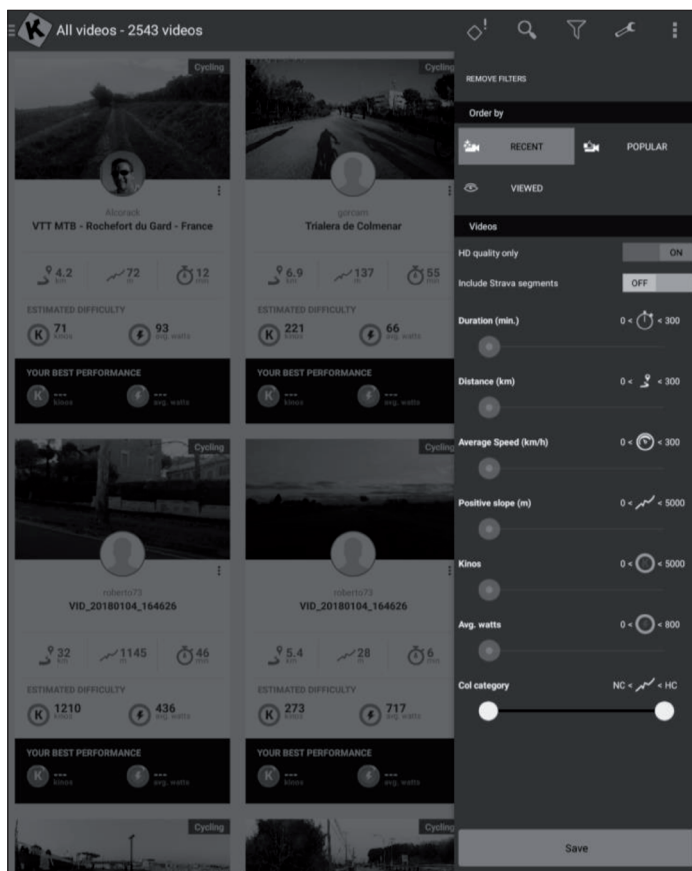
Con la funzione „Data Preview“ è possibile visualizzare immediatamente i dati inviati dal dispositivo. Questa funzione è particolarmente utile in caso di problemi con l'inizio di una nuova attività. L'applicazione riceverà alcuni di questi valori in base alla configurazione.



Allenamento

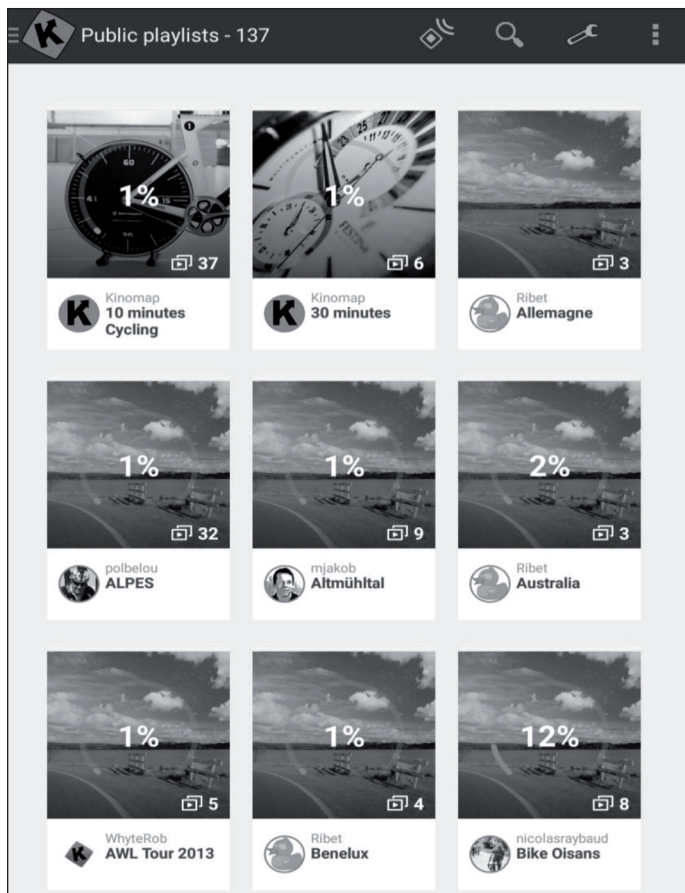
Selezione video

- 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.

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

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

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

Geachte klant,

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



INHOUDSOPGAVE

Veiligheidsinstructies	154
Onderdelen	156
Montage	158
Cardiotraining in overzicht	164
Opwarmen voor de training	167
Display en toetsenfuncties	169
Gebruik en functies	169
Trainen met de KINOMAP-app	171
Onderhoud	178
Instructies voor afvoer	179

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer	10032961, 10032962
Stroomvoorziening (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

FABRIKANT & IMPORTEUR (UK)

Fabrikant:

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

Importeur voor Groot-Brittannië:

Berlin Brands Group UK Limited
 PO Box 42
 272 Kensington High Street
 London, W8 6ND
 United Kingdom

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

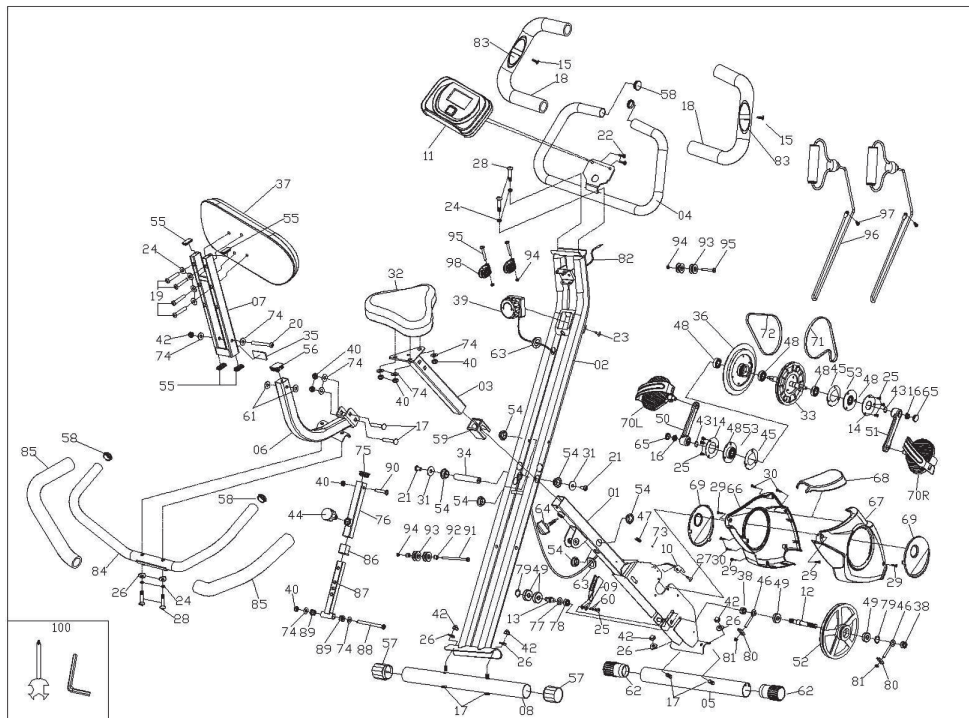
Lees de gebruikershandleiding voor gebruik aandachtig door en bewaar deze voor toekomstig gebruik. Productkenmerken kunnen enigszins afwijken van de op de illustraties getoonde kenmerken. Wijzigingen kunnen zonder voorafgaande kennisgeving door de fabrikant worden aangebracht.

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

Let op! Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

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

ONDERDELEN

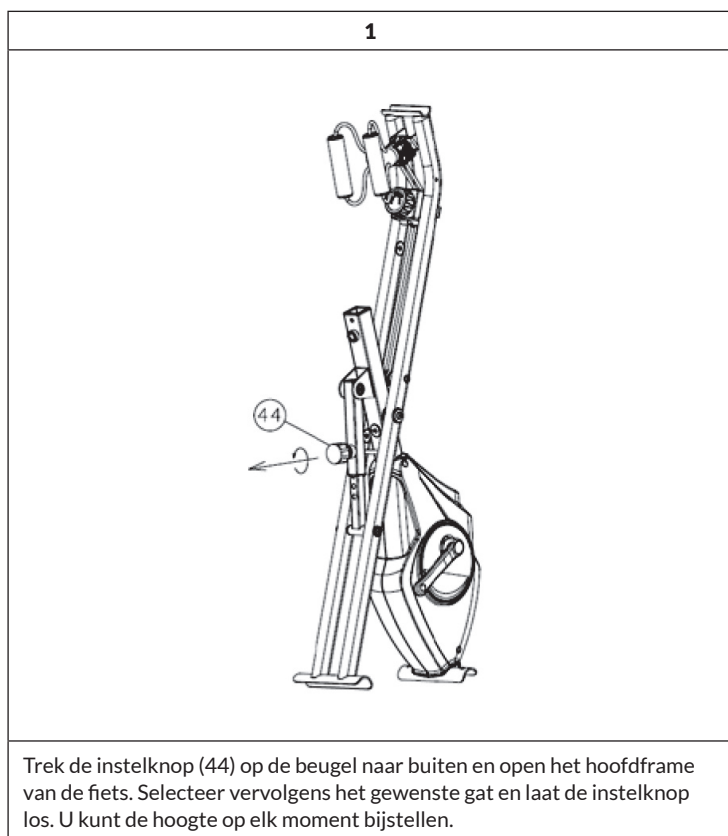
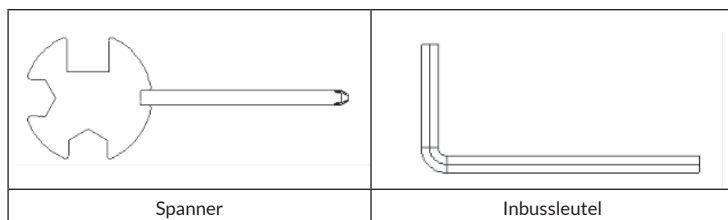


Nr.	Naam/kenmerk	Aantal	Nr.	Naam/kenmerk	Aantal
1	Basisframe	1	14	Lager deksel	2
2	Steunbuis	1	15	schroef Ø4.2*15	2
3	Zadelpen	1	16	Moer M10*P1.25	2
4	Stuur	1	17	Schroef M8*48	6
5	Stabilisator voor	1	18	Schuimstof	2
6	Gebogen buis	1	19	Schroef M8*45	4
7	Rugleuning vaste buis	1	20	Schroef M8*76	1
8	Stabilisator achterkant	1	21	Schroef M8*15	2
9	Magneetbord	1	22	Schroef M8*15	2
10	Sensorleiding	1	23	Schroef M5*20	1
11	Console	1	24	Borgring	6
12	Vrijloopwiel	1	25	Schroef M6*12	7
13	Vrijlooplager	1	26	Gebogen sluitring	8

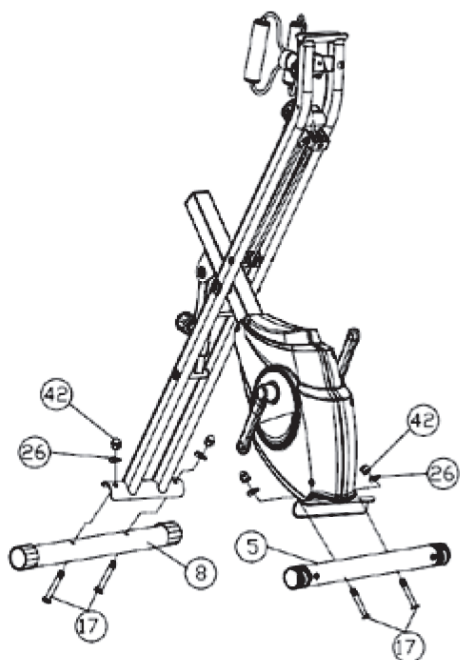
Nr.	Naam/kenmerk	Aantal	Nr.	Naam/kenmerk	Aantal
27	Schroef M4*10	1	64	Knop	1
28	Schroef M8*40	2	65	Krukas afdekking	2
29	Schroef ST4.2*19	4	66	Linker afdekking	1
30	Schroef ST4.2*20	4	67	Rechter afdekking	1
31	Sluitring	2	68	Deksel voorkant	1
32	Zadel	1	69	Kleine afdekking	2
33	Hoofd riemwiel	1	70	Pedaal L/R	1
34	Rotatie-as	1	71	Riem 240	1
35	Sluitring	1	72	Riem 230	1
36	Vliegwiël	1	73	Stekker	1
37	Rugleuning	1	74	Sluitring	9
38	Zeskantmoer	2	75	Vierkante einddop	1
39	Insteltoets	1	76	Verstelbare steunstang	1
40	Nylon moer M8	7	77	Sluitring	1
41	Asbuis	1	78	Nylon moer	1
42	Moer M8	5	79	As met veer	1
43	As met veer	7	80	Board	2
44	Insteltoets	1	81	Nylon moer	2
45	Vaste plaat	2	82	Console draad	1
46	Schroef	2	83	Polssensor	2
47	Drukveer	1	84	Achterste stuur	1
48	Lager 6003	2	85	Schuimstof	2
49	Lager 6000	4	86	Cilinder	1
50	Slinger (L)	1	87	Aanpassingsknop	1
51	Slinger (R)	1	88	Schroef	1
52	hoofdwiel	1	89	Omwentelingsas	1
53	Lager zadel	2	90	Schroef	2
54	Asbuis	6	91	Schroef	1
55	Buisdop	4	92	Stekker	1
56	Buisdop	1	93	Rol	2
57	Buisdop voor stabilisator achter	2	94	Nylon moer	4
58	Eindkap	4	95	Schroef	3
59	Bus	1	96	Expander	2
60	Gebogen sluitring	2	97	Schroef	2
61	Nylon sluitring	2	98	Vaste wielzitting	2
62	Voorwielafdekking	2	100	Gereedschap	2
63	Afdekking	3			

MONTAGE

Meegeleverd gereedschap:



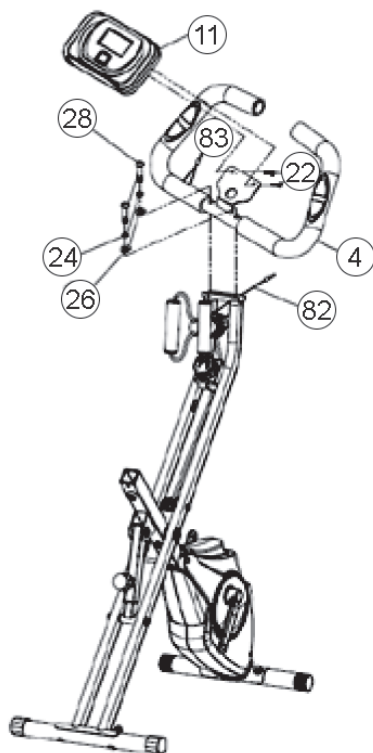
2



Bevestig de voorste stabilisator (5) aan het hoofdframe. Draai de schroeven (17) stevig aan met de inbussleutel. Zet vervolgens de achterste stabilisator (8) vast met schroeven (17), sluitringen (8) en moeren (42). Gebruik de inbussleutel om vast te draaien.

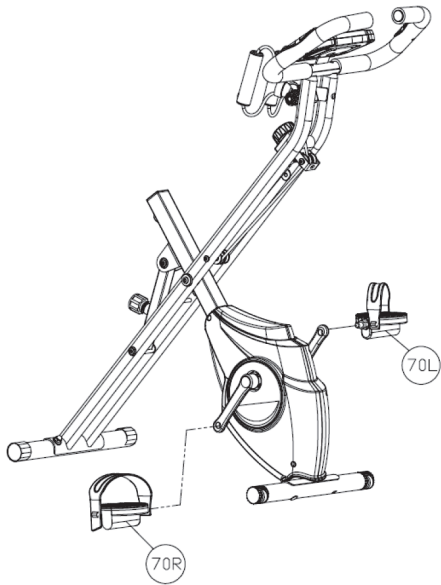
Opmerking: de voorste stabilisator heeft transportwielen. U kunt echter ook de stabilisatoren vervangen als u de rollen liever achteraan hebt.

3

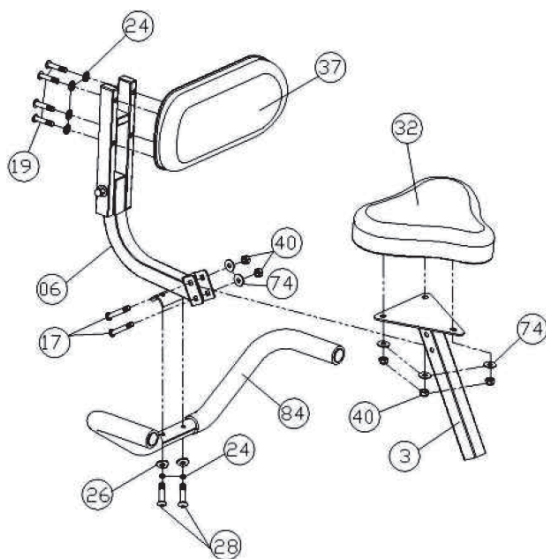


Bevestig het stuur (4) aan het hoofdframe met schroeven (28), sluitringen (24) en de gebogen sluitringen (26) aan het hoofdframe en draai de schroeven vast. Plaats de console (11) op de houder en zet hem vast met schroeven (22). Sluit de consolekabel (82) en de pulssensor (83) aan op de achterkant van de console (11).

4

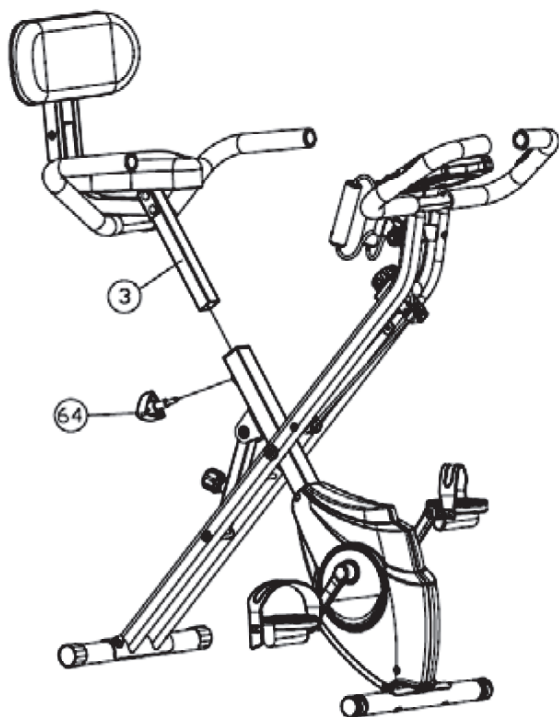


Bevestig het pedaal (70L), dat met „L“ is aangeduid, met de steeksleutel tegen de wijzers van de klok in. Bevestig dan het pedaal (70R), dat met „R“ is aangeduid, met de steeksleutel met de wijzers van de klok mee.



Bevestig de zitting (32) met nylon moeren (40) en sluitringen (74) aan de zadelpen (3). Richt u de schroef (28) op de boringen in het stuur (84) en zet het stuur vast met veerringen (24) en de gebogen sluitringen (26). Richt u de schroeven (19) op de gaten in de rugleuning (37) en zet de rugleuning vast met veerringen (24). Monteer tenslotte de zitting met nylon moeren (40), sluitringen (74) en schroeven (17).

6



Bevestig de zadelpen (3) aan het hoofdframe, kies een geschikte hoogte en bevestig vervolgens de knop (64).

Opmerking: bij het instellen van de hoogte van de zadelpen mag de markeringslijn voor de maximale hoogte niet hoger zijn dan de rand van de zadelbuis.

CARDIOTRAINING IN OVERZICHT

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

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

Tijdens de training

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

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

1. De warming-up

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

2. Cardiotraining

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

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

Aërobe trainingsbereik

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

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

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

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

Anaërobe trainingsbereik

Hier verbetert u uw capaciteit en snelheid.

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

3. De ontspanningsfase

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

Trainingsvoortgang

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

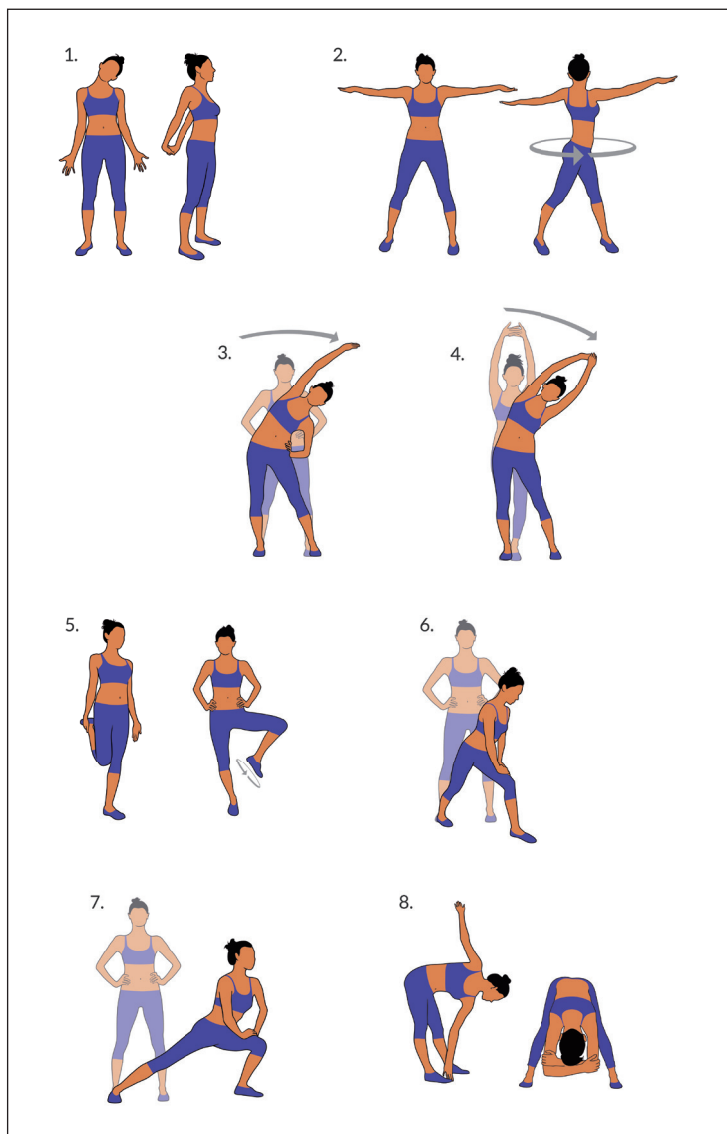
Eten en drinken

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

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

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

OPWARMEN VOOR DE TRAINING



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

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

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

Neem voor de volgende CapitalSports trainingsroutine ongeveer 5 minuten tijd:

1. Buig het hoofd naar rechts en vervolgens langzaam afwisselend van rechts naar links. Aansluitend maakt u de schouders los (cirkelvormige bewegingen en schouders ophalen).
2. Met opzij gestrekte armen de heupen draaien. De voeten zijn niet gefixeerd (de enkels gaan met de draaiing van het lichaam mee).
3. Buig vanuit de heup opzij met één arm gestrekt naar boven. Blijf aan elke kant een paar seconden in deze positie.
4. Buig vanuit de heupen met beide armen gestrekt omhoog en de handen in elkaar gevouwen. Ook hier verblijft u een paar seconden aan beide kanten in deze positie. De oefening is wat intenser omdat de tweede arm meegaat.
5. Ga op één been staan en houd de wreef van uw andere voet vast met uw hand. Hiermee warmt u de enkel op en strekt u lichtjes uw dijbeen. Ondersteun uzelf, indien nodig, om het evenwicht te bewaren. Blijf op één been staan en maak nu met de enkel cirkelvormige bewegingen in beide richtingen.
6. Buig een been naar voren, plaats de handen boven de knie en leun met het bovenlichaam op het bovenbeen. Hierbij mobiliseert u naast de knie- en enkelgewrichten ook de achterste kuitspieren.
7. Herhaal oefening nummer 6 maar in plaats van het been te buigen zet u een grote pas naar voren en strekt u het achterblijvende been naar achteren. De beweging is nu aanzienlijk intensiever.
8. Buig met gestrekte benen voorover en raak afwisselend met de handen de tegenoverliggende voet aan. Tenslotte laat u zich ontspannen en los naar beneden hangen.

DISPLAY EN TOETSENFUNCTIES

Tijd (TIME)	00:00 - 99:59
Snelheid (SPD)	0 - 99.9 km/h (mph)
Afstand (DIST)	0 - 999.9 km (mi)
Calorieën (CAL)	0 - 9999 kcal
Afstandsmeter (ODO)	0 - 999.9 km (mi)
Pols (PUL)	40 - 240 BPM

Toetsenfuncties

MODE/SELECT/RESET	Met deze toets kunt u verschillende functies selecteren en activeren.
SET	Met deze toets kunt u kiezen tussen weergave van tijd, afstand of calorieën.
VERWIJDEREN (RESET)	Deze toets wordt gebruikt om de waarde op nul te zetten.

GEbruIK EN FUNCTIES

Automatisch aan/uit

Het apparaat schakelt automatisch in zodra een knop wordt ingedrukt of de snelheidssensor wordt geactiveerd door de pedalen te bewegen.

Het systeem schakelt zichzelf uit wanneer de snelheidssensor geen signalen meer ontvangt of wanneer de "ON" toets gedurende ca. 4 seconden wordt ingedrukt.

Resetten

Het hele toestel kan gereset worden door de batterijen te vervangen of door de "MODE" toets gedurende ca. 3 seconden ingedrukt te houden.

Modus

U kunt kiezen tussen een "SCAN" of "LOCK" modus. Als u de SCAN-modus niet wilt gebruiken, drukt u op de "MODE" toets zodra de gewenste weergave op het scherm verschijnt om deze te behouden.

Tijd:

Druk op de "MODE" toets totdat "TIME" op het display verschijnt. De totale tijd wordt aan het einde van de training weergegeven.

Snelheid:

Druk op de "MODE" toets totdat "SPEED" op het display verschijnt. Nu wordt uw huidige snelheid weergegeven

Afstand:

Druk op de "MODE" toets totdat "DISTANCE" op het display verschijnt. De tijdens uw training afgelegde afstand wordt nu weergegeven.

Calorieën:

Druk op de "MODE" toets totdat "CALORIE" op het display verschijnt. De verbruikte calorieën worden nu weergegeven.

Afstandsmeter (indien beschikbaar):

Druk op de "MODE" toets totdat "ODOMETER" op het display verschijnt. De totale afstand die u hebt gefietst wordt nu weergegeven.

Polsslag:

Druk op de "MODE" toets totdat "PULSE" op het display verschijnt. De huidige polsslag van degene die traint wordt nu weergegeven en aangegeven in slagen per minuut. Om uw polsslag te meten, plaatst u uw handpalmen op de twee contactpunten op het stuur en wacht u 30 seconden tot u een nauwkeurige meting krijgt (of u bevestigt de oorclip aan uw oor).

Scan:

Staat voor een automatische weergavewijziging om de 4 seconden.

Batterij:

Als u "Battery" op het scherm ziet, betekent dit dat de batterijen in de computer moeten worden vervangen.

TRAINEN MET DE KINOMAP-APP

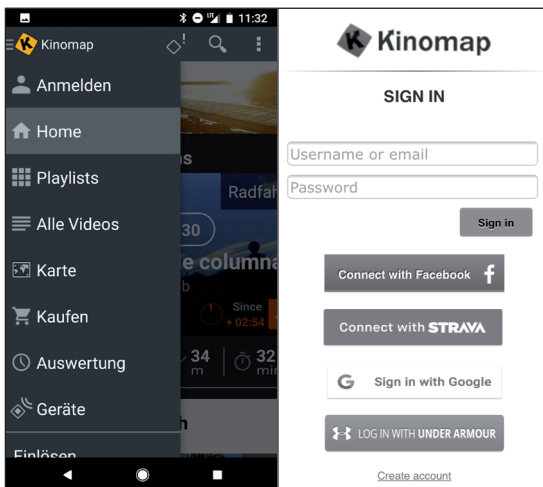
Met de KINOMAP-app kunt u met meer dan 100.000 km aan bewegingsvideo's op de wereld lopen, varen of roeien die dagelijks door de gebruikers zelf worden geactualiseerd. Probeer het tempo onder dezelfde omstandigheden te volgen als ze opgenomen zijn. Gebruik het KINOMAP-portal en kies uw eigen real life video. Verbeter uw conditie door uw eigen interval te gebruiken in weerstand- of powermodus.



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

Account aanmaken

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



Activeringscode

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

Activeringscode invoeren

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

Na het activeren ziet u uw abonnement onder „Mijn abo“.

Verbinding met het trainingstoestel tot stand brengen

Zo verbindt u het toestel met de KINOMAP-app:

- 1 Ga in het menu naar 'Uitrusting'.
- 2 Nieuwe apparaten met de toets + toevoegen
- 3 Selecteer het type in de lijst (ergometer voor de CapitalSports **Azura M3 Pro**).
- 4 Selecteer het merk **CapitalSports**.
- 5 Selecteer het **Azura M3 Pro** model.
- 6 Wanneer het toestel herkend wordt, met een aanraking op het veld bevestigen.
- 7 Nu alleen nog op OPSLAAN drukken. Het apparaat is nu toegevoegd.

Gezichtscamera

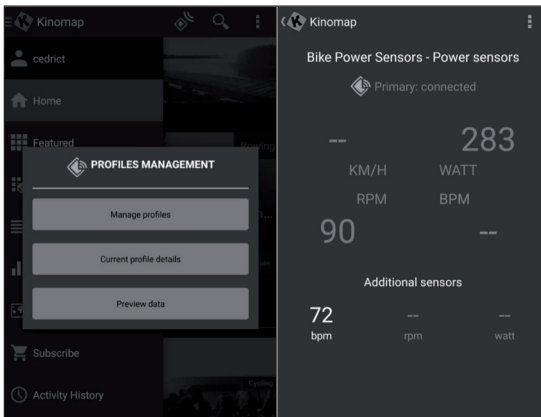
- Uw CapitalSports Epsilon product maakt gebruik van de KINOMAP gezichtsherkenning om uw stap-, trap- of slagfrequentie te bepalen (de camera van uw smartphone of tablet dient als sensor).
- Door uw hoofdbewegingen tijdens de training bepaalt KINOMAP de bewegingsintensiteit en evalueert deze overeenkomstig.

Wanneer u een trainingssessie start, ziet u rechts onderin uw gezicht om de positie van uw TAB of smartphone aan te passen.
Zodra uw gezicht herkend wordt, verdwijnt het en verschijnt het dashboard.

De app geeft aan wanneer uw weerstand handmatig aan de verandering in hoogte moet worden aangepast.

Inzicht gegevens

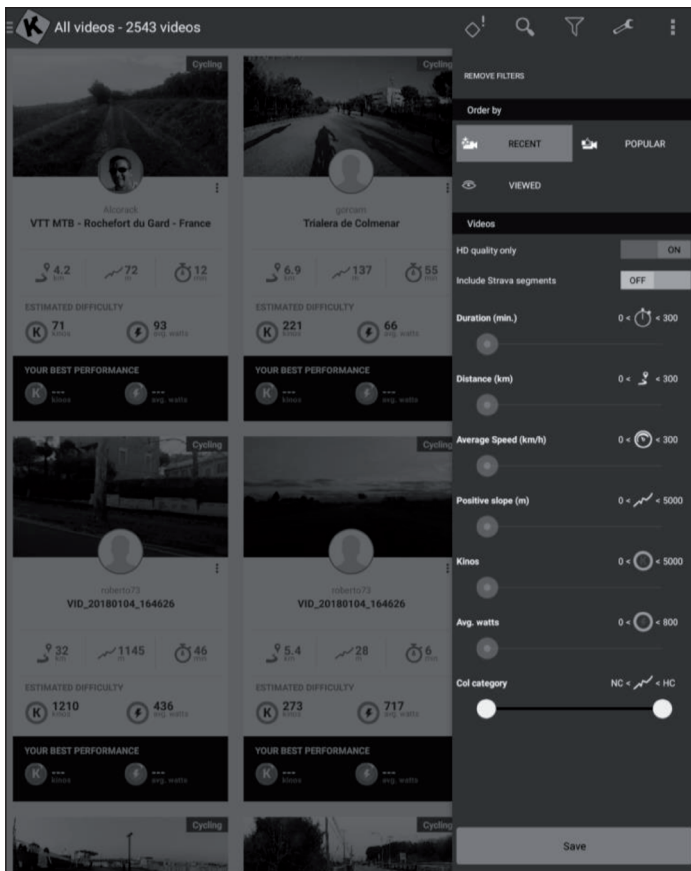
Met de functie 'Inzicht gegevens' kunt u de door het apparaat verzonden informatie direct inzien. Deze functie is erg nuttig wanneer u problemen heeft met een activiteit te beginnen. Afhankelijk van de apparatuur moet de app een aantal waarden ontvangen.



Training

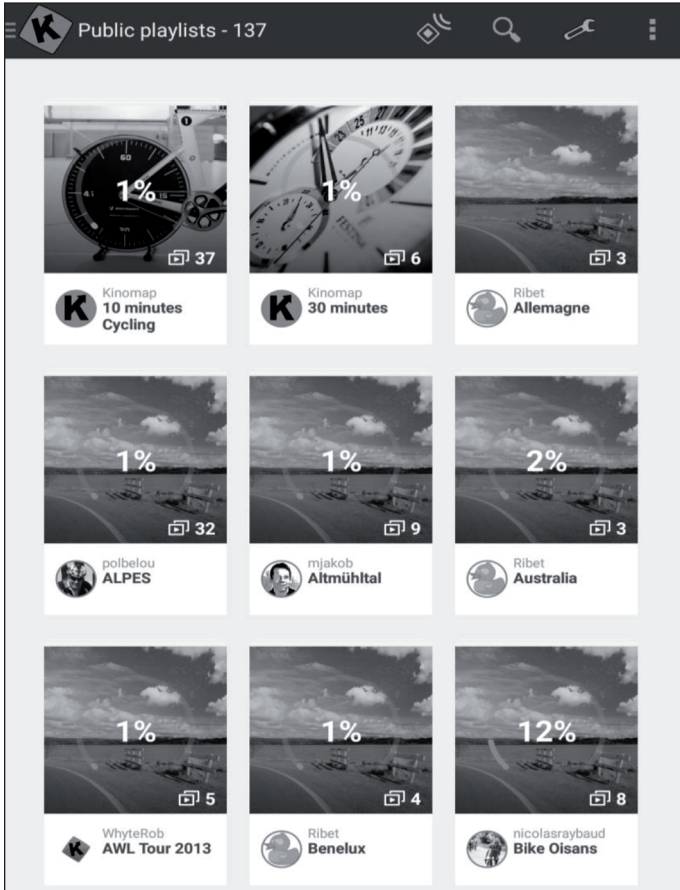
Videoselectie

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

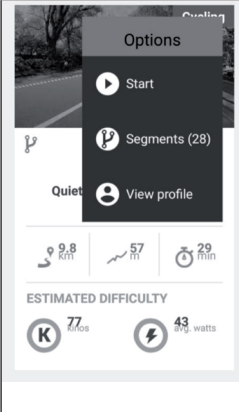
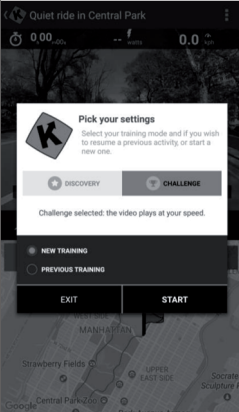



Playlists

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




Met trainen beginnen

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

Ontdekkings- & uitdagingsmodus

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

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



Pick your settings

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

★
DISCOVERY

🏆
CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.

NEW TRAINING

PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

Zoeken

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

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

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

Instellingen

Gebruikersinstellingen

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

Extern display

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

ONDERHOUD

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

- Haal de batterij uit de console wanneer u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Reinig het apparaat regelmatig met een schone doek om hem gebruiksklaar te houden.

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

INSTRUCTIES VOOR AFVOER



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

