

10032969 10032970

Myon Cycle

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Vélo d'exercice

Bicicleta Estática

Cyclette

Hometrainer

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

Technische Daten	3
Sicherheitshinweise	4
Geräteübersicht	6
Zusammenbau	9
Cardiotraining im Überblick	16
Konsole und Tastenfunktionen	21
Training per KINOMAP App	24
Pflege und Wartung	34
Hinweise zur Entsorgung	35
Konformitätserklärung	35

English	37
Français	71
Español	105
Italiano	139
Nederlands	173

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummern	10032969	10032970
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz	

**WARNUNG**

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

SICHERHEITSHINWEISE

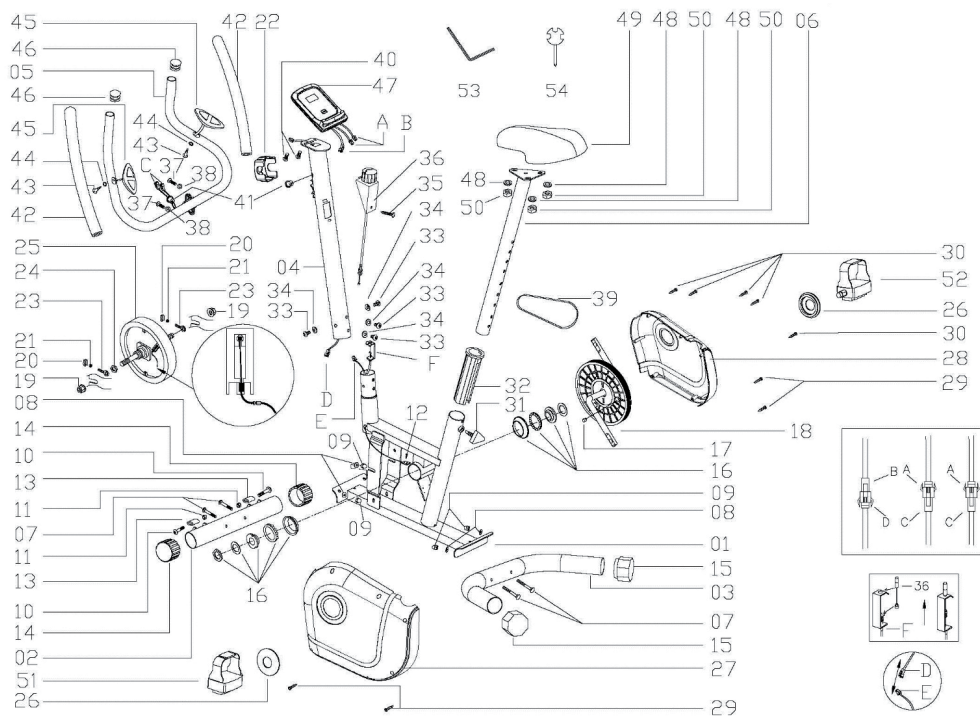
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengesetzt wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,6 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten, müssen Sie 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.
- 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 kann, oder Kleidung, die 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 hören, die vom Gerät ausgehen, stoppen Sie augenblicklich die Benutzung. 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 Hebetechniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z. B. Pedale, Handgriffe, Sattel etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wiederhergestellt haben.
- Halten Sie das Netzkabel 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, die nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z. B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch und körperlich eingeschränkte Menschen dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer für Sie verantwortlichen Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die Spannung auf dem Typenschild. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 100 kg.

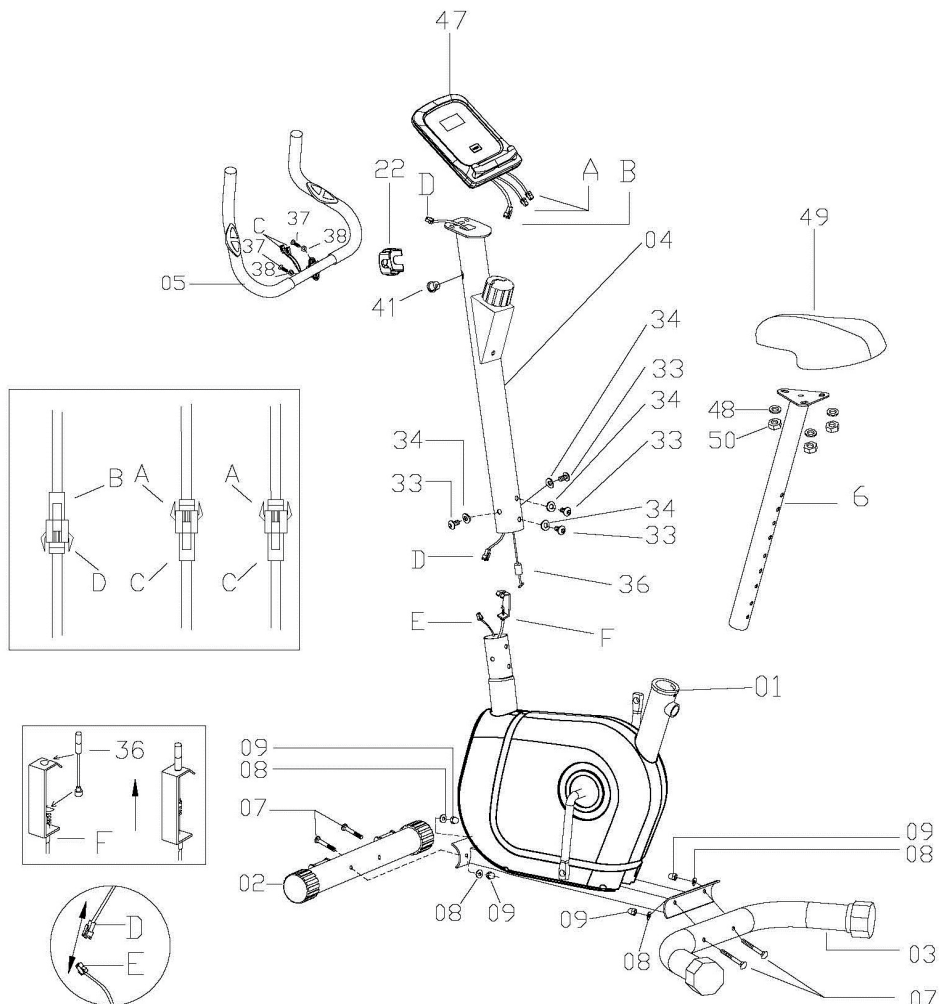
GERÄTEÜBERSICHT



Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1	19	Mutter M10	2
2	Vorderer Standfuß	1	20	U-Scheibe	2
3	Hinterer Standfuß	1	21	Mutter M6	2
4	Vordere Stange	1	22	Abdeckung für den Lenker	1
5	Lenker	1	23	Augenschraube M6	2
6	Sattelstütze	1	24	Mutter M10	1
7	Schlossschraube M8×60L	4	25	Schwungrad	1
8	Kurvenscheibe Ø8	4	26	Abdeckung für Kurbel	2
9	Hutmutter M8	4	27	Linke Kettenabdeckung	1
10	Innensechskant-Schraube	2	28	Rechte Kettenabdeckung	1
11	Mutter	2	29	Schraube	4
12	Schraube	2	30	Schraube	5
13	Transportrad	2	31	Einstellknopf	1
14	Abschlusskappe	2	32	Buchse	1
15	Balance Abschlusskappe	2	33	Inbusschraube M8×15	4
16	BB Teile	1	34	Gewölbte Unterlegscheibe Ø8	4
17	Magnet	1	35	Schraube	1
18	Kurbel mit Riemenantrieb	1	36	Spannknopf + Oberes Spannkabel	1

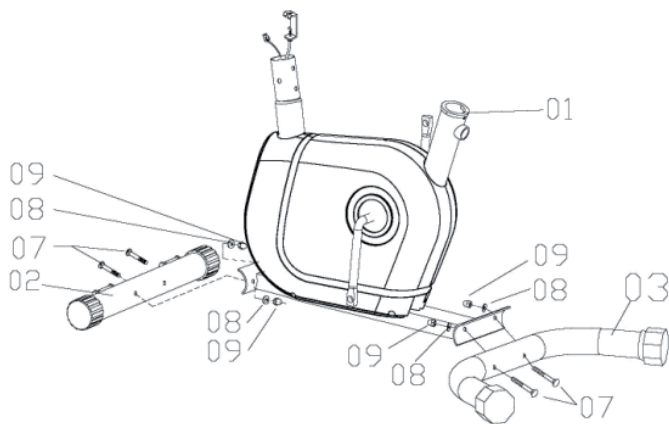
Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
37	Schraube M8×25L	2	A	Sensordraht A	2
38	Unterlegscheibe	2	B	Obere Computerleitung	1
39	Riemen J5	1	C	Sensordraht B	2
40	Schraube	2	D	Mittleres Computerkabel	1
41	Kabelbuchse	1	E	Unteres Computerkabel mit Sensor	1
42	Schaumstoffgriff	2	F	Unteres Spannseil	1
43	Schraube	2			
44	Unterlegscheibe	2			
45	Handpulsensor	2			
46	Abschlusskappe für Lenker	2			
47	Computer	1			
48	Unterlegscheibe Ø8	3			
49	Sattel	1			
50	Mutter M8	3			
51	Linkes Pedal	1			
52	Rechtes Pedal	1			
53	Inbusschlüssel	1			
54	Schraubenschlüssel	1			

ZUSAMMENBAU



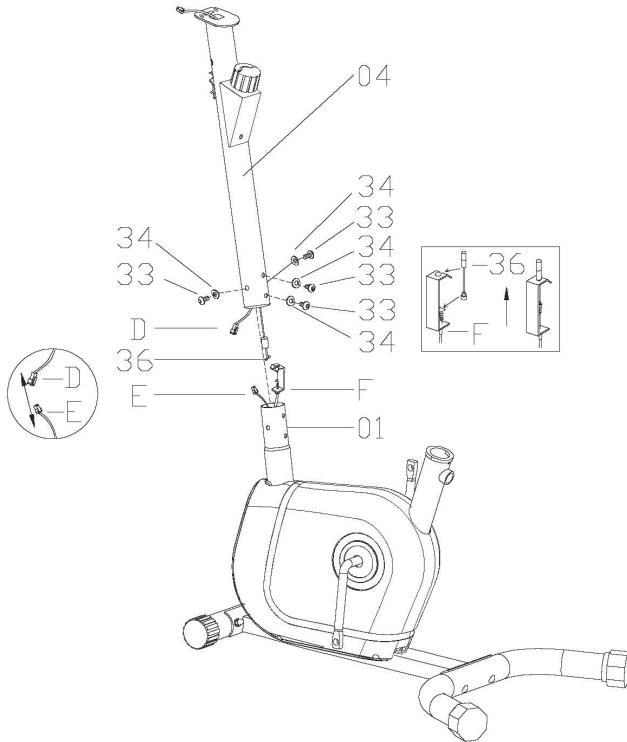
Schritt 1

- A Befestigen Sie den vorderen Standfuß (02) mit 2 Schlossschrauben (07), 2 Kurvenscheiben (08) und 2 Hutmuttern (09) am Hauptrahmen (01).
- B Befestigen Sie den hinteren Standfuß (03) mit 2 Schlossschrauben (07), 2 Kurvenscheiben (08) und 2 Hutmuttern (09) am Hauptrahmen (01).



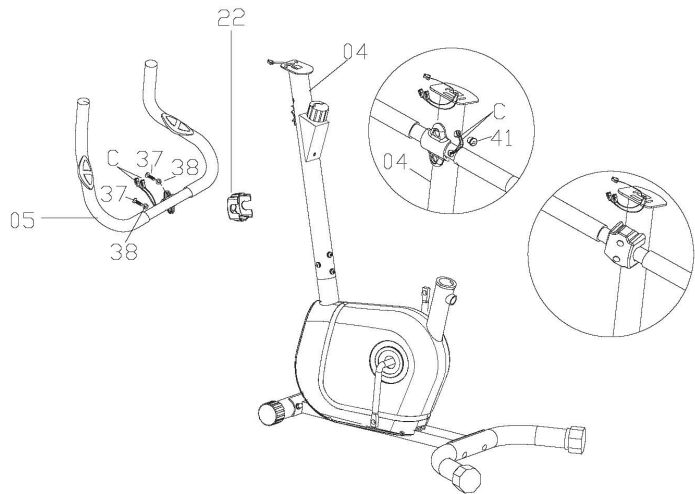
Schritt 2

- A Nehmen Sie die vordere Stange (04) und verbinden Sie das mittlere Computer-Kabel (D) mit dem unteren Computer-Kabel (E).
- B Lösen Sie den Spannkopf und das Spannkabel (36) an der vorderen Stange (04) und verbinden Sie dieses mit dem unteren Spannkabel (F). Stecken Sie die Kabelmutter (36) auf den unteren Halterungsschlitz des Spannkabels (F), ziehen Sie das Spannkabel (36) heraus und schieben Sie es durch den unteren Halter des Kabels (F) in vertikaler Richtung. Die Kabelmutter sitzt nun auf der Kabelhalterung.
- C Setzen Sie die vordere Stange (04) in den Hauptrahmen (01) ein und ziehen Sie ihn mit den Fingern mit 4 Unterlegscheiben (34) und 4 Inbusschrauben (33) fest.



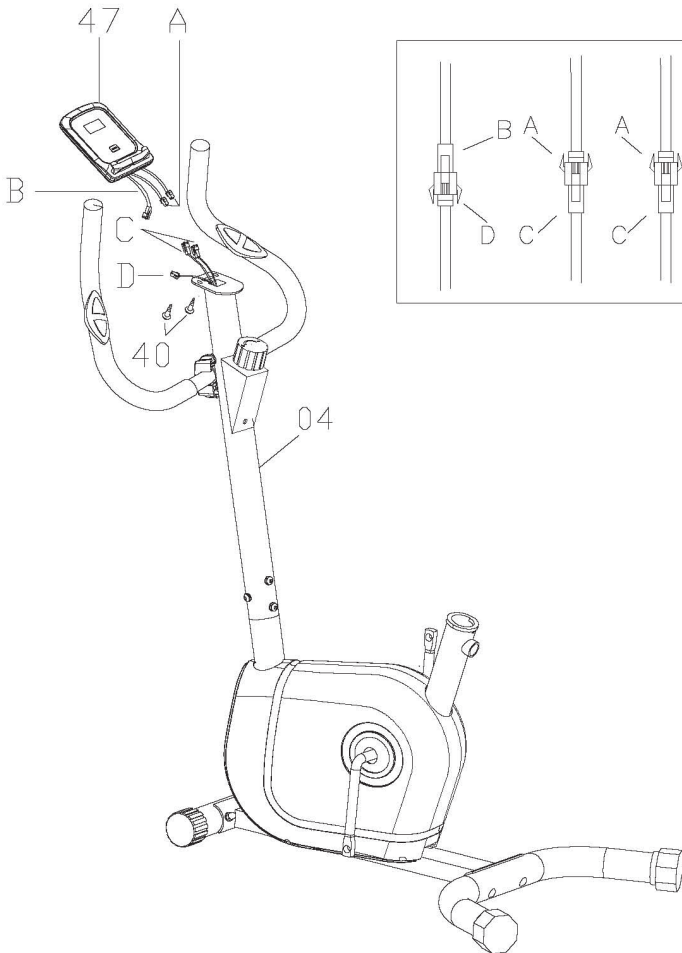
Schritt 3

- A Entfernen Sie die Kabelbuchse (41) von der vorderen Stange (04).
Führen Sie den Sensordraht B (C) in das Loch der vorderen Stange ein und aus dem oberen Spalt der vorderen Stange (04) heraus. Setzen Sie nun die Kabelbuchse (41) wieder ein.
- B Befestigen Sie den Lenker (05) mit 2 Schrauben M8×25L (37),
2 Unterlegscheiben (38) und 1 Abdeckung für den Lenker (22) an der vorderen Stange (04).



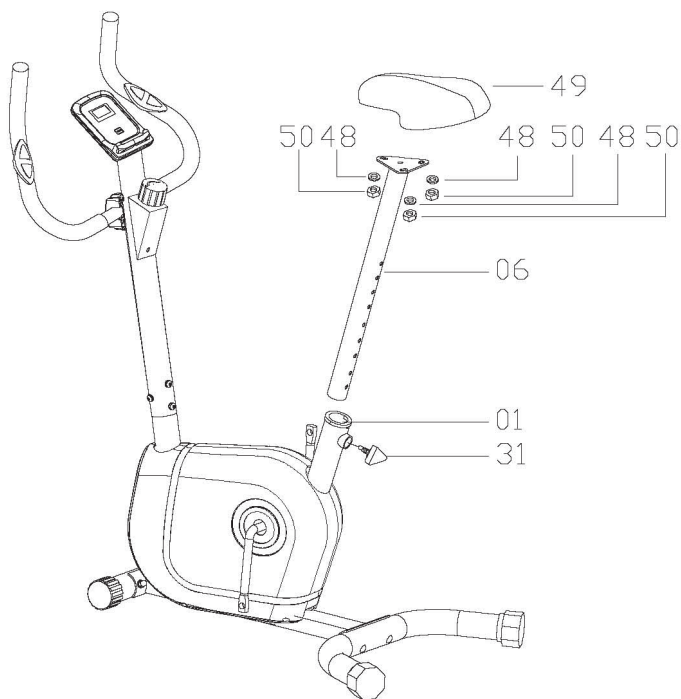
Schritt 4

- A Verbinden Sie die Sensorleitung A (A) mit der Sensorleitung B (C) und die obere Computerleitung (B) mit der mittleren Computerleitung (D). Befestigen Sie den Computer (47) mit 2 Schrauben (40) an der vorderen Stange (04).



Schritt 5

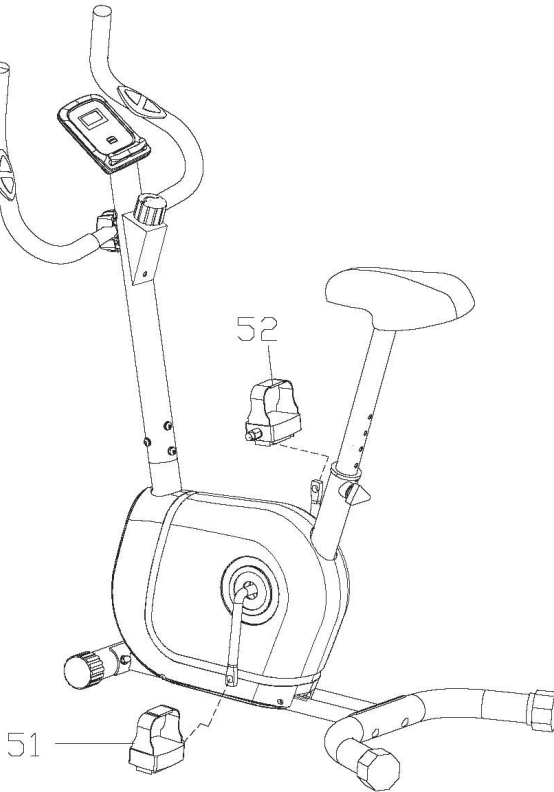
- A Befestigen Sie den Sitz (49) mit 3 Unterlegscheiben (48) und 3 Muttern (50) an der Sattelstütze (06).
- B Lösen Sie den Knopf (31) und setzen Sie die Sattelstütze (06) in den Haupttrahmen (01) ein. Richten Sie die Löcher aus und sichern Sie den Sitz mit dem Knopf (31). Die richtige Sitzhöhe kann nach dem Zusammenbau des Fahrrads eingestellt werden.



Schritt 6

- A Befestigen Sie das linke Pedal (51) und das rechte Pedal (52) am entsprechenden Kurbelarm (18). Das rechte Pedal befindet sich auf der rechten Seite des Rades, während Sie darauf sitzen. Beachten Sie, dass das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden sollte.

Hinweis: Überprüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.



CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

Nach ca. 10 Minuten können Sie dann in die Cardio-Trainingsphase wechseln. Sollten Sie Intervalltrainingsprogramme verwenden, steuert der Trainingscomputer den Widerstand je nach Intervallart und simuliert so wechselnde Anforderungen. Die Cardio-Trainingsphase ist je nach Energieaufwand dem aeroben bzw. anaeroben Trainingsbereich zugeordnet. Diese Bereiche definieren sich wie folgt:

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

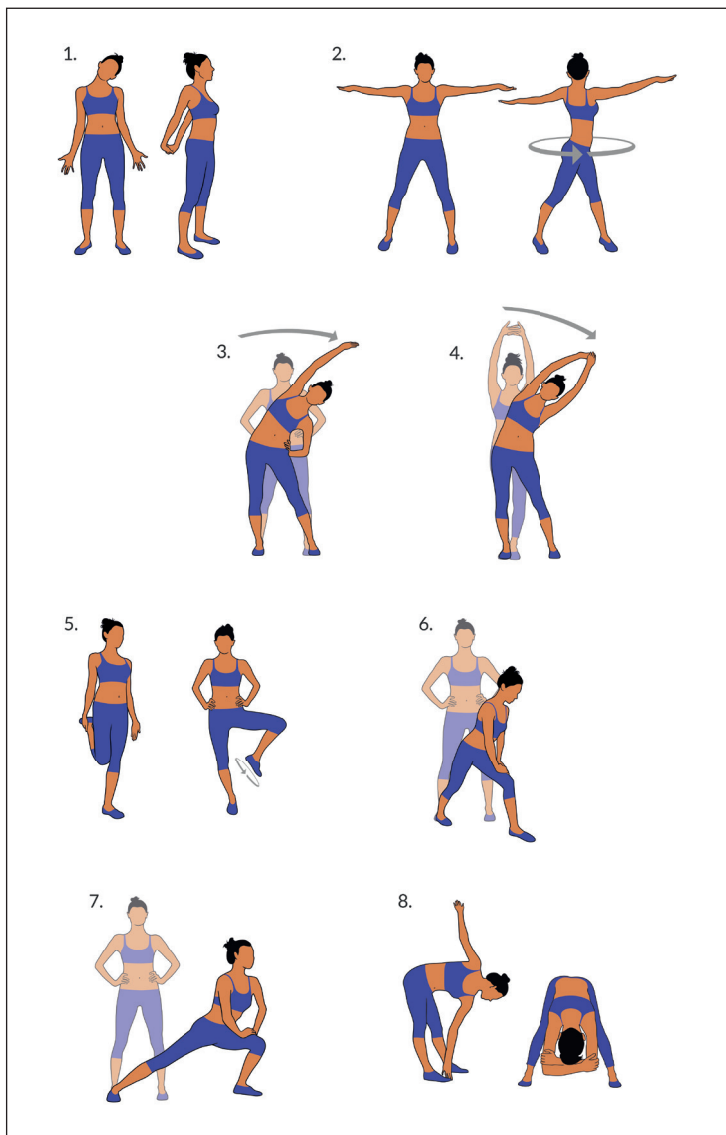
Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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

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

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

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

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

KONSOLE UND TASTENFUNKTIONEN



Funktionstaste

Taste	Funktion
MODE / RESET (Modus / Zurücksetzen)	Drücken Sie diese Taste, um Funktionen auszuwählen. Halten Sie die Taste für 2 Sekunden gedrückt, um die Funktionen TIME, DISTANCE und CALORIES zurückzusetzen.

Funktionen

Funktion	Bedienung
SCAN	Drücken Sie die MODE-Taste bis der Zeiger „▼“ auf SCAN steht. Das Display zeigt nacheinander die folgenden Funktionen an: TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIES – PULSE. Die Anzeige wechselt alle 6 Sekunden zur nächsten Funktion.
TIME (Zeit)	Zählt die Gesamtzeit von Trainingsbeginn bis -ende.
SPEED (Geschwindigkeit)	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
DISTANCE (Fahrstrecke)	Zeigt die zurückgelegte Strecke von Trainingsbeginn bis -ende an.
CALORIES (Kalorien)	Zählt die Gesamtkalorien von Trainingsbeginn bis -ende.
PULSE RATE (Pulsfrequenz)	<p>Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger „▼“ auf PULSE steht.</p> <p>Bevor Sie Ihre Pulsfrequenz messen, legen Sie Ihre Handflächen auf die beiden Kontaktflächen. Nach 6-7 Sekunden wird Ihre aktuelle Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD-Display angezeigt.</p> <div data-bbox="533 948 1019 1161" style="background-color: #cccccc; padding: 5px;"> <p>Hinweis: Während des Vorgangs der Pulsmessung kann der Messwert aufgrund einer Kontaktstörung in den ersten 2-3 Sekunden höher sein als die virtuelle Pulsrate und kehrt dann auf das Normal-Niveau zurück. Der Messwert darf nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung betrachtet werden.</p> </div>

Allgemeine Hinweise:

1. Wenn die Anzeige schwächer wird oder keine Zahlen mehr anzeigt, tauschen Sie die Batterien aus.
2. Der Monitor schaltet sich automatisch aus, wenn nach 4 Minuten kein Signal empfangen wird.
3. Ist ein Signal-Eingang vorhanden, schaltet sich der Monitor automatisch ein.
4. Der Monitor beginnt automatisch mit der Berechnung, wenn Sie mit dem Training beginnen, und stoppt die Berechnung, wenn Sie das Training für 4 Sekunden unterbrechen.

Trainingsparameter

Feld / Funktion	Anzeigebereich
Auto Scan (Automatischer Scan)	alle 6 Sekunden
Time (Zeit)	0:00 – 99:59 MIN
Current Speed (Aktuelle Geschwindigkeit)	0.00 – 999.9 KM/H (MPH)
Trip Distance (Fahrstrecke)	0.00 – 999.9 KM (ML)
Calories (Kalorien)	0.00 – 999.9 CAL
Pulse Rate (Pulsfrequenz)	40 – 240 BPM

Technische Daten (Konsole)	
Batterietyp	2 Stück Größe AAA (oder UM4)
Betriebstemperatur	0 °C bis + 40 °C
Lagerungstemperatur	-10 °C bis + 60 °C

TRAINING PER KINOMAP APP

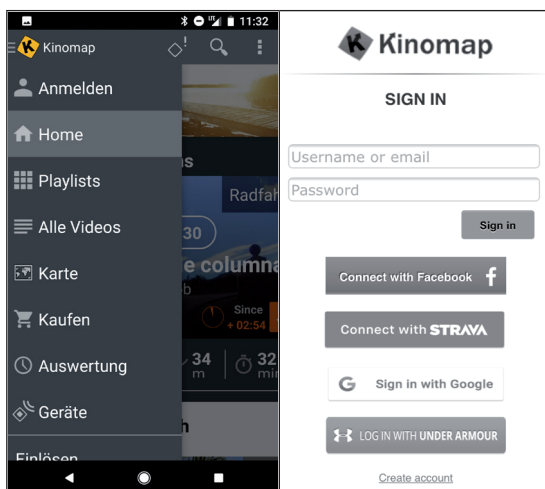
Mit der KINOMAP-App können Sie mehr als 100.000 km Bewegungsvideos auf der ganzen Welt laufen, fahren oder rudern und täglich von den Benutzern selbst aktualisiert werden. Versuchen Sie, ihrem Tempo unter den gleichen Bedingungen zu folgen, wie sie aufgenommen wurden. Nutzen Sie das KINOMAP-Portal und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



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

Konto anlegen

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



Aktivierungscode

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

Aktivierungscode eingeben

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

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

Verbindung mit dem Trainingsgerät herstellen

So verbinden Sie das Gerät mit der KINOMAP App:

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

Gesichtskamera

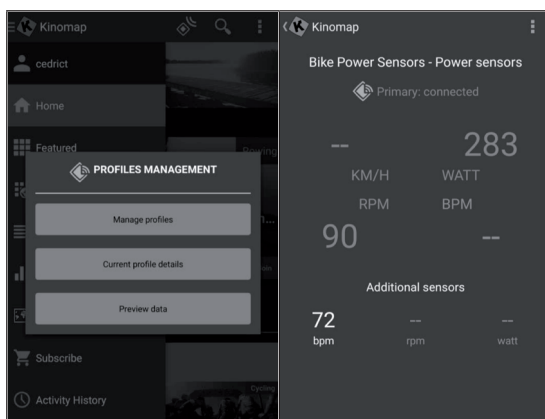
- Ihr Klarfit Myon Produkt nutzt die Gesichtserkennung von KINOMAP, um die Tritt-, Schritt- oder Schlagfrequenz zu ermitteln (die Smartphone- bzw. Tabletkamera dient als Sensor).
- Durch die Kopfbewegung während des Trainings wird von KINOMAP die Bewegungsintensität ermittelt und entsprechend bewertet.

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

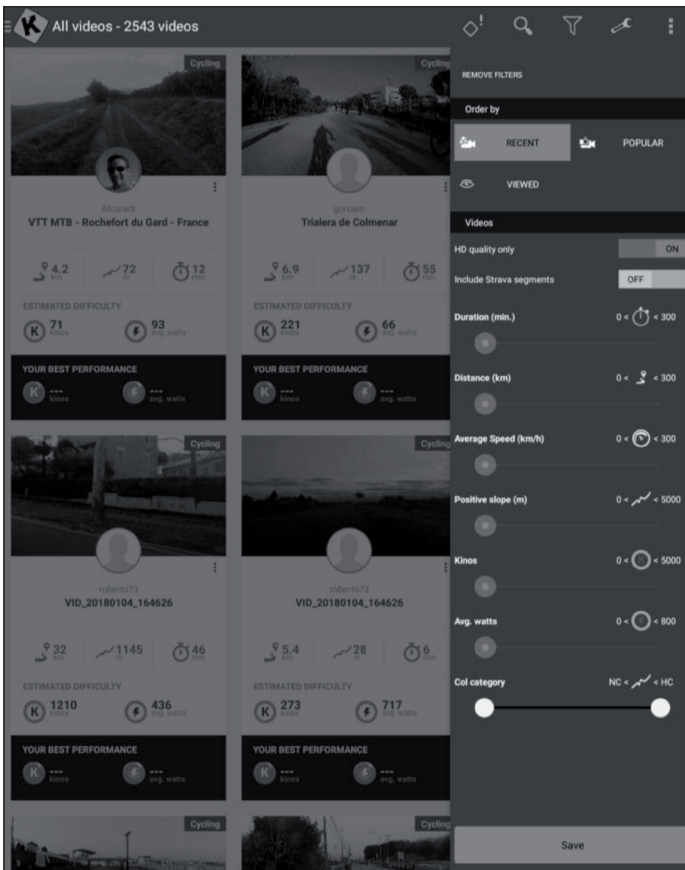
Mit der Funktion „Vorschau der Daten“ können Sie die vom Gerät gesendeten Daten sofort sehen. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie Probleme beim Starten einer Aktivität haben. Je nach Ausstattung muss die App davon einige Werte erhalten.



Training

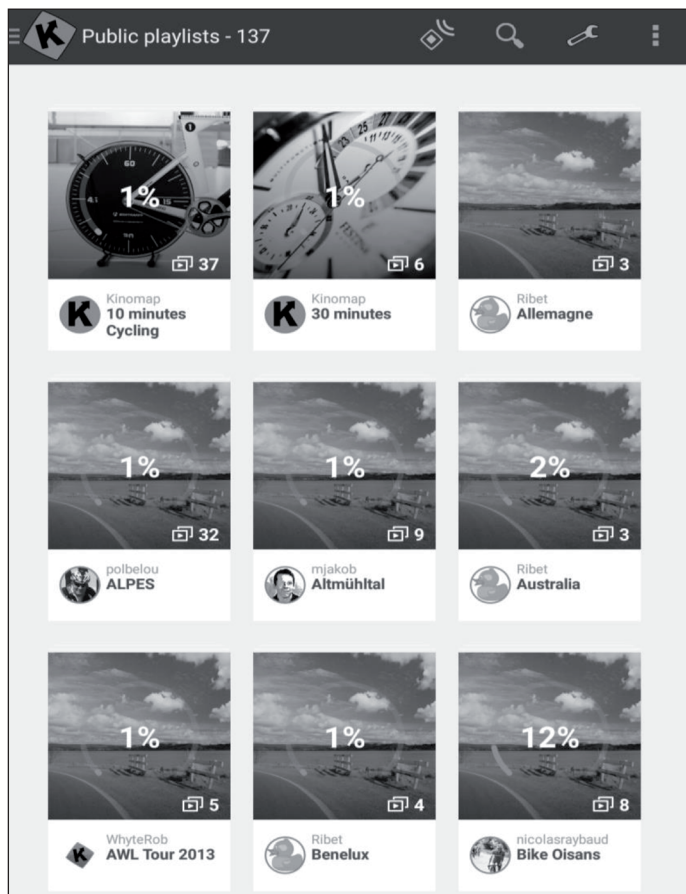
Videoauswahl

- 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.



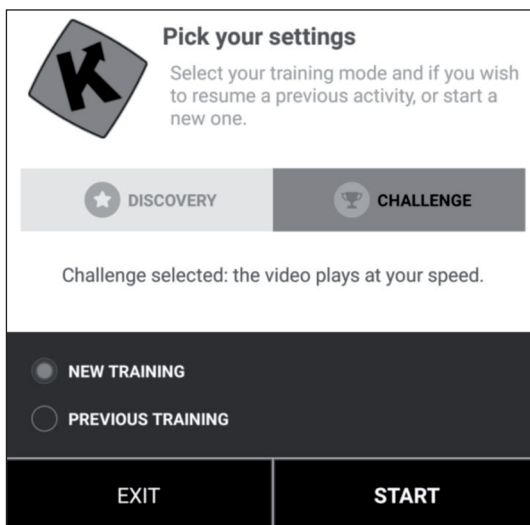
Trainingsbeginn

<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.



Trainingsanzeige

Am oberen Rand des Bildschirms werden relevante Informationen angezeigt:

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



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

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

Widerstand einstellen / Gänge

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

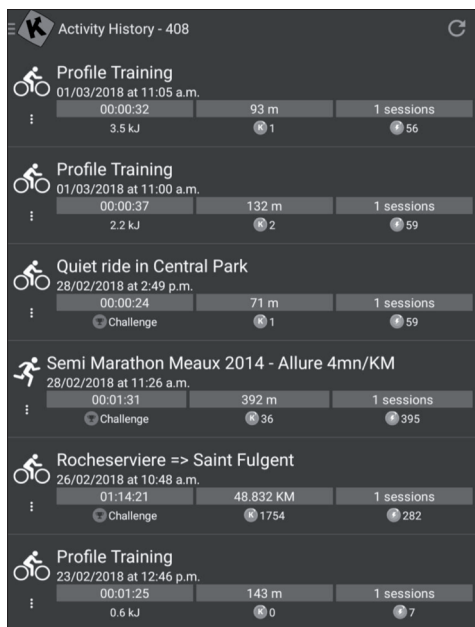
Training beenden

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

Auswertungen

Trainingsprotokoll

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



Suche

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

Es gibt mehrere Möglichkeiten, das passende Video zu finden:

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

Einstellungen

Benutzer-Einstellungen

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

Externes Display

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

PFLEGE UND WARTUNG

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

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

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

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

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

Importeur für Großbritannien:

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

Dear Customer,

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



CONTENTS

Technical Data	37
Safety Instructions	38
Product Description	40
Assembly	43
Overview of Cardio Training	50
Console and Key Functions	55
Training via KINOMAP App	58
Care and Maintenance	68
Disposal Considerations	69
Manufacturer & Importer (UK)	69

TECHNICAL DATA

Item numbers	10032969	10032970
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz	

**WARNING**

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

SAFETY INSTRUCTIONS

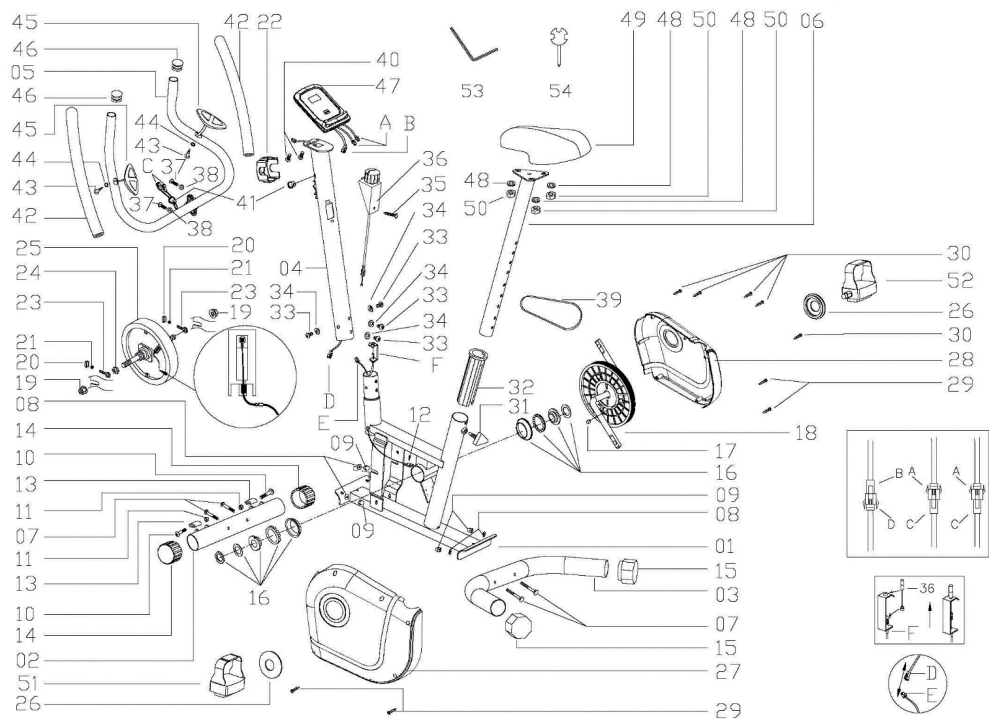
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures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

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

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

Note: Maximum weight of the user is 100 kg.

PRODUCT DESCRIPTION

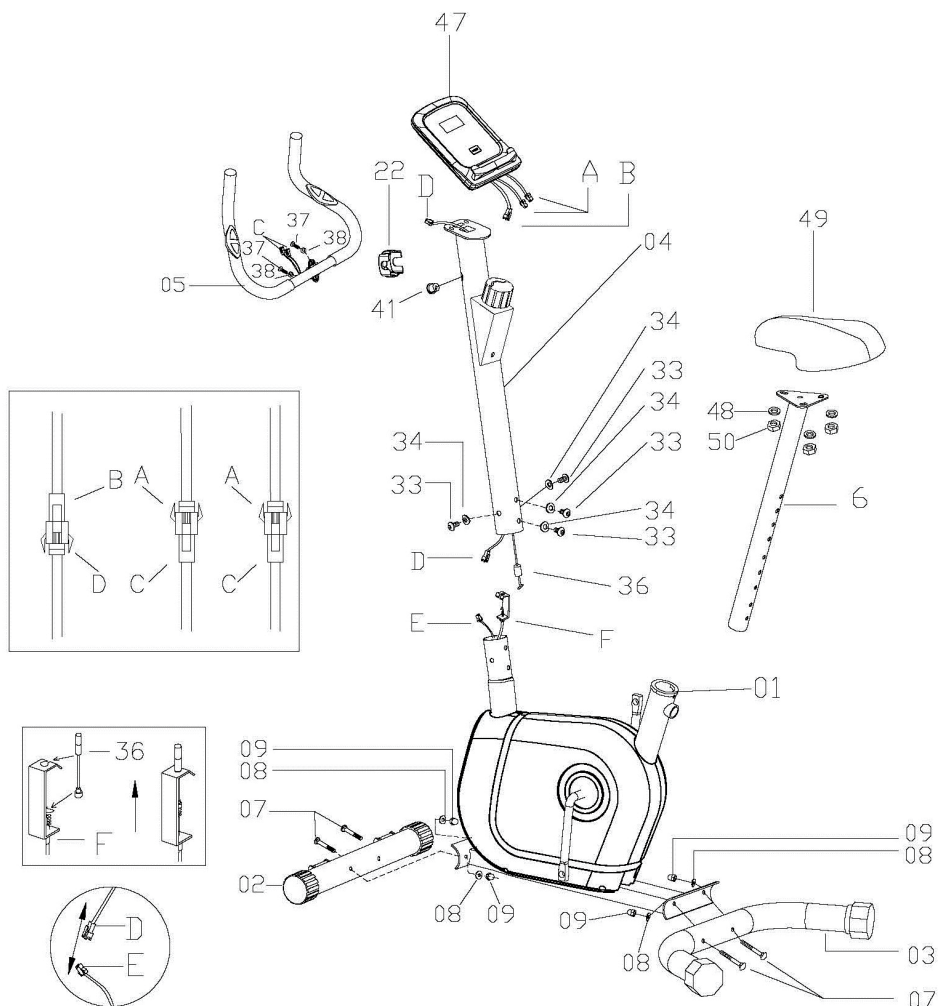


No.	Description	Qty.	No.	Description	Qty.
1	Main frame	1	19	France nut M10	2
2	Front stabilizer	1	20	U-plate	2
3	Rear stabilizer	1	21	Nut M6	2
4	Front post	1	22	Cover for handle bar	1
5	Handle bar	1	23	Eye fish bolt M6	2
6	Seat post	1	24	Nut M10	1
7	Carriage bolt M8×60L	4	25	Flywheel	1
8	Curved washer Ø8	4	26	Cover for crank	2
9	Domed nut M8	4	27	Left chain cover	1
10	Allen bolt	2	28	Right chain cover	1
11	Nut	2	29	Screw	4
12	Screw	2	30	Screw	5
13	Transportation wheel	2	31	Adjustment knob	1
14	End cap	2	32	Bushing	1
15	Balance end cap	2	33	Allen bolt M8×15	4
16	BB parts	1	34	Curved washer Ø8	4
17	Magnet	1	35	Screw	1
18	Crank with belt- driven wheel	1	36	Tension knob + Upper tension cable	1

No.	Description	Qty.
37	Screw M8×25L	2
38	Washer	2
39	Belt J5	1
40	Screw	2
41	Bushing for wire	1
42	Foam grip	2
43	Screw	2
44	Washer	2
45	Hand pulse sensor	2
46	End cap for handle bar	2
47	Computer	1
48	Flat washer Ø8	3
49	Seat	1
50	Nut M8	3
51	Left pedal	1
52	Right pedal	1
53	Allen key	1
54	Wrench	1

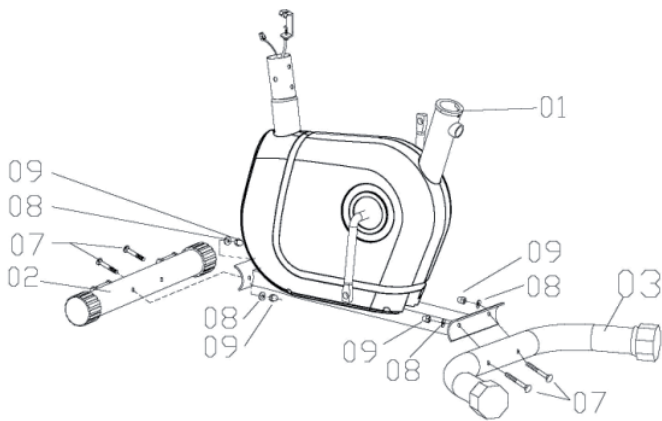
No.	Description	Qty.
A	Sensor wire A	2
B	Upper computer wire	1
C	Sensor wire B	2
D	Middle computer wire	1
E	Lower computer wire with sensor	1
F	Lower tension cable	1

ASSEMBLY



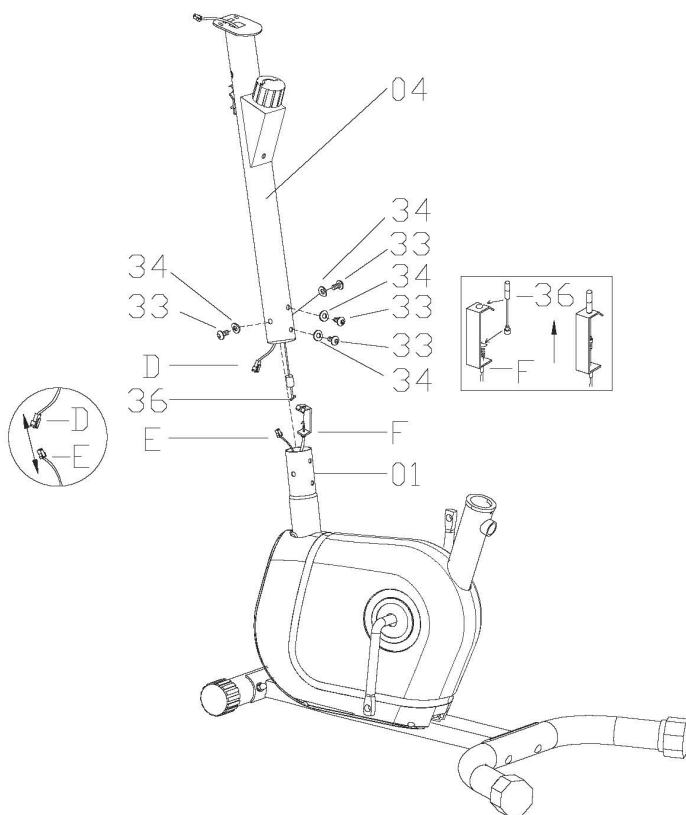
Step 1

- A Attach the front stabilizer (02) to the main frame (01) with 2 carriage bolts (07), 2 curve washer (08) and 2 domed nuts (09).
- B Attach the Rear Stabilizer (03) to the main frame (01) with 2 carriage bolts (07), 2 curved washers (08) and 2 domed nuts (09).



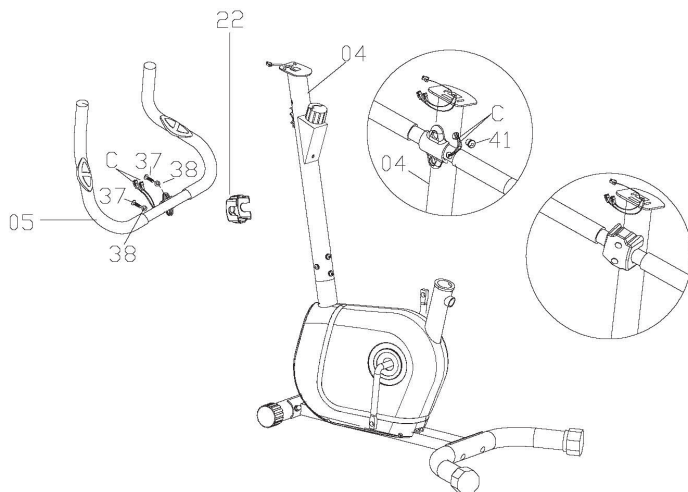
Step 2

- A Take the front post (04) and connect the middle computer wire (D) with the lower computer wire (E).
- B Release the tension knob and the tension cable (36) on the front post (04), then connect it with the lower tension cable (F). Insert the cable (36) nut onto the lower tension cable (F) bracket slot, pull the tension cable (36) and slide through lower cable (F) bracket to vertical direction. The cable nut will sit on top of the cable bracket.
- C Insert the front post (04) into the main frame (01) and finger tighten with 4 curved washers (34) and 4 allen bolts (33).



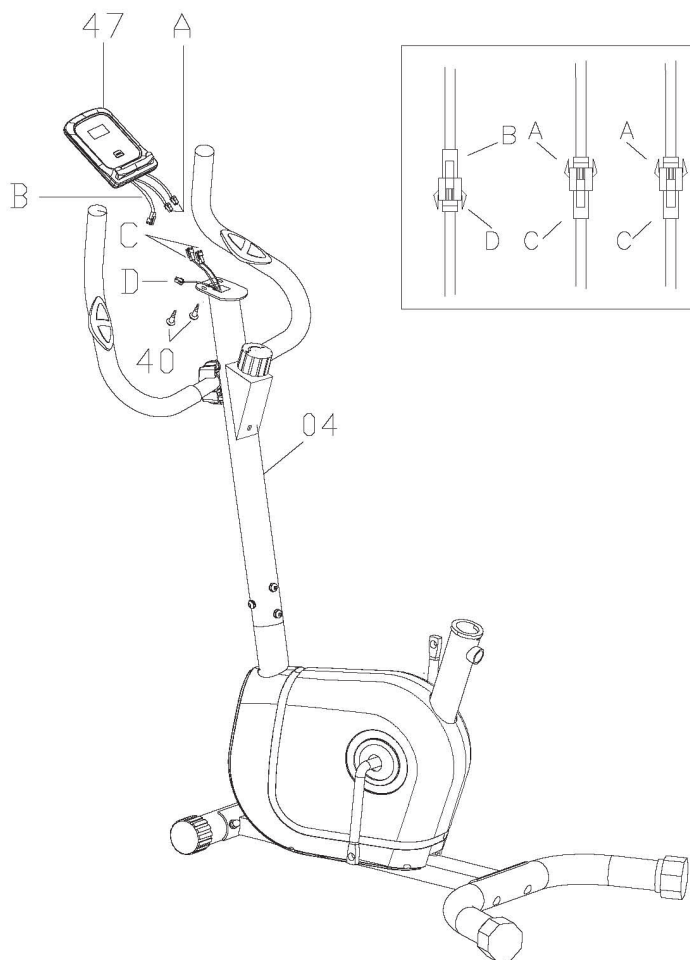
Step 3

- A Remove the bushing for wire (41) from the front post (04). Insert the the sensor wire B (C) into the hole of the front post and out of the upper gap of the front post (04). Now reinsert the bushing for wire (41).
- B Attach the handle bar (05) to the front post (04) with 2 screws M8×25L (37), 2 washers (38) and 1 cover for the handle bar (22).



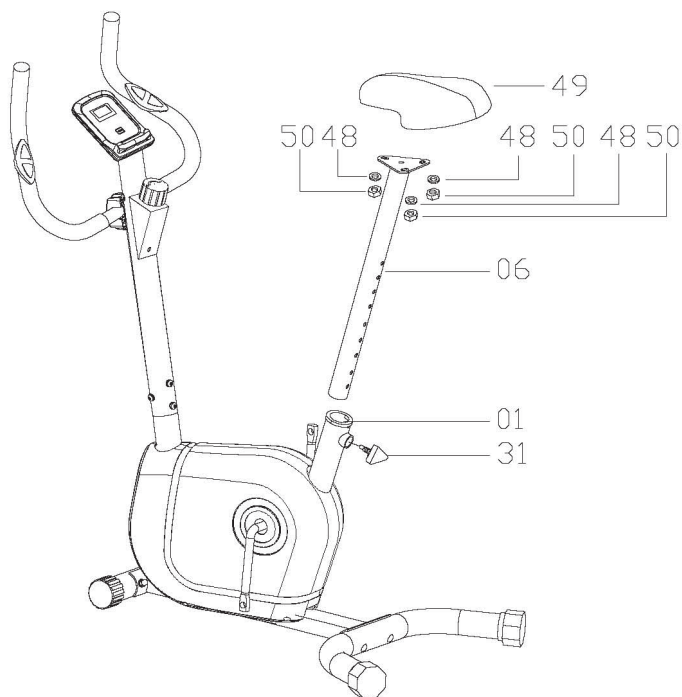
Step 4

- A Connect sensor wire A (A) to sensor wire B (C) and the upper computer wire (B) to the middle computer wire (D). Attach the computer (47) to the front post (04) with 2 screws (40).



Step 5

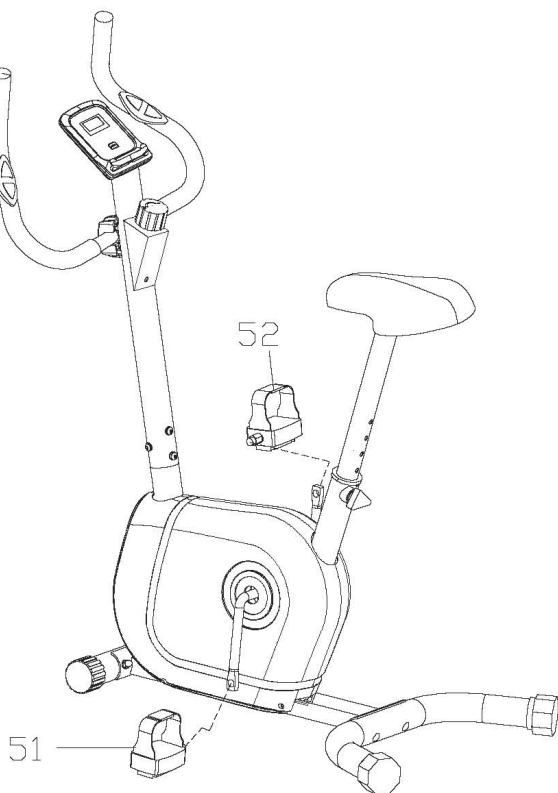
- A Attach the seat (49) onto the seat post (06), fasten it with 3 flat washers (48) and 3 nuts (50).
- B Loosen the knob (31) and then insert the seat post (06) into the main frame (01). Line up the holes and secure the seat in position with the knob (31). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.



Step 6

- A Attach the left pedal (51) and the right pedal (52) to the appropriate crank arm (18). The right pedal is on the right hand side of the cycle while you sit on it. Note that the right pedal should be threaded clockwise and the left pedal counterclockwise.

Note: Before using the machine, check that all bolts and nuts are tightened securely.



OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

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

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

During the Training

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

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

1. Warm-up Phase

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

2. Cardio Training Phase

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

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

Aerobic Training Zone

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

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

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

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

Anaerobic Training

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

3. Cool-down Phase

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

Training Progress

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

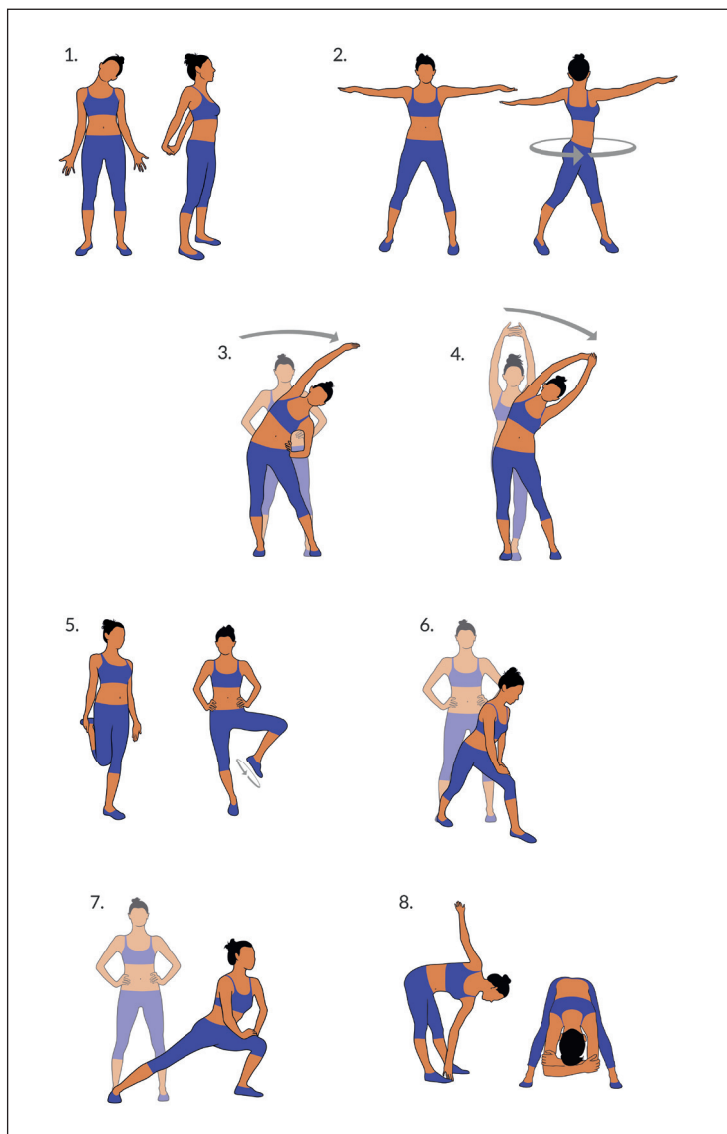
Eating and Drinking

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

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

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

WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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

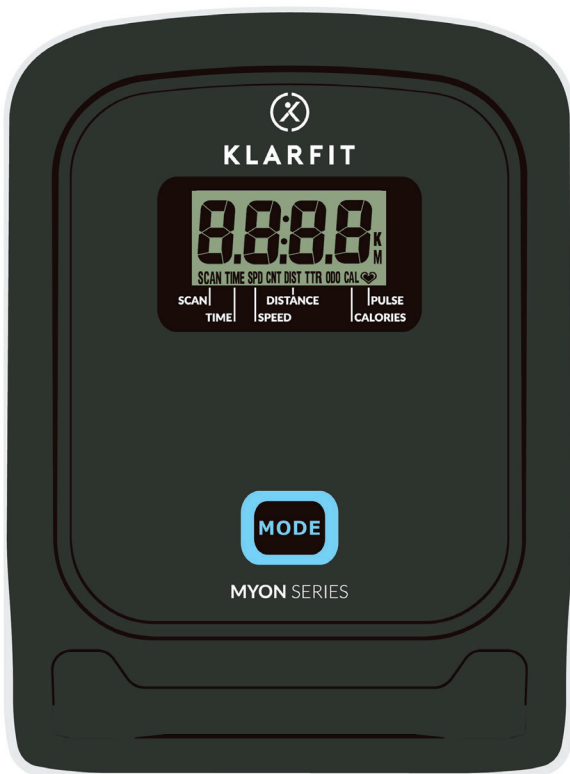
Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

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

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

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

CONSOLE AND KEY FUNCTIONS



Functional Button

Button	Function
MODE / RESET	Press the button to select functions. Press and hold the button for 2 seconds to reset the TIME, DISTANCE and CALORIES functions.

Functions

Function	Operation
SCAN	Press MODE button until “▼” appears at SCAN position. The monitor will rotate through the following functions: TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIES – PULSE. Each display is held 6 seconds.
TIME	Counts the total time from exercise start to end.
SPEED	Displays the current speed.
DISTANCE	Counts the distance from exercise start to end.
CALORIES	Counts the total calories from exercise start to end.
PULSE RATE	<p>Press MODE button until “▼” appears at PULSE position.</p> <p>Before measuring your pulse rate, place your palms of your hands on both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD display after 6–7 seconds.</p> <div style="background-color: #cccccc; padding: 5px;"> <p>Note: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2–3 seconds, then will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.</p> </div>

General Notes:

1. If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.
2. The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes.
3. The monitor will be auto powered on when starting to exercise push button signal in.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds.

Workout Parameters

Field / Function	Display Range
Auto Scan	Every 6 seconds
Time	0:00 – 99:59 MIN
Current Speed	0.00 – 999.9 KM/H (MPH)
Trip Distance	0.00 – 999.9 KM (ML)
Calories	0.00 – 999.9 CAL
Pulse Rate	40 – 240 BPM

Technical Data (Monitor)	
Battery Type	2 pieces of size AAA (or UM4)
Operating Temperature	0 °C to + 40 °C
Storage Temperature	-10 °C to + 60 °C

TRAINING VIA KINOMAP APP

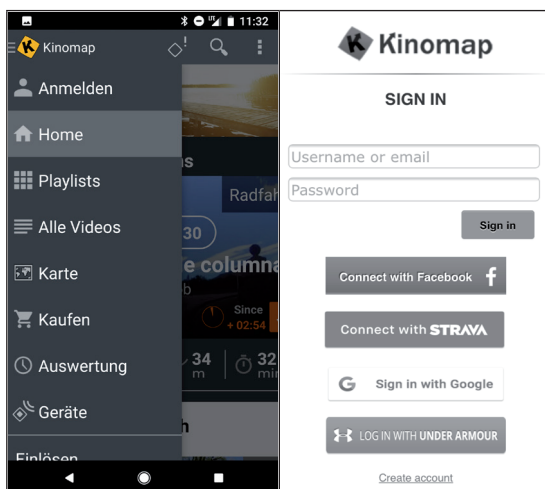
With the KINOMAP app you can run, drive or row more than 100,000 km around the world with the help of real-life videos that are updated daily by the users themselves. Try to follow their pace under the same conditions as seen in the video. Use the KINOMAP portal and choose your own video to train to.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



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

Create an Account

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



Activation Code

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

Enter Activation Code

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

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

Connecting to the Training Machine

How to connect the device with the KINOMAP app:

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

Camera

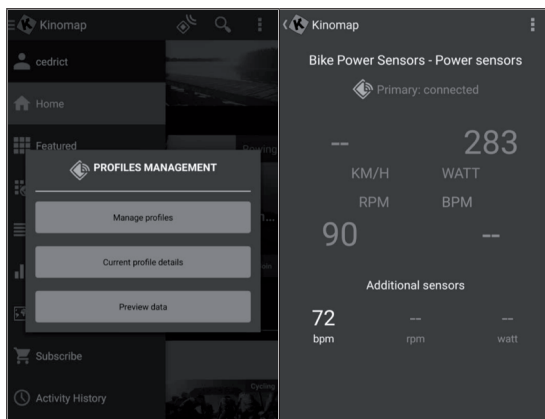
- Your Klarfit Myon product uses KINOMAP's face recognition to determine the kick, step or beat frequency (the smartphone or table camera serves as a sensor).
- KINOMAP determines and evaluates the intensity of movement by moving the head during training.

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

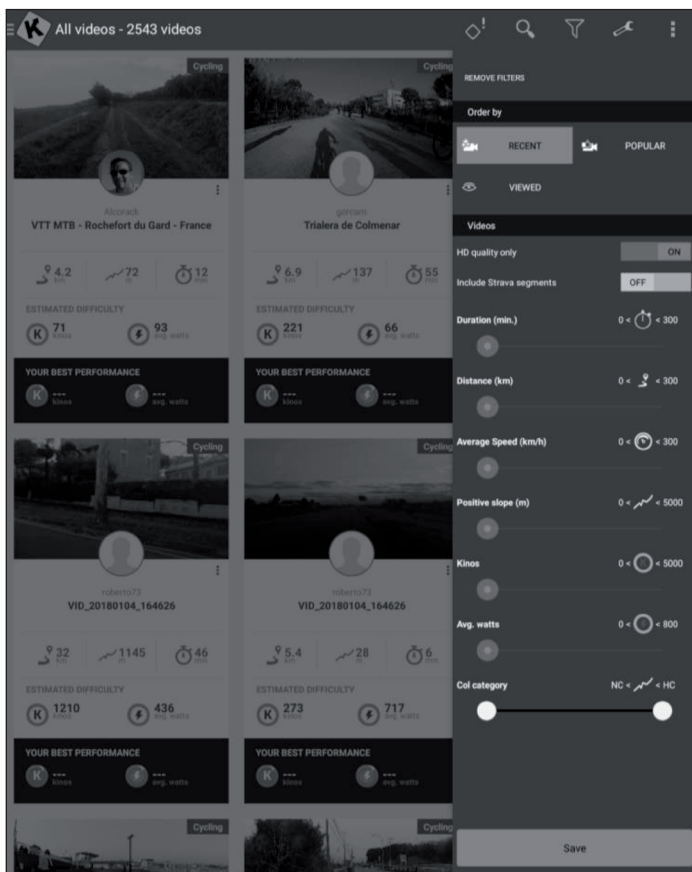
The "Data Preview" feature lets you instantly see the data sent by the device. This feature is especially useful if you have trouble committing when you start a new activity. In accordance with the configuration, the app will receive some values.



Training

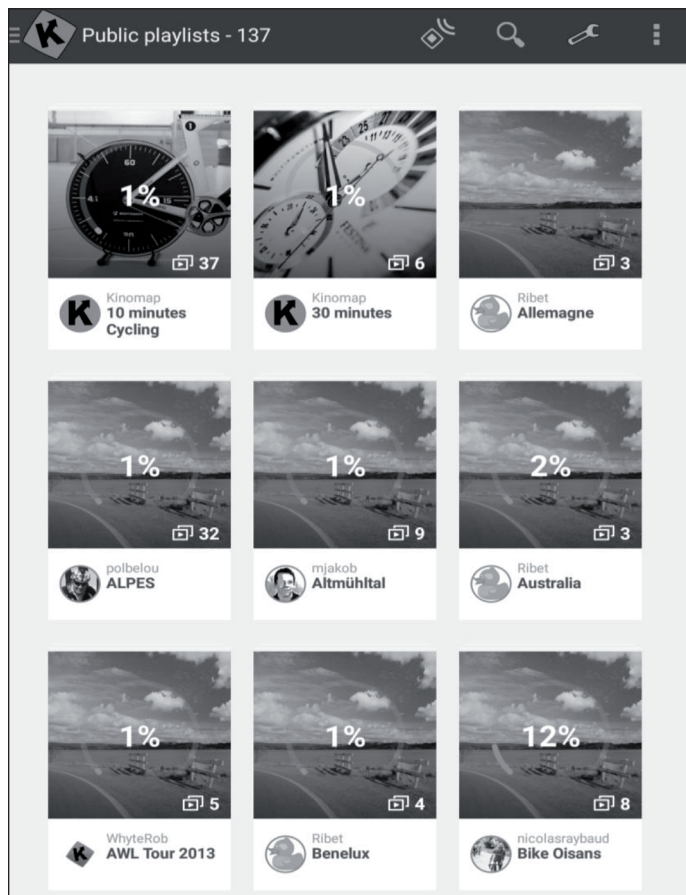
Video Selection

- 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.

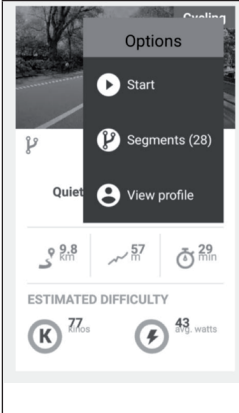
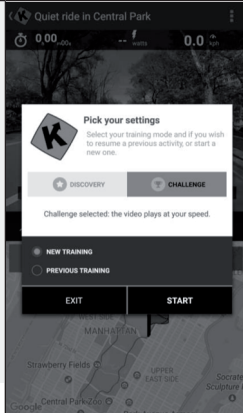



Playlists

- 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.



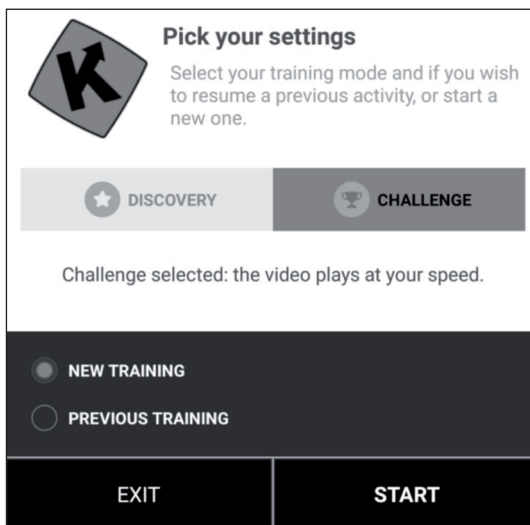
Beginning of Training

		
<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.
- 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.

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

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

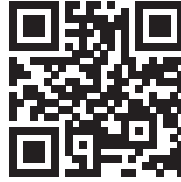
Chal-Tec GmbH, Wallstrasse 16, 10179 Berlin, Germany.

Importer for Great Britain:

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

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. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable des dommages dus au non-respect des consignes de sécurité et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour accéder à la dernière version du mode d'emploi et à d'autres informations concernant le produit.



SOMMAIRE

Fiche technique 71
Consignes de sécurité 72
Aperçu de l'appareil 74
Assemblage 77
Aperçu de l'entraînement cardio 84
Console et fonctions des touches 89
Entraînement avec l'appli KINOMAP 92
Entretien et maintenance 102
Informations sur le recyclage 103
Fabricant et importateur (UK) 103

FICHE TECHNIQUE

Numéros d'article	10032969	10032970
Alimentation (ordinateur de bord)	220-240 V ~ 50/60 Hz	

**MISE EN GARDE**

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

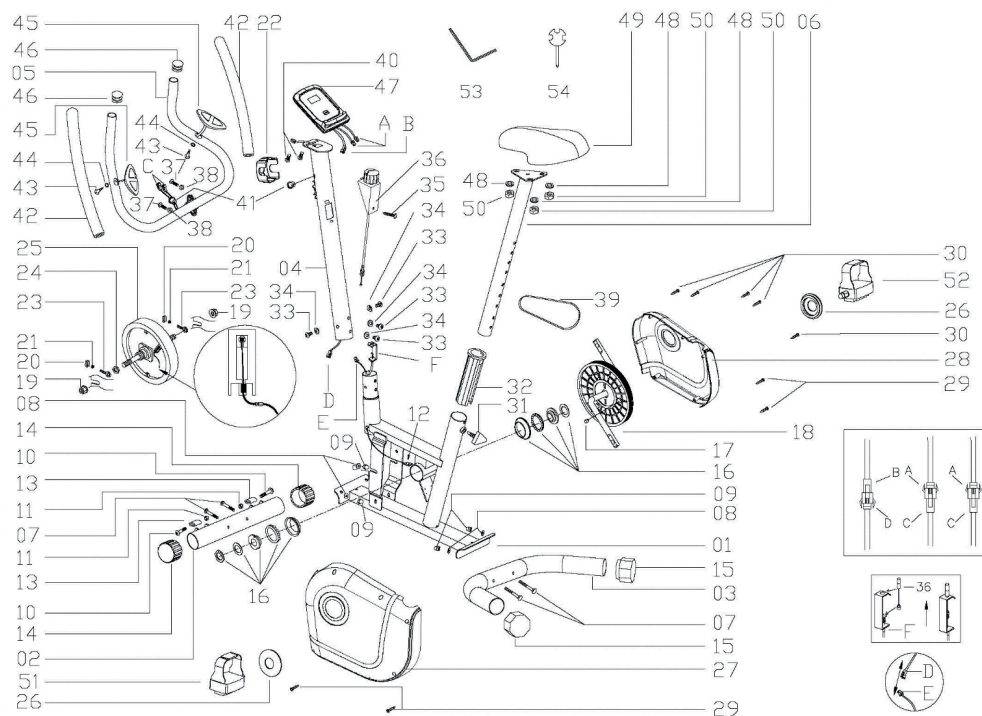
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour vous y référer ultérieurement. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations présentées. Le fabricant est susceptible d'apporter des modifications sans préavis.

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

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

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

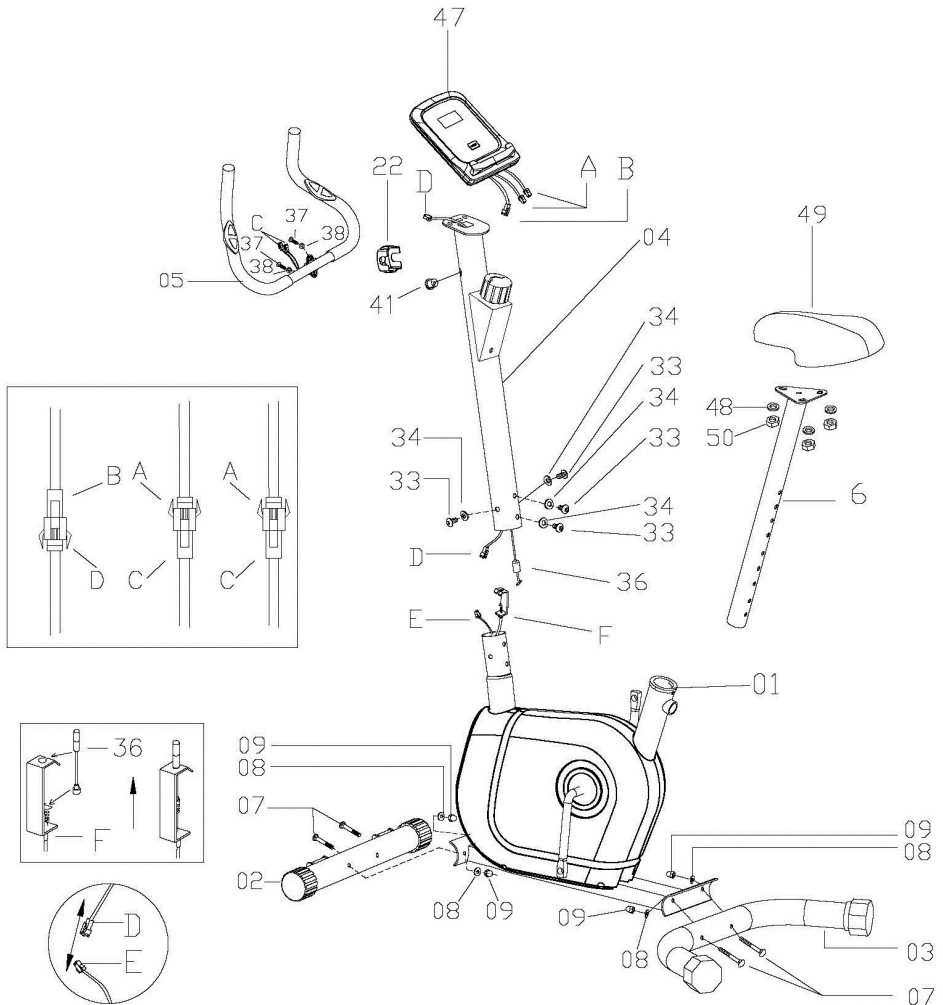
APERÇU DE L'APPAREIL



N°	Description	Qté.	N°	Description	Qté.
1	Cadre principal	1	19	Écrou M10	2
2	Pied avant	1	20	Rondelle	2
3	Pied arrière	1	21	Écrou M6	2
4	Montant avant	1	22	Cache pour le guidon	1
5	Guidon	1	23	Vis à œillet M6	2
6	Support de selle	1	24	Écrou M10	1
7	Vis de blocage M8×60L	4	25	Volant d'inertie	1
8	Came Ø8	4	26	Cache des manivelles	2
9	Écrou borgne M8	4	27	Cache gauche de la chaîne	1
10	Vis Allen	2	28	Cache droit de la chaîne	1
11	Écrou	2	29	Vis	4
12	Vis	2	30	Vis	5
13	Roue de transport	2	31	Bouton de réglage	1
14	Embout	2	32	Prise	1
15	Embout de pied	2	33	Vis Allen M8×15	4
16	Éléments BB	1	34	Rondelle bombée Ø8	4
17	Magnet	1	35	Vis	1
18	Manivelle et entraînement par courroie	1	36	Bouton de tension + câble supérieur de tension	1

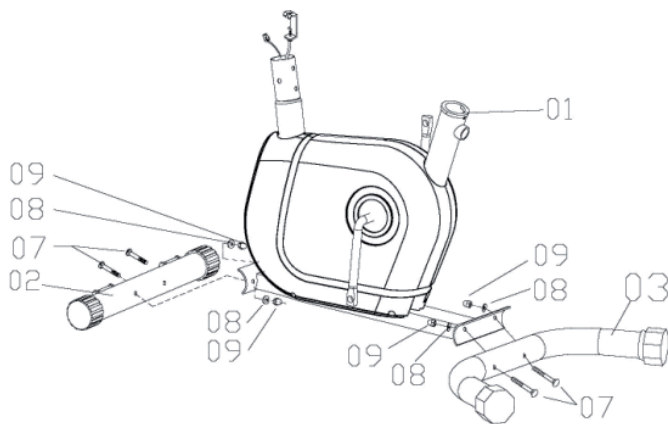
N°	Description	Qté.	N°	Description	Qté.
37	Vis M8×25L	2	A	Fil du capteur A	2
38	Rondelle	2	B	Fil supérieur de l'ordinateur	1
39	Courroie J5	1	C	Fil du capteur B	2
40	Vis	2	D	Fil central de l'ordinateur	1
41	Connecteur de câbles	1	E	Fil inférieur de l'ordinateur avec capteur	1
42	Poignée en mousse	2	F	Câble de tension inférieur	1
43	Vis	2			
44	Rondelle	2			
45	Capteur manuel de pulsation	2			
46	Embout du guidon	2			
47	Ordinateur	1			
48	Rondelle Ø8	3			
49	Selle	1			
50	Écrou M8	3			
51	Pédale gauche	1			
52	Pédale droite	1			
53	Clé Allen	1			
54	Clé réglable	1			

ASSEMBLAGE



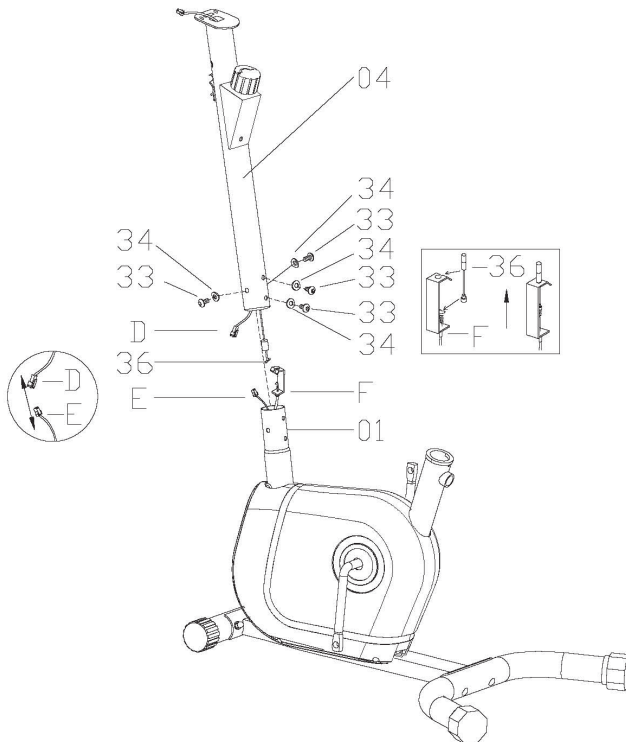
Étape 1

- A Fixez le pied avant (02) sur le cadre principal (01) à l'aide de 2 vis de blocage (07), 2 cames (08) et 2 écrous borgnes (09).
- B Fixez le pied arrière (03) au cadre principal (01) à l'aide 2 vis de blocage (07), 2 cames (08) et 2 écrous borgnes (09).



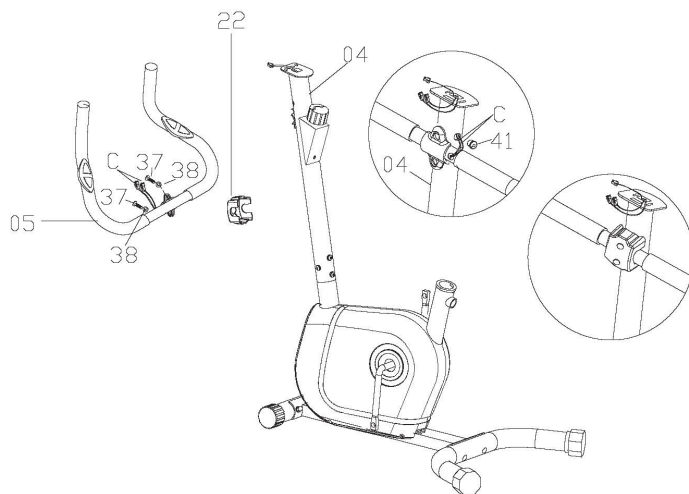
Étape 2

- A Prenez le montant avant (04) et connectez le fil central de l'ordinateur (D) avec le fil inférieur de l'ordinateur (E).
- B Desserrez le bouton de tension et le câble de tension (36) de la colonne avant (04) et connectez-les avec le câble de tension inférieur (F). Insérez l'écrou de câble (36) dans la fente de retenue inférieure du câble de tension (F), retirez le câble de tension (36) et faites-le glisser verticalement dans le support inférieur du câble (F). L'écrou de câble est maintenant situé sur le support de câble.
- C Insérez le montant avant (04) dans le cadre principal (01) et vissez-le à la main avec 4 rondelles (34) et 4 vis Allen (33).



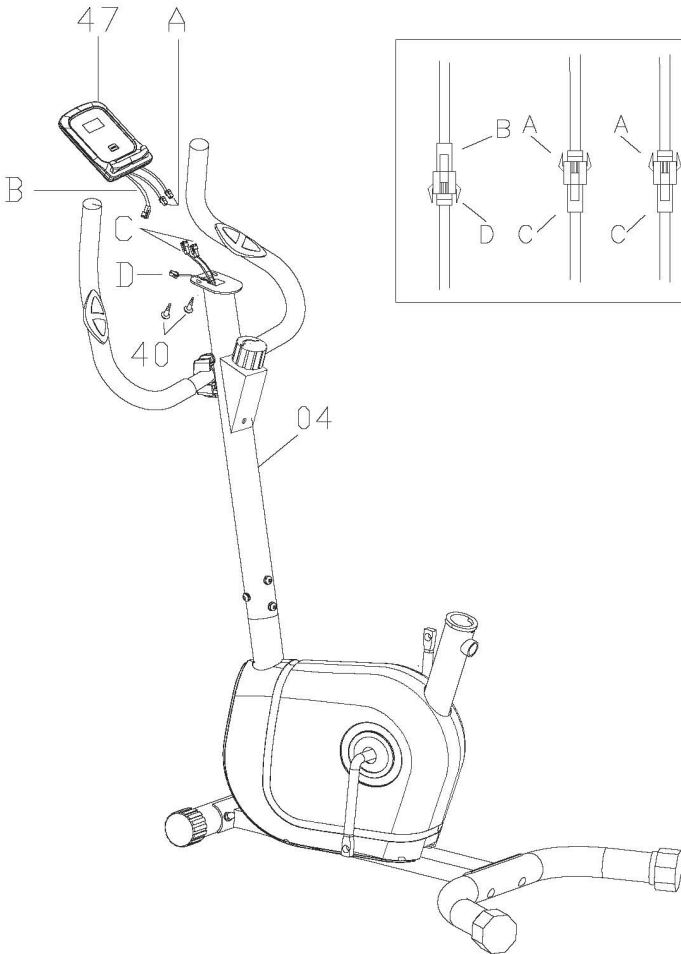
Étape 3

- A Retirez le connecteur de câble (41) de la potence avant (04). Insérez le fil du capteur B (C) dans le trou du montant avant et par la fente supérieure du montant avant (04). Remettez maintenant le connecteur de câble (41).
- B Installez le guidon (05) sur le montant avant (04) avec 2 vis M8×25L (37), 2 rondelles (38) et 1 cache pour le guidon (22).



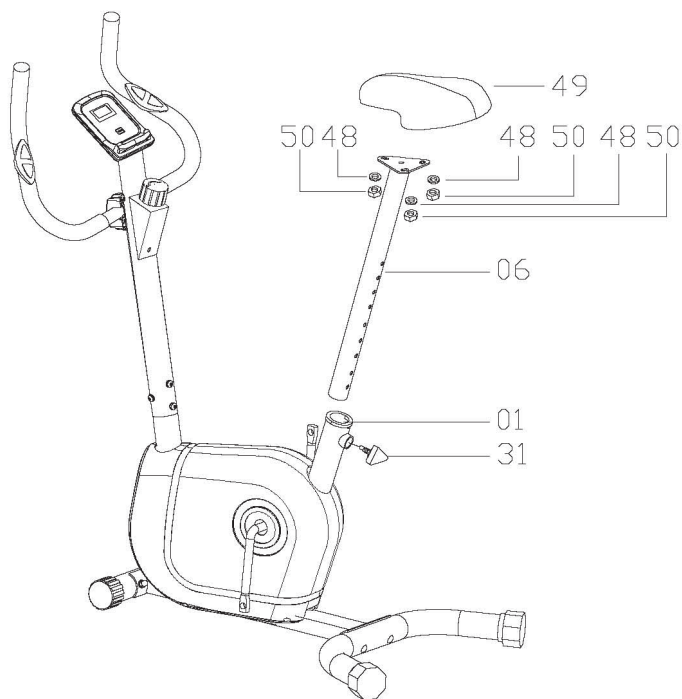
Étape 4

- A Connectez le fil du capteur A (A) avec le fil du capteur B (C) et le fil supérieur de l'ordinateur (B) avec le fil central de l'ordinateur (D). Fixez l'ordinateur (47) avec 2 vis (40) sur le montant avant (04).



Étape 5

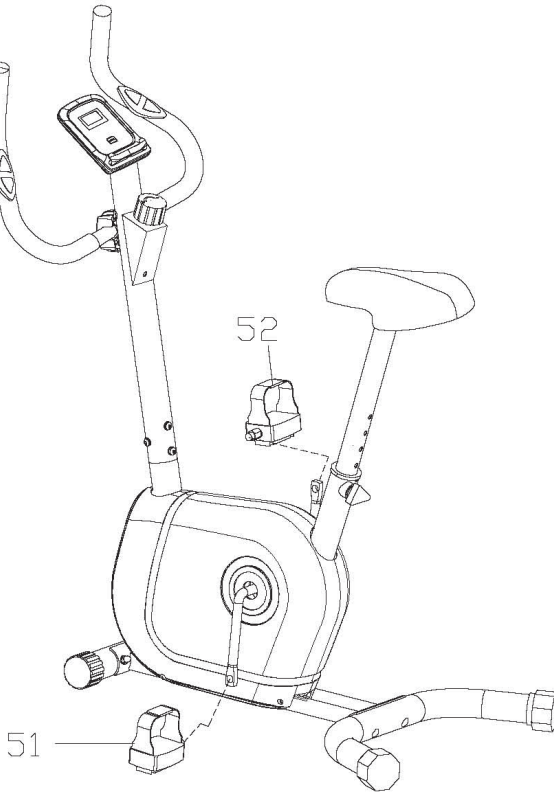
- A Fixez le siège (49) avec 3 rondelles (48) et 3 écrous (50) sur le support de selle (06).
- B Desserrez le bouton (31) et installez le support de selle (06) sur le cadre principal (01). Alignez les touts et bloquez le siège avec le bouton (31). Vous pourrez régler la bonne hauteur pour la selle après avoir terminé l'assemblage du vélo d'appartement.



Étape 6

- A Fixez la pédale de gauche (51) et la pédale de droite (52) sur la manivelle correspondante (18). La pédale de droite se trouve sur le côté droit du vélo lorsque vous êtes assis dessus. Attention, la pédale de droite doit être serrée en sens horaire, tandis que la pédale de gauche se serre en sens antihoraire.

Remarque : vérifiez que toutes les vis et écrous sont bien serrés avant d'utiliser l'appareil.



APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

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

Pendant l'entraînement

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Domaine d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Domaine d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

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

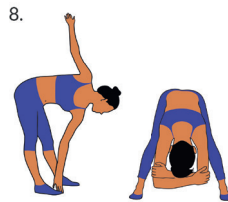
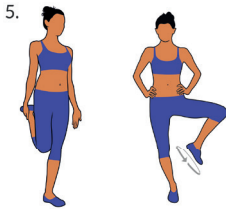
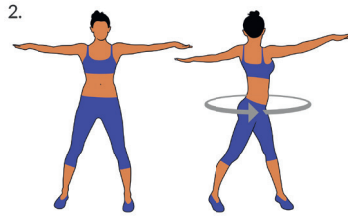
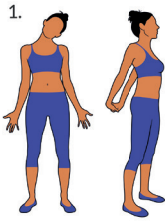
Manger et boire

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

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

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

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



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

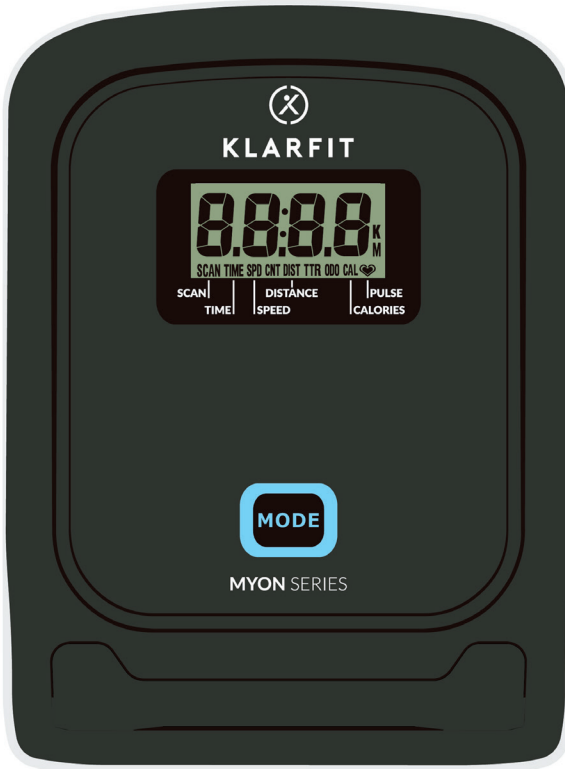
Si vous ne vous sentez pas bien en effectuant certains mouvements ou que vous ressentez des douleurs, n'effectuez pas cet exercice et convenez avec votre médecin ou votre coach de fitness d'une méthode d'échauffement spécifique.

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

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

1. Inclinez la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche. Puis mobilisez les épaules (mouvements circulaires et des hausses d'épaules).
2. Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).
3. Pliez vos hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position une seconde de chaque côté.
4. Pliez vos hanches, les deux bras joints vers le haut. Encore une fois, maintenez cette position de chaque côté. L'exercice est un peu plus intense car le deuxième bras est également tendu.
5. Tenez-vous sur une jambe et tenez le cou-de-pied avec votre main. Cela vous fait mobiliser votre cheville et étirer légèrement la cuisse. Si nécessaire, appuyez-vous pour garder votre équilibre. Rester sur une jambe et tourner la cheville en cercle dans les deux sens.
6. Tenez une jambe en avant et reposez le haut de votre corps sur votre cuisse. En plus des genoux et des chevilles, vous mobilisez également les muscles à l'arrière du mollet.
7. Répétez l'exercice du point 6 mais en faisant maintenant un grand pas en avant. Le mouvement s'intensifie maintenant.
8. Penchez-vous vers l'avant en gardant les jambes droites et touchez alternativement le pied opposé avec votre main. Terminez en vous laissant pendre vers le bas décontracté et détendu.

CONSOLE ET FONCTIONS DES TOUCHES



Touche de fonction

Touche	Fonction
MODE / RESET (Mode / Effacer)	Appuyez sur cette touche pour sélectionner les fonctions. Maintenez le bouton appuyé pendant 2 secondes pour réinitialiser les fonctions TIME, DISTANCE et CALORIES.

Fonctions

Fonction	Opération
SCAN	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur « ▼ » soit réglé sur SCAN. L'écran affiche les fonctions suivantes dans l'ordre : TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIES – PULSE. L'affichage passe à la fonction suivante avec un intervalle de 6 secondes.
TIME (Durée)	Calcul du temps total du début à la fin de l'entraînement.
SPEED (Vitesse)	Affiche la vitesse actuelle.
DISTANCE	Affiche la distance parcourue entre le début et la fin de l'entraînement.
CALORIES	Calcul du nombre total de calories du début à la fin de l'entraînement .
PULSE RATE (Fréquence du pouls)	Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le pointeur « ▼ » soit sur PULSE. Avant de mesurer votre pouls, placez vos paumes de mains sur les deux surfaces de contact. Après 6-7 secondes, votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM) sera affichée sur l'écran LCD. Remarque : pendant le processus de mesure du pouls, la valeur mesurée peut être supérieure à la fréquence du pouls virtuel dans les 2-3 premières secondes en raison d'une anomalie du contact, puis revenir au niveau normal. La lecture ne doit pas servir de base à un traitement médical.

Consignes générales :

1. Lorsque l'affichage s'affaiblit ou qu'il n'y a plus de chiffres affichés, remplacez les piles.
2. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu après 4 minutes.
3. S'il y a une entrée de signal, le moniteur s'allumera automatiquement.
4. Le moniteur démarre automatiquement le calcul lorsque vous commencez à faire de l'exercice et arrête le calcul lorsque vous faites une pause de 4 secondes.

Paramètres d'entraînement

Champ / Fonction	Domaine d'affichage
Auto Scan	toutes les 6 secondes
Time (Durée)	0:00 - 99:59 MIN
Current Speed (Vitesse actuelle)	0.00 - 999.9 KM/H (MPH)
Trip Distance (Distance)	0.00 - 999.9 KM (ML)
Calories	0.00 - 999.9 CAL
Pulse Rate (Fréquence du pouls)	40 - 240 BPM

Données techniques (console)

Type de pile	2 pièces, dimension AAA (ou UM4)
Température de fonctionnement	0 °C jusqu'à + 40 °C
Température de conservation	-10 °C jusqu'à + 60 °C

ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLI KINOMAP

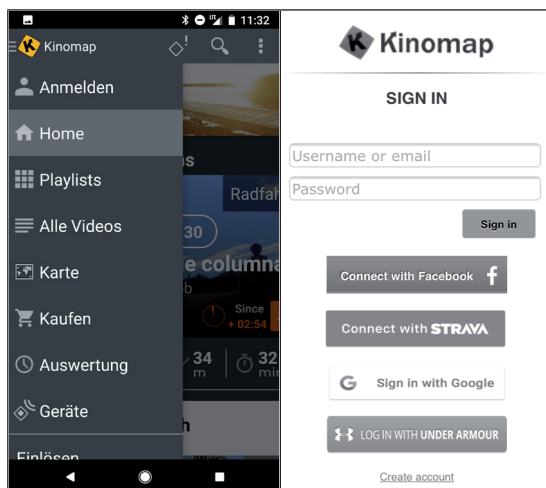
Avec l'application KINOMAP, vous pouvez faire plus de 100 000 km de course, de route ou de rame sur des vidéos de déplacement à travers le monde et mises à jour quotidiennement par les utilisateurs eux-mêmes. Essayez de suivre leur rythme dans les mêmes conditions qu'ils l'ont enregistré. Utilisez le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



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

Créer un compte

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



Code d'activation

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

Saisie du code d'activation

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

Après avoir saisi le code d'activation, vous pouvez consulter votre abonnement dans « Mon abonnement ».

Établissement de la connexion avec l'appareil d'exercice

Voici comment connecter votre appareil avec l'appli KINOMAP :

- 1 Rendez-vous dans le menu « Équipement ».
- 2 Ajoutez un nouvel appareil avec la touche +
- 3 Choisissez votre type d'appareil dans la liste (Ergomètre pour le Klarfit Myon Cycle).
- 4 Sélectionnez la marque Klarfit.
- 5 Sélectionnez le modèle Myon Cycle.
- 6 orsque l'appareil a été reconnu, confirmez en touchant le champ.
- 7 Maintenant, appuyez tout simplement sur ENREGISTRER. Vous venez d'ajouter votre appareil.

Caméra frontale

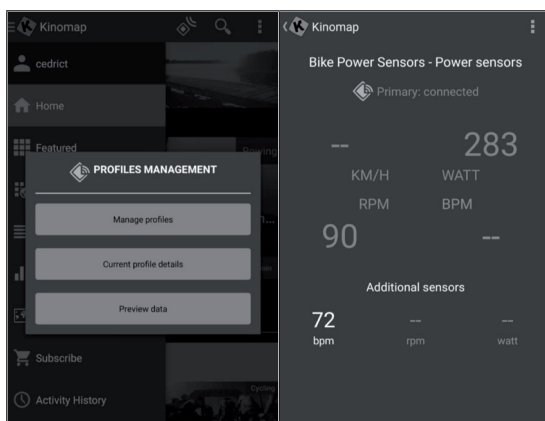
- Votre produit Klarfit Myon utilise la reconnaissance faciale KINOMAP pour déterminer la fréquence de coup de pied, de pas ou de battement (le smartphone ou la caméra de table sert de capteur).
- KINOMAP détermine et évalue l'intensité du mouvement en déplaçant la tête pendant l'entraînement.

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

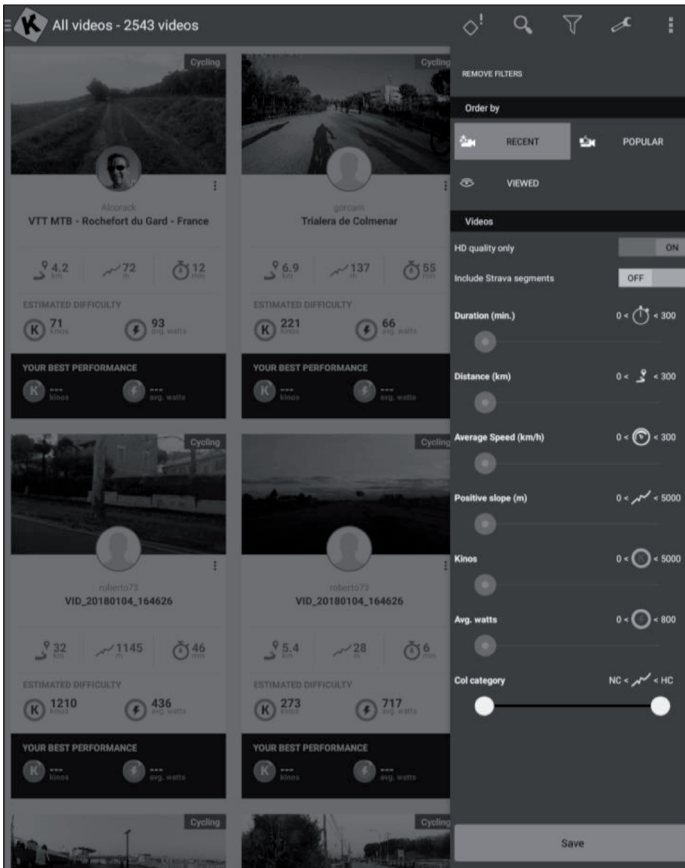
Avec la fonction de « prévisualisation des données », vous pouvez visualiser immédiatement les données envoyées par l'appareil. Cette fonction est particulièrement utile si vous avez des difficultés au démarrage d'une activité. Selon l'équipement, l'application reçoit certaines valeurs.



Entraînement

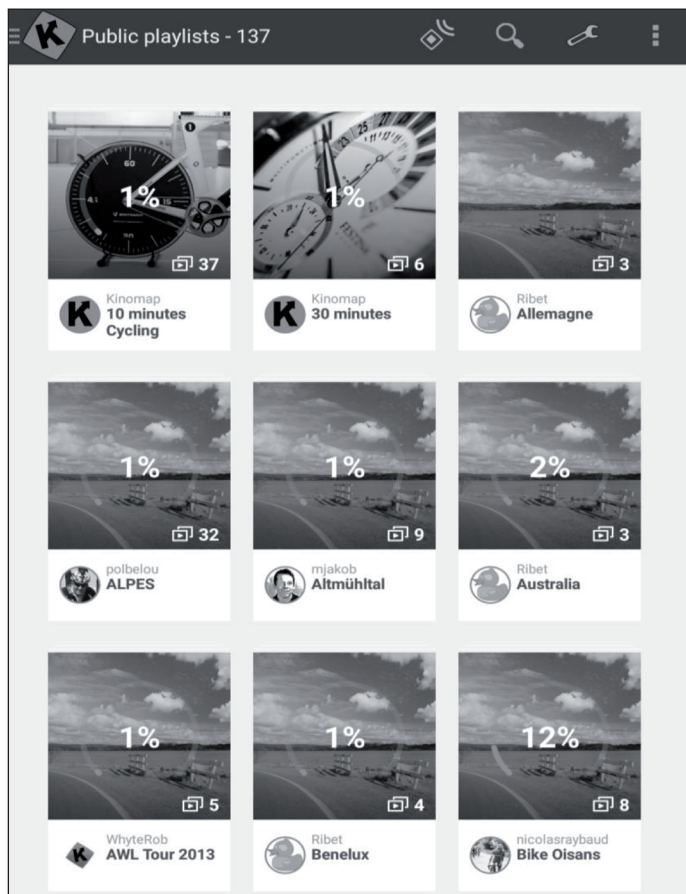
Choix d'une vidéo

- 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.

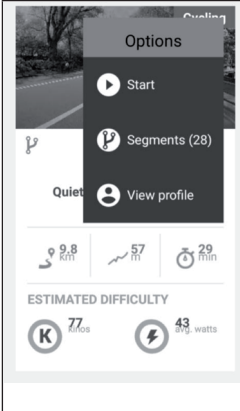
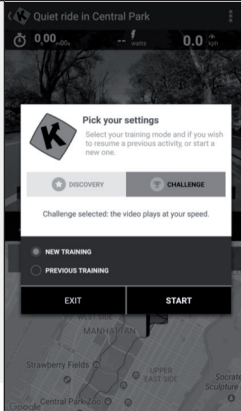


Listes de lecture

- 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.



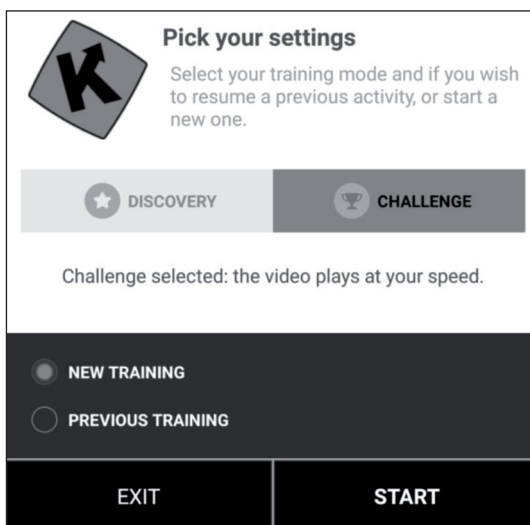
Début de l'entraînement

		
<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 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.



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.

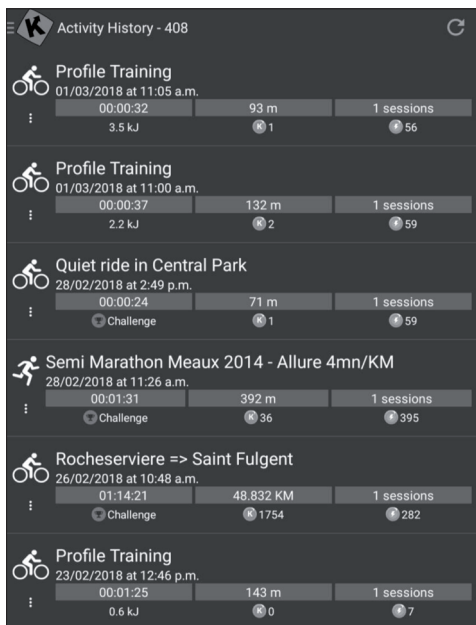
Terminer la séance

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.
- 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.

Ecran externe

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

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

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

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

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



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

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

FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

Estimado cliente:

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



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Datos técnicos	105
Indicaciones de seguridad	106
Vista general del aparato	108
Montaje	111
Entrenamiento de cardio en resumen	118
Panel de control y teclas	123
Entrenamiento con la app KINOMAP	126
Cuidado y mantenimiento	136
Indicaciones sobre la retirada del aparato	137
Fabricante e importador (Reino Unido)	137

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10032969	10032970
Suministro eléctrico (ordenador)	220-240 V ~ 50/60 Hz	

**ADVERTENCIA**

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

INDICACIONES DE SEGURIDAD

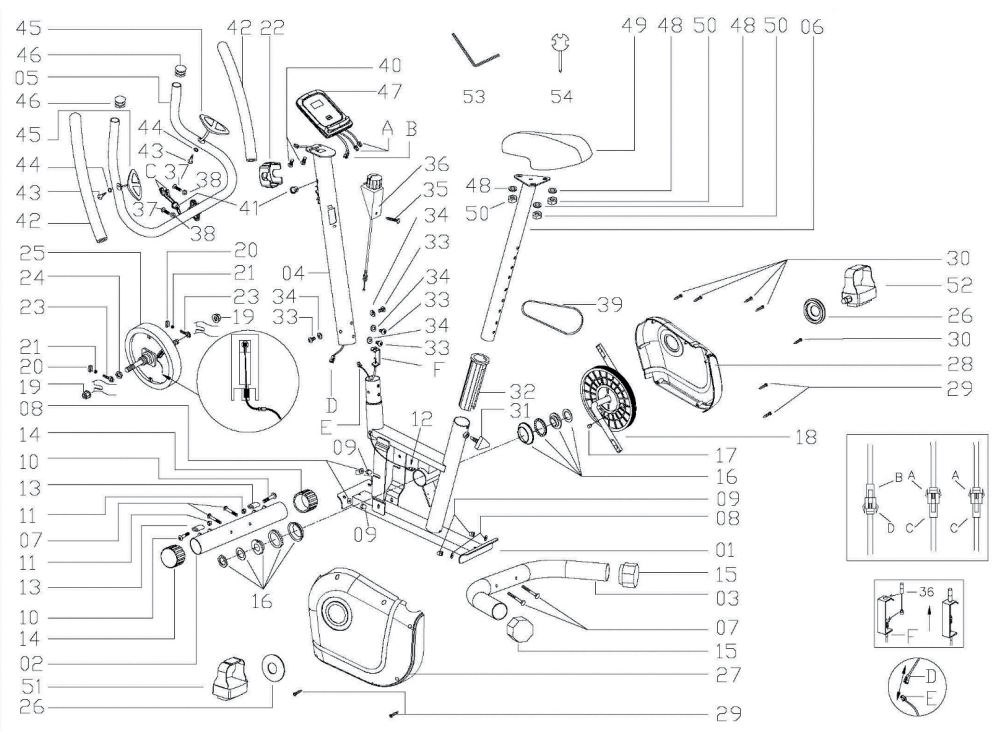
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

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

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

Nota: Peso máximo soportado: 100 kg.

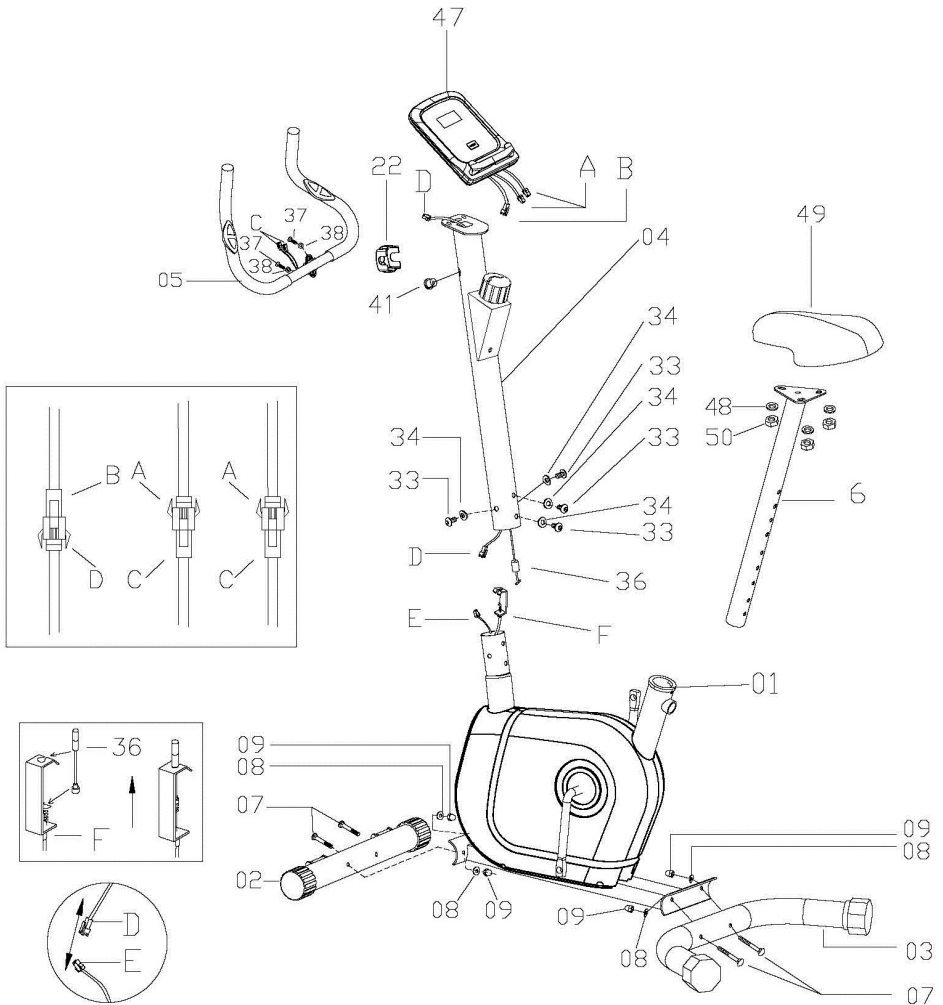
VISTA GENERAL DEL APARATO



Núm.	Descripción	Imag.	Núm.	Descripción	Imag.
1	Estructura principal	1	19	Tuerca M10	2
2	Estabilizador delantero	1	20	Arandela	2
3	Estabilizador trasero	1	21	Tuerca M6	2
4	Poste delantero	1	22	Tapa para el manillar	1
5	Manillar	1	23	Tornillo de armella M6	2
6	Tija del sillín	1	24	Tuerca M10	1
7	Tornillo carroceró M8x60L	4	25	Plato	1
8	Disco de leva Ø8	4	26	Tapa para manivela	2
9	Tuerca de sombrerete M8	4	27	Tapa izquierda para cadena	1
10	Tornillo hexagonal	2	28	Tapa derecha para cadena	1
11	Tuerca	2	29	Tornillo	4
12	Tornillo	2	30	Tornillo	5
13	Rueda de transporte	2	31	Perilla de ajuste	1
14	Tapa final	2	32	Cojinete	1
15	Tapa final de balance	2	33	Tornillo hexagonal M8x15	4
16	Piezas BB	1	34	Arandela curvada Ø8	4
17	Imán	1	35	Tornillo	1
18	Manivela con accionamiento por correa	1	36	Perilla de tensión + cable de tensión superior	1

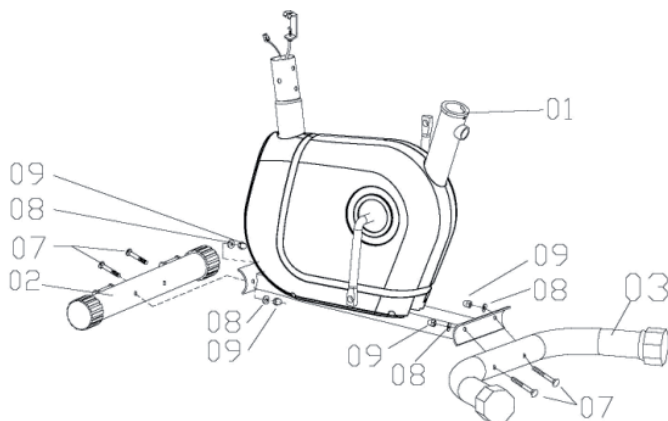
Núm.	Descripción	Imag.	Núm.	Descripción	Imag.
37	Tornillo M8×25L	2	A	Cable de sensor A	2
38	Arandela	2	B	Cable de ordenador superior	1
39	Cadena J5	1	C	Cable de sensor B	2
40	Tornillo	2	D	Cable de ordenador central	1
41	Conector para cable	1	E	Cable de ordenador inferior con sensor	1
42	Agarre de gomaespuma	2	F	Cable de tensión inferior	1
43	Tornillo	2			
44	Arandela	2			
45	Sensor del pulsómetro	2			
46	Tapa para manillar	2			
47	Ordenador	1			
48	Arandela Ø8	3			
49	Sillín	1			
50	Tuerca M8	3			
51	Pedal izquierdo	1			
52	Pedal derecho	1			
53	Llave Allen	1			
54	Llave de tuercas	1			

MONTAJE



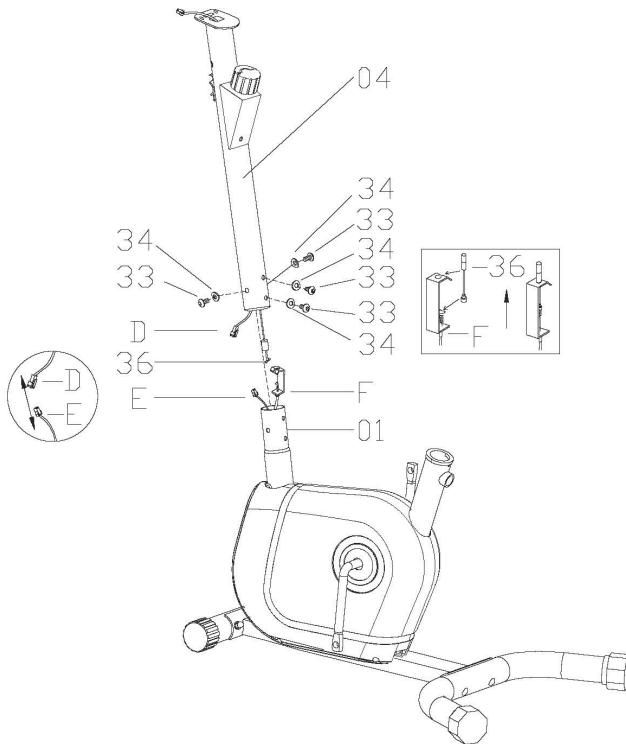
Paso 1

- A Monte el estabilizador delantero (02) en la estructura principal (01) con los 2 tornillos carroceros (07), 2 discos de leva (08) y 2 tuercas de sombrerete (09).
- B Monte el estabilizador trasero (03) en la estructura principal (01) con los 2 tornillos carroceros (07), 2 discos de leva (08) y 2 tuercas de sombrerete (09).



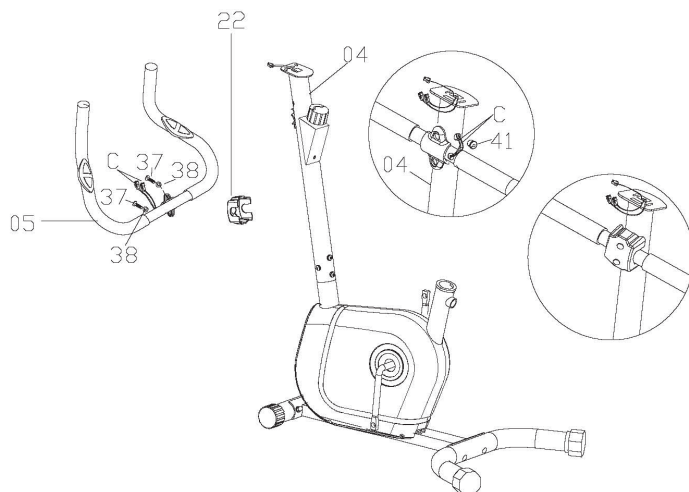
Paso 2

- A Agarre el poste delantero (04) y conecte el cable de ordenador central (D) al cable de ordenador inferior (E).
- B Afloje la perilla de tensión y el cable de tensión (36) en el poste delantero (04) y conecte el cable de tensión al cable de tensión inferior (F). Introduzca el cable (36) en la ranura de soporte inferior del cable de tensión (F) y pase el cable de tensión (36) a través del soporte inferior del cable (F) en dirección vertical. La tuerca de cable está ahora en el soporte de cable.
- C Inserte el poste delantero (04) en la estructura principal (01) y fíjelo con 4 arandelas (34) y 4 tornillos hexagonales (33).



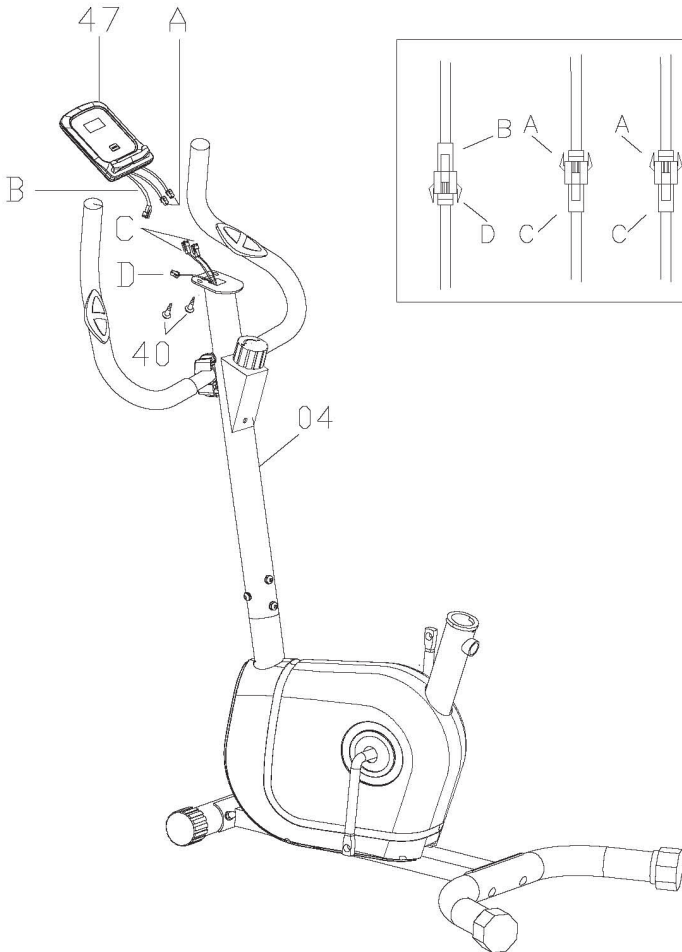
Paso 3

- A Retire el conector para cable (41) del poste delantero (04). Inserte el cable de sensor B (C) en el orificio del poste delantero y sáquelo por la ranura superior del poste delantero (04). Vuelva a colocar el conector para cable (41).
- B Fije el manillar (05) en el poste delantero (04) con la ayuda de 2 tornillos M8×25L (37), 2 arandelas (38) y 1 tapa para el manillar (22).



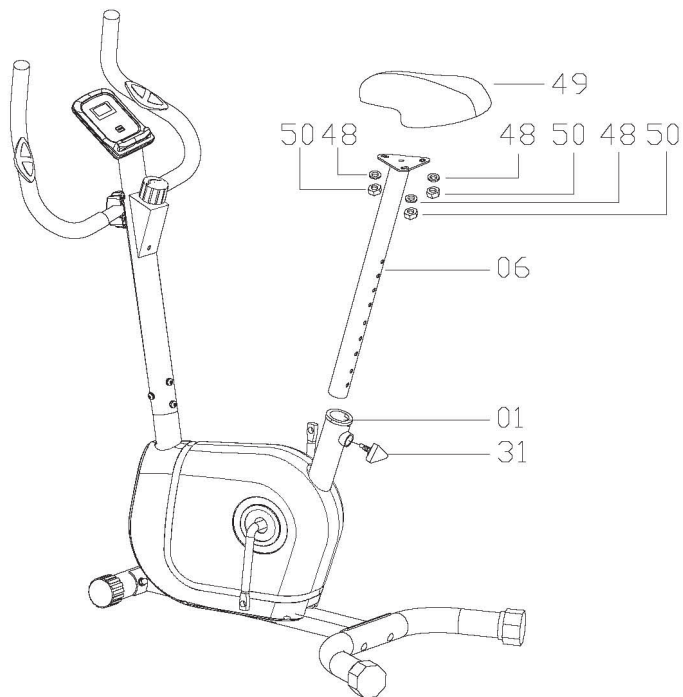
Paso 4

- A Conecte el cableado del sensor A (A) al cableado del sensor B (C) y el cable de ordenador superior (B) al cable de ordenador central (D). Monte el ordenador (47) en el poste delantero (04) con la ayuda de 2 tornillos (40).



Paso 5

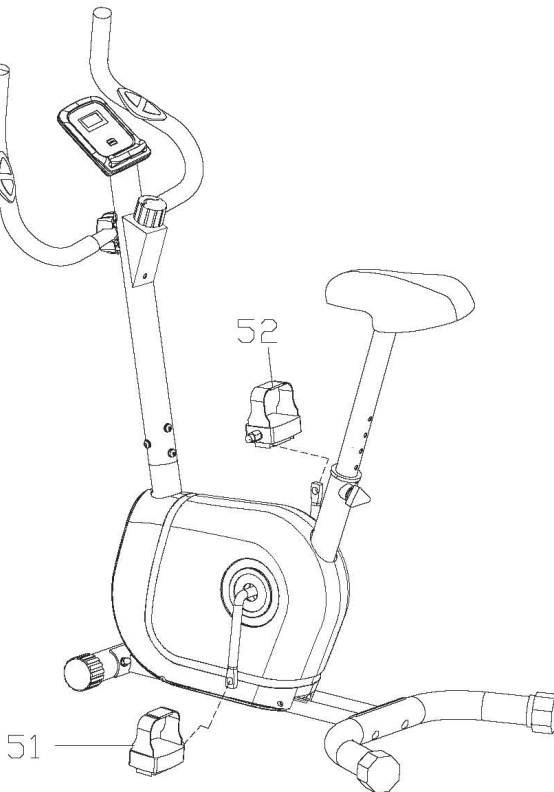
- A Atornille el sillín (49) a la tija del sillín (06) con 3 arandelas (48) y 3 tuercas (50).
- B Afloje la perilla (31) y monte la tija del sillín (06) en la estructura principal (01). Alinee los orificios y fije el sillín con la perilla (31). Una vez montado el aparato, podrá regular la altura del sillín.



Paso 6

- A Monte el pedal izquierdo (51) y el pedal derecho (52) en la biela correspondiente (18). El pedal derecho se encuentra en la parte derecha cuando está sentado/a en la bicicleta. Para fijar los pedales, gire el pedal derecho en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo, en el sentido contrario a las agujas del reloj.

Nota: Compruebe que todos los tornillos y tuercas estén bien fijados antes de utilizar el aparato.



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).

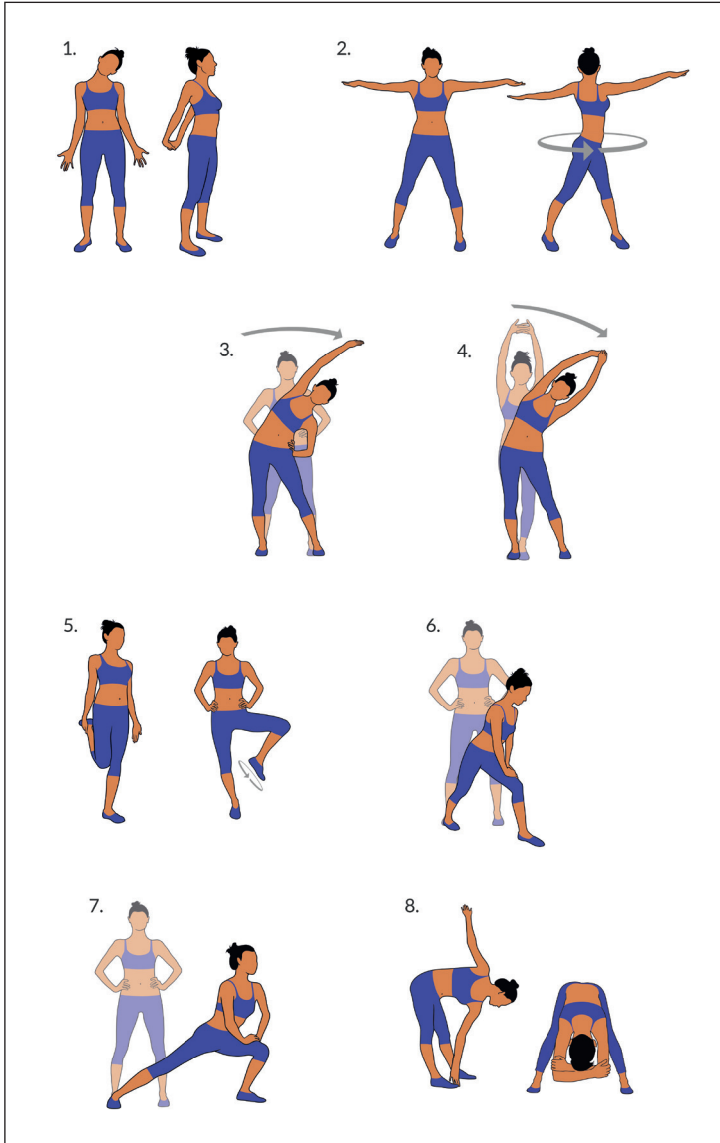
Comida y bebida

- 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.

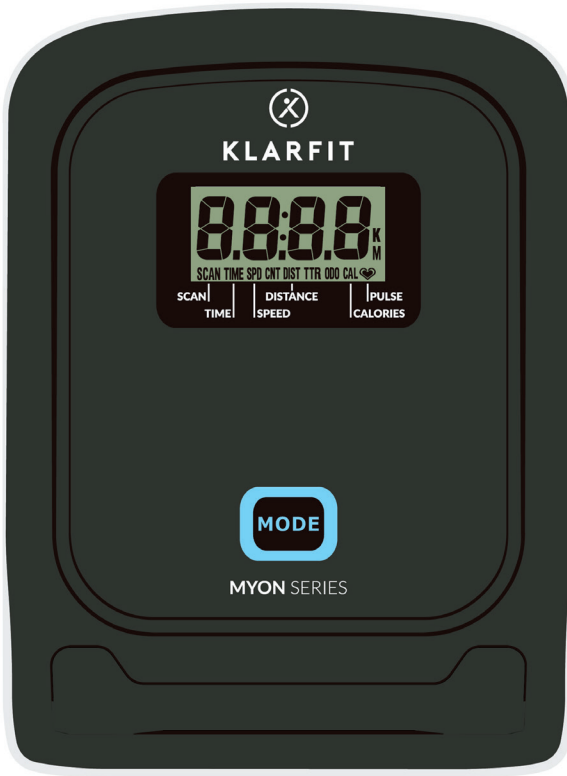
Si siente molestias o dolor al realizar alguno de los movimientos, obvie dicho ejercicio y planifique un entrenamiento de calentamiento específico con su médico o entrenador.

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 Klarfit.

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

PANEL DE CONTROL Y TECLAS



Tecla funcional

Botón	Función
MODE / RESET (Modo / Restablecer)	Puede elegir una función determinada con este botón. Presione y mantenga presionado el botón durante 2 segundos para restablecer las funciones de TIME, DISTANCE y CALORIES.

Funciones

Función	Utilización
SCAN (Escanear)	<p>Pulse el botón MODE hasta que la flecha „▼“ señale SCAN.</p> <p>La pantalla mostrará las siguientes funciones en secuencia: TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIES – PULSE. La pantalla cambia a la siguiente función cada 6 segundos.</p>
TIME (Tiempo)	<p>Calcula el tiempo total desde el comienzo hasta el final del entrenamiento.</p>
SPEED (Velocidad)	<p>Muestra la velocidad actual.</p>
DISTANCE (Distancia)	<p>Muestra la distancia recorrida desde el inicio del entrenamiento hasta el final del mismo.</p>
CALORIES (Calorías)	<p>Cuenta el total de calorías desde el inicio del entrenamiento hasta el final del mismo.</p>
PULSE RATE (Frecuencia del pulso)	<p>Presione el botón MODE hasta la flecha „▼“ señale PULSE.</p> <p>Antes de medir su pulso, coloque las palmas de las manos en las dos superficies de contacto. Después de 6-7 segundos, se mostrará en la pantalla LCD su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM).</p> <div data-bbox="533 946 1020 1158" style="background-color: #cccccc; padding: 10px;"> <p>Nota: Durante el proceso de medición del pulso, el valor medido puede ser superior a la frecuencia del pulso virtual en los primeros 2-3 segundos debido a una alteración de los contactos y, a continuación, volver al nivel normal. El valor medido no debe ser considerado como la base para tratamiento médico.</p> </div>

Indicaciones generales:

1. Cuando la pantalla se atenúa o no se muestran más números, reemplace las baterías.
2. El monitor se apagará automáticamente si no se recibe ninguna señal después de 4 minutos.
3. Si hay una entrada de señal, el monitor se encenderá automáticamente.
4. El monitor inicia automáticamente el cálculo cuando usted comienza a ejercitarse y lo interrumpe cuando usted hace una pausa de 4 segundos.

Parámetros de entrenamiento

Campo / Función	Rango de visualización
Auto Scan	cada 6 segundos
Time (Tiempo)	0:00 – 99:59 MIN
Current Speed (Velocidad actual)	0.00 – 999.9 KM/H (MPH)
Trip Distance (Distancia)	0.00 – 999.9 KM (ML)
Calories (Calorías)	0.00 – 999.9 CAL
Pulse Rate (Frecuencia del pulso)	40 – 240 BPM

Datos técnicos (panel de control)

Tipo de batería	2 unidades de tamaño AAA (o UM4)
Temperatura de funcionamiento	0 °C hasta + 40 °C
Temperatura de almacenamiento	-10 °C hasta + 60 °C

ENTRENAMIENTO CON LA APP KINOMAP

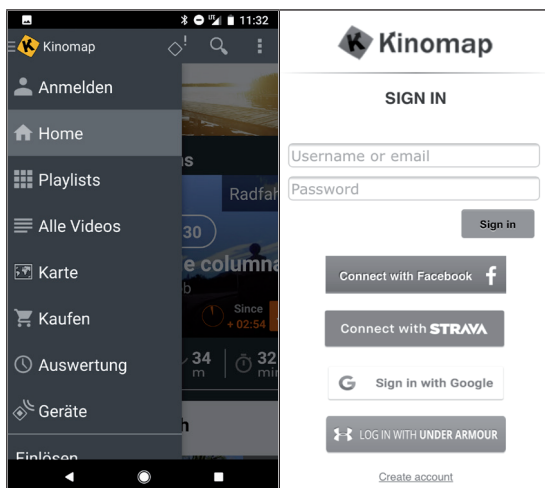
Con la app KINOMAP puede correr, pedalear o remar por todo el mundo con más de 100.000 km de vídeos en movimiento y son los propios usuarios quienes pueden actualizarlo diariamente. Intente seguir el ritmo en las mismas condiciones en las que se han grabado los vídeos. Utilice el portal KINOMAP y seleccione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



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

Crear cuenta

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



Código de activación

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

Introducir código de activación

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

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

Establecer conexión con el aparato de entrenamiento

Cómo conectar el aparato a la app KINOMAP:

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

Cámara facial

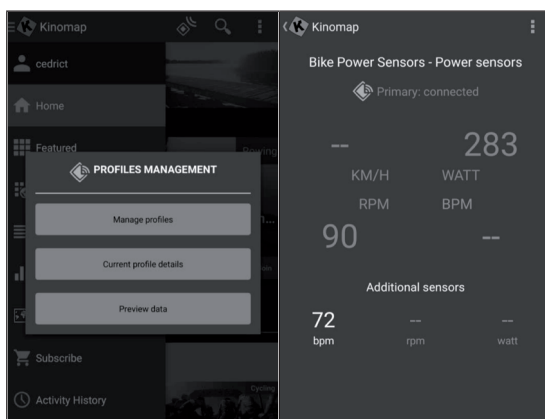
- Su producto Klarfit Myon Cycle utiliza el reconocimiento facial de KINOMAP para determinar la frecuencia de patadas, pasos o latidos (el smartphone o la cámara de la mesa sirven de sensor).
- KINOMAP determina y evalúa la intensidad del movimiento moviendo la cabeza durante el entrenamiento.

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

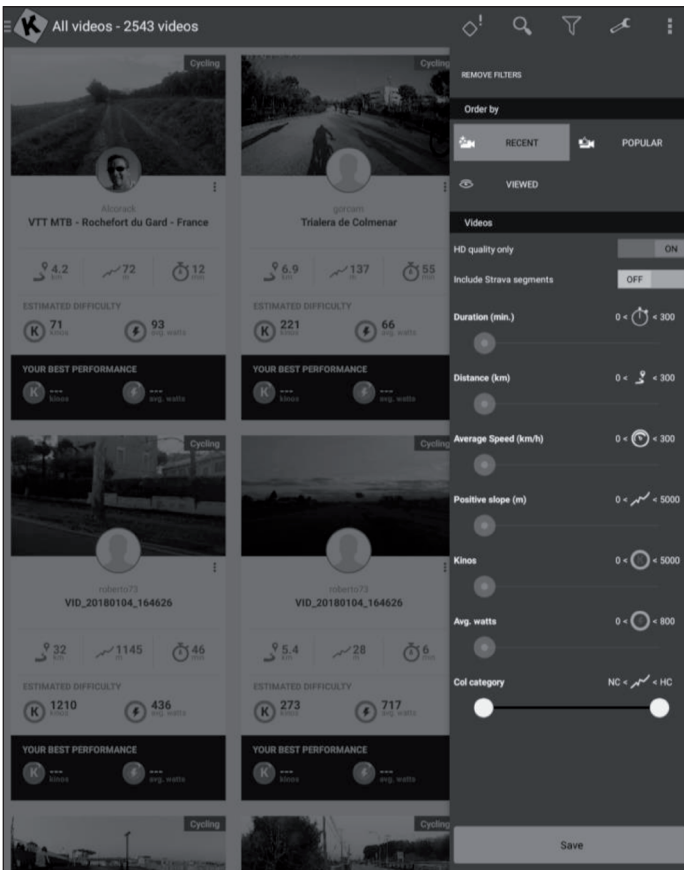
Con la función „Previsualización de los datos“ puede ver enseguida los datos enviados por el aparato. Esta función es especialmente útil si tiene problemas a la hora de iniciar una actividad. En función del equipamiento, la app recibirá los valores correspondientes.



Entrenamiento

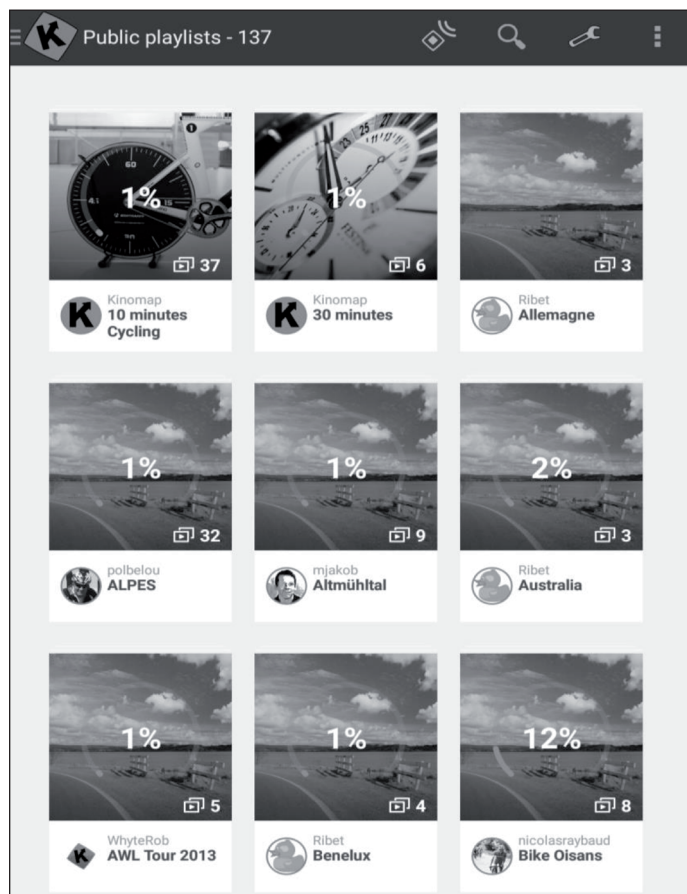
Selección de vídeo

- 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.



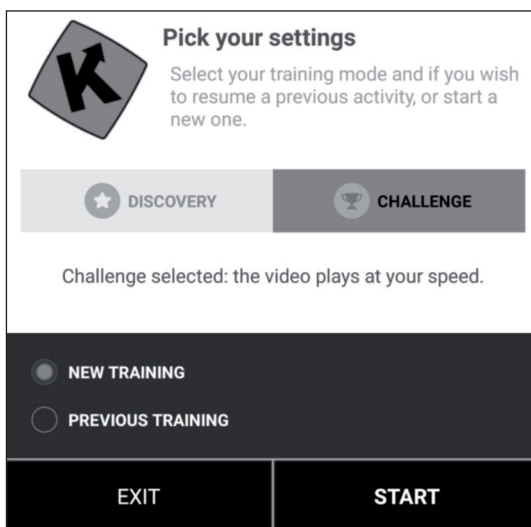
Comienzo del entrenamiento

		
<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.

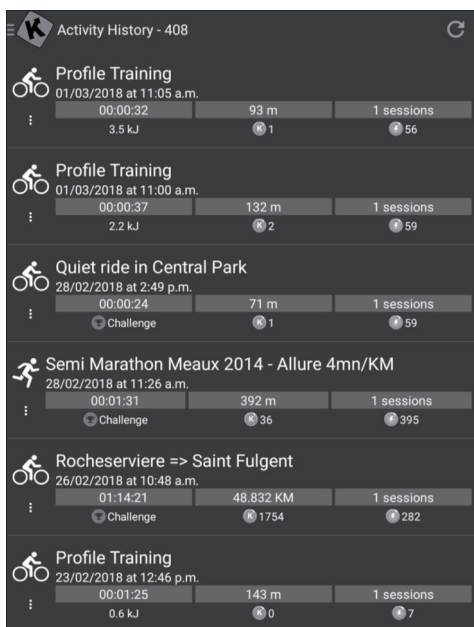
Finalizar entrenamiento

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 en la parte izquierda para hacer clic en „Historial de entrenamiento“.
- Aquí puede ver el historial de sus anteriores entrenamientos incluyendo el nombre de los vídeos con los que ha entrenado, la fecha del entrenamiento, la duración y la distancia.
- Haga clic en cualquier ejercicio para obtener toda la información.
- Su registro de entrenamiento también contiene un mapa, un resumen y una serie de diagramas detallados que muestran su velocidad actual, el rendimiento, la frecuencia de pedaleo y el ritmo cardíaco. Se puede exportar automáticamente el registro de entrenamiento a diferentes plataformas, como RunKeeper, Strava o Under Armour.



Búsqueda

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

Existen varias opciones para buscar el vídeo que desea:

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

Ajustes

Configuración de usuario

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

Pantalla externa

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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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

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

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



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

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

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

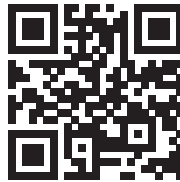
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

Importador para Gran Bretaña:

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

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

Dati tecnici	139
Avvertenze di sicurezza	140
Descrizione del dispositivo	142
Montaggio	145
Descrizione dell'allenamento cardio	152
Consolle e tasti funzione	157
Allenamento tramite KINOMAP app	160
Pulizia e manutenzione	170
Avviso di smaltimento	171
Produttore e importatore (UK)	171

DATI TECNICI

Articolo numero	10032969	10032970
Alimentazione (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz	

**AVVERTENZA**

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

AVVERTENZE DI SICUREZZA

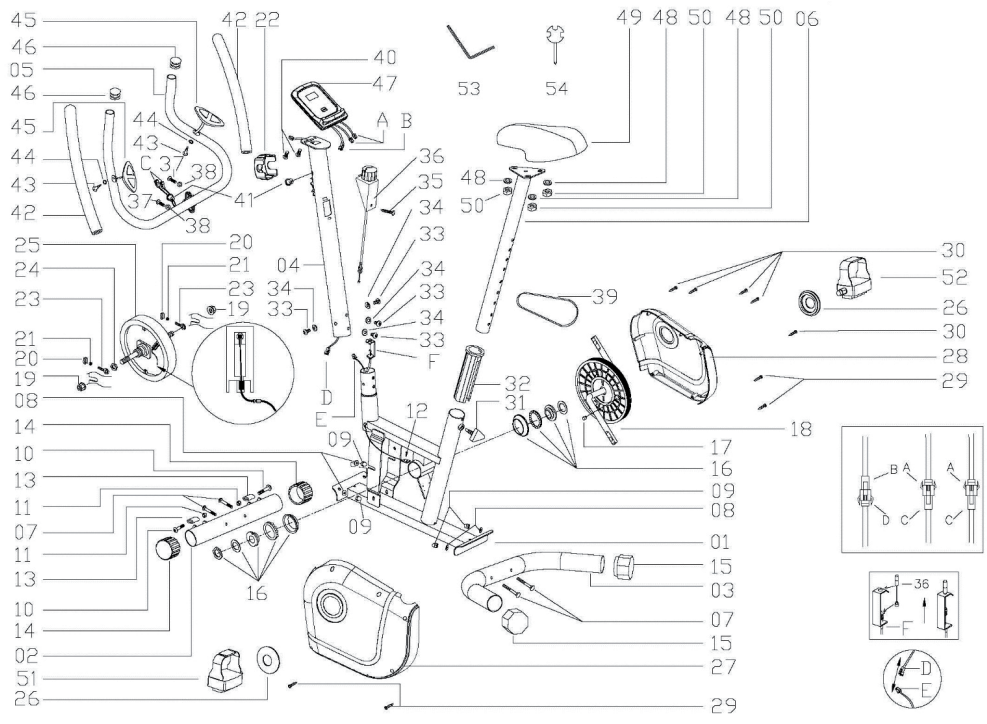
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

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

- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo 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.
- I bambini a partire dagli 8 anni, i portatori di handicap mentali e fisici possono utilizzare l'apparecchio solo se hanno avuto una conoscenza approfondita delle funzioni e delle precauzioni di sicurezza da parte di un supervisore responsabile.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con l'apparecchio.
- Prima dell'uso, controllare la tensione sulla targhetta. Collegare l'apparecchio solo a prese corrispondenti alla tensione dell'apparecchio.

Nota: peso massimo dell'utilizzatore: 100 kg.

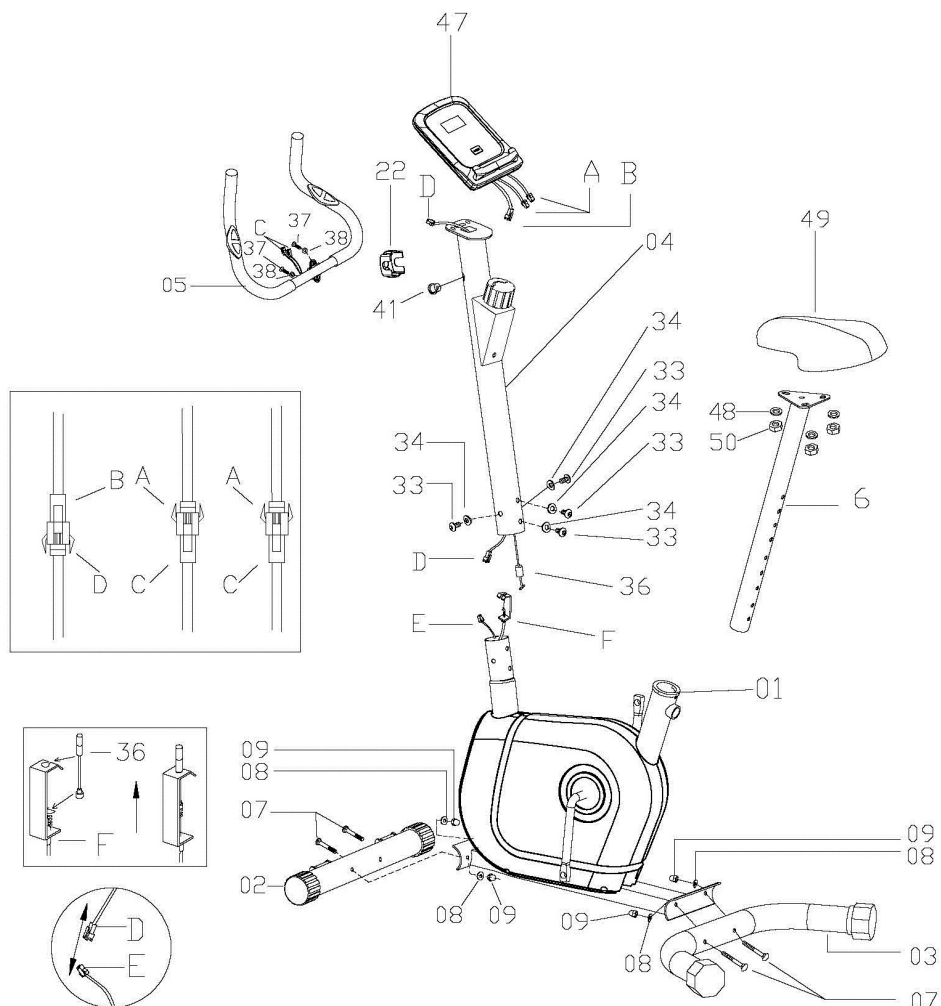
DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



N°	Descrizione	Qtà	N°	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1	19	Dado M10	2
2	Piede d'appoggio anteriore	1	20	Rondella	2
3	Piede d'appoggio posteriore	1	21	Dado M6	2
4	Montante anteriore	1	22	Copertura del manubrio	1
5	Manubrio	1	23	Vite a occhiello M6	2
6	Supporto sella	1	24	Dado M10	1
7	Vite a testa quadra M8×60L	4	25	Volano	1
8	Disco a camma Ø8	4	26	Copertura per pedivella	2
9	Dado cieco M8	4	27	Copertura catena sinistra	1
10	Vite a brugola	2	28	Copertura catena destra	1
11	Dado	2	29	Vite	4
12	Vite	2	30	Vite	5
13	Ruota di trasporto	2	31	Manopola di regolazione	1
14	Tappo di chiusura	2	32	Boccola	1
15	Tappo di chiusura Balance	2	33	Vite a brugola M8×15	4
16	Componenti BB	1	34	Rondella curva Ø8	4
17	Magnete	1	35	Vite	1
18	Pedivella con trazione a cinghia	1	36	Manopola di tensionamento + cavo di tensionamento superiore	1

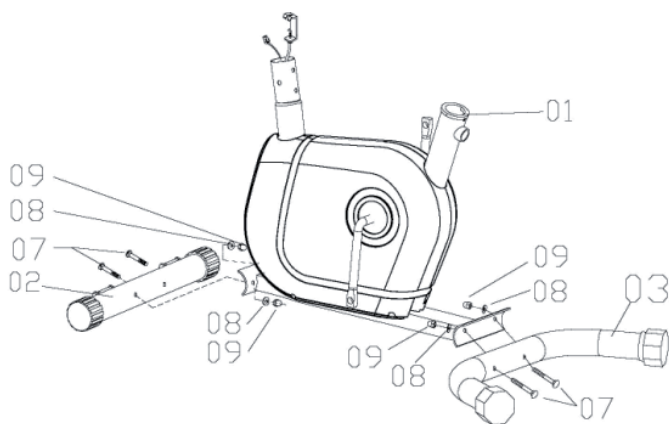
N°	Descrizione	Qtà	N°	Descrizione	Qtà
37	Vite M8×25L	2	A	Cavo sensore A	2
38	Rondella	2	B	Cavo computer superiore	1
39	Cinghia J5	1	C	Cavo sensore B	2
40	Vite	2	D	Cavo computer intermedio	1
41	Boccola cavo	1	E	Cavo computer inferiore con sensore	1
42	Impugnatura in spugna	2	F	Cavo di tensionamento inferiore	1
43	Vite	2			
44	Rondella	2			
45	Sensore battito cardiaco	2			
46	Tappo di chiusura per manubrio	2			
47	Computer	1			
48	Rondella Ø8	3			
49	Sella	1			
50	Dado M8	3			
51	Pedale sinistro	1			
52	Pedale destro	1			
53	Chiave a brugola	1			
54	Chiave multiuso	1			

MONTAGGIO



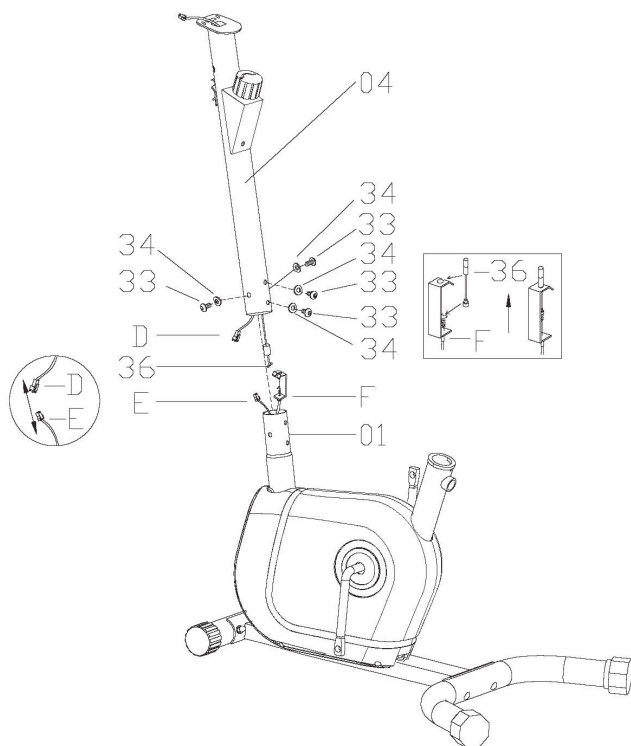
Passo 1

- A Fissare il piede d'appoggio anteriore (02) al telaio principale (01) con 2 viti a testa quadra (07), 2 dischi a camma (08) e due dadi ciechi (09).
- B Fissare il piede d'appoggio posteriore (03) al telaio principale (01) con 2 viti a testa quadra (07), 2 dischi a camma (08) e due dadi ciechi (09).



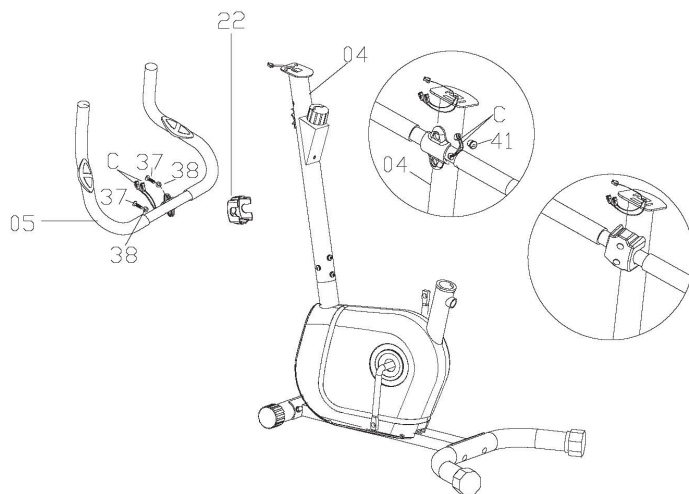
Passo 2

- A Prendere il montante anteriore (04) e fissare il cavo del computer intermedio (D) con il cavo del computer inferiore (E).
- B Allentare la manopola di tensionamento e il cavo di tensionamento (36) sul montante anteriore (04) e collegarlo con il cavo di tensionamento inferiore (F). Inserire il dado del cavo (36) sulla fessura inferiore del supporto del cavo di tensionamento (F), tirare fuori il cavo di tensionamento (36) e farlo passare attraverso il supporto inferiore del cavo (F) in direzione verticale. Il dado del cavo si trova ora sul supporto del cavo.
- C Inserire il montante anteriore (04) nel telaio principale (01) e stringerlo con le dita utilizzando 4 rondelle (34) e 4 viti a brugola (33).



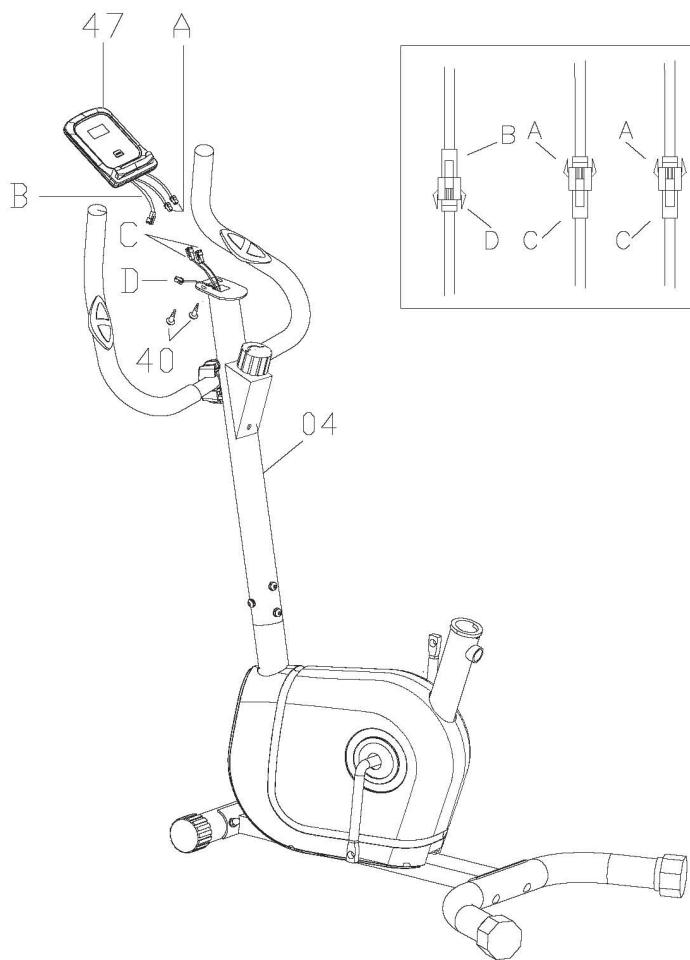
Passo 3

- A Rimuovere la boccola del cavo (41) dal montante anteriore (04). Far passare il cavo sensore B (C) nel foro sul montante anteriore e farlo uscire dall'apertura in alto sul montante anteriore (04). Reinscrivere la boccola del cavo (41).
- B Fissare il manubrio (05) al montante anteriore (04) con 2 viti M8x25L (37), 2 rondelle (38) e 1 copertura del manubrio (22).



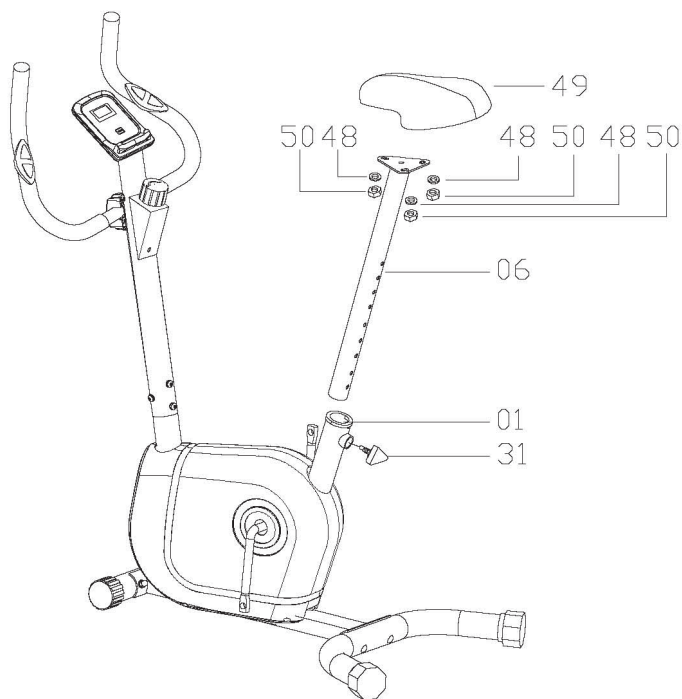
Passo 4

- A Collegare il cavo del sensore A (A) con il cavo del sensore B (C) e il cavo del computer superiore (B) con il cavo del computer intermedio (D).
Fissare il computer (47) al montante anteriore (04) con 2 viti (40).



Passo 5

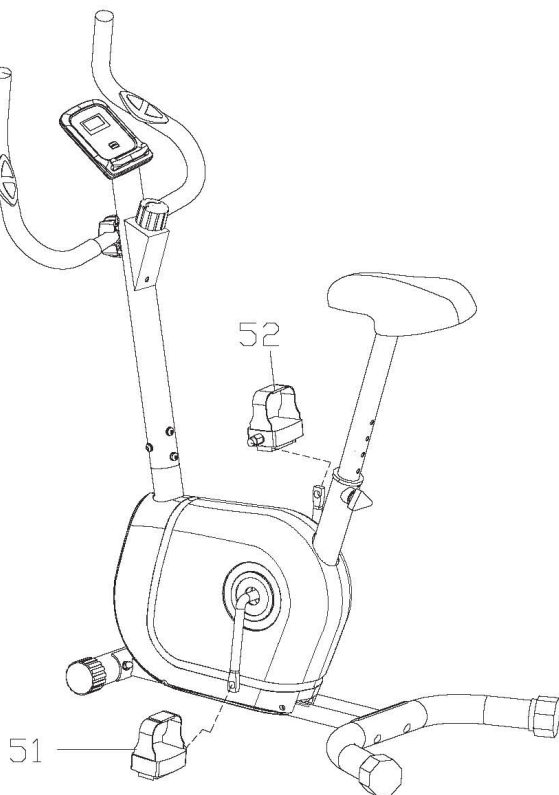
- A Fissare la sella (49) al suo supporto (06) con 3 rondelle (48) e 3 dadi (50).
- B Allentare la manopola (31) e inserire il supporto della sella (06) nel telaio principale (01). Orientare i fori e fissare la sella con la manopola (31). L'altezza corretta può essere regolata dopo aver finito il montaggio della cyclette.



Passo 6

- A Fissare il pedale sinistro (51) e destro (52) alle rispettive pedivelle (18). Il pedale destro si trova sul lato destro della cyclette quando ci si è seduti sopra. Il pedale destro deve essere ruotato in senso orario e quello sinistro in senso antiorario.

Nota: controllare che tutti i dadi e le viti siano ben stretti, prima di utilizzare il dispositivo.



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 all'allenamento successivo. Se si è principianti, allenarsi per i primi 3 minuti al livello più semplice e aumentare gradualmente il livello in base al proprio benessere personale.

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

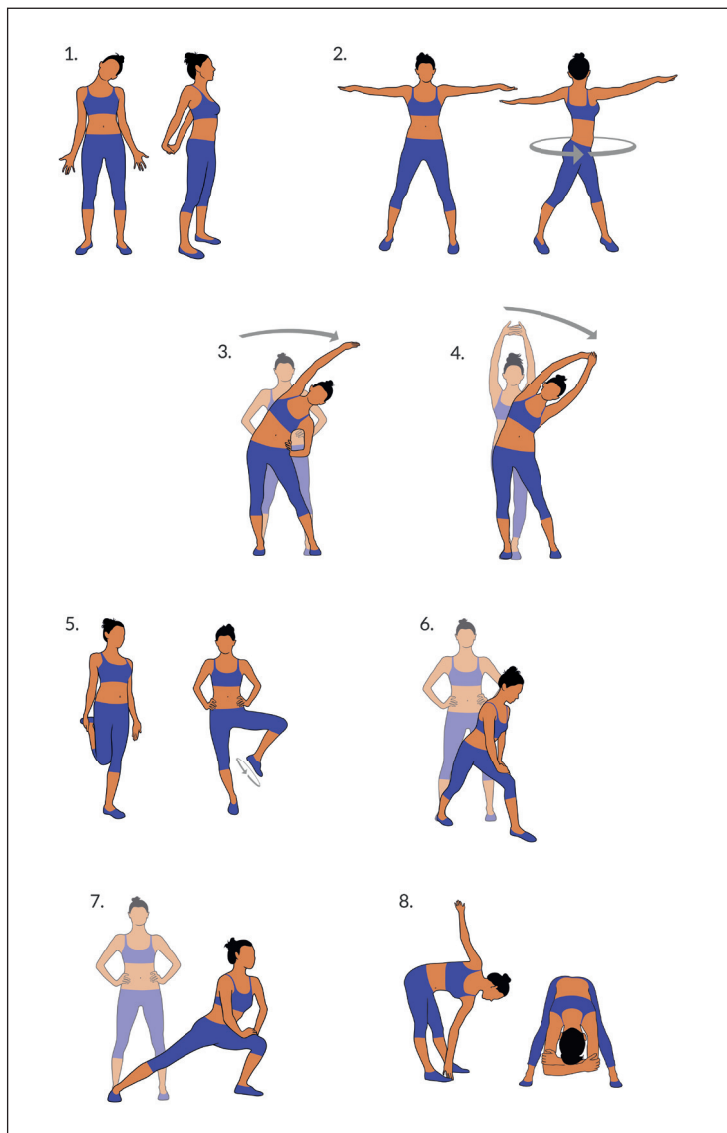
Mangiare e bere

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

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

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

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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

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

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

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

1. Piegare lentamente la testa lateralmente, alternando a destra e sinistra. In seguito mobilitare le spalle (movimenti circolari e alzando e abbassando le spalle).
2. Ruotare i fianchi con le braccia distese. I piedi non devono essere fissi al suolo (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).
3. Piegare i fianchi, un braccio disteso verso l'alto. Mantenere questa posizione per alcuni secondi per ogni lato.
4. Piegare i fianchi con entrambe le braccia verso l'alto, tenendo le mani unite. Anche in questo caso mantenere la posizione per ogni lato. Questo esercizio è leggermente più intenso, dato che anche il secondo braccio esercita tensione.
5. Posizionarsi su una gamba e mantenere la tensione della gamba piegata con la mano. In tal 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.

CONSOLLE E TASTI FUNZIONE



Tasto funzione

Tasto	Funzione
MODE / RESET (Modalità / Ripristino)	<p>Premere questo tasto per selezionare le funzioni.</p> <p>Tenere premuto il tasto per 2 secondi per resettare le funzioni TIME, DISTANCE e CALORIES.</p>

Funzioni

Funzione	Utilizzo
SCAN (Scansione)	Premere il tasto MODE finché il cursore “▼” non è puntato su SCAN. Il display mostra in sequenza le seguenti funzioni: TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIES – PULSE. Il display passa alla funzione successiva ogni 6 secondi.
TIME (Tempo)	Conteggia il tempo totale dall’inizio alla fine dell’allenamento.
SPEED (Velocità)	Visualizza la velocità attuale.
DISTANCE (Distanza)	Visualizza la distanza percorsa dall’inizio alla fine dell’allenamento.
CALORIES (Calorie)	Conteggia le calorie totali dall’inizio alla fine dell’allenamento.
PULSE RATE (Pulsfrequenz)	<p>Premere il tasto MODE finché il cursore “▼” non è puntato su PULSE.</p> <p>Prima di misurare la frequenza cardiaca, posizionare i palmi della mani sulle due superfici di contatto. Dopo 6-7 secondi, sul display LCD viene visualizzata la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (BPM).</p> <p>Nota: durante la procedura di misurazione del battito, il valore misurato può essere superiore alla frequenza virtuale del battito nei primi 2-3 secondi a causa di un blocco del contatto, per poi tornare al livello normale. Il valore rilevato non deve essere utilizzato come base per cure mediche.</p>

Informazioni generali:

1. Quando l'illuminazione del display si affievolisce o non vengono visualizzati più numeri, sostituire le batterie.
2. Il monitor si spegne automaticamente se dopo 4 minuti non viene ricevuto alcun segnale.
3. Se è presente un segnale, il monitor si accende automaticamente.
4. Il monitor inizia automaticamente il calcolo appena si inizia l'allenamento e lo interrompe se ci si ferma per 4 secondi.

Parametri dell'allenamento

Campo / Funzione	Area di indicazione
Auto Scan (Scansione automatica)	ogni 6 secondi
Time (Tempo)	0:00 – 99:59 MIN
Current Speed (Velocità attuale)	0.00 – 999.9 KM/H (MPH)
Trip Distance (Distanza da percorrere)	0.00 – 999.9 KM (ML)
Calories (Calorie)	0.00 – 999.9 CAL
Pulse Rate (Frequenza battito)	40 – 240 BPM

Dati tecnici (console)	
Tipo di batteria	2 pile, dimensioni AAA (o UM4)
Temperatura di esercizio	0 °C fino a + 40 °C
Temperatura di conservazione	-10 °C fino a + 60 °C

ALLENAMENTO TRAMITE KINOMAP APP

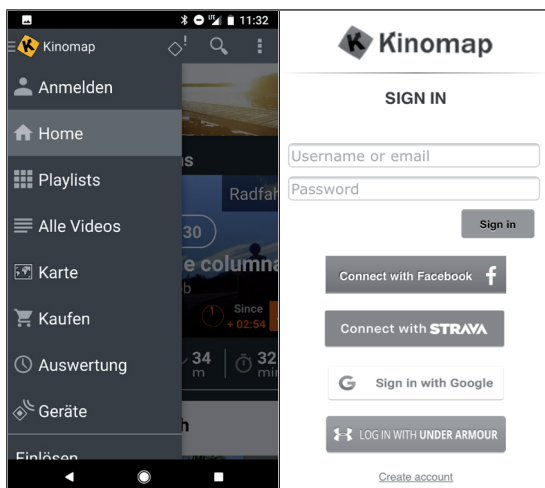
Con l'App KINOMAP è possibile percorrere più di 100.000 km in tutto il mondo grazie al sistema Real Life Video ed essere aggiornati quotidianamente dagli utenti stessi. Cercare di seguire il ritmo alle stesse condizioni come mostrato nel video. Usare il portale KINOMAP e scegliere il proprio Real Life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



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

Creare un account

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



Codice di attivazione

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

Inserire 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 "Impostazioni-Abbonarsi".

Dopo l'attivazione si vedrà il proprio abbonamento su "Il mio abbonamento".

Collegamento al dispositivo

Come collegare il dispositivo all'App KINOMAP:

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

Fotocamera viso

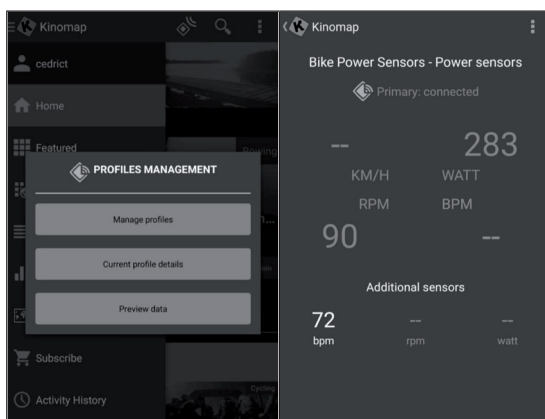
- Il prodotto Klarfit Myon utilizza il riconoscimento facciale KINOMAP per determinare la frequenza di calcio, passo o battito (lo smartphone o la videocamera da tavolo funge da sensore).
- KINOMAP determina e valuta l'intensità del movimento muovendo la testa durante l'allenamento.

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

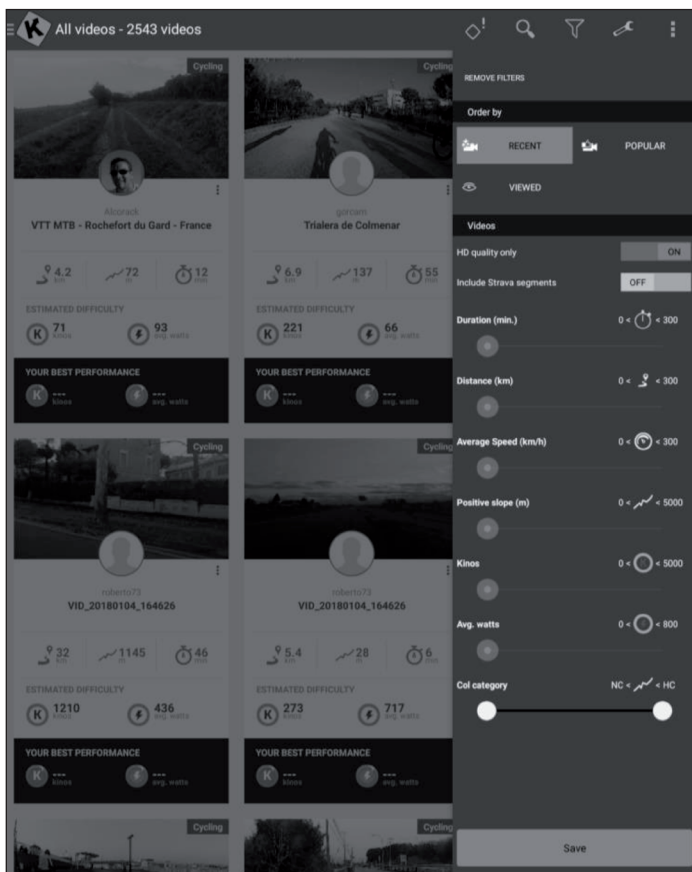
Con la funzione "Dati in anteprima" è possibile visualizzare immediatamente i dati inviati dal dispositivo. Questa funzione è particolarmente utile in caso di problemi con l'inizio di una nuova attività. L'applicazione riceverà alcuni di questi valori in base alla configurazione.



Allenamento

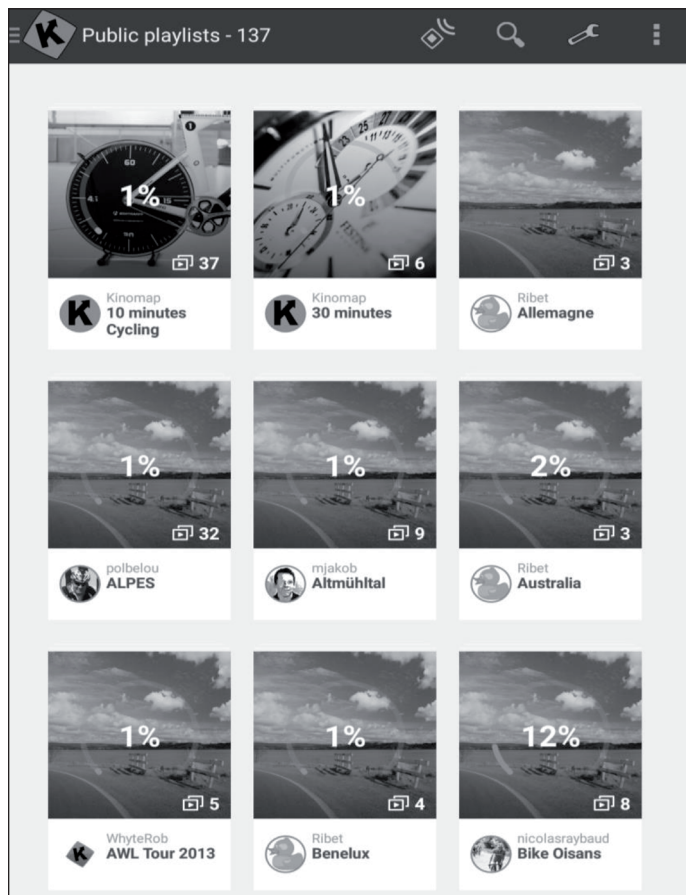
Selezione video

- 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.



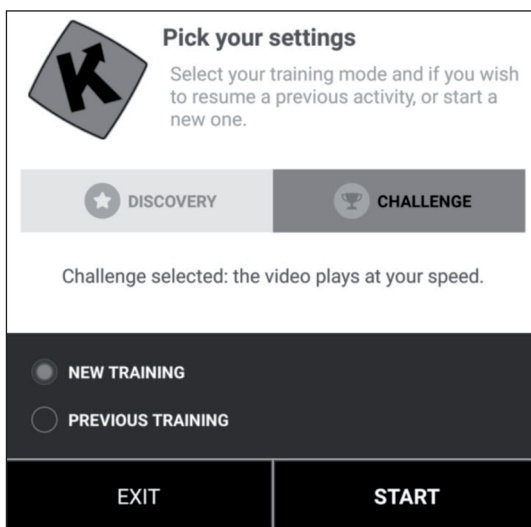
Iniziare l'allenamento

		
<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.



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 “Classifica” è disponibile solo in modalità multiplayer.

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

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 "Continuare sessione" per continuare un allenamento non raggiunto. Se si desidera terminare questa attività, è sufficiente confermare toccando "Salvare e terminare".

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

Activity Name	Date & Time	Duration	Distance	Energy	Sessions
Profile Training	01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32	93 m	3.5 kJ	1 sessions
Profile Training	01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37	132 m	2.2 kJ	1 sessions
Quiet ride in Central Park	28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24	71 m		1 sessions
Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM	28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31	392 m		1 sessions
Rocheserviere => Saint Fulgent	26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21	48,832 KM		1 sessions
Profile Training	23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25	143 m	0,6 kJ	1 sessions

Ricerca

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

Ci sono diversi modi per trovare il video idoneo:

- È possibile effettuare la ricerca cliccando sul tasto Cerca. Dopo aver immesso almeno 3 caratteri, viene eseguita una ricerca automatica.
- È anche possibile eseguire una ricerca geografica. Selezionare “Mappa” dal menu principale.
- È possibile sfogliare tutti i video disponibili cliccando su “Playlists pubbliche” o “Tutti i video”.

Impostazioni

Impostazioni utente

- Andate sul menu delle impostazioni e inserite i vostri dati utente, inclusi unità, statura, peso, data di nascita, genere e area frontale.
- Queste informazioni influenzano il calcolo della velocità.

Display esterno

Seguire le informazioni per visualizzare le indicazioni sul vostro 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.

AVVISO DI SMALTIMENTO



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

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

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

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

Technische gegevens	173
Veiligheidsinstructies	174
Overzicht apparaat	176
Montage	179
Cardiotraining in overzicht	186
Opwarmen voor de training	189
Console en toetsenfuncties	191
Trainen met de KINOMAP-app	194
Onderhoud	204
Instructies voor afvoer	205
Fabrikant & importeur (UK)	205

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer	10032969	10032970
Stroomvoorziening (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz	

**LET OP!**

Dit stationaire trainingsapparaat is niet geschikt voor hoge nauwkeurigheidsdoeleinden. Het systeem ter bewaking van de hartslag kan defect zijn. Te intensief trainen kan leiden tot een gevaarlijke blessure en zelfs de dood. Wanneer uw prestaties ongewoon sterk verminderen stopt u onmiddellijk met trainen.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

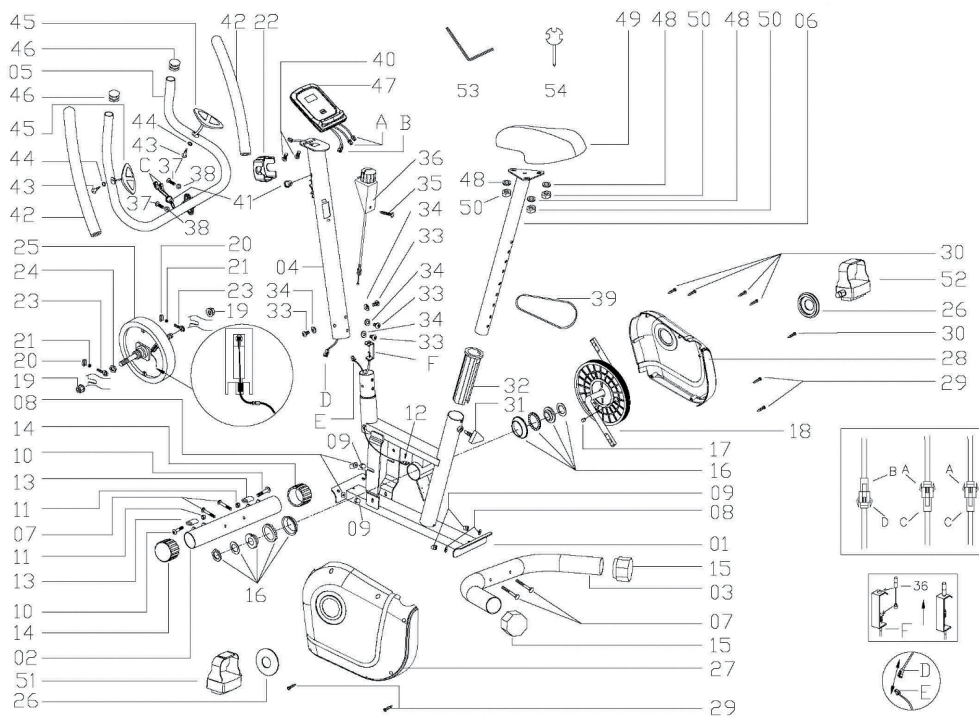
Lees de gebruikershandleiding voor gebruik aandachtig door en bewaar deze voor toekomstig gebruik. Productkenmerken kunnen enigszins afwijken van de op de illustraties getoonde kenmerken. Wijzigingen kunnen zonder voorafgaande kennisgeving door de fabrikant worden aangebracht.

- 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 volledig hebt gelezen. 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 kan worden gebruikt. Bescherm de vloer met een mat. Gebruik het apparaat niet in een vochtige omgeving zoals nabij een zwembad. De veiligheidsafstand rondom het apparaat moet minimaal 0,06 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 een maaltijd.
- Het apparaat mag uitsluitend door volwassenen worden opgebouwd. Houdt kinderen en huisdieren op afstand.
- Het apparaat mag uitsluitend in huiselijke kring worden gebruikt.
- Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik. Het mag alleen voor de in de handleiding behandelde oefeningen worden gebruikt.
- Draag geschikte kleding en schoenen wanneer u het apparaat gebruikt. Vermijdt losse kleding die aan het apparaat kan blijven hangen of kleding die uw bewegingsvrijheid kan beperken.
- Houdt uw rug recht tijdens het trainen.

- 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 wettelijk 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 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 beschreven in de gebruikershandleiding.
- 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 toetsenblokkade wanneer u het apparaat niet gebruikt.
- Kinderen vanaf 8 jaar en personen met een beperkte lichamelijke en/of geestelijke gezondheid mogen het apparaat alleen gebruiken wanneer ze voorafgaand door een voor hen verantwoordelijke persoon uitvoerig met de functies en veiligheidsinstructies van het apparaat vertrouwd zijn gemaakt.
- Let erop dat kinderen niet met het apparaat spelen.
- Controleer voor gebruik de spanning op het typeplaatje. Sluit het apparaat alleen aan op stopcontacten waarvan de spanning overeenkomt.

Info: maximaal gebruikersgewicht van 100 kg.

OVERZICHT APPARAAT

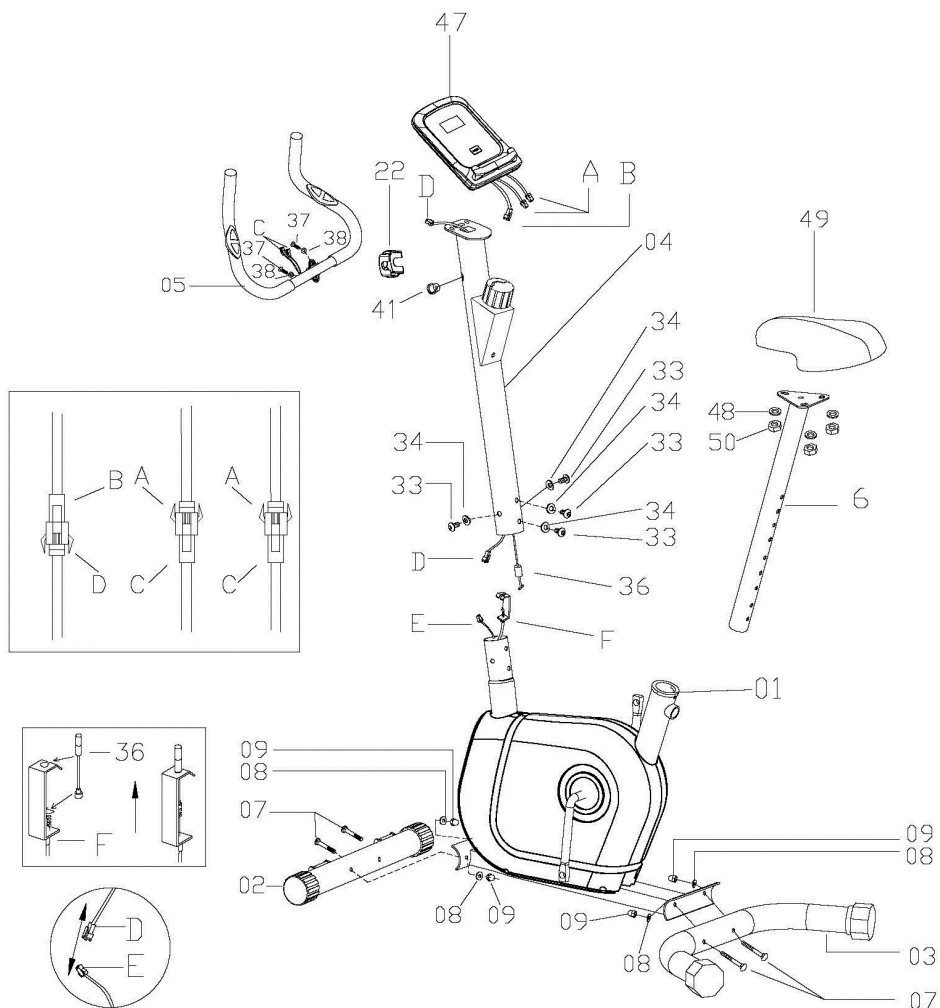


Nr.	Beschrijving	Aantal	Nr.	Beschrijving	Aantal
1	Basisframe	1	19	Moer M10	2
2	Voorste steun	1	20	Sluitring	2
3	Achterste steun	1	21	Moer M6	2
4	Voorste stang	1	22	Afdekking voor het stuur	1
5	Stuur	1	23	Oogbout M6	2
6	Zadelpen	1	24	Moer M10	1
7	Slotbout M8×60L	4	25	Vliegwiel	1
8	Gebogen zaagblad Ø8	4	26	Afdekking voor slinger	2
9	Dopmoer M8	4	27	Linker kettingkast	1
10	Binnen-zeskantschroef	2	28	Rechter kettingkast	1
11	Moer	2	29	Schroef	4
12	Schroef	2	30	Schroef	5
13	Transportwiel	2	31	Instelknop	1
14	Afsluitkap	2	32	Aansluiting	1
15	Balance afsluitkappen	2	33	Inbusschroef M8×15	4
16	BB onderdelen	1	34	Gebogen sluitring Ø8	4
17	Magneet	1	35	Schroef	1
18	Slinger met riemaandrijving	1	36	Spankop + bovenste spankabel	1

Nr.	Beschrijving	Aantal
37	Schroef M8×25L	2
38	Sluitring	2
39	Riem J5	1
40	Schroef	2
41	Kabelaansluiting	1
42	Handgreep met schuim	2
43	Schroef	2
44	Sluitring	2
45	Polssensor	2
46	Eindkappen voor stuur	2
47	Computer	1
48	Sluitring Ø8	3
49	Zadel	1
50	Moer M8	3
51	Linker pedaal	1
52	Rechter pedaal	1
53	Inbussleutel	1
54	Steeksleutel	1

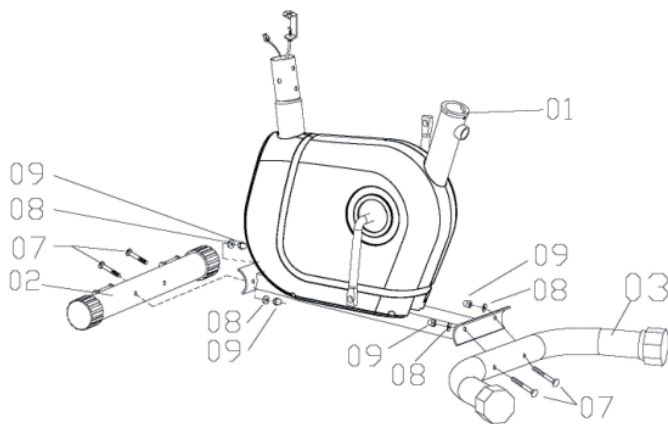
Nr.	Beschrijving	Aantal
A	Sensordraad A	2
B	Bovenste computerleiding	1
C	Sensordraad B	2
D	Middelste computerkabel	1
E	Onderste computerkabel met sensor	1
F	Onderste spankabel	1

MONTAGE



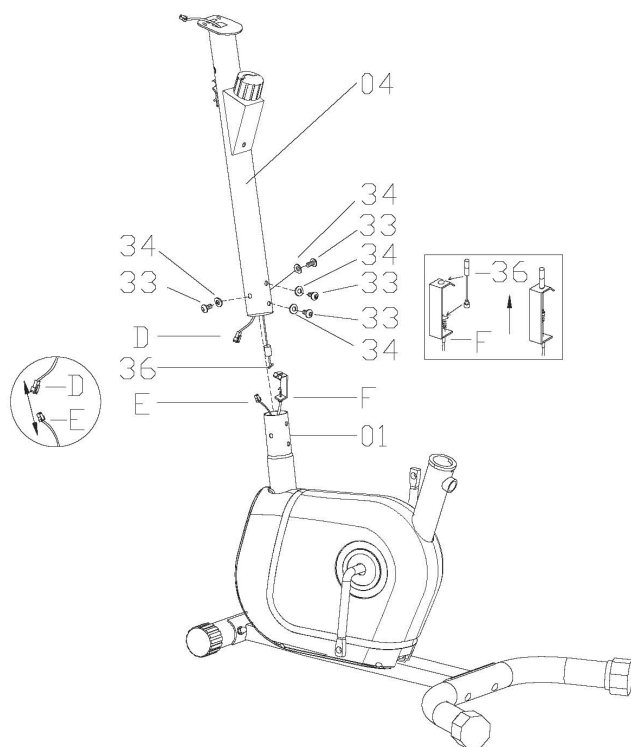
Stap 1

- A Bevestig de voorste steun (02) met 2 slotbouten (07), 2 gebogen bladen (08) en 2 dopmoeren (09) op het basisframe (01).
- B Bevestig de achterste steun (03) met 2 slotbouten (07), 2 gebogen bladen (08) en 2 dopmoeren (09) op het basisframe (01).



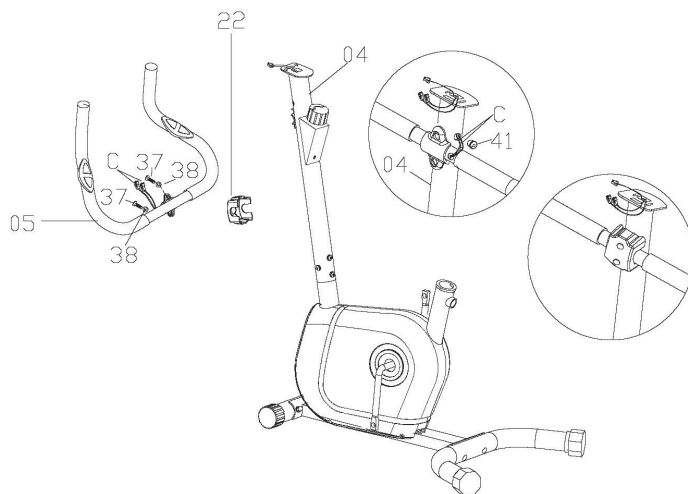
Stap 2

- A Neem de voorste stang (04) en verbind de middelste computerkabel (D) met de onderste computerkabel (E).
- B Haal de spanknop en de spankabel (36) van de voorste stang (04) los en verbind deze met de onderste spankabel (F). Steek de koppelmoer (36) in de onderste bevestigingsleuf van de spankabel (F), trek de spankabel (36) eruit en schuif hem in verticale richting door de onderste houder van de kabel (F). De koppelmoer zit nu op de kabelhouder.
- C Plaats de voorste stang (04) in het basisframe (01) en draai die met 4 sluitringen (34) en 4 inbusschroeven (33) vast.



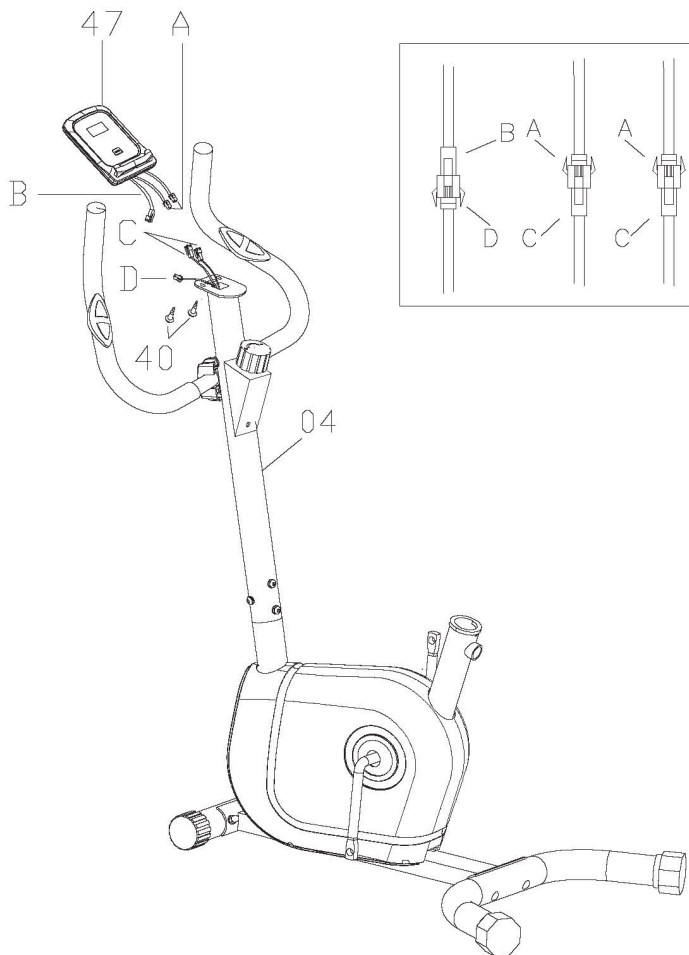
Stap 3

- A Verwijder de kabelaansluiting (41) van de voorste stang (04). Steek de sensorraad B (C) in de opening van de voorste stang en haal hem uit de bovenste opening van de voorste stang (04) weer uit. Zet nu de kabelaansluiting (41) weer op zijn plaats.
- B Bevestig het stuur (05) met 2 M8×25L bouten (37), 2 sluitringen (38) en 1 stuurkap (22) aan de voorste stang (04).



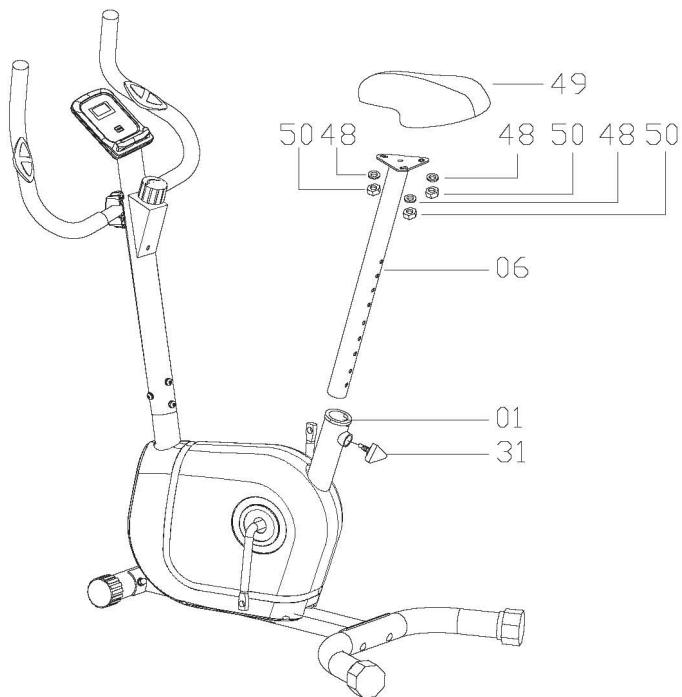
Stap 4

- A Verbind de sensorleiding A (A) met de sensorleiding B (C) en de bovenste computerleiding (B) met de middelste computerleiding (D). Bevestig de computer (47) met 2 schroeven (40) aan de voorste stang (04).



Stap 5

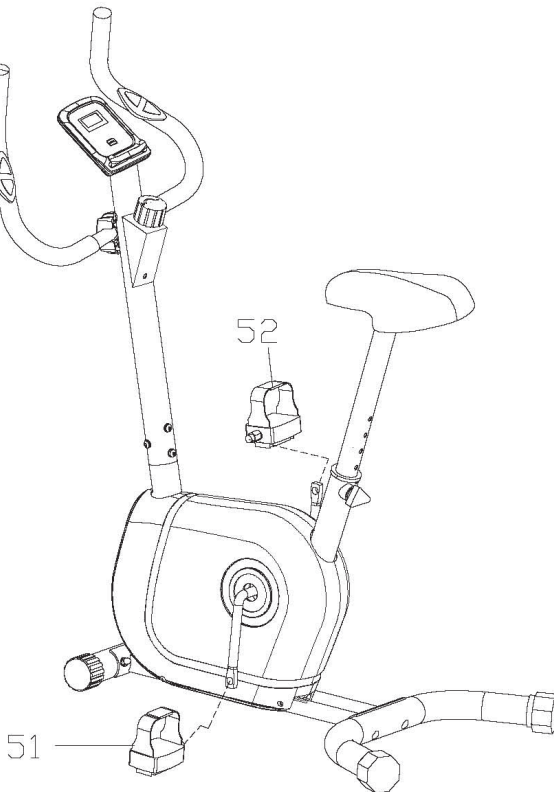
- A Bevestig de zitting (49) met 3 sluitringen (48) en 3 moeren (50) aan de zadelpen (06).
- B Maak de knop (31) los en steek de zadelpen (06) in het basisframe (01). Draai de gaten in een bepaalde richting en zet de zitting vast met de knop (31). De juiste zithoogte kan na de montage worden ingesteld.



Stap 6

- A Bevestig het linker pedaal (51) en het rechter pedaal (52) aan de voorbestemde kant van de slinger (18). Het rechter pedaal bevindt zich aan de rechterkant van de fiets wanneer u erop zit. Let erop dat het rechter pedaal met de wijzers van de klok mee moet worden gedraaid en het linker pedaal tegen de wijzers van de klok in.

Let op! Controleer of alle schroeven en moeren goed vastgedraaid zitten voordat u het apparaat in gebruik neemt.



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 resultaten.

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. De cardiotrainingfase

Na circa 10 minuten kunt u dan overgaan op 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 een gesprek met iemand 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 energiebehoefte 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 uit te voeren.

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. 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 cardiotraining verlengt of een hogere weerstand (bijv. een meer veeleisende intervaltraining) uitvoert.

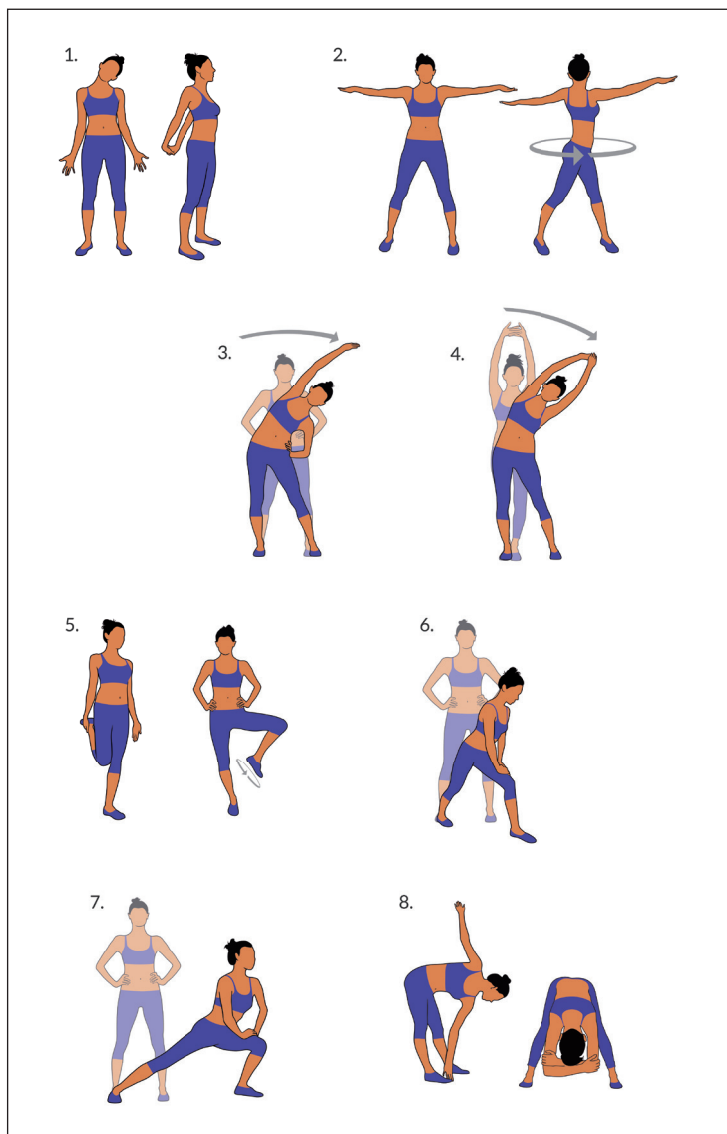
Eten en drinken

- 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 Klarfit trainingsroutine ongeveer 5 minuten de 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 meewerkt.
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 in beide richtingen cirkelvormige bewegingen met de enkel.
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 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 voren hangen.

CONSOLE EN TOETSENFUNCTIES



Functietoetsen

Toets	Functie
MODE / RESET (modus / reset)	Druk op deze toets om functies te selecteren. Houd de toets gedurende 2 seconden ingedrukt om de functies TIME, DISTANCE en CALORIES opnieuw in te stellen.

Funcities

Funcie	Bediening
SCAN	Druk op de MODE-toets tot de aanwijzer '▼' op SCAN staat. Het display laat de volgende functies na elkaar zien: TIME – SPEED – DISTANCE – CALORIES – PULSE. Het display schakelt om de 6 seconden over naar de volgende functie
TIME (tijd)	Geeft de totale trainingsduur van begin tot eind weer.
SPEED (snelheid)	Laat het actuele tempo zien.
DISTANCE (afstand)	Laat de afgelegde afstand van begin tot eind zien.
CALORIES (calorieën)	Laat de totaal verbrande calorieën van begin tot eind zien.
PULSE RATE (hartslag)	Druk op de MODE-toets tot de aanwijzer '▼' op PULSE staat. Voordat u uw hartslag meet legt u de palmen van uw handen op de beide contactzones. Na 6-7 seconden wordt de actuele hartslag in slagen per minuut (BPM) weergegeven op het LC display. Let op! Tijdens het meten van de hartslag kan de gemeten waarde, vanwege een contactstoring, gedurende de eerste 2-3 seconden hoger zijn dan de virtuele hartslag en daarna terugkeren naar het normale niveau. De gemeten waarde mag geen basis zijn voor een medische behandeling.

Algemene instructies

1. Als het display zwakker wordt of geen cijfers meer weergeeft, is het tijd om de batterijen te vervangen.
2. De monitor gaat automatisch uit als na 4 minuten geen signaal wordt ontvangen.
3. Wanneer een signaal beschikbaar is, gaat de monitor automatisch weer aan.
4. De monitor begint automatisch met berekenen wanneer u begint met trainen en stopt met berekenen wanneer u gedurende 4 seconden stopt met trainen.

Trainingsparameters

Veld / Functie	Weergavebereik
Auto Scan (automatische scan)	Om de 6 seconden
TIME (tijd)	0:00 - 99:59 MIN
Current Speed (actuele tempo)	0.00 - 999,9 KM/H (MPH)
Trip Distance (afgelegde afstand)	0.00 - 999.9 KM (ML)
Calories (calorieën)	0.00 - 999.9 CAL
Pulse Rate (hartslag)	40 - 240 BPM

Technische gegevens (console)	
Type batterij	2 x AAA (of UM4)
Bedrijfstemperatuur	0 °C tot + 40 °C
Bewaartemperatuur	-10 °C tot + 60 °C

TRAINEN MET DE KINOMAP-APP

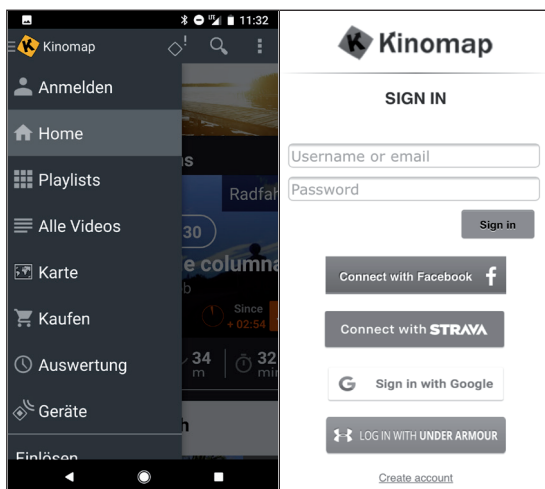
Met de KINOMAP-app kunt u met meer dan 100.000 km aan bewegingsvideo's op de wereld lopen, varen of roeien die dagelijks door de gebruikers zelf worden geactualiseerd. Probeer het tempo onder dezelfde omstandigheden te volgen als ze opgenomen zijn. Gebruik het KINOMAP-portaal en kies uw eigen real life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

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 apparaat in de lijst (ergometer voor de Klarfit Myon Cycle).
- 4 Selecteer het merk Klarfit.
- 5 Selecteer het model Myon Cycle.
- 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 Klarfit Myon 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.

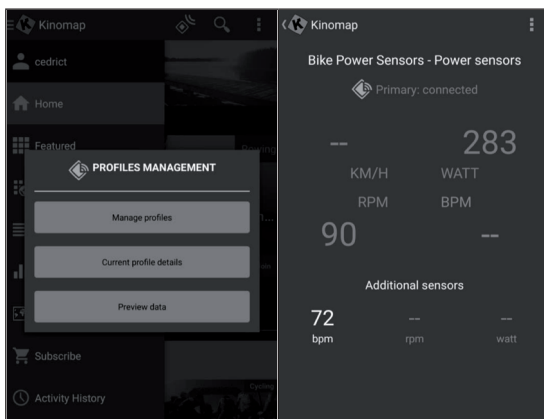
Wanneer u een trainingssessie start, ziet u rechts onderin uw gezicht om de positie van uw TAB of smartphone aan te passen.

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

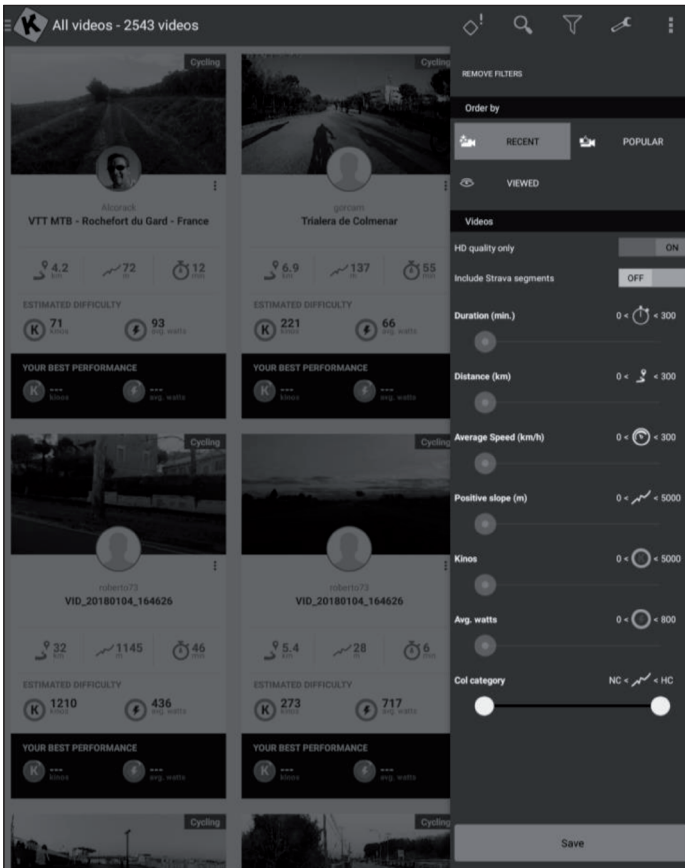
Met de functie 'Inzicht gegevens' kunt u de door het apparaat verzonden informatie direct inzien. Deze functie is erg nuttig wanneer u problemen heeft met een activiteit te beginnen. Afhankelijk van de apparatuur moet de app een aantal waarden ontvangen.



Training

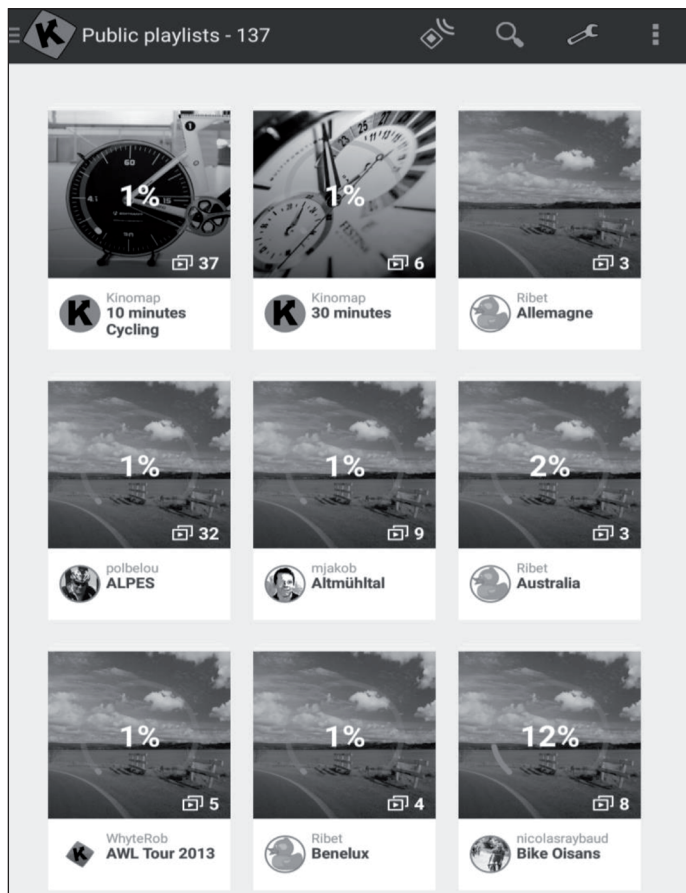
Videoselectie

- 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.

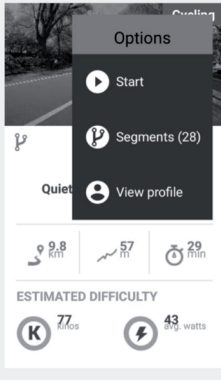
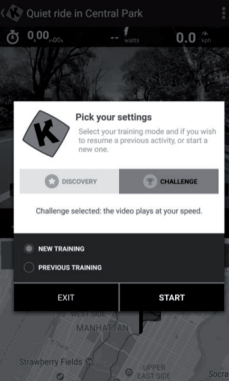
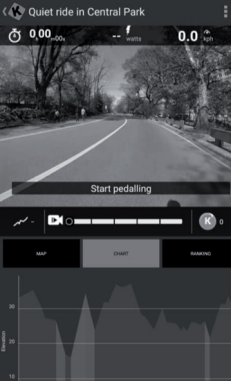


Playlists

- Hier vindt u talloze playlists die door KINOMAP of de gebruikers zelf zijn samengesteld.
- Iedere 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.



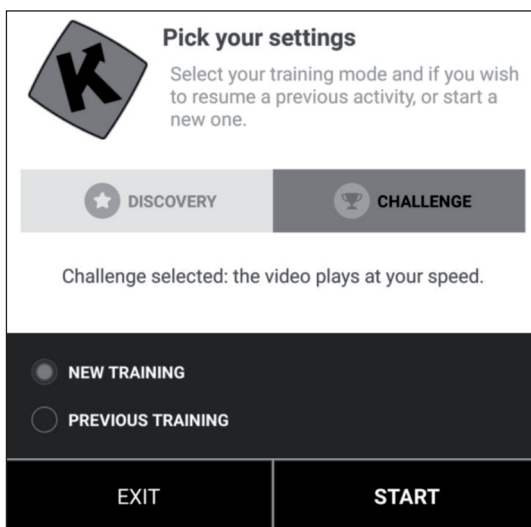
Met trainen beginnen

		
<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.



Trainingsweergave

Aan de rand bovenin het beeldscherm worden alle relevante gegevens weergegeven:

- De tijdsduur
- De opgewekte stroom
- De snelheid
- Uw hartslagfrequentie (alleen wanneer u aanvullend een hartslagsensor toevoegt of wanneer die geïntegreerd is in uw uitrusting)
- De trapfrequentie
- De afstand
- Uw positie op de kaart wordt gesynchroniseerd met de video.



Het tabblad 'Ranglijst' is alleen beschikbaar in de multiplayer modus.

- **Abscis:** hoogte in meters.
- **Verticale as:** afstand in km in challenge modus.
- **Tijdsduur:** in seconden in discovery modus.

Weerstand instellen/gang

Op het beeldscherm krijgt u aanwijzingen hoe u de weerstand in overeenstemming met het hoogtepfiel (hoogte) moet instellen wanneer u een snelheids-/ trapfrequentiesensor of een optische sensor gebruikt.

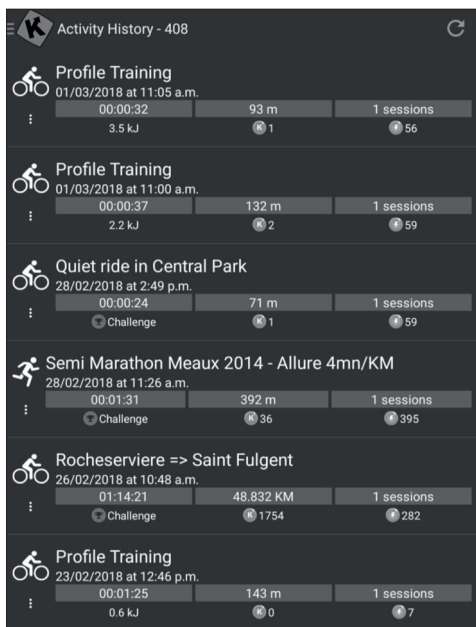
Training beëindigen

Wanneer u wilt pauzeren of stoppen, stopt u gewoon met trappen of u gebruikt de pauzeknop. Klik op de knop 'Training hervatten' om door te gaan met een onvoltooide training. Wanneer u deze training wilt beëindigen bevestigt u dit simpelweg door op 'Opslaan en beëindigen' te drukken.

Analyses

Trainingsprotocol

- Open het hoofdmenu aan de linkerkant om op 'Trainingsprotocol' te klikken.
- Hier kunt u de geschiedenis van uw voorgaande trainingssessies inzien inclusief de namen van de video's waarop u getraind heeft, de datum van de trainingen, hoelang u getraind heeft en de afgelegde afstand.
- Klik op een specifieke training om alle informatie te zien.
- Uw trainingsprotocol bevat een kaart, een samenvatting en een reeks gedetailleerde grafieken, die uw voorgaande snelheid, vermogen, trapfrequentie en hartslagfrequentie laten zien. Denk eraan dat het trainingsprotocol automatisch naar verschillende platformen, zoals RunKeeper, Strava of Under Armour kan worden geëxporteerd.



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 klaar voor gebruik 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 afvoeren 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 afgevoerd 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 af te voeren 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.

Dit artikel bevat batterijen. Wanneer in uw land een wettelijke regeling is voor het afvoeren van batterijen, mogen batterijen niet met het huisvuil worden afgevoerd. Informeer naar de plaatselijke regelgeving inzake de afvoer van batterijen. Door het afval volgens de voorschriften af te voeren beschermt u het milieu en de gezondheid van uw medemensen tegen negatieve consequenties.

FABRIKANT & IMPORTEUR (UK)

Fabrikant:

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

Importeur voor Groot-Brittannië:

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

