

10032971 10032972

Myon Cross

Crosstrainer

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Geräteübersicht 6
Zusammenbau 9
Cardiotraining im Überblick 18
Konsole und Tastenfunktionen 23
Training per KINOMAP App 26
Pflege und Wartung 36
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 37
Hinweise zur Entsorgung 39
Konformitätserklärung 39

English 41
Español 77
Français 113
Italiano 149

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummern	10032971	10032972
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

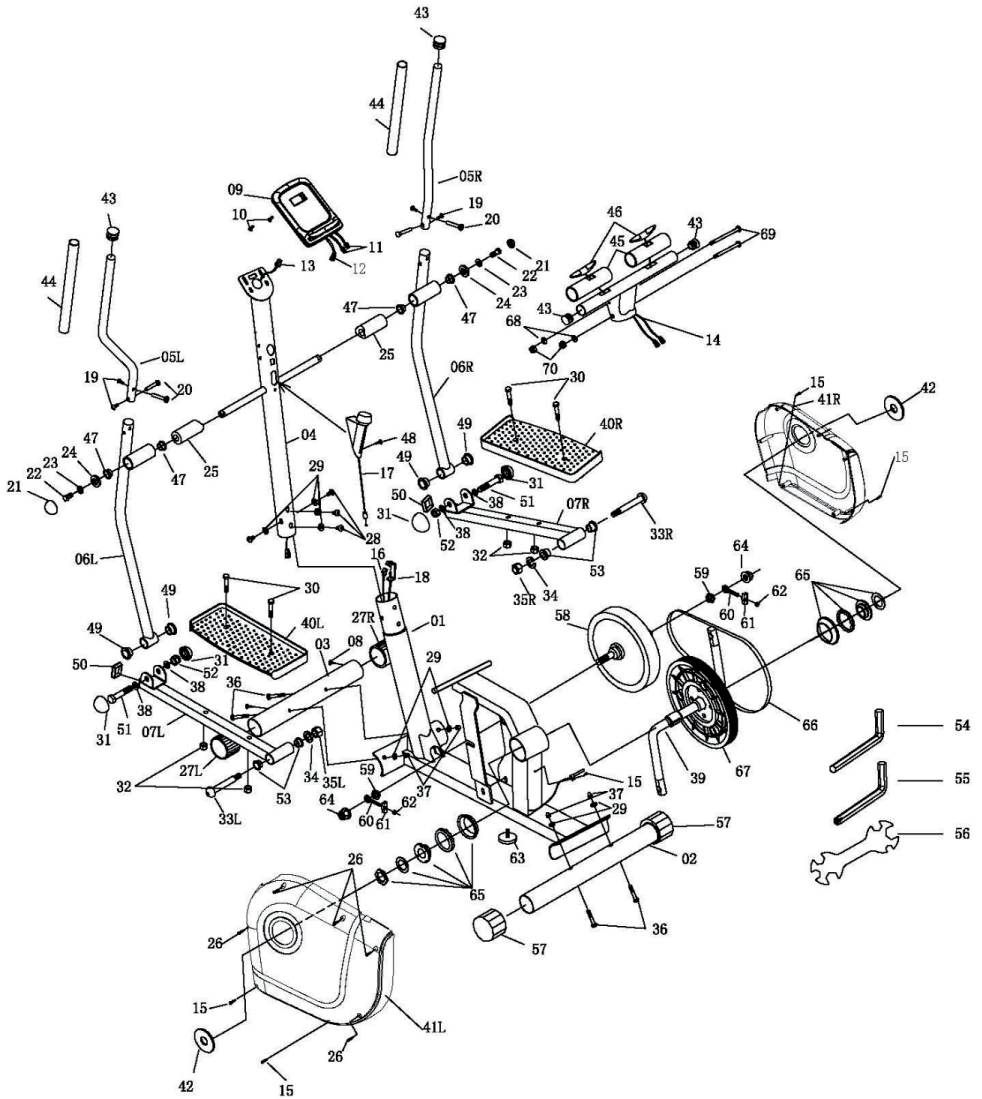
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen 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.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, da dies ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- 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.

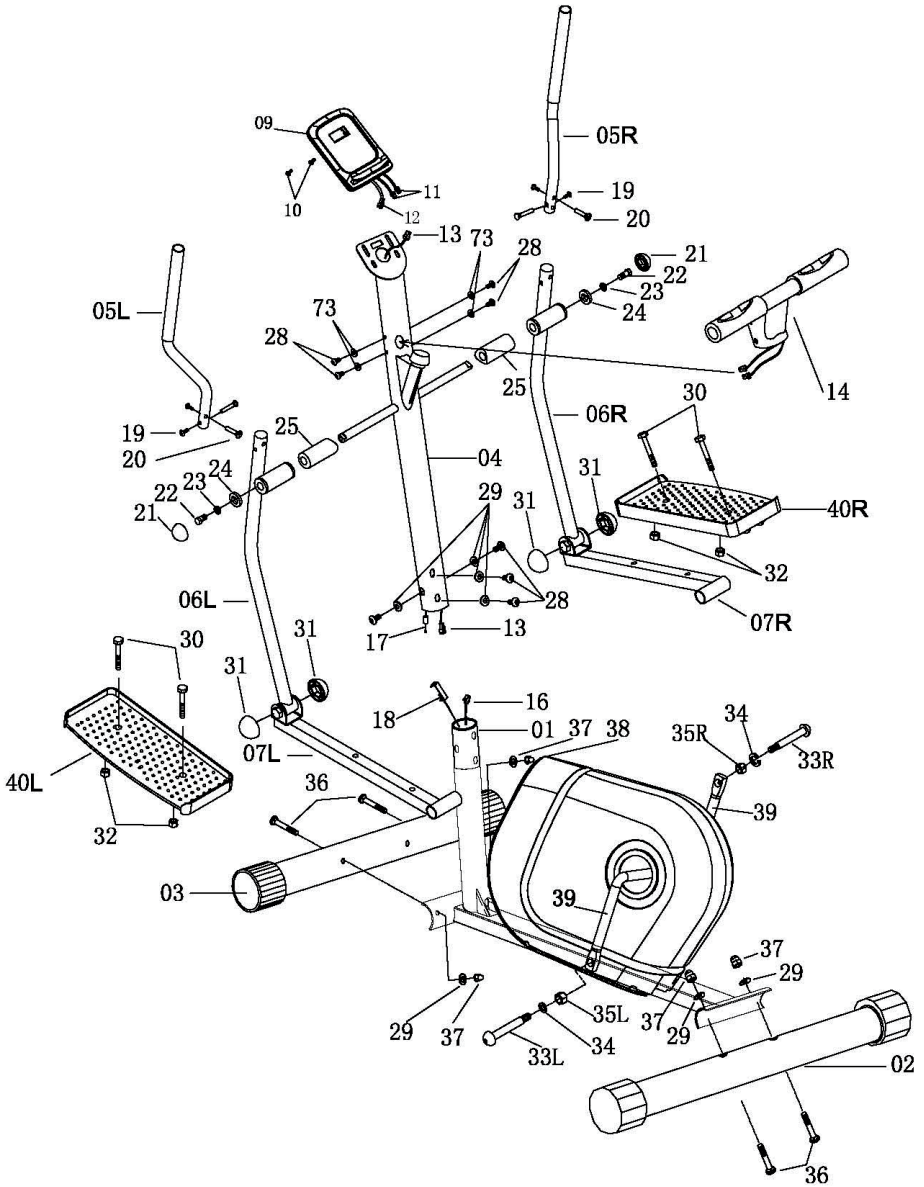
GERÄTEÜBERSICHT



Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1	18	Unterer Spanndraht	1
2	Hinterer Standfuß	1	19	Schraube M6	4
3	Vorderer Standfuß	1	20	Schraube Ø8	4
4	Vorderer Pfosten	1	21	Schraubenabdeckung	2
5L/5R	Oberer Lenker	1	22	Schraube M8×20L	2
6L	Linker unterer Handlauf	1	23	Unterlegscheibe M8	2
6R	Rechter unterer Handlauf	1	24	D-Typ Unterlegscheibe	2
7L	Linke Fußleiste	1	25	Buchse	2
7R	Rechte Fußleiste	1	26	Schraube ST4.2	5
8	Schraube ST4.8×15L	2	27L/R	Stopfen des vorderen Standfußes	1
9	Computer	1	28	Inbusschraube M8	4
10	Schraube M5	2	29	Kurvenscheibe ID8.2	8
11	Sensorleitung des Handpulses	2	30	Schraube M4×25L	4
12	Obere Sensorleitung des Computers	1	31	Achsabdeckung	4
13	Unterer Sensordraht des Computers	1	32	Mutter	4
14	Fester Lenker	1	33L/R	Schraube	1
15	Schraube	4	34	Unterlegscheibe	2
16	Stecker für unteres Sensorkabel	1	35L	Mutter	1
17	Spannknopf mit Spannkabel	1	35R	Mutter	1

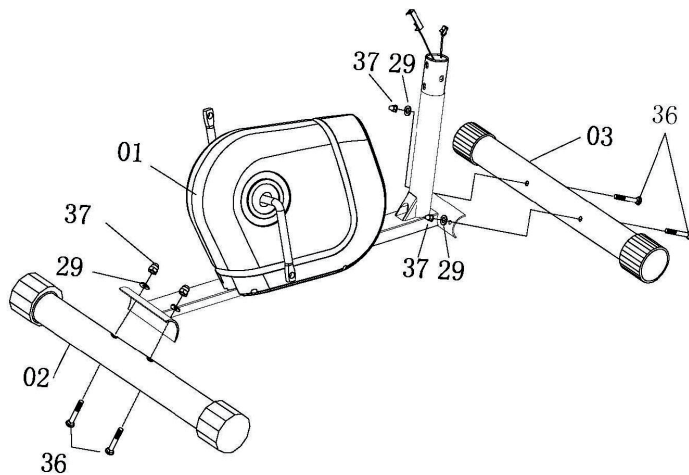
Nr.	Beschreibung	Anz.	Nr.	Beschreibung	Anz.
36	Schraube M8	4	53	Buchse	4
37	Hutmutter M8	4	54	Schraubenschlüssel	1
38	Unterlegscheibe Ø10	4	55	Schraubenschlüssel	1
39	Kurbel	1	56	Schraubenschlüssel	1
40L	Linke Pedale	1	57	Stopfen des hinteren Standfußes	2
40R	Rechte Pedale	1	58	Schwungrad	1
41L	Linke Kettenabdeckung	1	59	Mutter M10	2
41R	Rechte Kettenabdeckung	1	60	Schraube M6	2
42	Kurbelabdeckung	2	61	U-Scheibe	2
43	Stopfen des Rundrohrs Ø25,4	4	62	Mutter M6	2
44	Schaumstoffgriff	2	63	Dämpfungsscheibe	1
45	Schaumstoffgriff	2	64	Mutter	2
46	Handpuls	2	65	BB Teile	1
47	Buchse	4	66	Riemen J6	1
48	Schraube ST4.8	1	67	Riemenrad	1
49	Kunststoffbuchse	4	68	Unterlegscheibe	2
50	Stopfen des Vierkantrohrs	2	69	Schraube M8×67L	2
51	Schraube M10	2	70	Mutter	2
52	Mutter M10	2			

ZUSAMMENBAU



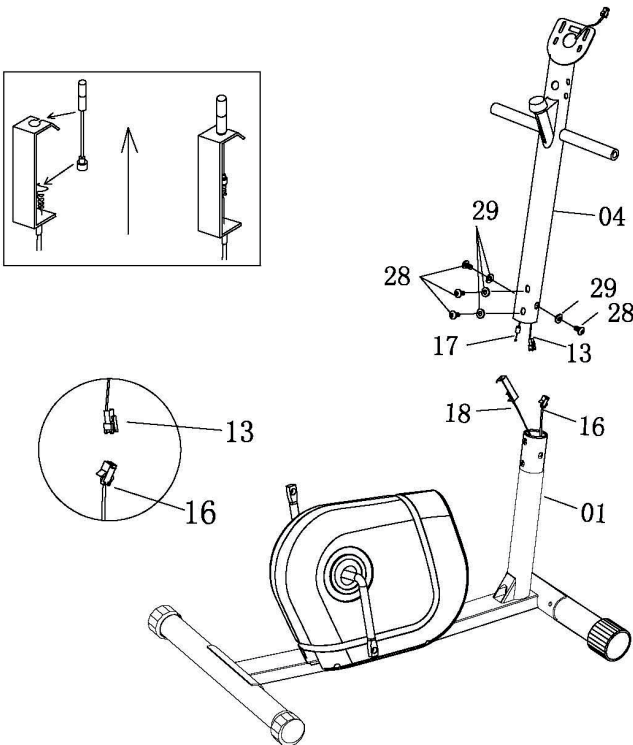
Schritt 1

- A Befestigen Sie den vorderen Standfuß (03) mit 2 Schrauben (36), 2 Kurvenscheiben (29) und 2 Hutmuttern (37) am Hauptrahmen (01).
- B Befestigen Sie den hinteren Standfuß (02) mit 2 Schrauben (36), 2 Kurvenscheiben (29) und 2 Hutmuttern (37) am Hauptrahmen (01).



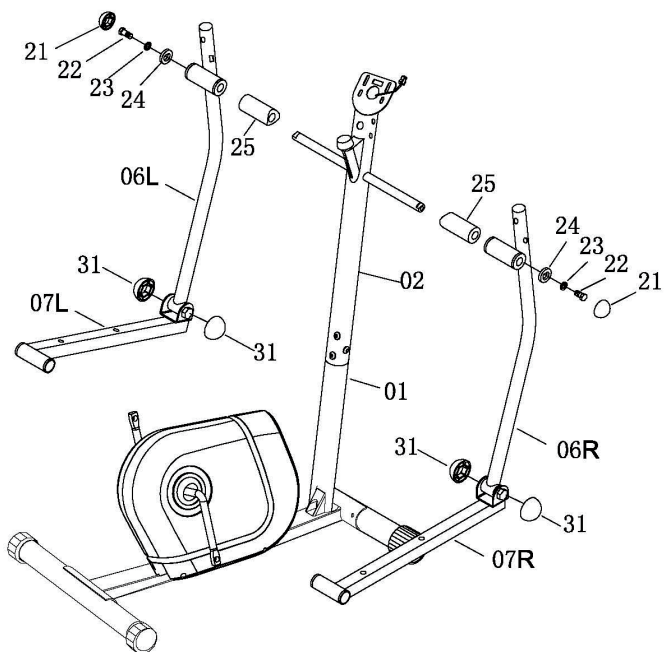
Schritt 2

- A Lösen Sie den Spannkopf und das Spannkabel (17) am vorderen Pfosten (04).
- B Verbinden Sie den Stecker des Spannkabels (17) mit dem unteren Spannkabel (18) wie abgebildet. Verbinden Sie den Stecker der unteren Sensorleitung des Computers (13) mit dem unteren Sensorkabel (16).
- C Setzen Sie den vorderen Pfosten (04) in den Haupttrahmen (01) ein und ziehen Sie ihn mit 4 Unterlegscheiben (29) und 4 Inbusschrauben (28) fest.



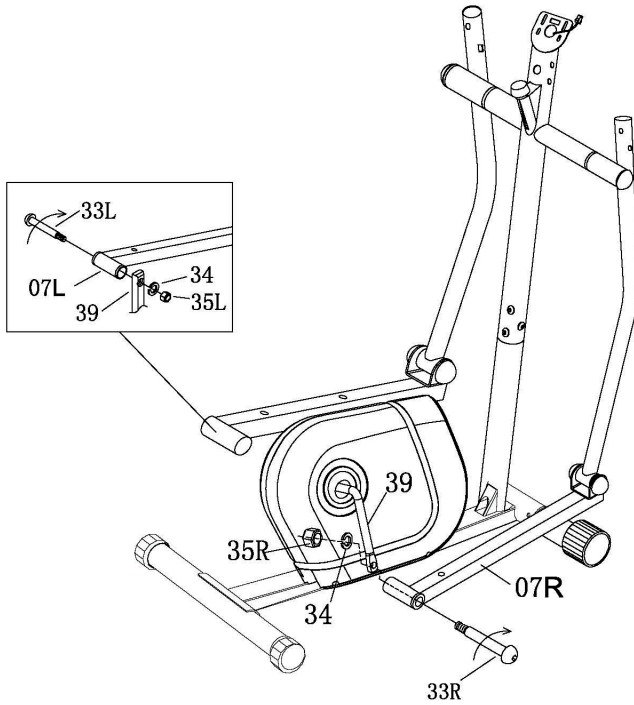
Schritt 3

- A Befestigen Sie die Buchse (25) an der horizontalen Stange und setzen Sie den linken unteren Handlauf (6L) an der linken Seite des vorderen Pfostens (04) ein, ziehen Sie ihn mit 1 D-Unterlegscheibe (24), 1 Unterlegscheibe M8 (23) und 1 Schraube (22) fest, montieren Sie die Schraubenabdeckung (21) und schließen Sie die Montage mit 2 Achsdeckeln (31) ab.
- B Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.



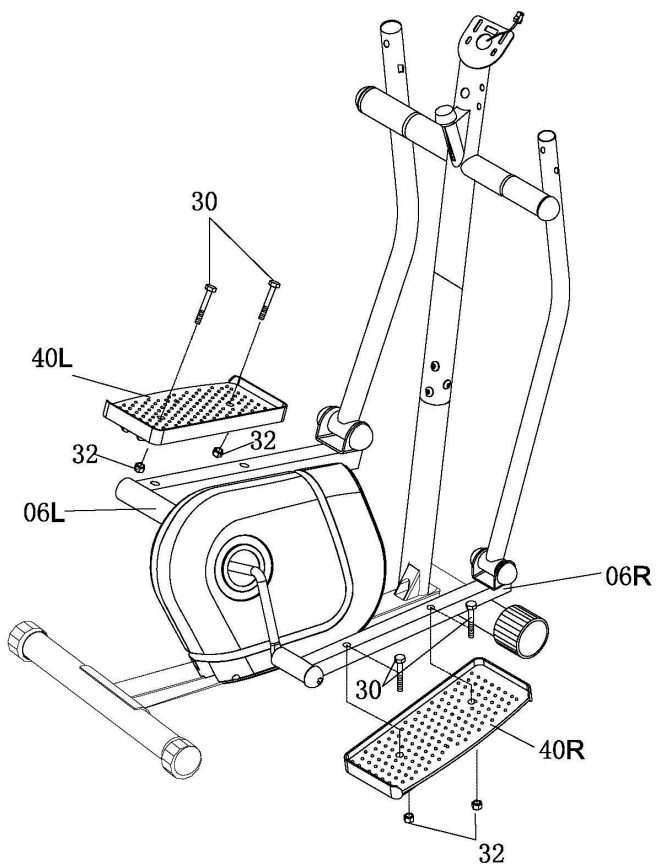
Schritt 4

- A Stecken Sie die Schraube (33L) durch das Loch der linken Fußschiene (07L), befestigen Sie sie an der Kurbel (39) drehen Sie diese mit 1 Scheibe (34) und 1 Mutter (35L) im Uhrzeigersinn fest.
- B Stecken Sie die Schraube (33R) durch die Bohrung der rechten Fußschiene (07R), befestigen Sie sie an der Kurbel (39) und drehen Sie diese mit 1 Scheibe (34) und 1 Mutter (35L) im Uhrzeigersinn fest.



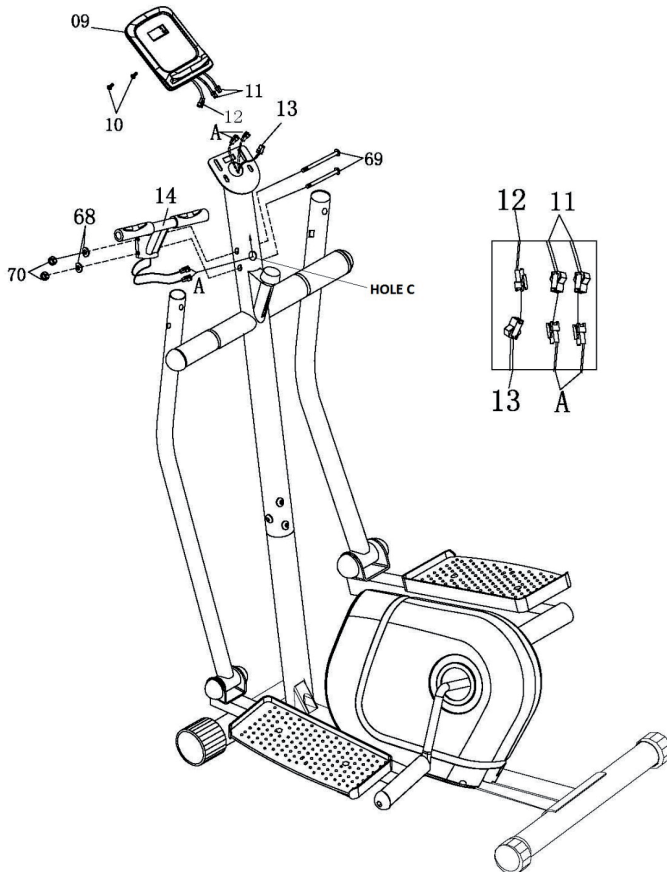
Schritt 5

- A Befestigen Sie das linke Pedal (40L) an der linken Fußschiene (07L), ziehen Sie es mit 2 Schrauben (30) und 2 Muttern (32) fest.
- B Befestigen Sie das rechte Pedal (40R) an der rechten Fußschiene (07R), ziehen Sie es mit 2 Schrauben (30) und 2 Muttern (32) fest.



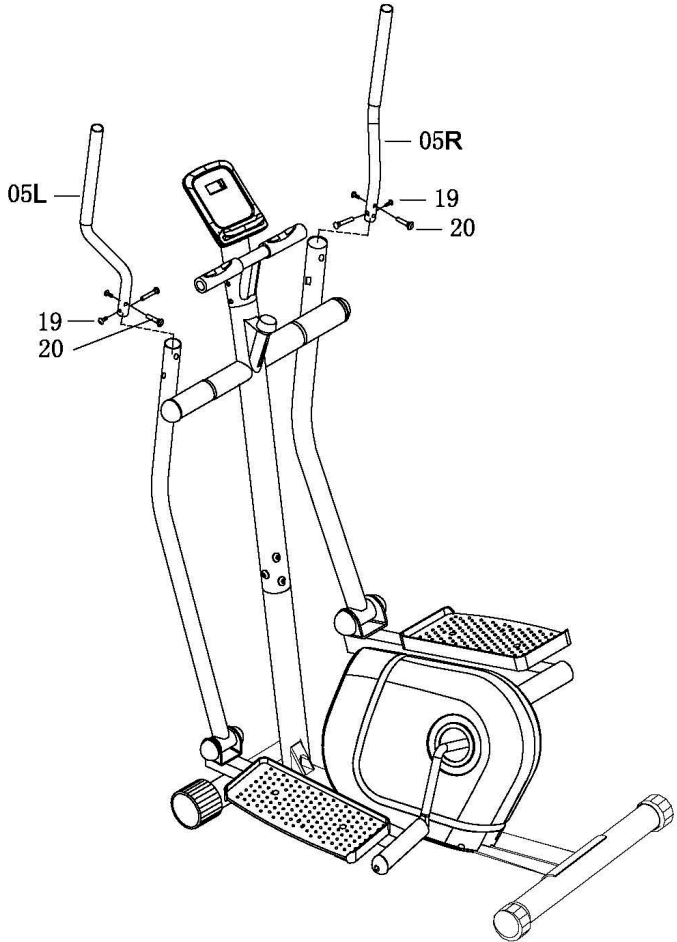
Schritt 6

- A Ziehen Sie die obere Kappe C des vorderen Pfostens (04) ab.
- B Ziehen Sie die beiden Sensordrahtstecker (A) des feststehenden Lenkers (14) durch das Loch C. Ziehen Sie diese durch das obere mittlere Loch heraus.
- C Befestigen Sie dann den festen Lenker (14) am vorderen Pfosten (04), ziehen Sie ihn mit 2 Unterlegscheiben (68), 2 Schrauben (69) und 2 Muttern (70) fest.
- D Verbinden Sie die obere Sensorleitung des Computers (12) mit der unteren Sensorleitung (13) und verbinden Sie die Puls-Sensor-Leitung (A) mit der Sensorleitung des Handpulses (11). Befestigen Sie den Computer mit 2 Schrauben (10).



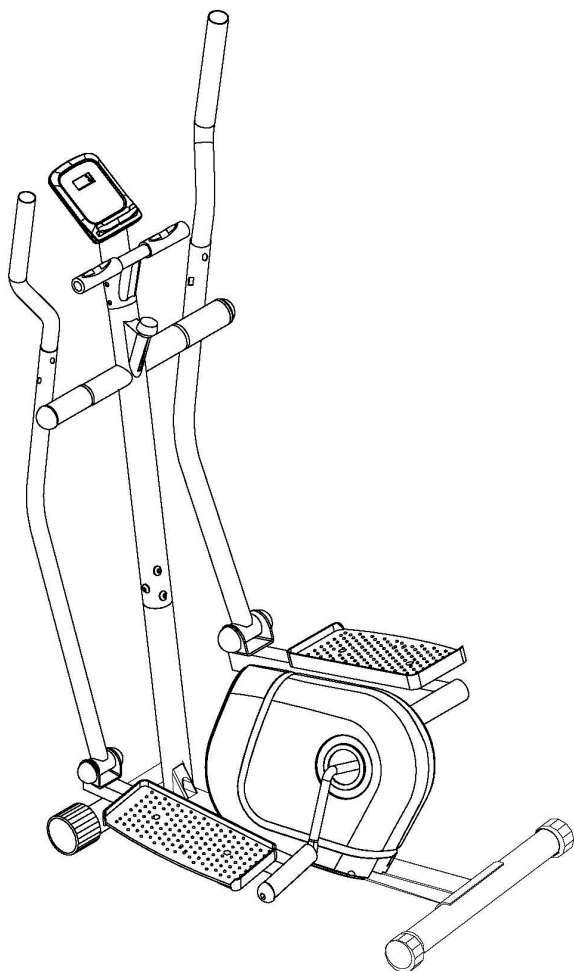
Schritt 7

- A Montieren Sie den oberen Handgriff (05L) auf den linken unteren Handgriff (06L), ziehen Sie ihn mit 2 Schrauben (19) und 2 Schrauben (20) fest.



Schritt 8

- A 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.

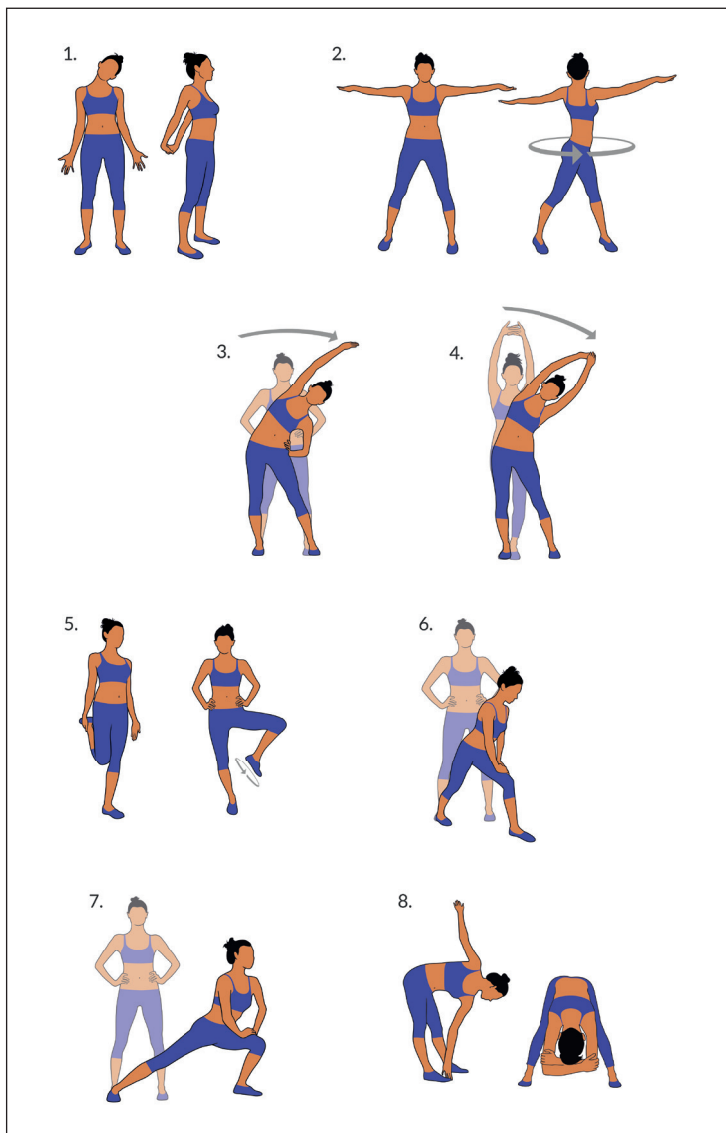
Essen und Trinken

- 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="535 946 1016 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

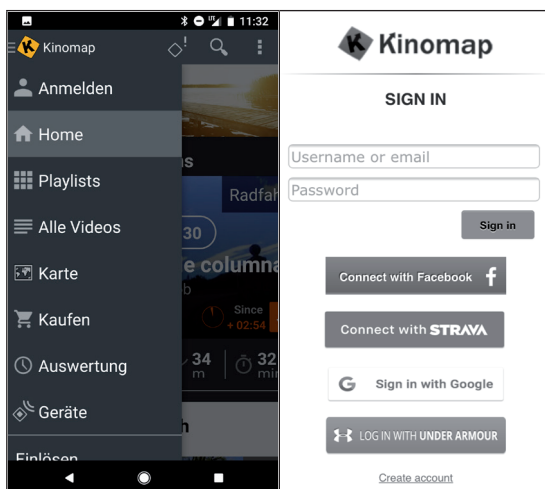
Mit der KINOMAP-App können Sie mehr als 100.000 km Bewegungsvideos auf der ganzen Welt laufen, fahren oder rudern und täglich von den Benutzern selbst aktualisiert werden. Versuchen Sie, ihrem Tempo unter den gleichen Bedingungen zu folgen, wie sie aufgenommen wurden. Nutzen Sie das KINOMAP-Portal und 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 Cross).
- 4 Wählen Sie die Marke Klarfit aus.
- 5 Wählen Sie das Model Myon Cross 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

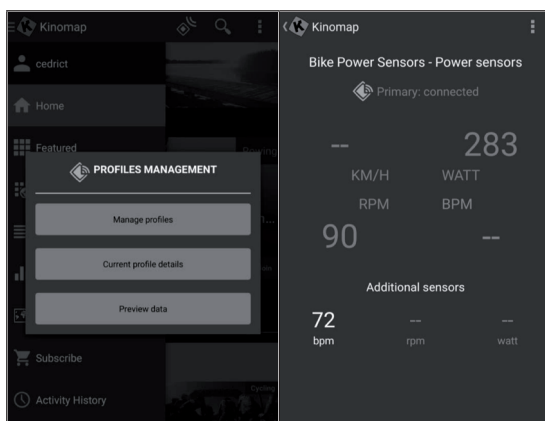
- Ihr Klarfit Myon Produkt nutzt die Gesichtserkennung von KINOMAP, um die Tritt-, Schritt- oder Schlagfrequenz zu ermitteln (die Smartphone- bzw. Tabletkamera dient als Sensor).
- Durch die Kopfbewegung während des Trainings wird von KINOMAP die Bewegungsintensität ermittelt und entsprechend bewertet.

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

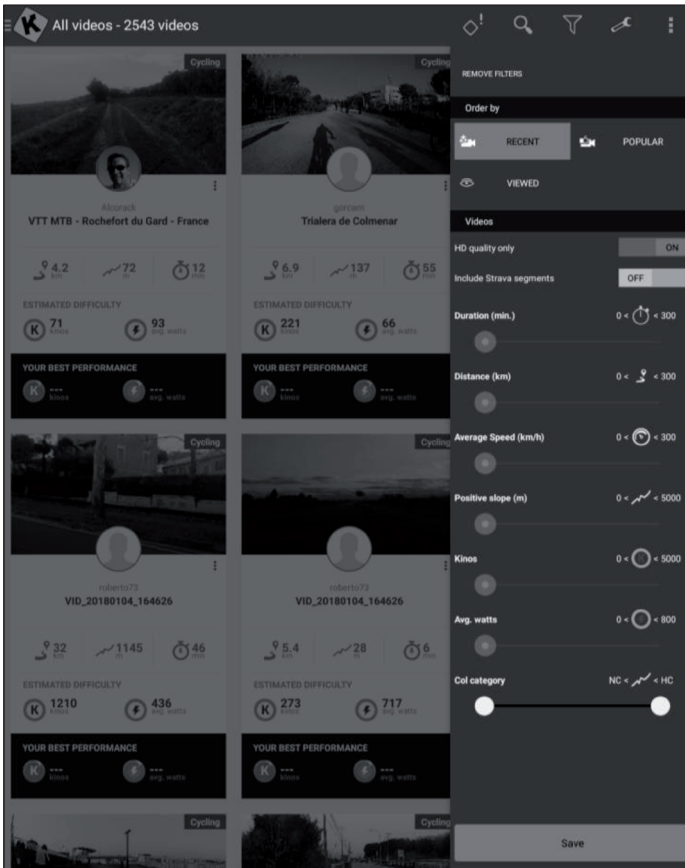
Mit der Funktion „Vorschau der Daten“ können Sie die vom Gerät gesendeten Daten sofort sehen. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie Probleme beim Starten einer Aktivität haben. Je nach Ausstattung muss die App davon einige Werte erhalten.



Training

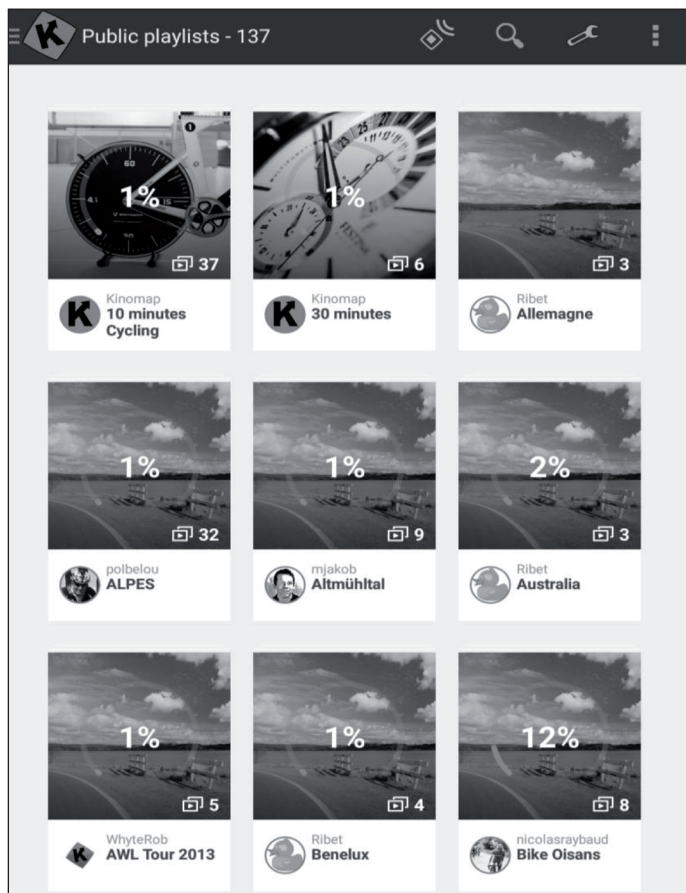
Videoauswahl

- 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.

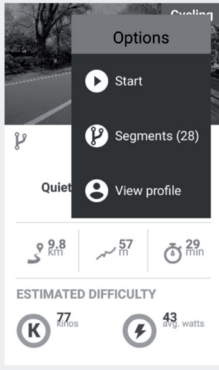
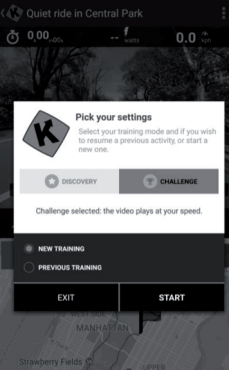



Playlists

- 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.



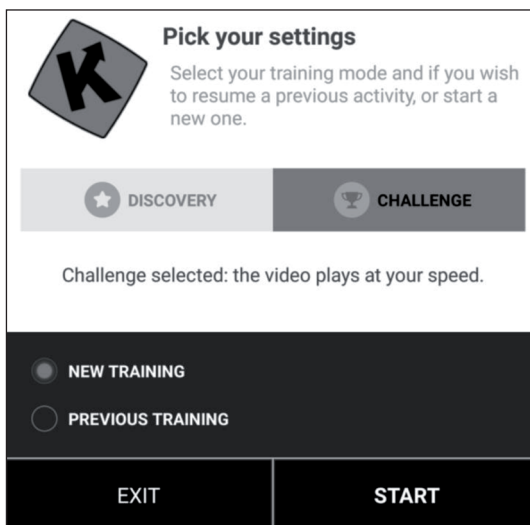
Trainingsbeginn

		
<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.

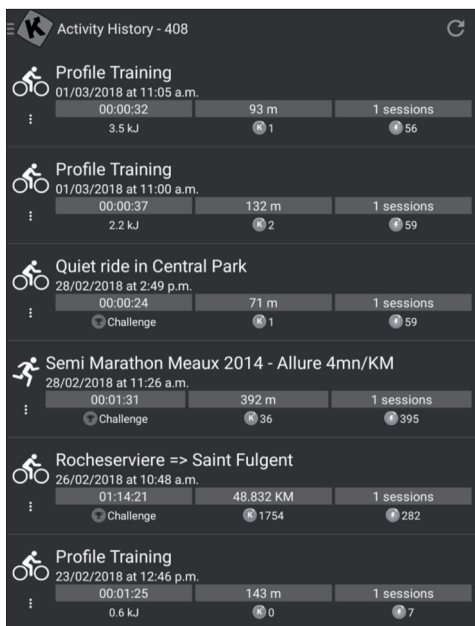
Training beenden

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.

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

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

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

Rücknahmepflicht der Vertreiber

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

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

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

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

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

Hinweis zur Abfallvermeidung

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

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

Importeur für Großbritannien:

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

Hiermit erklärt Chal-Tec GmbH, dass der Funkanlagentyp Myon Cross der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: use.berlin/10032971

Dear Customer,

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



CONTENT

Safety Instructions 42
 Product Description 44
 Assembly 47
 Overview of Cardio Training 56
 Console and Key Functions 61
 Training via KINOMAP App 64
 Care and Maintenance 74
 Disposal Considerations 75
 Declaration of Conformity 75

TECHNICAL DATA

Item numbers	10032971	10032972
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

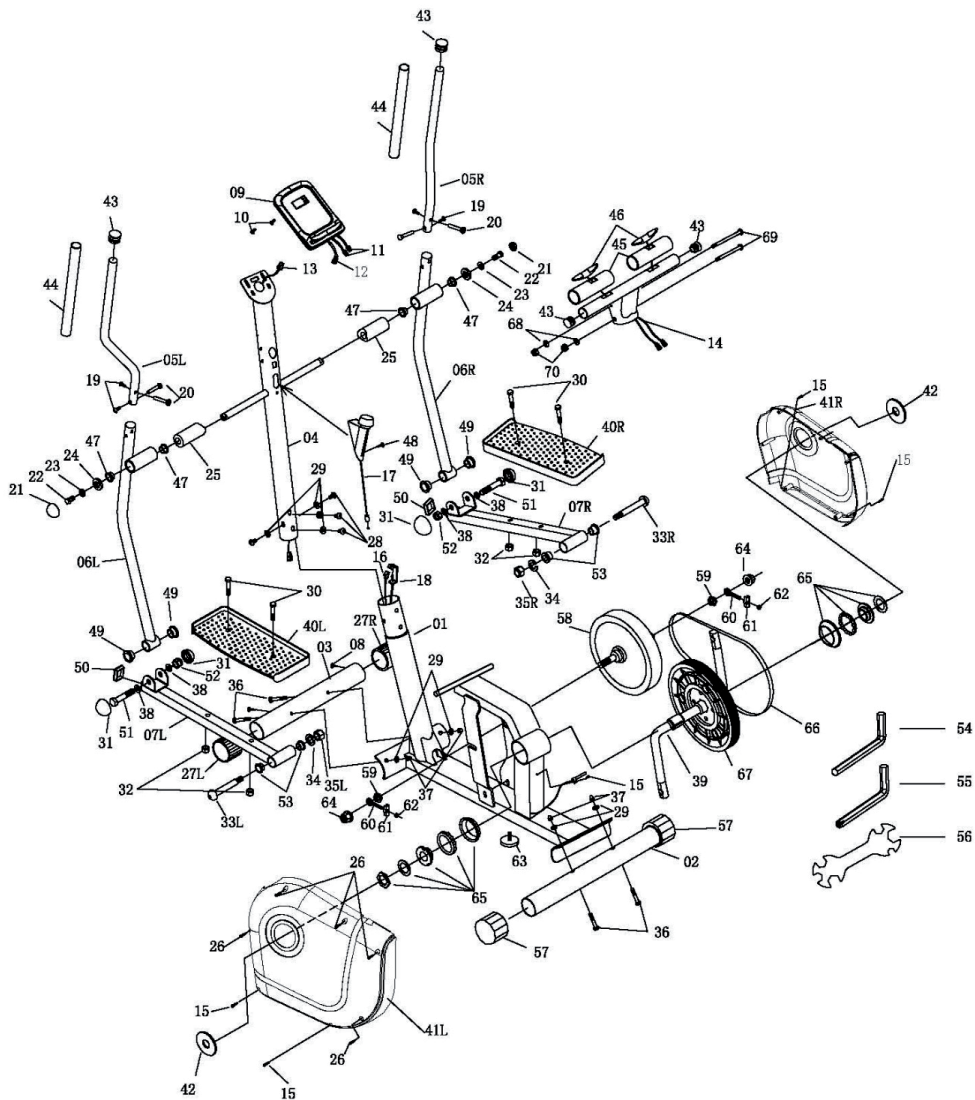
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures 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.
- Pay attention to the absence of a free wheel system which will cause serious risk.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the bike only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications (e. g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.
- This product is not designed for use by persons (including children) who have reduced physical, sensory or mental capacities or persons with no experience or knowledge, unless they are instructed and supervised in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before use, check the voltage on the 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.

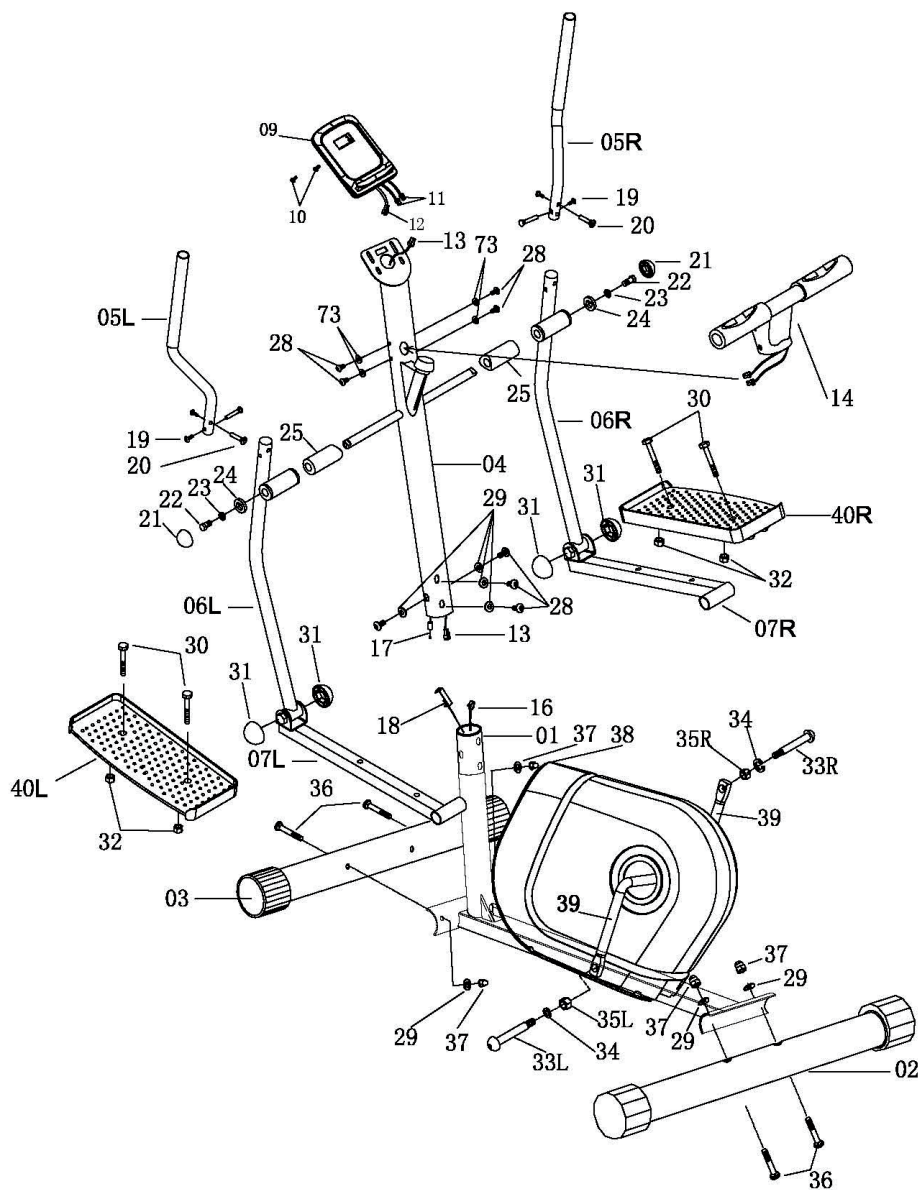
PRODUCT DESCRIPTION



No.	Description	Qty.	No.	Description	Qty.
1	Main frame	1	18	Lower tension wire	1
2	Rear stabilizer	1	19	Screw M6	4
3	Front stabilizer	1	20	Screw Ø8	4
4	Front post	1	21	Bolt cover	2
5L/5R	Upper handlebar	1	22	Bolt M8×20L	2
6L	Left lower hand rail	1	23	Washer M8	2
6R	Right lower hand rail	1	24	D-Type washer	2
7L	Left foot rail	1	25	Bushing	2
7R	Right foot rail	1	26	Screw ST4.2	5
8	Screw ST4.8×15L	2	27L/R	End cap of the front stabilizer	1
9	Computer	1	28	Allen bolt M8	4
10	Bolt M5	2	29	Curve washer ID8.2	8
11	Sensor wire of the handpulse	2	30	Bolt M4×25L	4
12	Upper sensor wire of the computer	1	31	Axle cover	4
13	Bottom sensor wire of the computer	1	32	Nut	4
14	Fixed handlebar	1	33L/R	Bolt	1
15	Screw	4	34	Washer	2
16	Plug for bottom sensor wire	1	35L	Nut	1
17	Tension knob with tension cable	1	35R	Nut	1

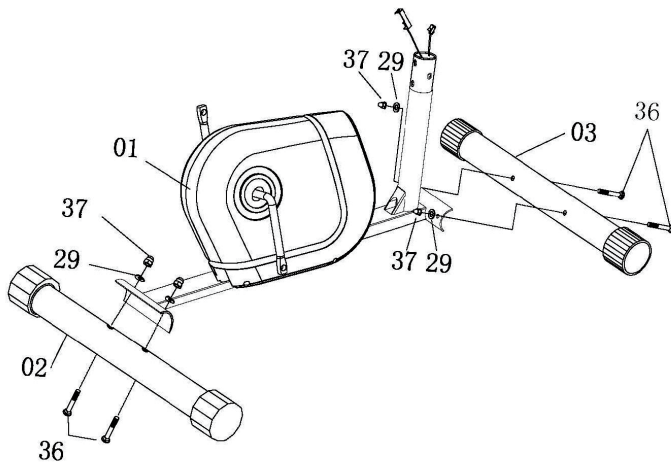
No.	Description	Qty.	No.	Description	Qty.
36	Bolt M8	4	53	Bushing	4
37	Domed nut M8	4	54	Wrench	1
38	Washer Ø10	4	55	Wrench	1
39	Crank	1	56	Wrench	1
40L	Left pedal	1	57	End cap of rear stabilizer	2
40R	Right pedal	1	58	Flywheel	1
41L	Left chain cover	1	59	Nut M10	2
41R	Right chain cover	1	60	Bolt M6	2
42	Crank cover	2	61	U-washer	2
43	End cap of round tube Ø25.4	4	62	Nut M6	2
44	Foam grip	2	63	Cushion	1
45	Foam grip	2	64	Nut	2
46	Handpulse	2	65	B.B parts	1
47	Bushing	4	66	Belt J6	1
48	Screw ST4.8	1	67	Belt wheel	1
49	Plastic bushing	4	68	Washer	2
50	End cap of square tube	2	69	Bolt M8×67L	2
51	Bolt M10	2	70	Nut	2
52	Nut M10	2			

ASSEMBLY



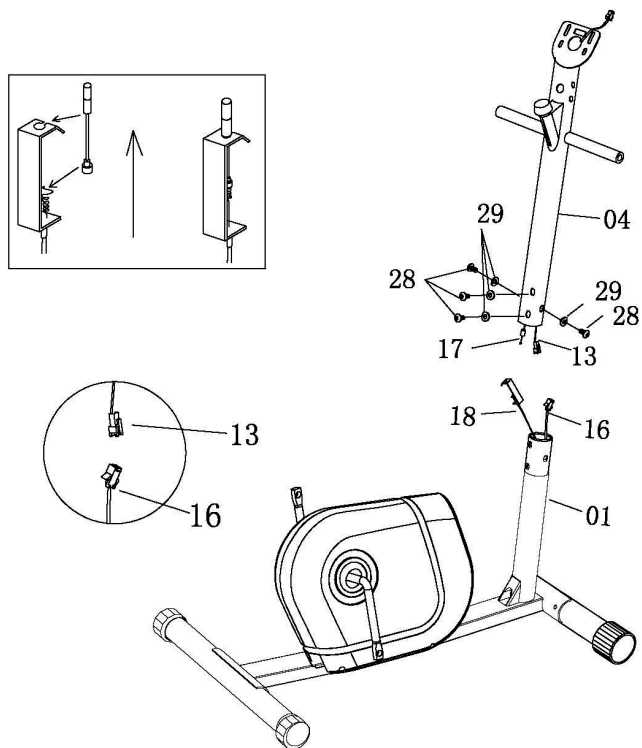
Step 1

- A Attach the front stabilizer (03) to the main frame (01) with 2 bolts (36), 2 Curve washers (29) and 2 domed nuts (37).
- B Attach the rear stabilizer (02) to the main frame (01) with 2 bolts (36), 2 curve washers (29) and 2 domed nuts (37).



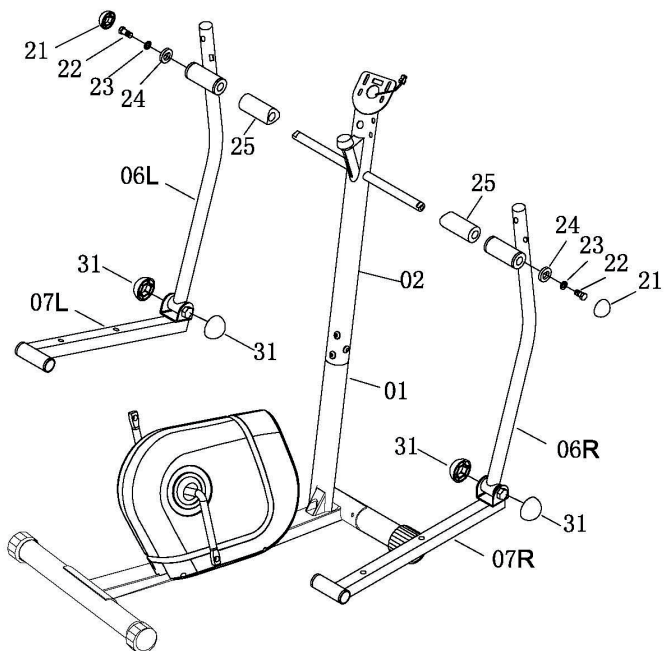
Step 2

- A Release the tension knob and the tension cable (17) on the front post (04).
- B Connect the plug of the tension cable (17) to the lower tension wire (18) as pictured. Connect the plug of the bottom sensor wire of the computer (13) to the lower sensor wire (16).
- C Insert the front post (04) into the main frame (01) and tighten it with 4 washers (29) and 4 Allen bolts (28).



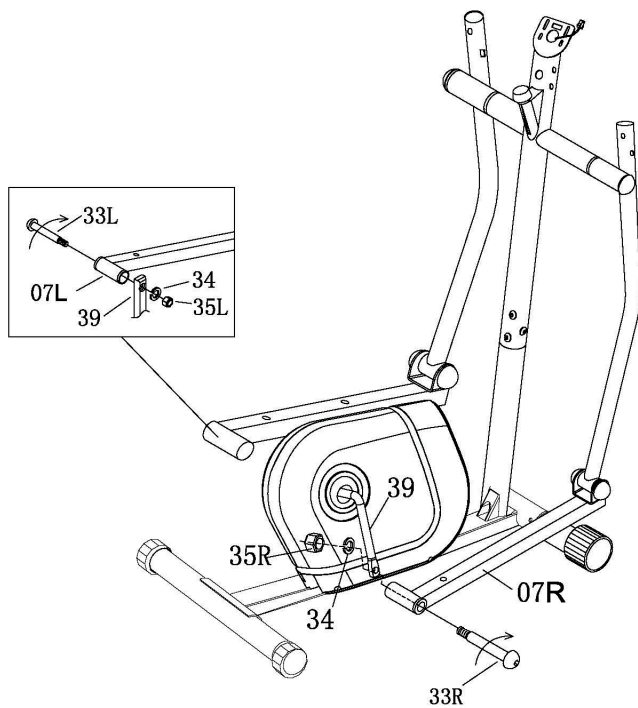
Step 3

- A Attach the bushing (25) onto the horizontal bar, and insert the lower left handrail (6L) to the left side of the front post (04), tighten it with 1 D-type washer (24), 1 washer M8 (23) and 1 bolt (22), assemble the bolt cover (21) and complete the installation with 2 axle covers (31). Repeat this step on the other side.



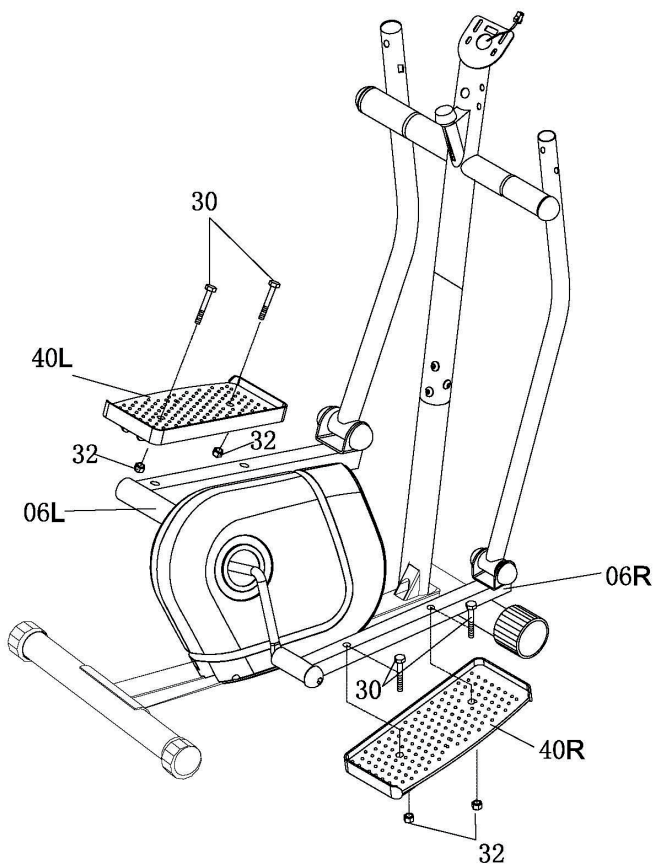
Step 4

- A Insert the bolt (33L) through the hole of the left foot rail (07L) and fasten it to the crank (39), tighten with 1 washer (34) and 1 nut (35L) clockwise.
- B Insert the bolt (33R) through the hole of the right foot rail (07R), fasten it to the crank (39) and tighten it clockwise with 1 washer (34) and 1 nut (35L).



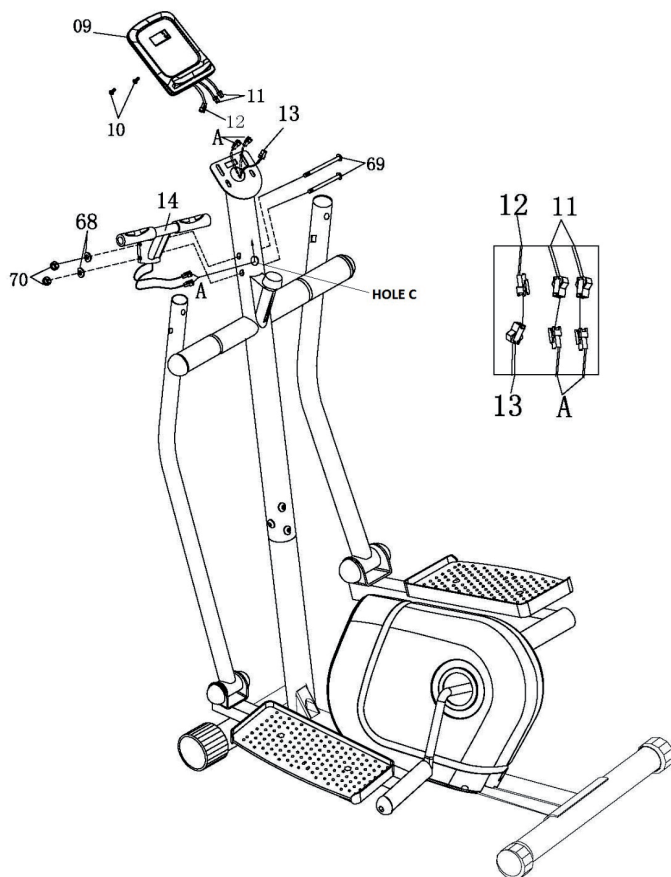
Step 5

- A Attach the left pedal (40L) onto the left foot rail (07L), tighten it with 2 bolts (30) and 2 nuts (32).
- B Attach the right pedal (40R) onto the right foot rail (07R), tighten it with 2 bolts (30) and 2 nuts (32).



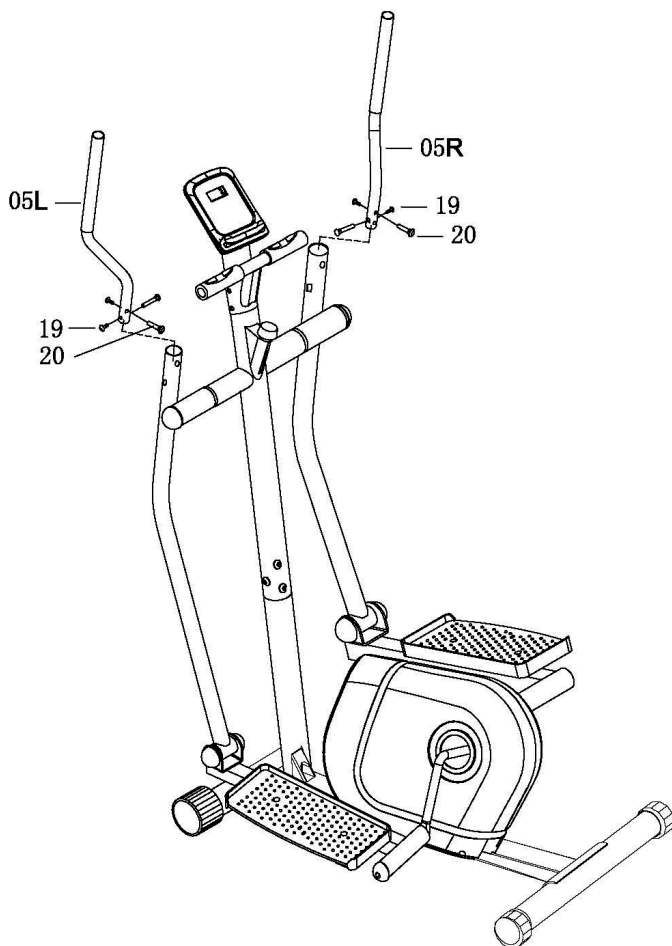
Step 6

- A Pull the upper cap C of the front post (04) off.
- B Pull out the two sensor wire plugs (A) of the fixed handlebar (14) through the hole C. Pull them up through the upper center hole.
- C Then attach the fixed handlebar (14) onto the front post (04), tighten by 2 washers (68), 2 bolts (69) and 2 nuts (70).
- D Connect the upper sensor wire of the computer (12) to the lower sensor wire (13) and connect the pulse sensor wire (A) to the sensor wire of the hand pulse (11). Then secure the computer with 2 bolts (10).



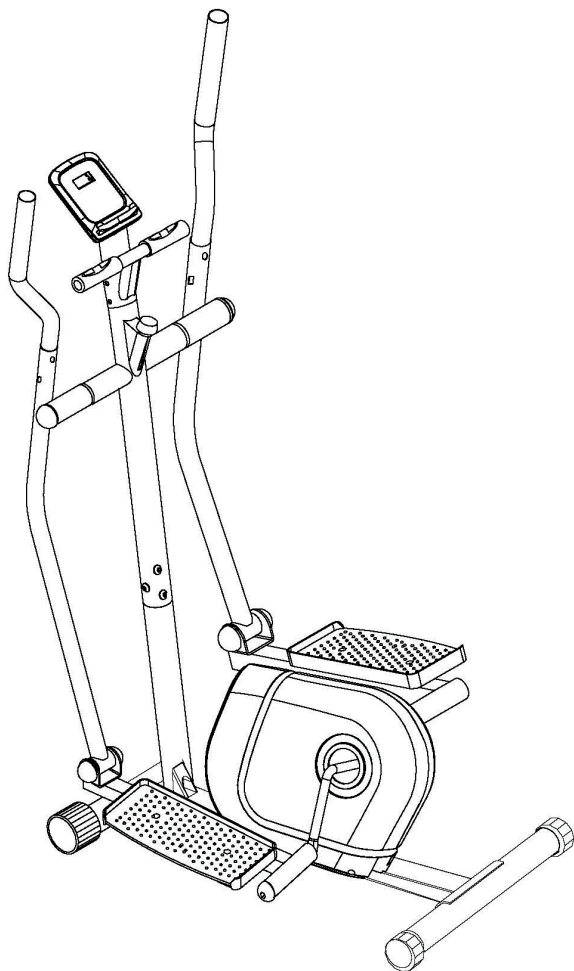
Step 7

- A Assemble the upper handlebar (05L) onto the left lower hand rail (06L), tighten it with 2 screws (19) and 2 screws (20).



Step 8

- A 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.

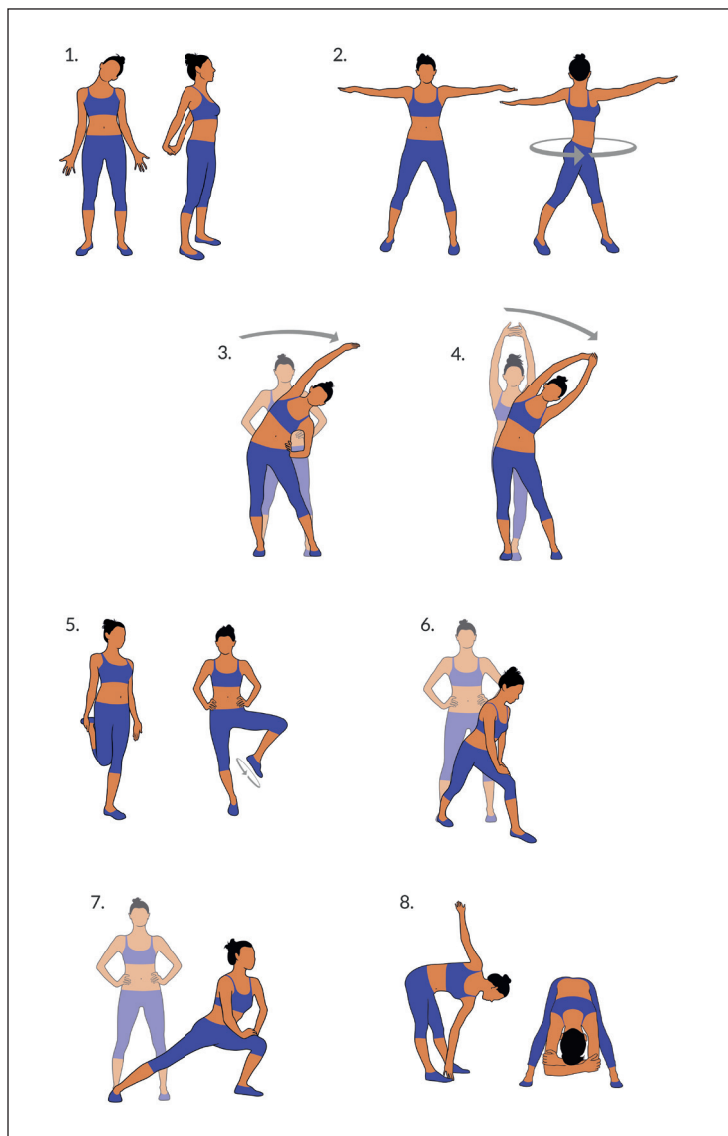
Eating and Drinking

- 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.

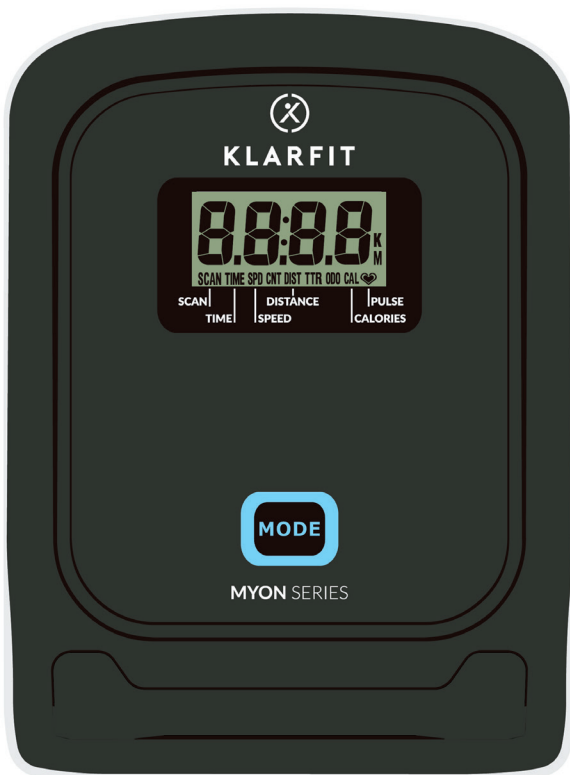
Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

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 alternatingly 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: #e0e0e0; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <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

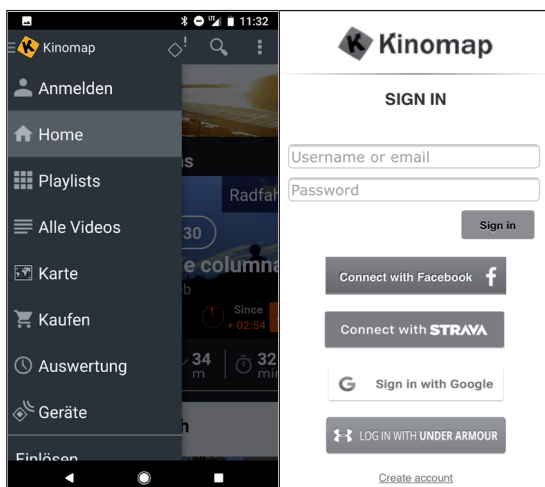
With the KINOMAP app you can run, drive or row more than 100,000 km around the world with the help of real-life videos that are updated daily by the users themselves. Try to follow their pace under the same conditions as seen in the video. Use the KINOMAP portal and choose your own video to train to.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

Camera

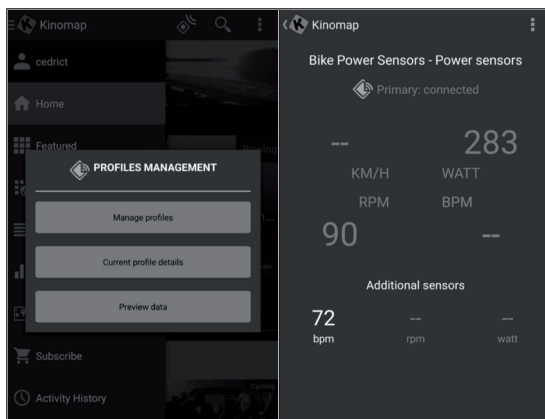
- Your Klarfit Myon product uses KINOMAP's face recognition to determine the kick, step or beat frequency (the smartphone or table camera serves as a sensor).
- KINOMAP determines and evaluates the intensity of movement by moving the head during training.

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

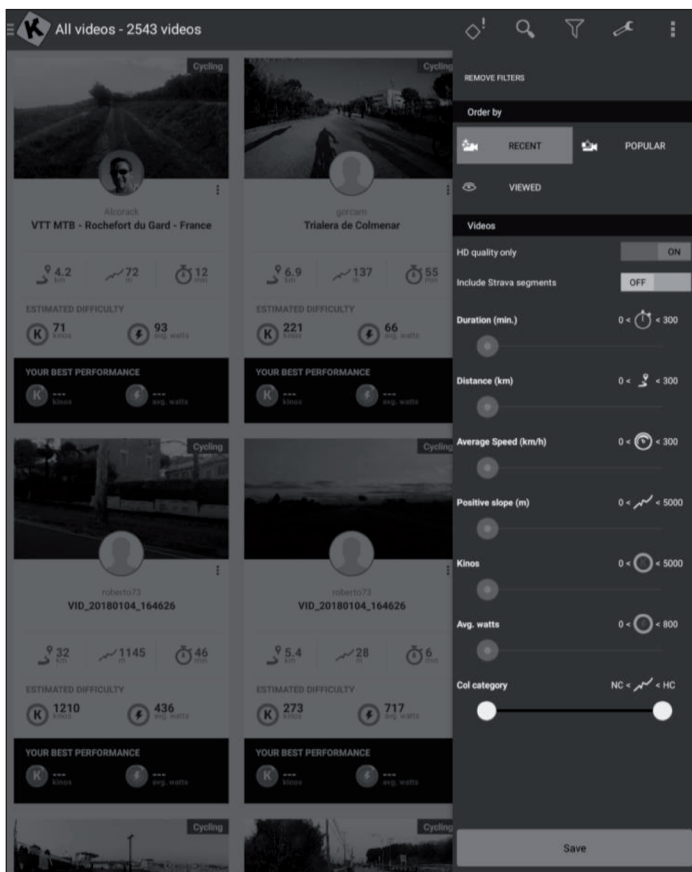
The "Data Preview" feature lets you instantly see the data sent by the device. This feature is especially useful if you have trouble committing when you start a new activity. In accordance with the configuration, the app will receive some values.



Training

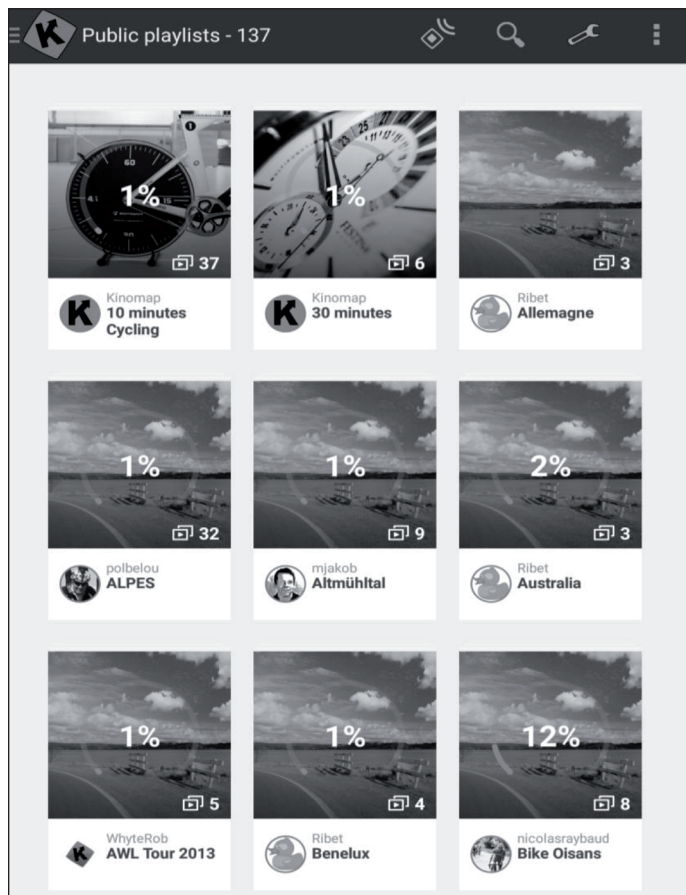
Video Selection

- 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.



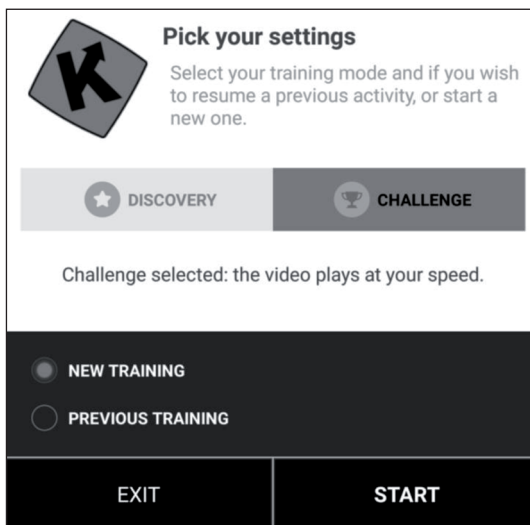
Beginning of Training

<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.

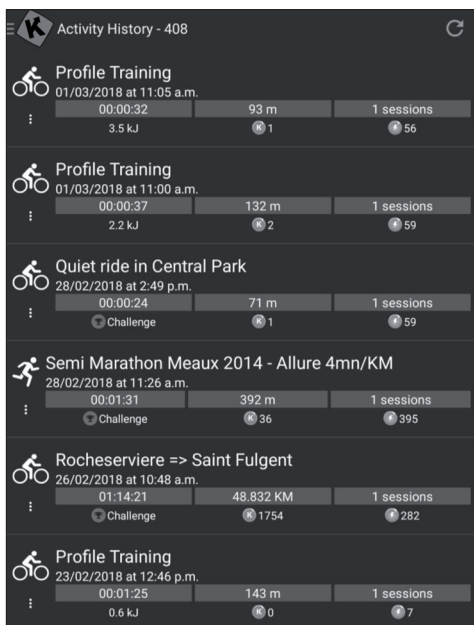
End of Training

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.

DECLARATION OF CONFORMITY

**Manufacturer:**

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

Importer for Great Britain:

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

Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Myon Cross is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10032971

For Great Britain: Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Myon Cross is in compliance with the relevant statutory requirements. The full text of the declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10032971

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	77
Indicaciones de seguridad	78
Vista general del aparato	80
Montaje	83
Entrenamiento de cardio en resumen	92
Panel de control y teclas	97
Entrenamiento con la app KINOMAP	100
Cuidado y mantenimiento	110
Indicaciones sobre la retirada del aparato	111
Declaración de conformidad	111

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10032971	10032972
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

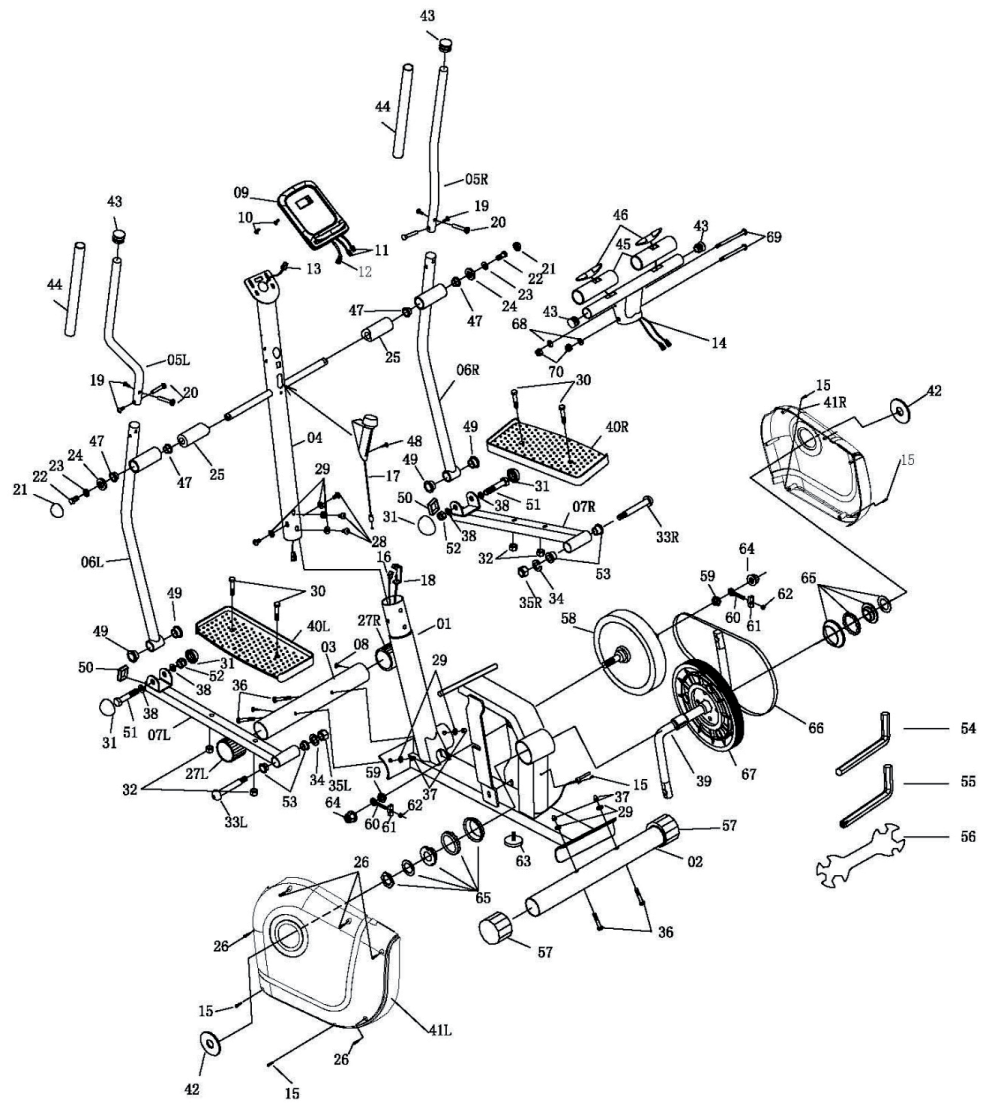
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- 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.). Examínelos antes de cada uso del aparato. Si una pieza está rota o suelta, deberá repararla de inmediato. Vuelva a utilizar el aparato cuando se encuentre en perfecto estado.
- Tenga en cuenta que el aparato no tiene ningún sistema de rueda libre por lo que existe riesgo de accidente con un uso inadecuado.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor.
- Nunca introduzca objetos en las ranuras del aparato.
- Apague el aparato y desconecte el cable de alimentación antes de mover el aparato o si está lloviendo. Limpie la superficie del aparato con un producto de limpieza no abrasivo y un paño húmedo. No utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares que no estén atemperados, como garajes, verandas, cuartos de baño, cocheras o en el exterior.
- Utilice el aparato de acuerdo con lo descrito en estas instrucciones de uso.
- Una reparación incorrecta o una modificación en la estructura del aparato (por ejemplo, retirar o sustituir las piezas originales) puede poner en peligro a los usuarios.
- El volante de inercia alcanza temperaturas elevadas durante el uso del aparato.
- Bloquee el aparato mediante el botón de bloqueo cuando no lo utilice.
- Los niños a partir de los 8 años de edad y las personas con discapacidad mental y física sólo pueden utilizar el aparato si han sido familiarizados con las funciones y las precauciones de seguridad por parte de un supervisor responsable de ellos.
- Asegúrese de que los niños no jueguen con el aparato.
- Antes de su uso, compruebe el voltaje de la placa de características del dispositivo. Conecte el aparato sólo a tomas que correspondan a la tensión del aparato.

Nota: Peso máximo soportado: 100 kg.

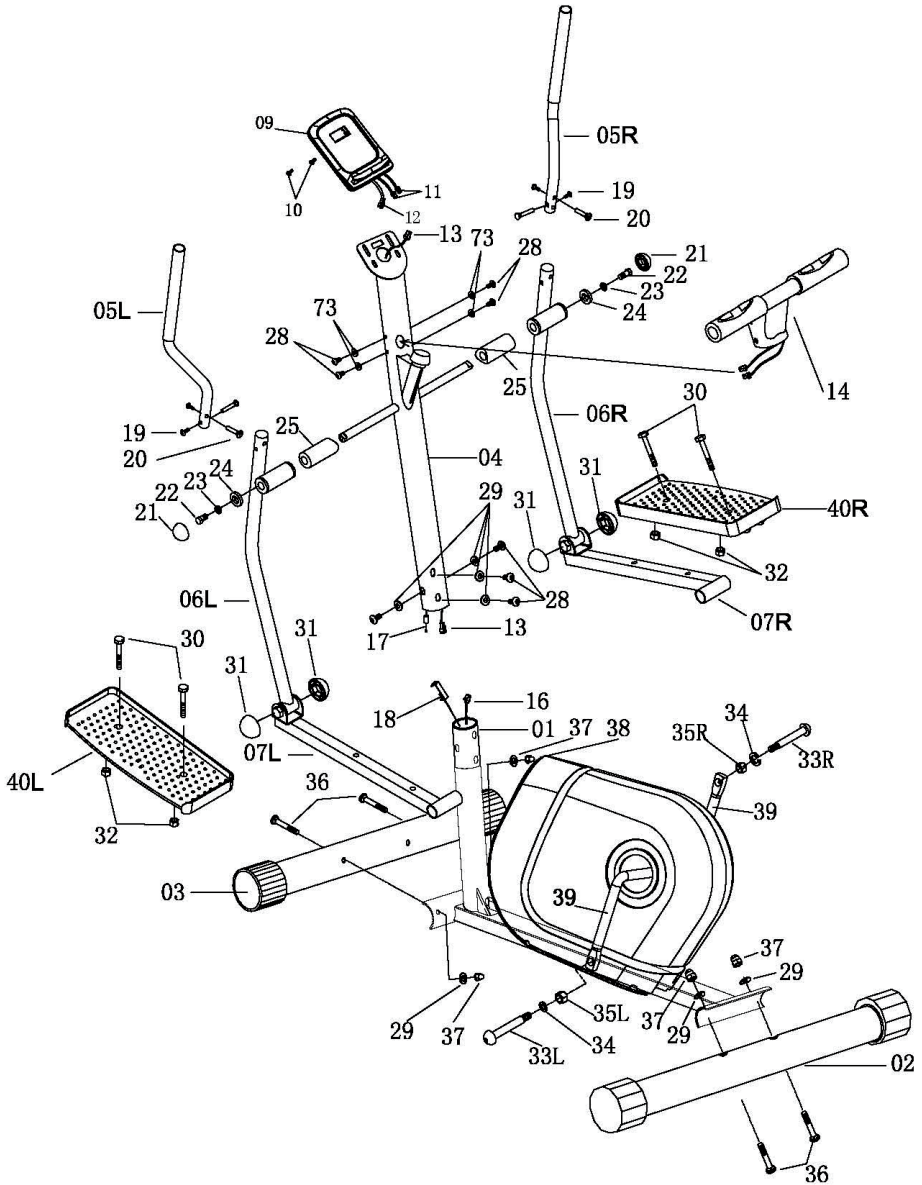
VISTA GENERAL DEL APARATO



Núm.	Descripción	Imag.	Núm.	Descripción	Imag.
1	Estructura principal	1	18	Cable de tensión inferior	1
2	Estabilizador trasero	1	19	Tornillo M6	4
3	Estabilizador delantero	1	20	Tornillo Ø8	4
4	Poste delantero	1	21	Tapa de tornillo	2
5I/5D	Manillar superior	1	22	Tornillo M8×20L	2
6I	Reposamanos inferior izquierdo	1	23	Arandela M8	2
6D	Reposamanos inferior derecho	1	24	Arandela de tipo D	2
7I	Barra del pedal izquierdo	1	25	Cojinete	2
7D	Barra del pedal derecho	1	26	Tornillo ST4.2	5
8	Tornillo ST4,8×15L	2	27I/D	Tapones del estabilizador delantero	1
9	Ordenador	1	28	Tornillo hexagonal M8	4
10	Tornillo M5	2	29	Disco de leva ID8.2	8
11	Cable del pulsómetro	2	30	Tornillo M4×25L	4
12	Cable del sensor superior del ordenador	1	31	Tapón del eje	4
13	Cable del sensor inferior del ordenador	1	32	Tuerca	4
14	Manillar fijo	1	33I/D	Tornillo	1
15	Tornillo	4	34	Arandela	2
16	Conector del cable del sensor inferior	1	35I	Tuerca	1
17	Perilla de tensión con cable de tensión	1	35D	Tuerca	1

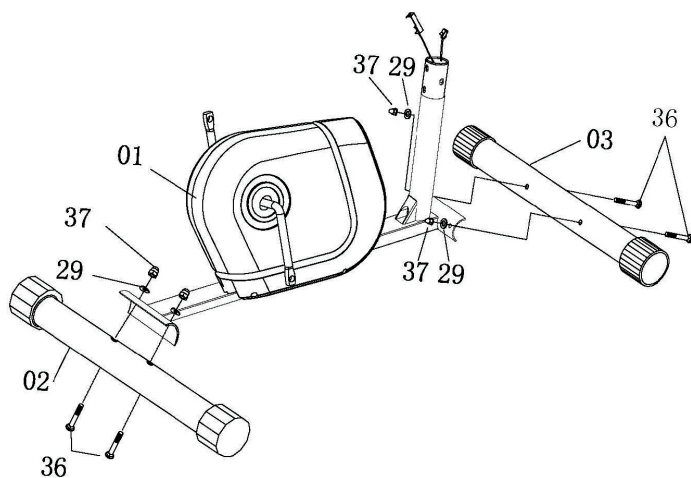
Núm.	Descripción	Imag.	Núm.	Descripción	Imag.
36	Tornillo M8	4	53	Cojinete	4
37	Tuerca de sombrero M8	4	54	Llave de tuercas	1
38	Arandela Ø10	4	55	Llave de tuercas	1
39	Manivela	1	56	Llave de tuercas	1
40I	Pedal izquierdo	1	57	Tapones del estabilizador trasero	2
40D	Pedal derecho	1	58	Plato	1
41I	Cubierta de la cadena izquierda	1	59	Tuerca M10	2
41D	Cubierta de la cadena derecha	1	60	Tornillo M6	2
42	Cubierta para manivela	2	61	Arandela	2
43	Tapón de la barra redonda Ø25,4	4	62	Tuerca M6	2
44	Agarre de gomaespuma	2	63	Disco de amortiguamiento	1
45	Agarre de gomaespuma	2	64	Tuerca	2
46	Pulsómetro	2	65	Piezas BB	1
47	Cojinete	4	66	Cadena J6	1
48	Tornillo ST4.8	1	67	Plato	1
49	Cojinete de plástico	4	68	Arandela	2
50	Tapón cuadrado	2	69	Tornillo M8×67L	2
51	Tornillo M10	2	70	Tuerca	2
52	Tuerca M10	2			

MONTAJE



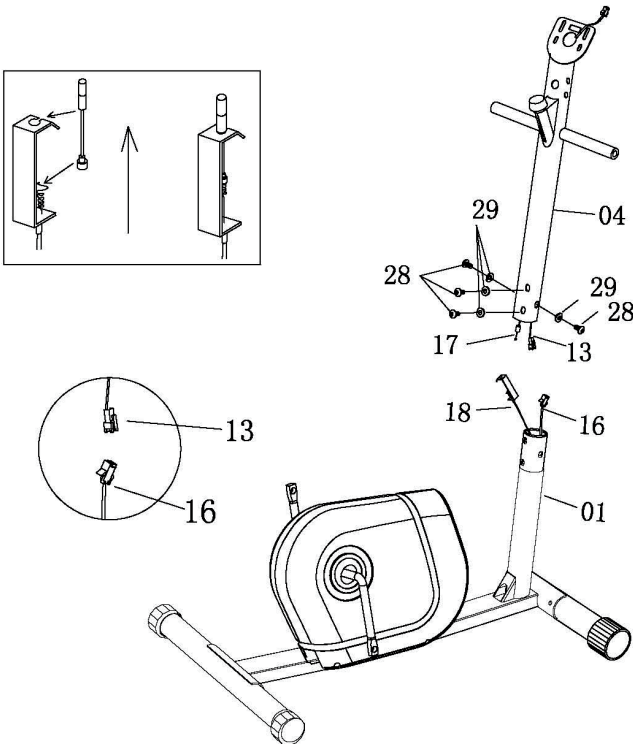
Paso 1

- A Monte el estabilizador delantero (03) en la estructura principal (01) con la ayuda de 2 tornillos (36), 2 discos de leva (29) y 2 tuercas de sombrerete (37).
- B Monte el estabilizador trasero (02) en la estructura principal (01) con la ayuda de 2 tornillos (36), 2 discos de leva (29) y 2 tuercas de sombrerete (37).



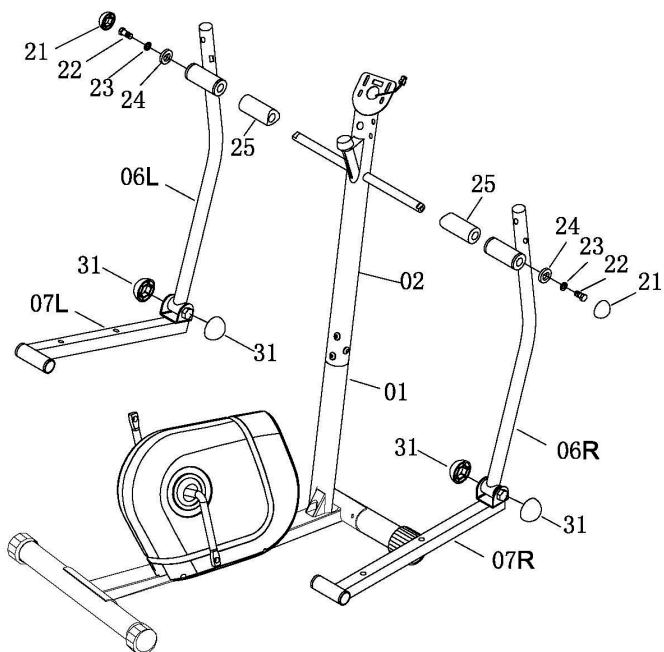
Paso 2

- A Afloje la perilla de tensión y el cable de tensión (17) en el poste delantero (04).
- B Conecte el conector del cable de tensión (17) al cable de tensión inferior (18), tal como se indica en la imagen. Conecte el conector del cable del sensor inferior del ordenador (13) al cable del sensor inferior (16).
- C Inserte el poste delantero (04) en la estructura principal (01) y fíjelo con 4 arandelas (29) y 4 tornillos hexagonales (28).



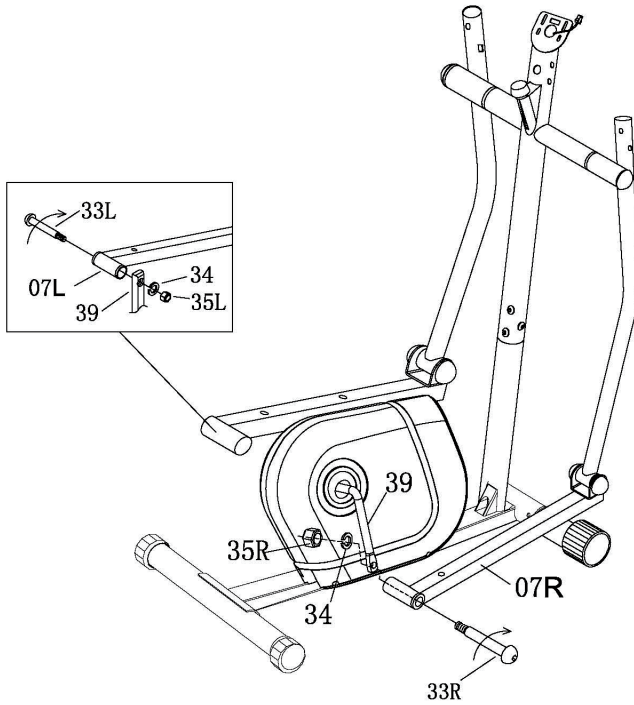
Paso 3

- A Monte el cojinete (25) en la barra horizontal y fije el reposamanos inferior izquierdo (6I) en la parte izquierda del poste delantero (04) con 1 arandela D (24), 1 arandela M8 (23) y 1 tornillo (22). Monte la tapa de tornillo (21) y finalice el montaje con 2 tapas de eje (31).
- B Repita este paso para montar el reposamanos derecho.



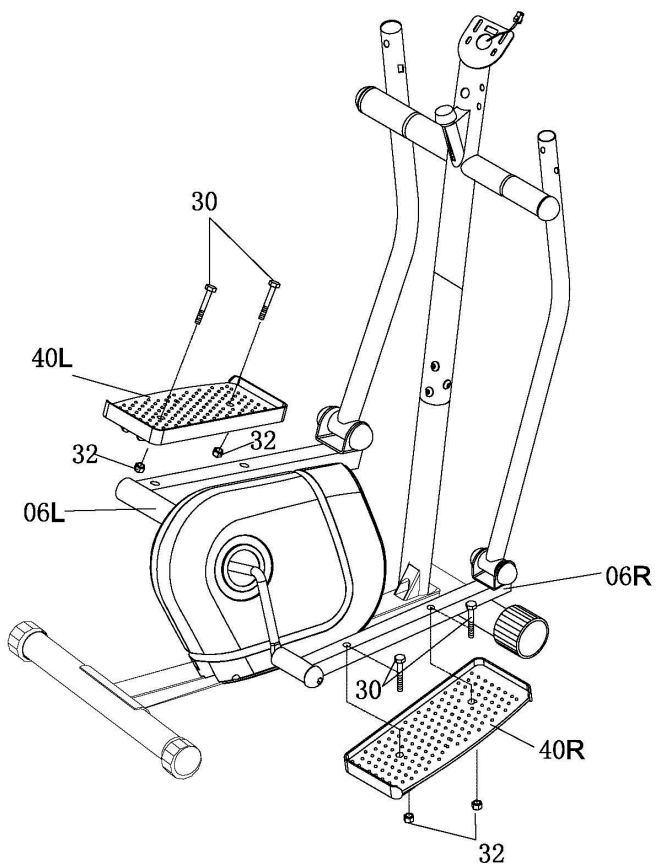
Paso 4

- A Inserte el tornillo (33I) en el orificio de la barra del pedal izquierdo (07I) y fíjelo en la manivela (39) girándolo a la derecha con la ayuda de 1 arandela (34) y 1 tuerca (35I).
- B Inserte el tornillo (33D) en el orificio de la barra del pedal derecho (07D) y fíjelo en la manivela (39) girándolo a la derecha con la ayuda de 1 arandela (34) y 1 tuerca (35I).



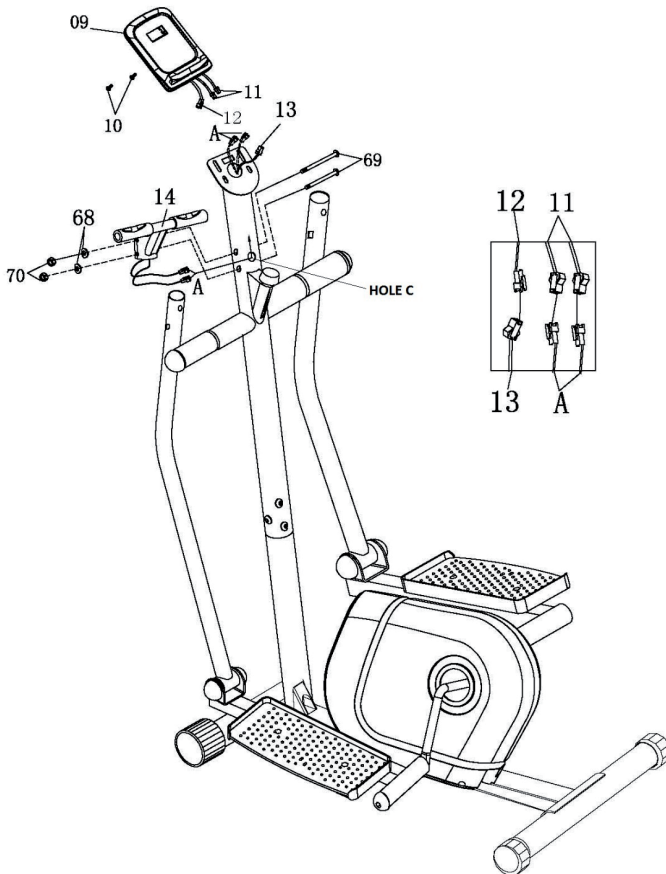
Paso 5

- A Monte el pedal izquierdo (40I) en la barra del pedal izquierdo (07I) con la ayuda de 2 tornillos (30) y 2 tuercas (32).
- B Monte el pedal derecho (40D) en la barra del pedal derecho (07D) con la ayuda de 2 tornillos (30) y 2 tuercas (32).



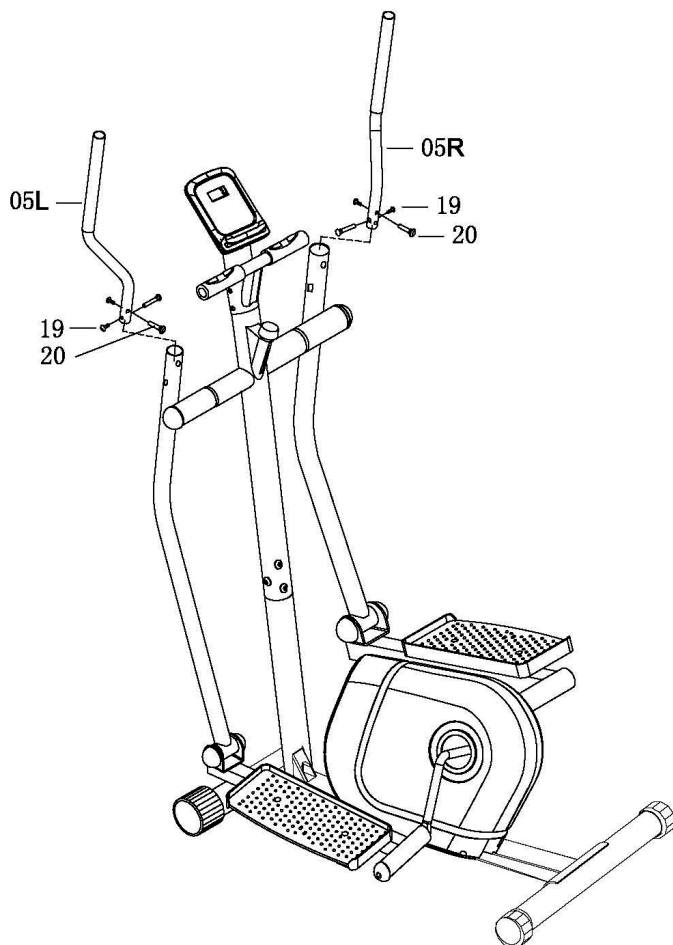
Paso 6

- A Retire la tapa superior C del poste delantero (04).
- B Inserte a través del orificio C los 2 conectores del cable del sensor (A) del manillar fijo (14). Sácalos por el orificio medio superior.
- C A continuación, monte el manillar fijo (14) en el poste delantero (04) y fíjelo con 2 arandelas (68), 2 tornillos (69) y 2 tuercas (70).
- D Conecte el cable del sensor superior del ordenador (12) al cable del sensor inferior (13) y conecte el cable del sensor de pulso (A) al cable del pulsómetro (11). Fije el ordenador con 2 tornillos (10).



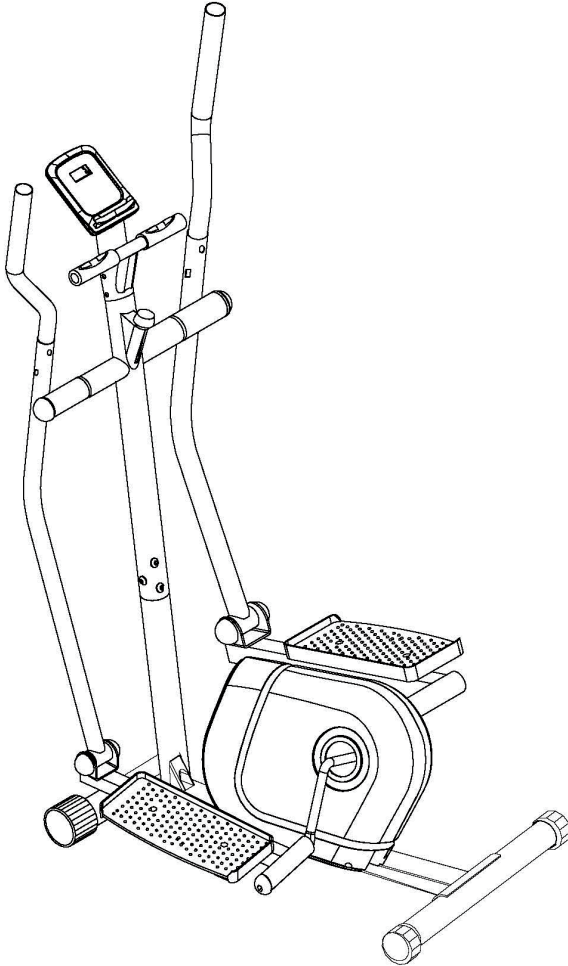
Paso 7

- A Monte el reposamanos superior (05I) en el reposamanos inferior izquierdo (06I) con la ayuda de 2 tornillos (19) y 2 tornillos (20).



Paso 8

- A 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).

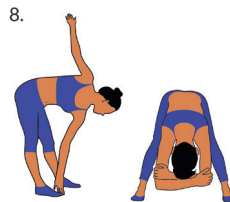
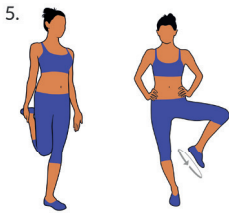
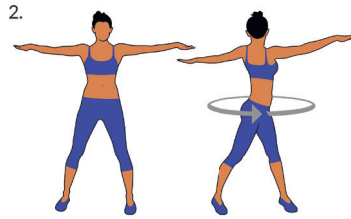
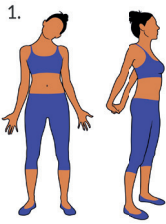
Comida y bebida

- 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.

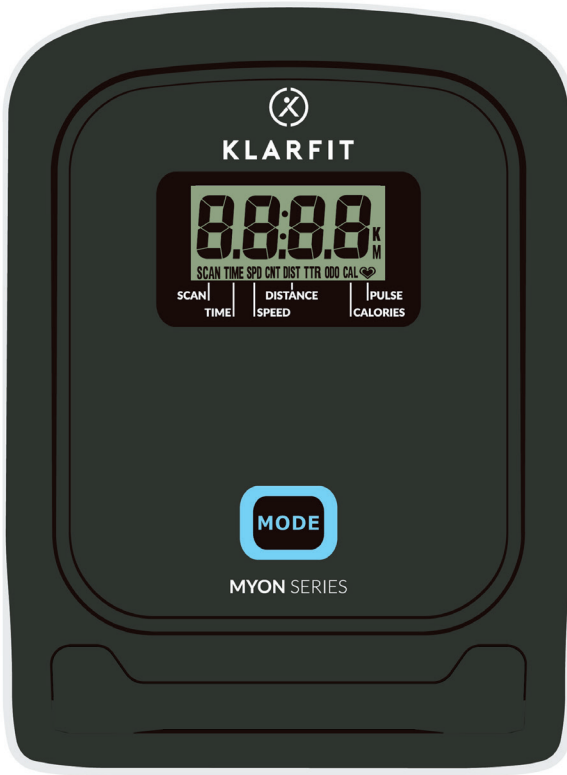
Si siente molestias o dolor al realizar alguno de los movimientos, obvie dicho ejercicio y planifique un entrenamiento de calentamiento específico con su médico o entrenador.

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="533 948 1020 1161" 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

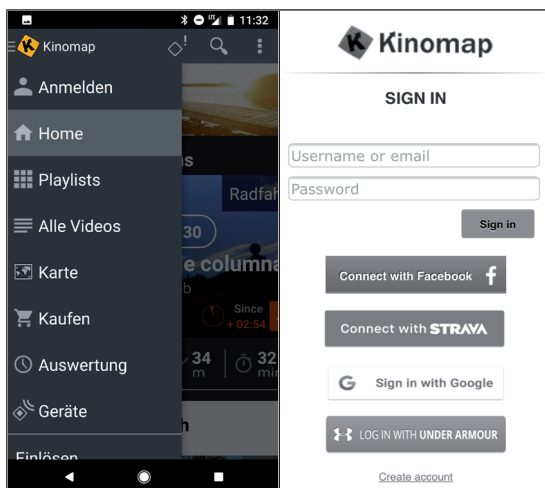
Con la app KINOMAP puede correr, pedalear o remar por todo el mundo con más de 100.000 km de vídeos en movimiento y son los propios usuarios quienes pueden actualizarlo diariamente. Intente seguir el ritmo en las mismas condiciones en las que se han grabado los vídeos. Utilice el portal KINOMAP y seleccione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

Cámara facial

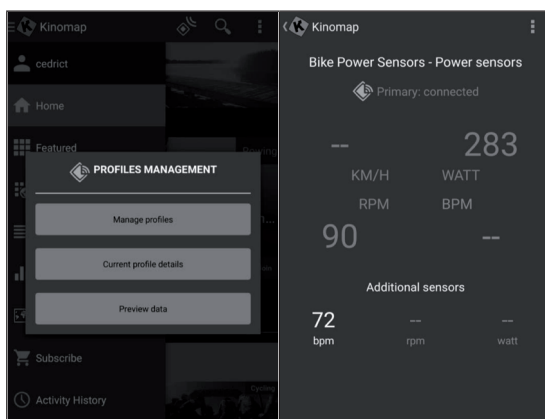
- Su producto Klarfit Myon Cross utiliza el reconocimiento facial de KINOMAP para determinar la frecuencia de patadas, pasos o latidos (el smartphone o la cámara de la mesa sirven de sensor).
- KINOMAP determina y evalúa la intensidad del movimiento moviendo la cabeza durante el entrenamiento.

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

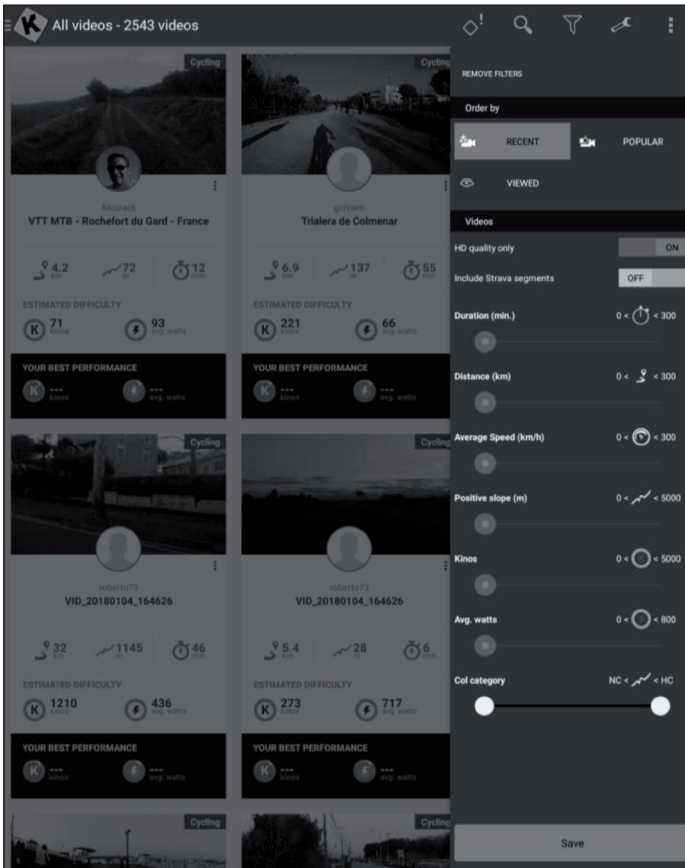
Con la función „Previsualización de los datos“ puede ver enseguida los datos enviados por el aparato. Esta función es especialmente útil si tiene problemas a la hora de iniciar una actividad. En función del equipamiento, la app recibirá los valores correspondientes.



Entrenamiento

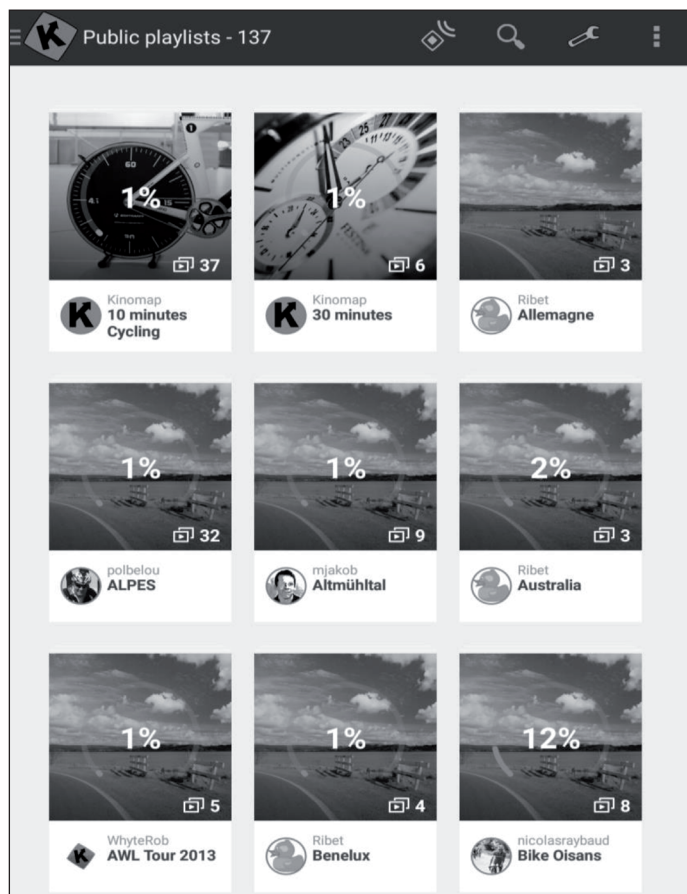
Selección de vídeo

- 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.

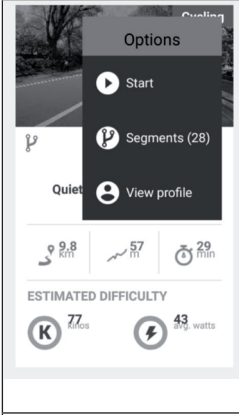


Listas de reproducción

- 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.



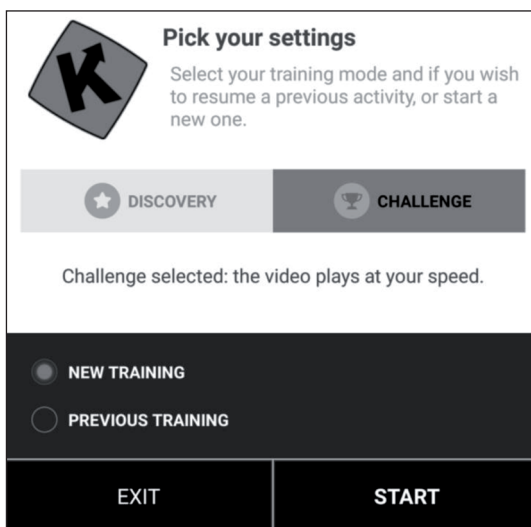
Comienzo del entrenamiento

		
<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.

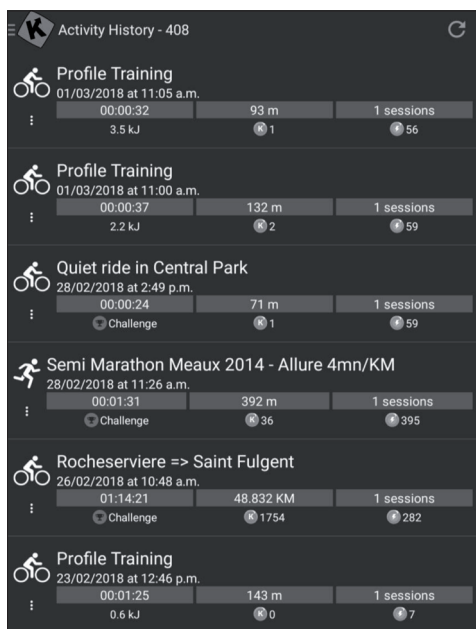
Finalizar entrenamiento

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.

RETIRADA DEL APARATO



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

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

**Fabricante:**

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

Importador para Gran Bretaña:

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

Por la presente, Chal-Tec GmbH declara que el tipo de equipo radioeléctrico Myon Cross es conforme con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: use.berlin/10032971

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 113
Consignes de sécurité 114
Aperçu de l'appareil 116
Assemblage 119
Aperçu de l'entraînement cardio 128
Console et fonctions des touches 133
Entraînement avec l'appli KINOMAP 136
Entretien et maintenance 146
Informations sur le recyclage 147
Déclaration de conformité 147

FICHE TECHNIQUE

Numéros d'article	10032971	10032972
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

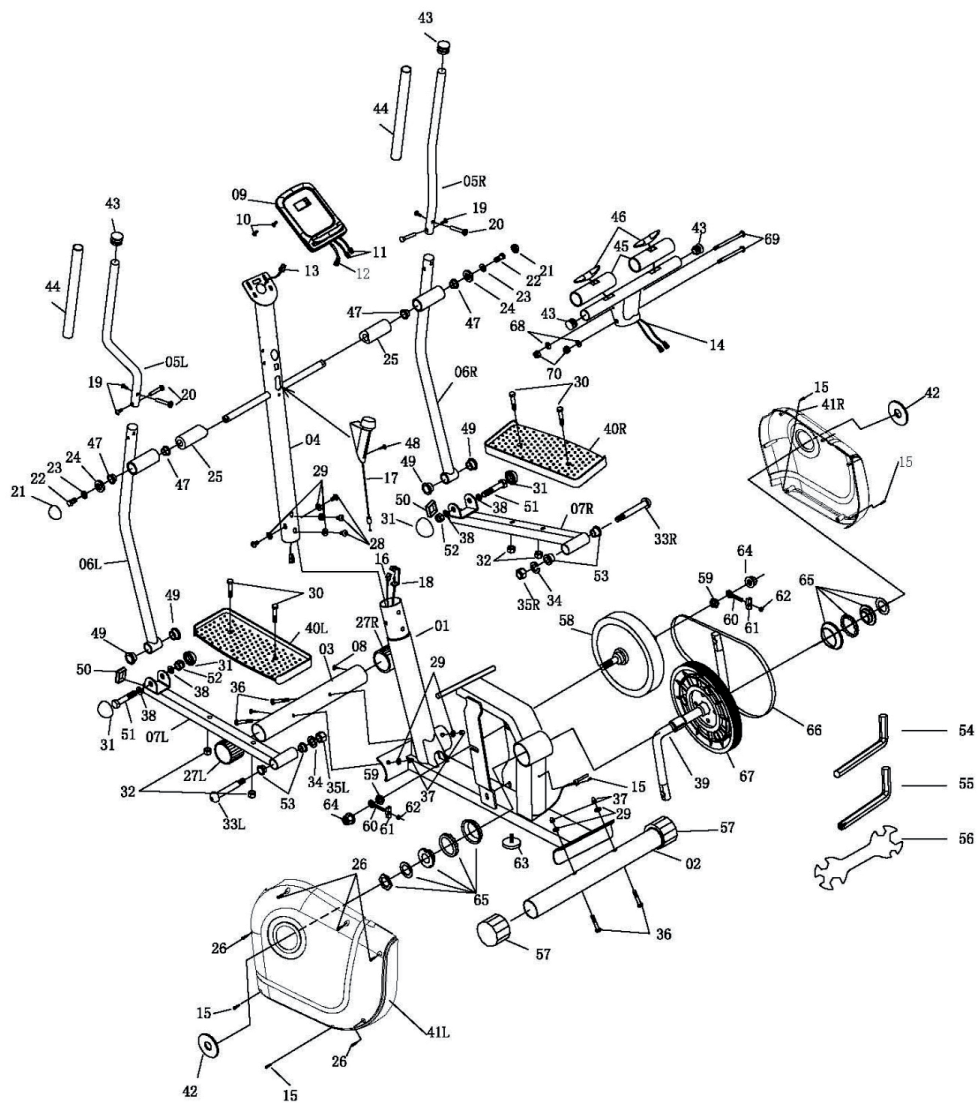
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour vous y référer ultérieurement. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations présentées. Le fabricant est susceptible d'apporter des modifications sans préavis.

- 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.
- Soyez attentif au système de roue libre, sa défaillance représente un risque sérieux.
- Tenez le câble d'alimentation à l'écart des sources de chaleur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez le câble d'alimentation avant de déplacer ou de nettoyer l'appareil. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un nettoyant doux et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits non tempérés, tels qu'un garage, une véranda, une salle de bain, un abri de voiture ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que de la manière décrite dans le mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (telles que le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches si vous n'utilisez pas l'appareil.
- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes handicapées mentales et physiques ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont été familiarisés avec les fonctions et les consignes de sécurité par un responsable responsable.
- Assurez-vous que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant utilisation, vérifiez la tension sur 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.

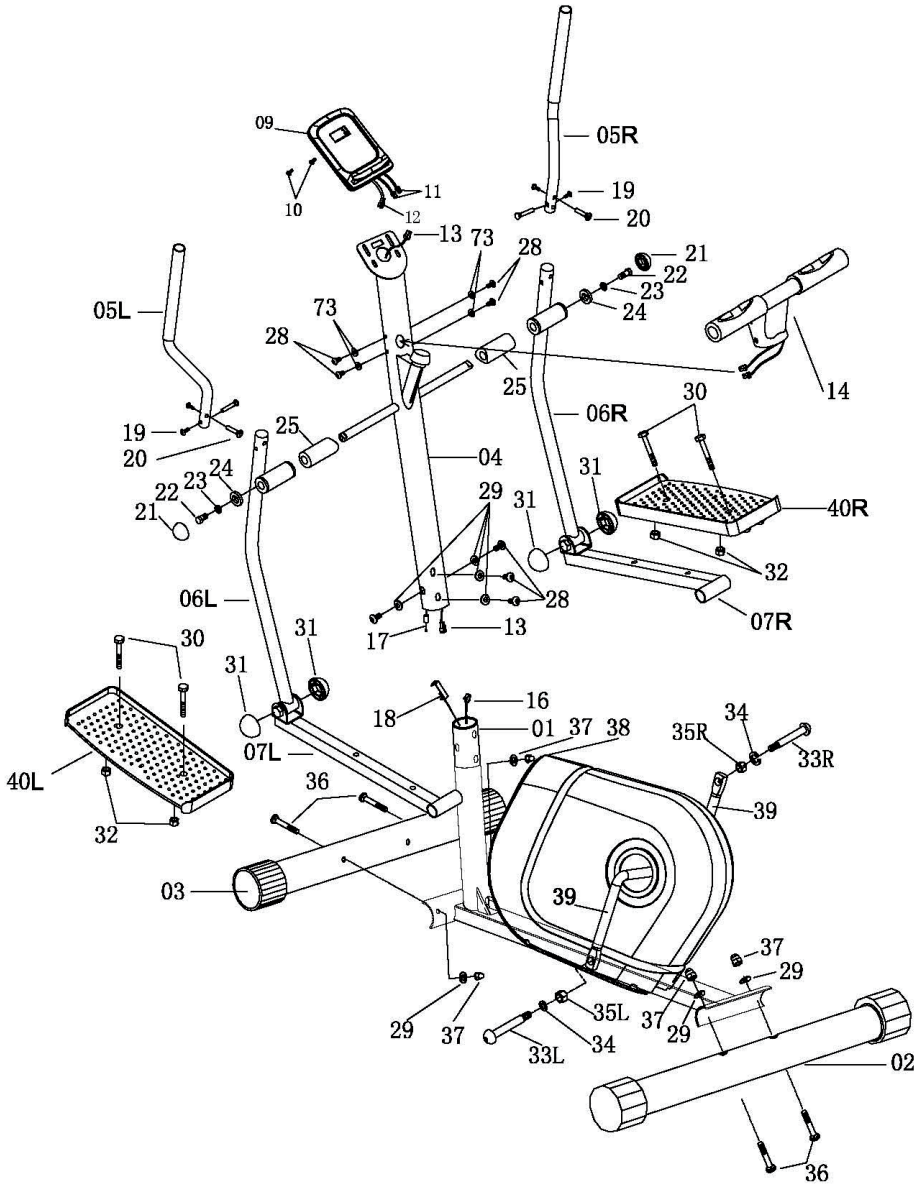
APERÇU DE L'APPAREIL



N°	Description	Qté.	N°	Description	Qté.
1	Cadre principal	1	18	Câble de tension inférieur	1
2	Pied arrière	1	19	Vis M6	4
3	Pied avant	1	20	Vis Ø8	4
4	Montant avant	1	21	Cache-vis	2
5L/5R	Guidon supérieur	1	22	Vis M8×20L	2
6L	Guidon inférieur barre de maintien	1	23	Rondelle M8	2
6R	Barre de maintien inférieure droite	1	24	Rondelle type D	2
7L	Repose pied gauche	1	25	Prise	2
7R	Repose pied droit	1	26	Vis ST4.2	5
8	Vis ST4.8×15L	2	27L/R	Capuchon du pied avant	1
9	Ordinateur	1	28	Vis Allen M8	4
10	Vis M5	2	29	Disque de came ID8.2	8
11	Fil de capteur manuel de fréquence cardiaque	2	30	Vis M4×25L	4
12	Fil supérieur du capteur de l'ordinateur	1	31	Cache de l'axe	4
13	Fil inférieur de l'ordinateur de bord	1	32	Écrou	4
14	Guidon fixe	1	33L/R	Vis	1
15	Vis	4	34	Rondelle	2
16	Fiche pour le câble inférieur de capteur	1	35L	Écrou	1
17	Bouton de tension avec câble de tension	1	35R	Écrou	1

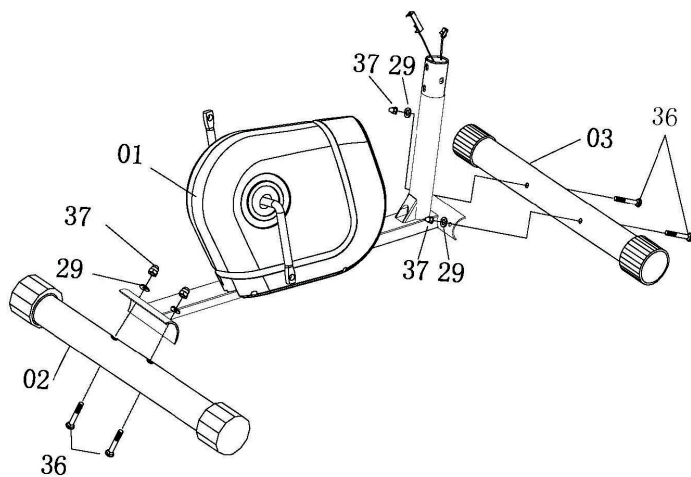
N°	Description	Qté.	N°	Description	Qté.
36	Vis M8	4	53	Prise	4
37	Écrou borgne M8	4	54	Clé réglable	1
38	Rondelle Ø10	4	55	Clé réglable	1
39	Manivelle	1	56	Clé réglable	1
40L	Pédale gauche	1	57	Capuchon du pied arrière	2
40R	Pédale droite	1	58	Volant d'inertie	1
41L	Carénage gauche de la chaîne	1	59	Écrou M10	2
41R	Carénage droit de la chaîne	1	60	Vis M6	2
42	Carénage de la manivelle	2	61	Rondelle	2
43	Capuchon du tube rond Ø25.4	4	62	Écrou M6	2
44	Poignée en mousse	2	63	Disque d'amortissement	1
45	Poignée en mousse	2	64	Écrou	2
46	Fréquence cardiaque au poignet	2	65	Pièces BB	1
47	Prise	4	66	Courroie J6	1
48	Vis ST4.8	1	67	Poulie	1
49	Connecteur en plastique	4	68	Rondelle	2
50	Bouchon du tube carré	2	69	Vis M8×67L	2
51	Vis M10	2	70	Écrou	2
52	Écrou M10	2			

ASSEMBLAGE



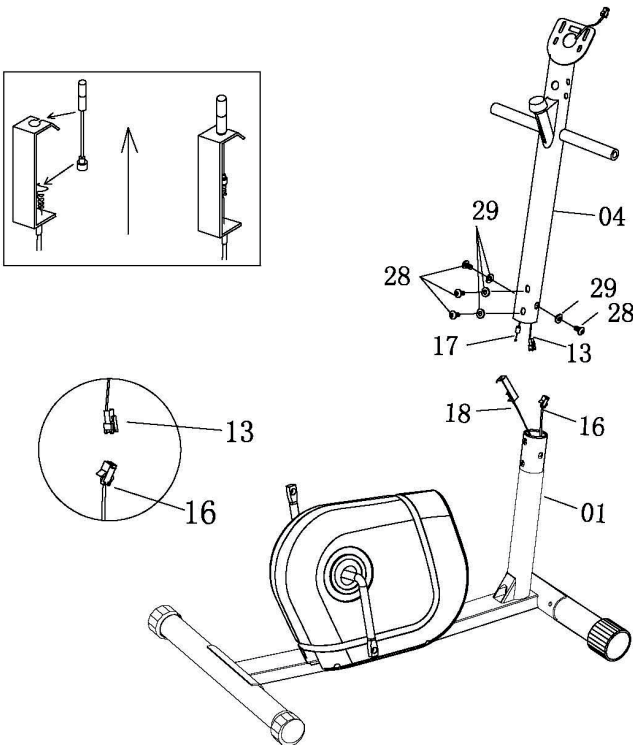
Étape 1

- A Fixez le pied avant (03) au châssis principal (01) à l'aide de 2 vis (36), 2 cames (29) et 2 écrous borgnes (37).
- B Fixez le pied arrière (02) au châssis principal (01) à l'aide de 2 vis (36), 2 cames (29) et 2 écrous borgnes (37).



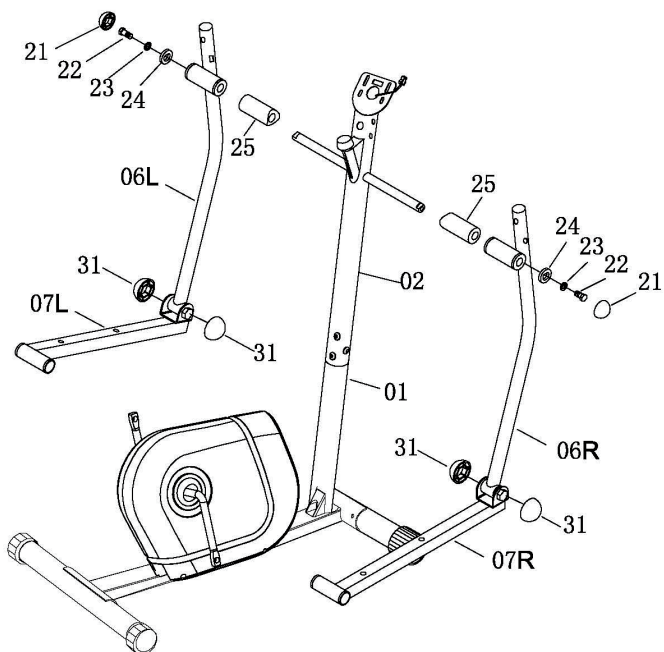
Étape 2

- A Desserrez le bouton de tension et le câble de tension (17) sur le montant avant (04).
- B Raccordez le connecteur du câble de tension (17) au câble de tension inférieur (18) comme indiqué. Branchez le connecteur du câble du capteur inférieur de l'ordinateur (13) au câble du capteur inférieur (16).
- C Insérez le montant avant (04) dans le cadre principal (01) et serrez-le avec 4 rondelles (29) et 4 vis Allen (28).



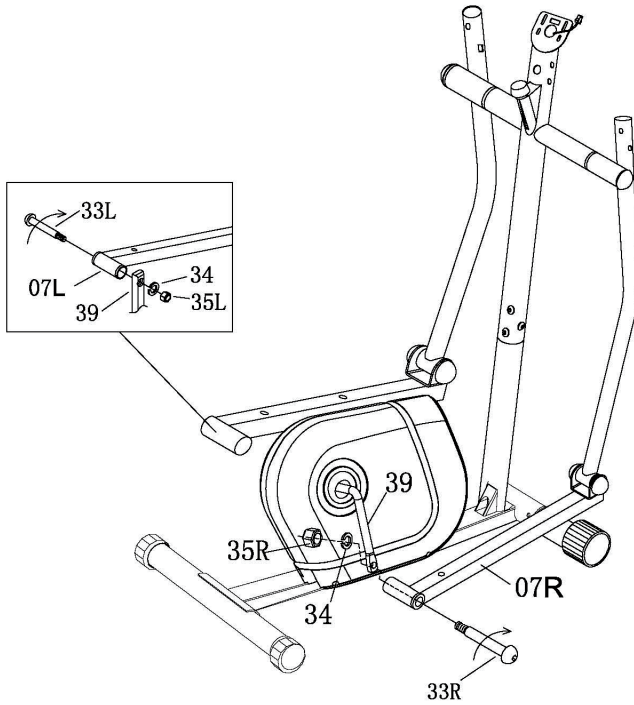
Étape 3

- A Fixez la prise (25) sur la barre horizontale et insérez la barre de maintien (6L) sur le côté gauche du poteau avant (04), serrez-la avec une rondelle 1 D (24), une rondelle M8 (23) et 1 vis (22), montez le cache-vis (21) et terminez l'installation avec 2 caches d'axe (31).
- B Répétez cette étape de l'autre côté.



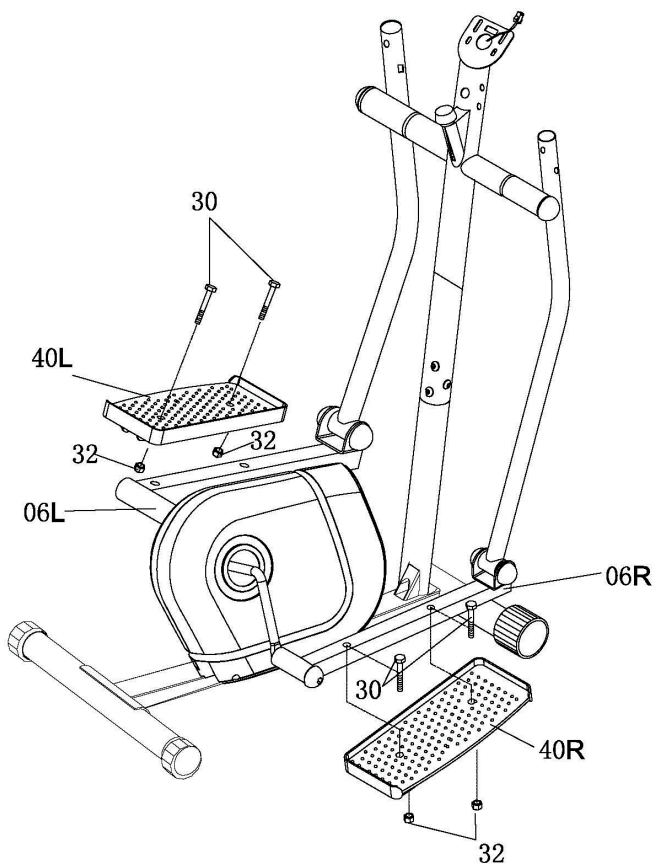
Étape 4

- A Insérez la vis (33L) dans le trou du repose-pied gauche (07L), fixez-la à la manivelle (39), serrez-la avec 1 rondelle (34) et 1 écrou (35L) dans le sens des aiguilles d'une montre.
- B Insérez la vis (33R) dans le trou du repose-pied droit (07R), fixez-la à la manivelle (39) et serrez-la avec 1 rondelle (34) et 1 écrou (35L) dans le sens des aiguilles d'une montre.



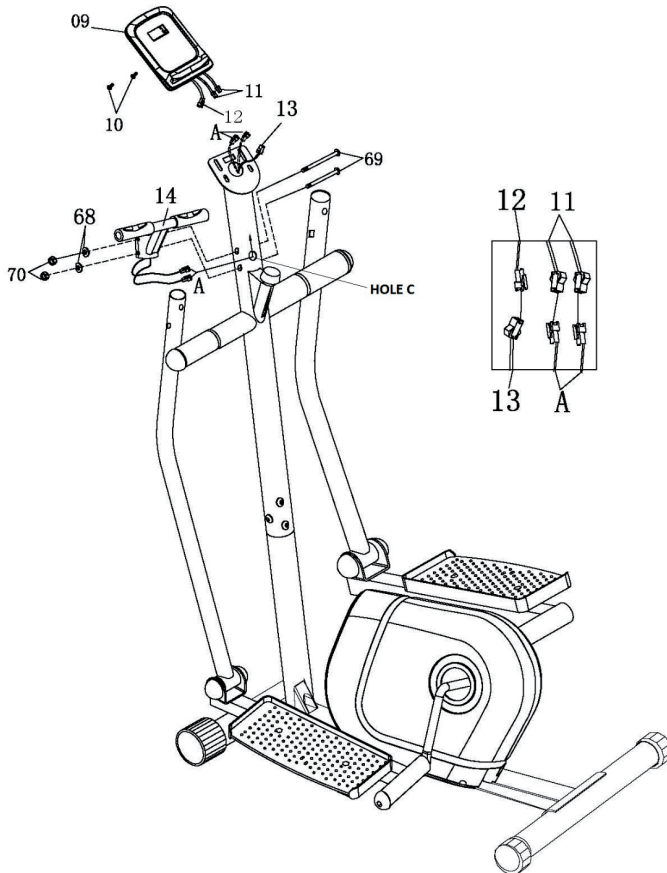
Étape 5

- A Fixez la pédale gauche (40L) sur le repose-pied gauche (07L), serrez-la avec 2 vis (30) et 2 écrous (32).
- B Fixez la pédale droite (40R) sur le repose-pied droit (07R), serrez-la avec 2 vis (30) et 2 écrous (32).



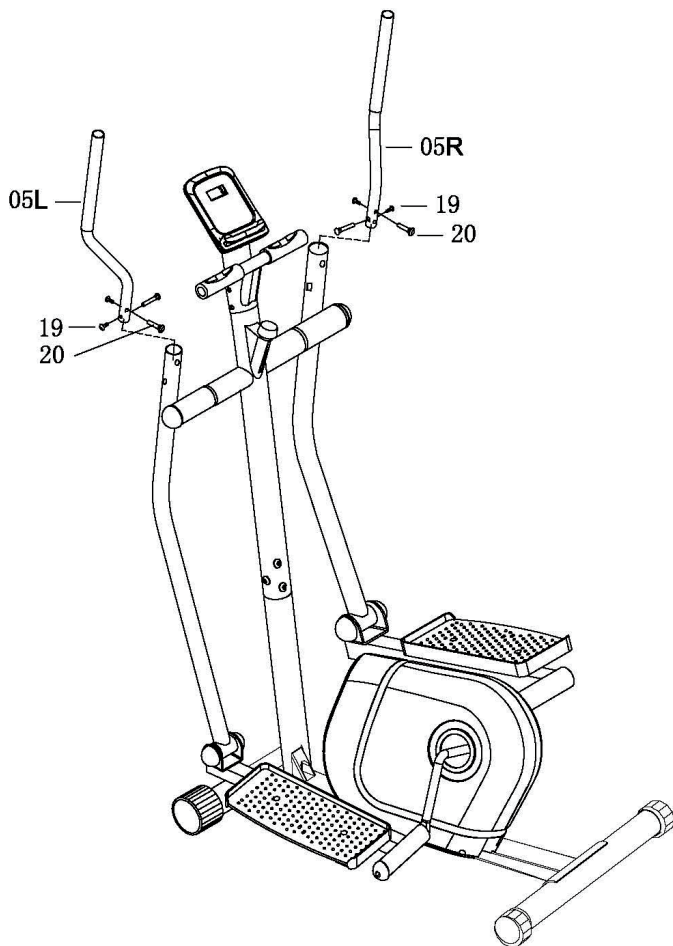
Étape 6

- A Retirez le capuchon supérieur C du montant avant (04).
- B Faites passer les deux fiches du capteur (a, b) du guidon fixe (14) à travers le trou C. Tirez-les par le trou du milieu supérieur.
- C Fixer ensuite le guidon fixe (14) sur le montant avant (04), le tirer avec 2 rondelles (68), 2 vis (69) et 2 écrous (70).
- D Connectez le fil câble du capteur de l'ordinateur (12) avec le câble inférieur du capteur (13) et connectez le câble du capteur cardiaque (A) au câble du capteur cardiaque manuel (11). Fixez l'ordinateur à l'aide de 2 vis (10).



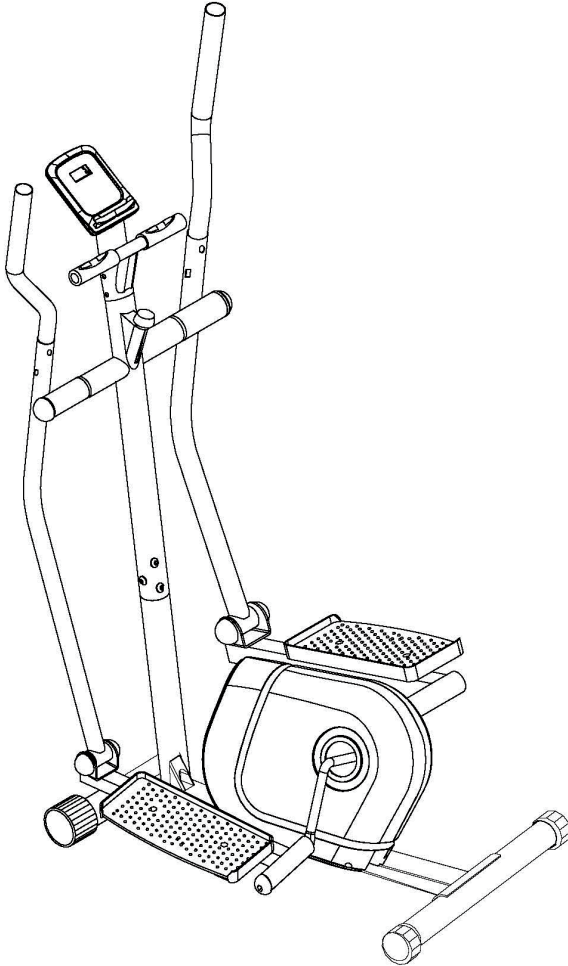
Étape 7

- A Montez la poignée supérieure (05L) sur la poignée inférieure gauche (06L), serrez-la avec 2 vis (19) et 2 vis (20).



Étape 8

- A 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).

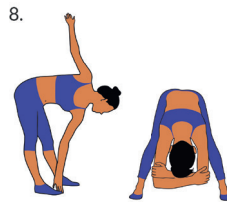
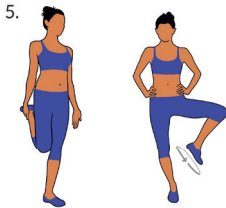
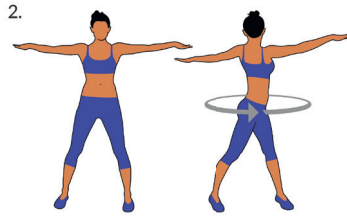
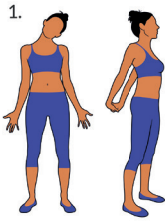
Manger et boire

- 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.

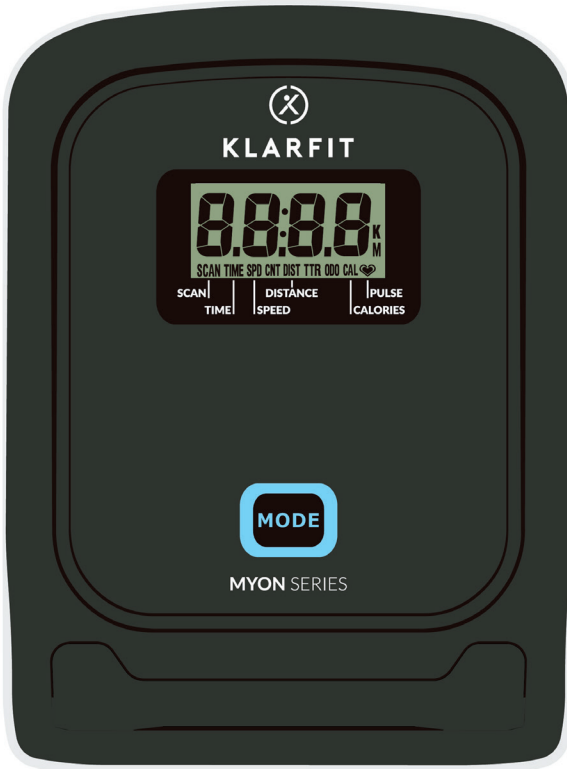
Si vous ne vous sentez pas bien en effectuant certains mouvements ou que vous ressentez des douleurs, n'effectuez pas cet exercice et convenez avec votre médecin ou votre coach de fitness d'une méthode d'échauffement spécifique.

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 haussements 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

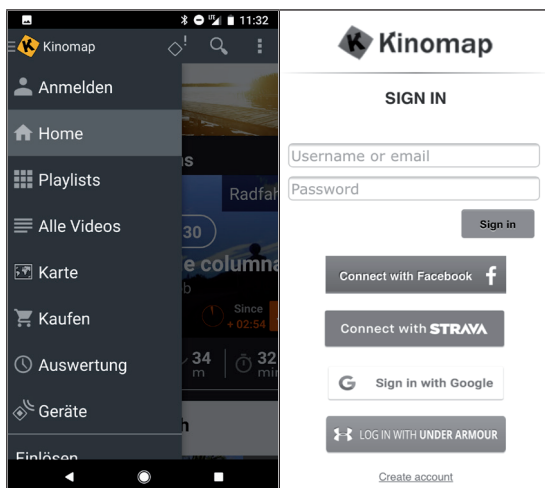
Avec l'application KINOMAP, vous pouvez faire plus de 100 000 km de course, de route ou de rame sur des vidéos de déplacement à travers le monde et mises à jour quotidiennement par les utilisateurs eux-mêmes. Essayez de suivre leur rythme dans les mêmes conditions qu'ils l'ont enregistré. Utilisez le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

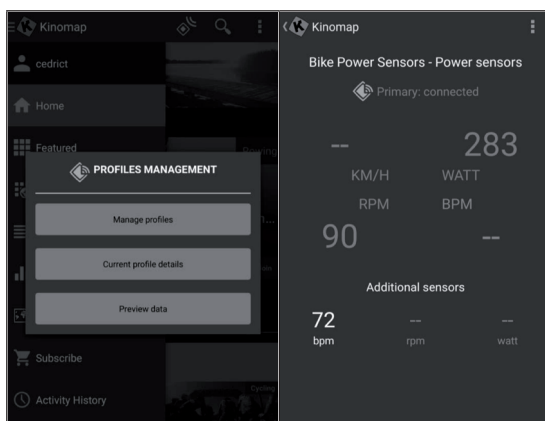
- Votre produit Klarfit Myon utilise la reconnaissance faciale KINOMAP pour déterminer la fréquence de coup de pied, de pas ou de battement (le smartphone ou la caméra de table sert de capteur).
- KINOMAP détermine et évalue l'intensité du mouvement en déplaçant la tête pendant l'entraînement.

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

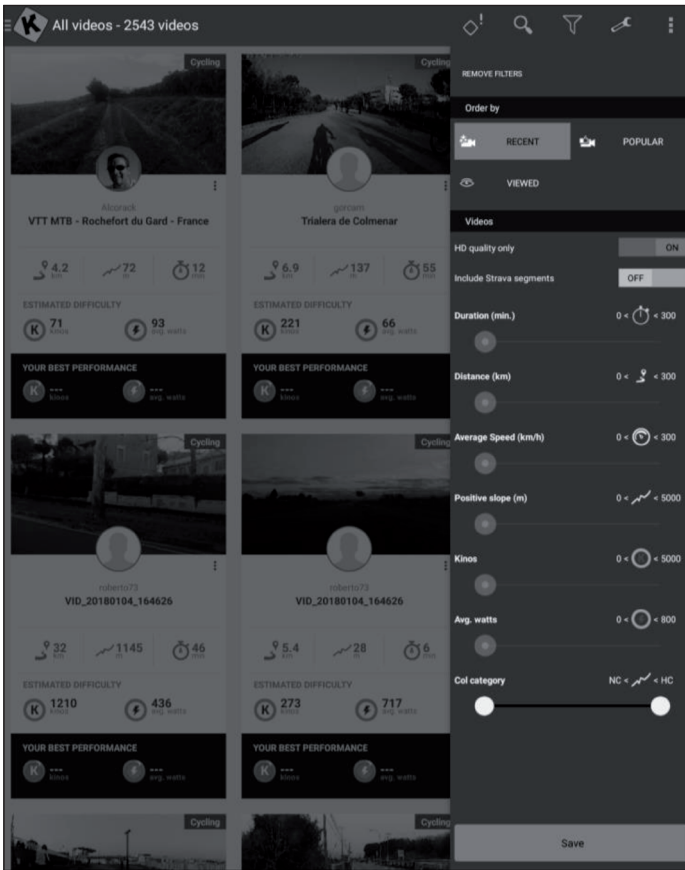
Avec la fonction de « prévisualisation des données », vous pouvez visualiser immédiatement les données envoyées par l'appareil. Cette fonction est particulièrement utile si vous avez des difficultés au démarrage d'une activité. Selon l'équipement, l'application reçoit certaines valeurs.



Entraînement

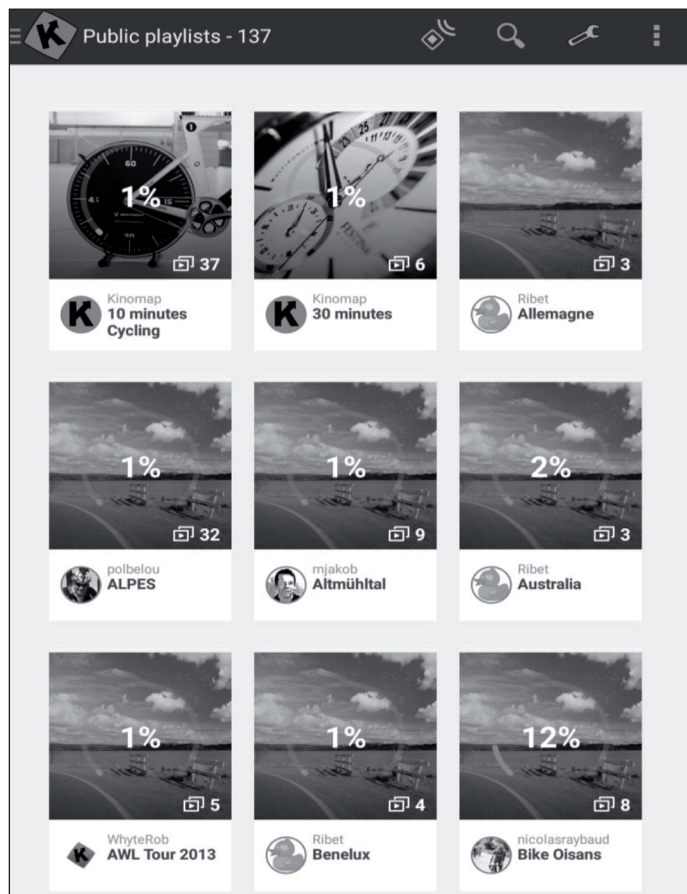
Choix d'une vidéo

- 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.



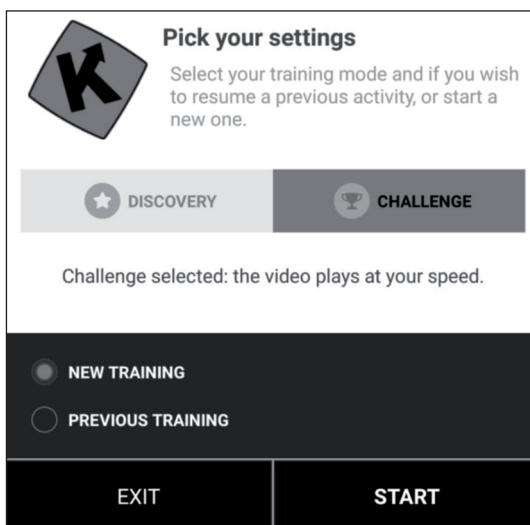
Début de l'entraînement

<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.

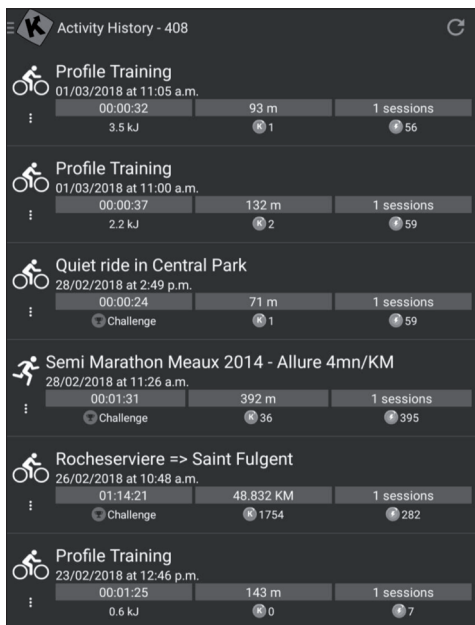
Terminer la séance

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.

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ



Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

Le soussigné, Chal-Tec GmbH, déclare que l'équipement radioélectrique du type Myon Cross est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante : use.berlin/10032971

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	149
Avvertenze di sicurezza	150
Descrizione del dispositivo	152
Montaggio	155
Descrizione dell'allenamento cardio	164
Consolle e tasti funzione	169
Allenamento tramite KINOMAP app	172
Pulizia e manutenzione	182
Avviso di smaltimento	183
Dichiarazione di conformità	183

DATI TECNICI

Articolo numero	10032971	10032972
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

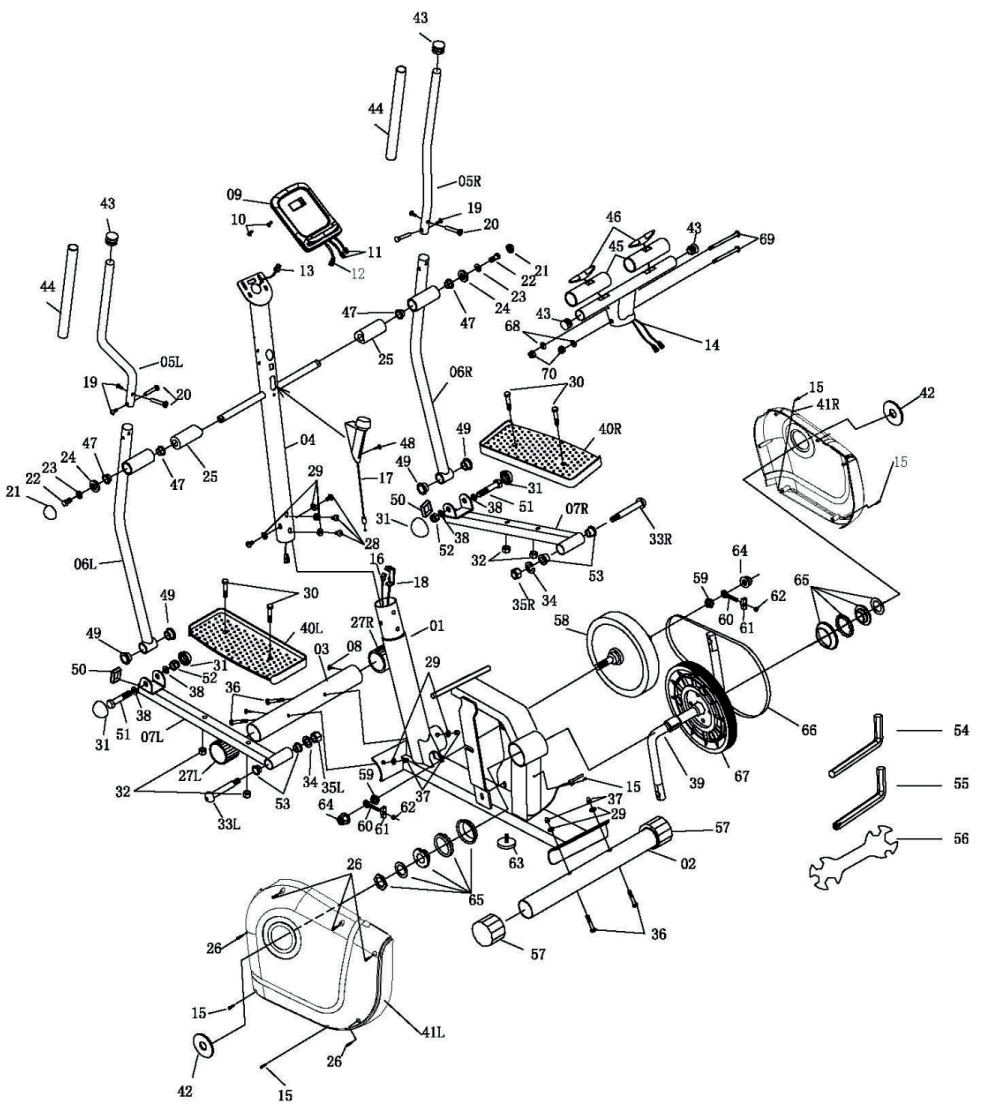
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- 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.
- Fare attenzione alla mancanza di ruota libera, che rappresenta un serio rischio.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- Il volano diventa estremamente caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il tasto di blocco quando non si utilizza il dispositivo.
- I bambini a partire dagli 8 anni, i portatori di handicap mentali e fisici possono utilizzare l'apparecchio solo se hanno avuto una conoscenza approfondita delle funzioni e delle precauzioni di sicurezza da parte di un supervisore responsabile.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con l'apparecchio.
- Prima dell'uso, controllare la tensione sulla targhetta. Collegare l'apparecchio solo a prese corrispondenti alla tensione dell'apparecchio.

Nota: peso massimo dell'utilizzatore: 100 kg.

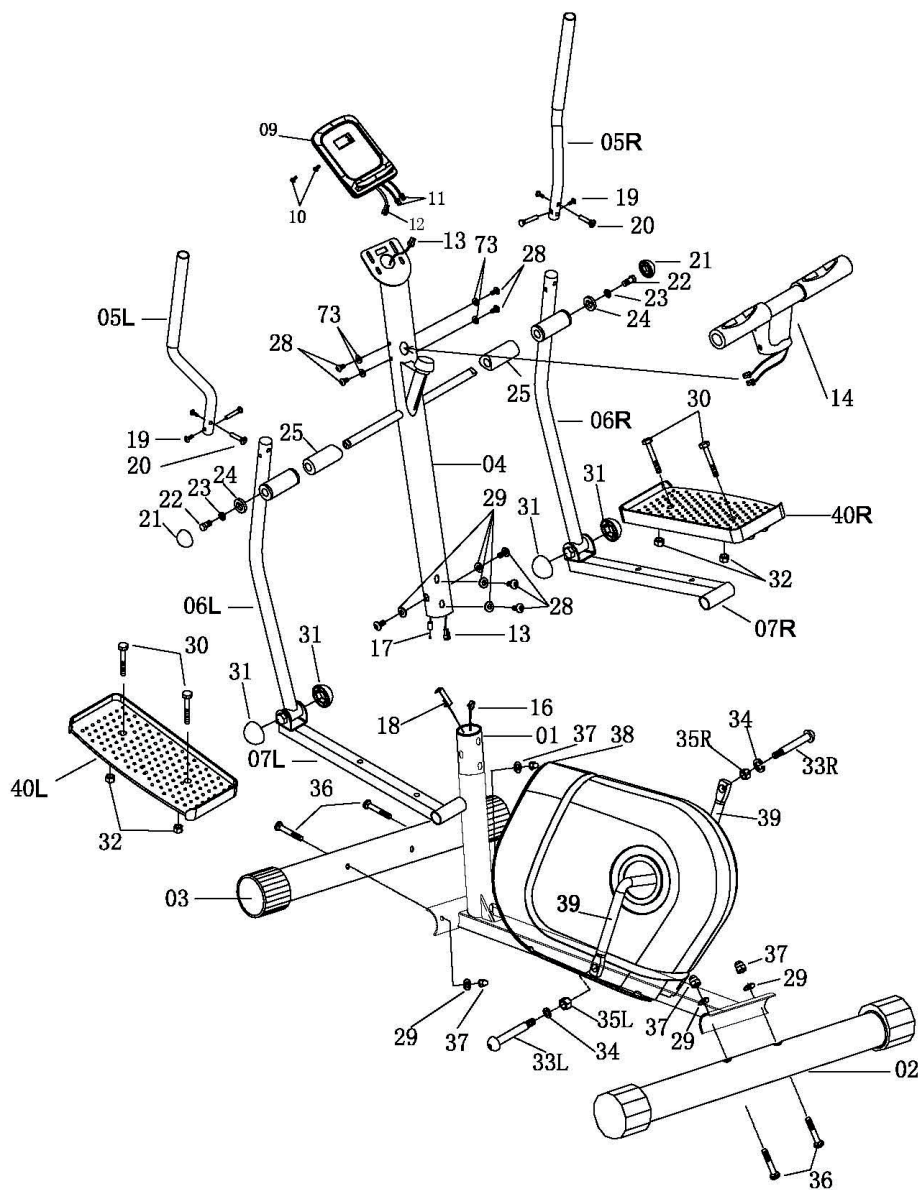
DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



N°	Descrizione	Qtà	N°	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1	18	Cavo di tensionamento inferiore	1
2	Piede d'appoggio posteriore	1	19	Vite M6	4
3	Piede d'appoggio anteriore	1	20	Vite Ø8	4
4	Montante anteriore	1	21	Copertura delle viti	2
5L/5R	Manubrio superiore	1	22	Vite M8×20L	2
6L	Passamano inferiore sinistro	1	23	Rondella M8	2
6R	Passamano inferiore destro	1	24	Rondella tipo D	2
7L	Pedana sinistra	1	25	Boccola	2
7R	Pedana destra	1	26	Vite ST4.2	5
8	Vite ST4.8×15L	2	27L/R	Tappo del piede d'appoggio anteriore	1
9	Computer	1	28	Vite a brugola M8	4
10	Vite M5	2	29	Disco a camma ID8.2	8
11	Cavo sensore del battito cardiaco	2	30	Vite M4×25L	4
12	Cavo sensore superiore del computer	1	31	Copertura asse	4
13	Cavo sensore inferiore del computer	1	32	Dado	4
14	Manubrio fisso	1	33L/R	Vite	1
15	Vite	4	34	Rondella	2
16	Spinotto per cavo sensore inferiore	1	35L	Dado	1
17	Manopola di tensionamento con cavo	1	35R	Dado	1

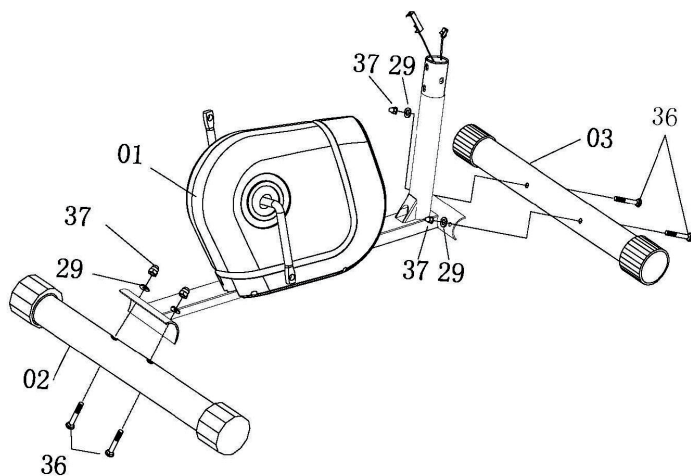
N°	Descrizione	Qtà	N°	Descrizione	Qtà
36	Vite M8	4	53	Boccola	4
37	Dado cieco M8	4	54	Chiave	1
38	Rondella Ø10	4	55	Chiave	1
39	Pedivella	1	56	Chiave	1
40L	Pedale sinistro	1	57	Tappo del piede d'appoggio posteriore	2
40R	Pedale destro	1	58	Volano	1
41L	Copertura catena sinistra	1	59	Dado M10	2
41R	Copertura catena destra	1	60	Vite M6	2
42	Copertura pedivella	2	61	Rondella	2
43	Tappo del tubo tondo Ø25.4	4	62	Dado M6	2
44	Impugnatura in spugna	2	63	Disco di ammortizzazione	1
45	Impugnatura in spugna	2	64	Dado	2
46	Battito cardiaco	2	65	Componenti BB	1
47	Boccola	4	66	Cinghia J6	1
48	Vite ST4.8	1	67	Ruota della cinghia	1
49	Boccola in plastica	4	68	Rondella	2
50	Tappo del tubo quadrato	2	69	Vite M8×67L	2
51	Vite M10	2	70	Dado	2
52	Dado M10	2			

MONTAGGIO



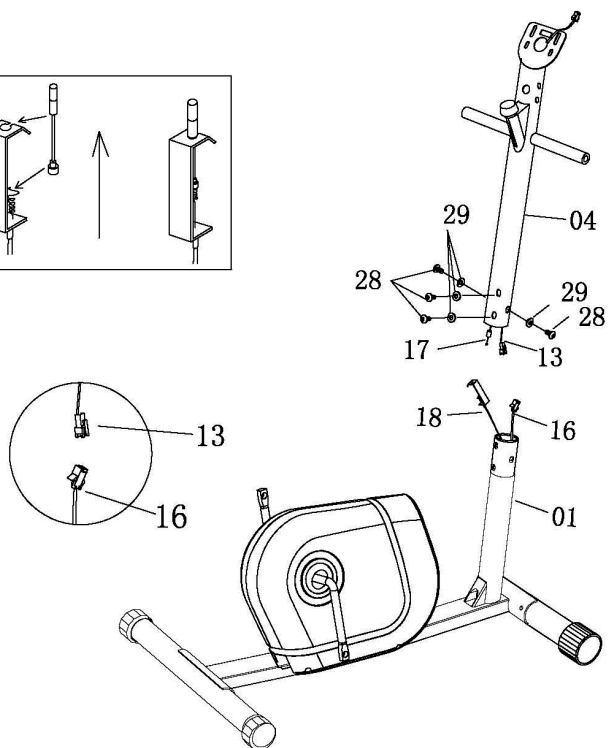
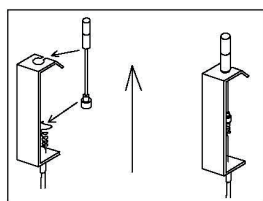
Passo 1

- A Fissare il piede d'appoggio anteriore (03) al telaio principale (01) con 2 viti (36), 2 dischi a camma (29) e due dadi ciechi (37).
- B Fissare il piede d'appoggio posteriore (02) al telaio principale (01) con 2 viti (36), 2 dischi a camma (29) e due dadi ciechi (37).



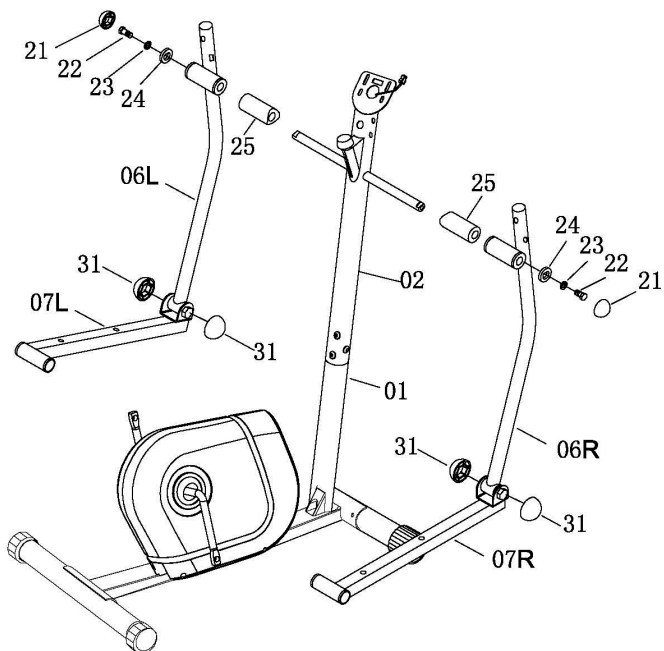
Passo 2

- A Allentare la manopola di tensionamento e il cavo di tensionamento (17) sul montante anteriore (04).
- B Collegare lo spinotto del cavo di tensionamento (17) con il cavo di tensionamento inferiore (18) come mostrato. Collegare lo spinotto del cavo del sensore del computer inferiore (13) con il cavo del sensore inferiore (16).
- C Inserire il montante anteriore (04) nel telaio principale (01) e stringerlo utilizzando 4 rondelle (29) e 4 viti a brugola (28).



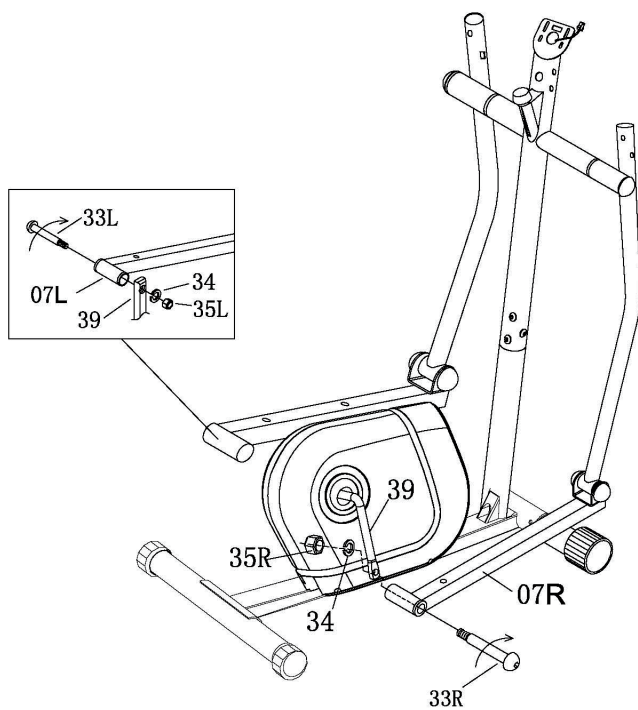
Passo 3

- A Fissare la boccola (25) alla barra orizzontale, inserire il passamano inferiore sinistro (06L) sulla sinistra del montante anteriore (04), stringere con una rondella tipo D (24), una rondella M8 (23) e una vite (22). Montare la copertura delle viti (21) e concludere il montaggio con 2 coperture dell'asse (31).
- B Ripetere questo passaggio sull'altro lato.



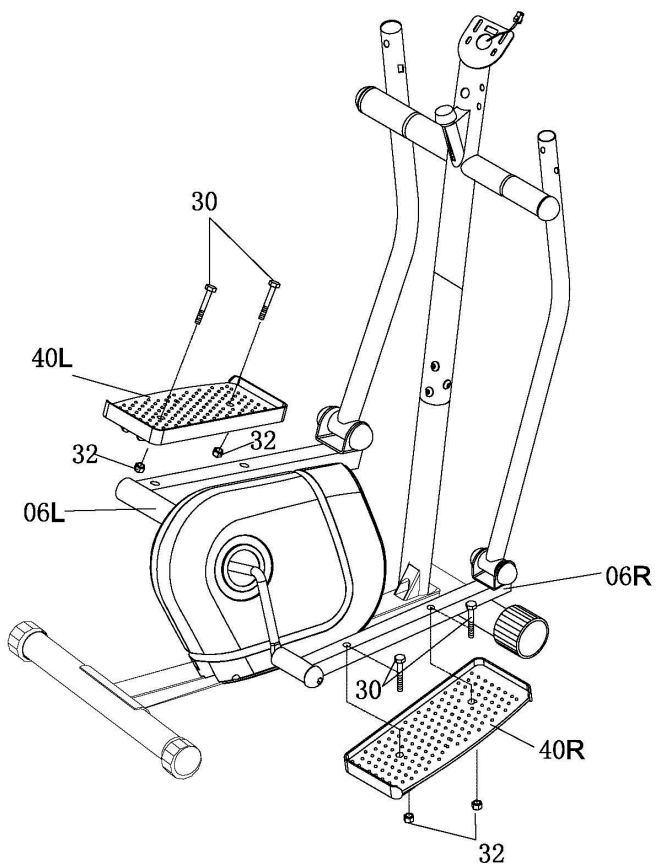
Passo 4

- A Far passare la vite (33L) attraverso il foro sulla guida della pedana sinistra (07L) e fissarla alla pedivella (39) con una rondella (34) e un dado (35L) ruotando in senso orario.
- B Far passare la vite (33R) attraverso il foro sulla guida della pedana destra (07R) e fissarla alla pedivella (39) con una rondella (34) e un dado (35R) ruotando in senso orario.



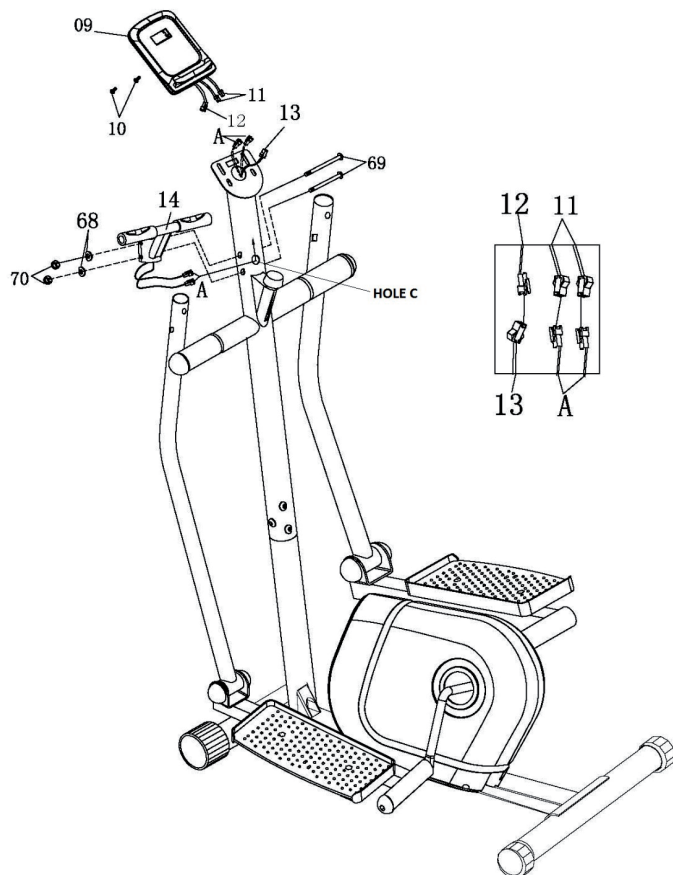
Passo 5

- A Fissare il pedale sinistro (40L) alla guida della pedana sinistra (07L) e fissarlo con 2 viti (30) e 2 dadi (32).
- B Fissare il pedale destro (40R) alla guida della pedana destra (07R) e fissarlo con 2 viti (30) e 2 dadi (32).



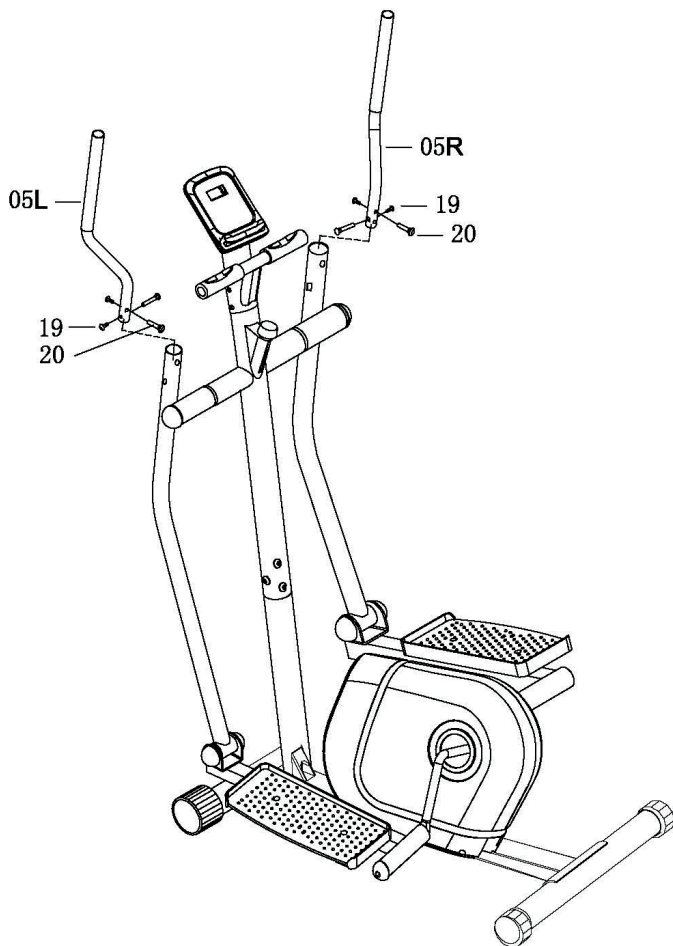
Passo 6

- A Rimuovere il tappo C del montante anteriore (04).
- B Far passare entrambi gli spinotti dei cavi sensore (A) del manubrio fisso (14) attraverso il foro C. Estrarli attraverso il foro centrale superiore.
- C Fissare poi il manubrio fisso (14) al montante anteriore (04) e avvitarlo saldamente con 2 rondelle (68), 2 viti (69) e 2 dadi (70).
- D Collegare il cavo sensore superiore del computer (12) con il cavo sensore inferiore (13) e collegare il cavo del sensore del battito cardiaco (A) con il cavo del sensore del battito cardiaco (11). Fissare il computer con 2 viti (10).



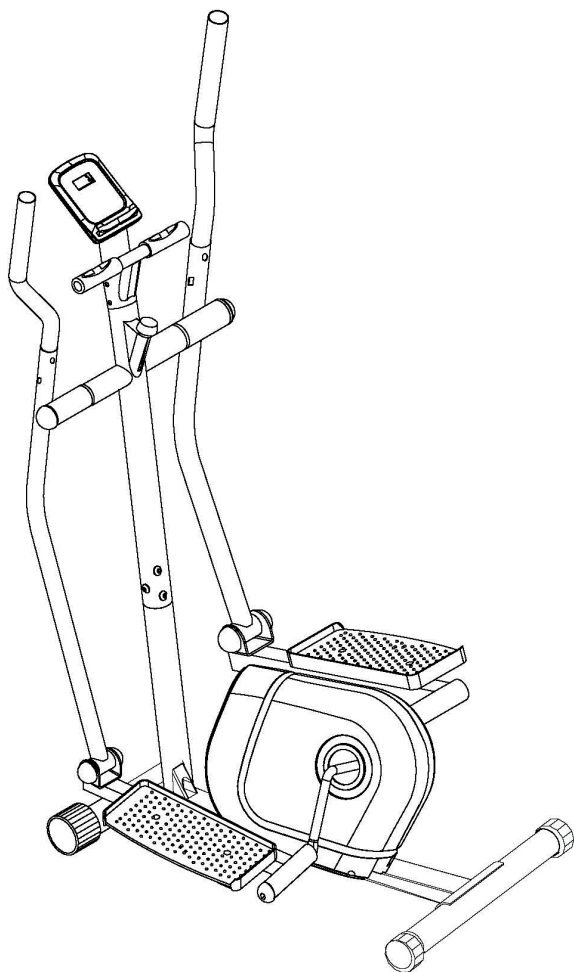
Passo 7

- A Montare l'impugnatura superiore (05L) sull'impugnatura inferiore (06L) e stringere con 2 viti (19) e 2 viti (20).



Passo 8

- A Controllare che tutte le viti e i dadi siano stretti saldamente 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).

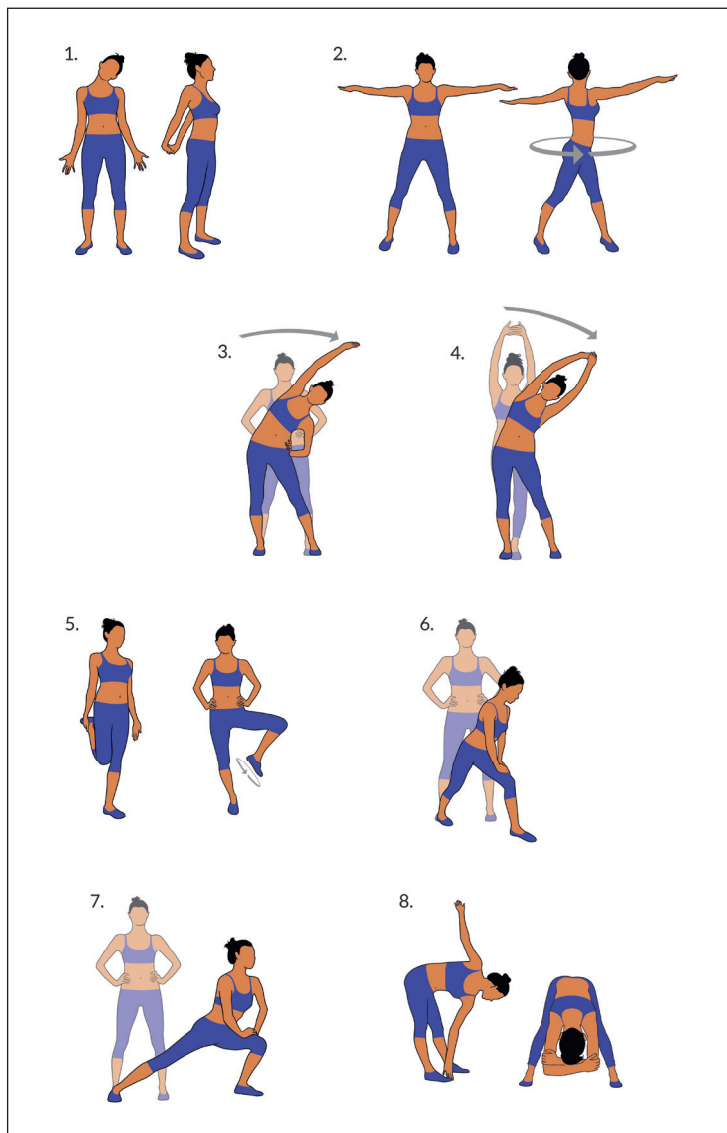
Mangiare e bere

- 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 talo modo si mobilita la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, appoggiarsi in modo da non perdere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni.
6. Allungare una gamba in avanti e appoggiarsi con il busto sulla coscia. In tal modo si mobilitano ginocchio, caviglia e polpaccio.
7. Ripetere l'esercizio al punto 6, ma distendendo maggiormente la gamba in avanti. Il movimento risulta più intenso.
8. Piegarsi in avanti con le gambe divaricate e toccare alternativamente con la mano il piede sullo stesso lato. Infine lasciar cadere in avanti il busto in modo rilassato.

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)	Premere il tasto MODE finché il cursore “▼” non è puntato su PULSE. 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). <div style="background-color: #cccccc; padding: 5px;"> <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> </div>

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

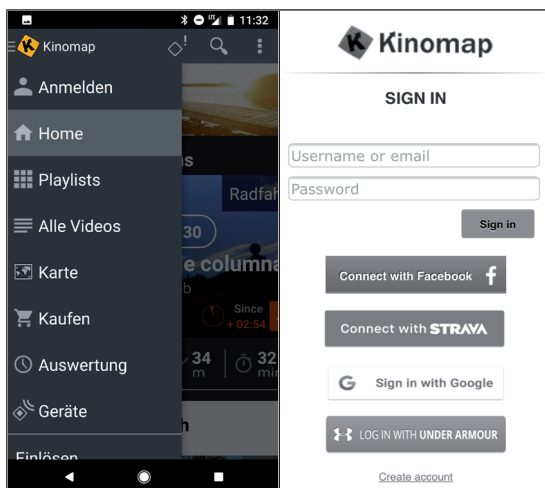
Con l'App KINOMAP è possibile percorrere più di 100.000 km in tutto il mondo grazie al sistema Real Life Video ed essere aggiornati quotidianamente dagli utenti stessi. Cercare di seguire il ritmo alle stesse condizioni come mostrato nel video. Usare il portale KINOMAP e scegliere il proprio Real Life 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 Cross).
- 4 Seleziona il marchio Klarfit.
- 5 Selezionare il modello Myon Cross.
- 6 Una volta che il dispositivo è stato riconosciuto, confermare toccando il campo.
- 7 Premere SALVA. Il dispositivo è stato aggiunto.

Fotocamera viso

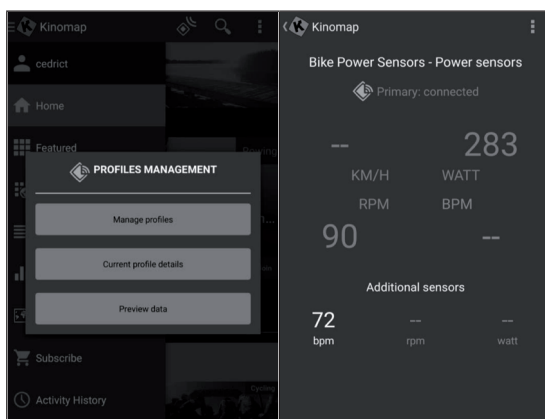
- Il prodotto Klarfit Myon utilizza il riconoscimento facciale KINOMAP per determinare la frequenza di calcio, passo o battito (lo smartphone o la videocamera da tavolo funge da sensore).
- KINOMAP determina e valuta l'intensità del movimento muovendo la testa durante l'allenamento.

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

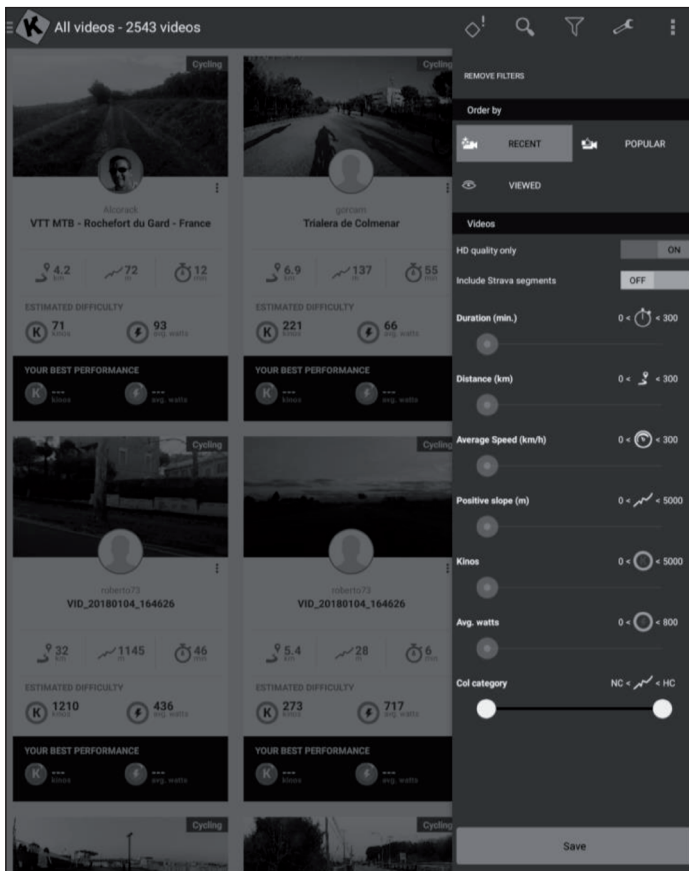
Con la funzione "Dati in anteprima" è possibile visualizzare immediatamente i dati inviati dal dispositivo. Questa funzione è particolarmente utile in caso di problemi con l'inizio di una nuova attività. L'applicazione riceverà alcuni di questi valori in base alla configurazione.



Allenamento

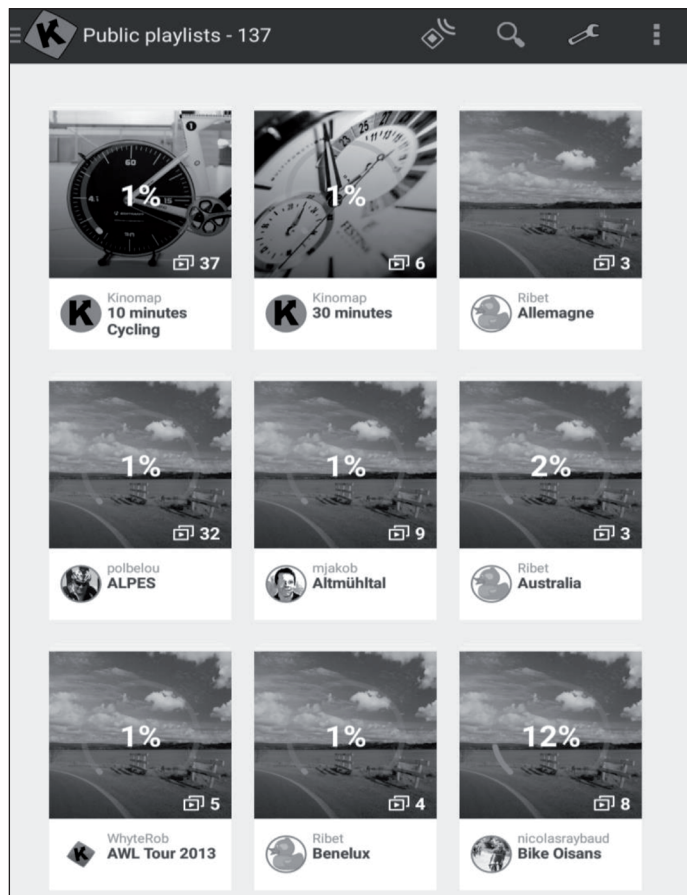
Selezione video

- 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.

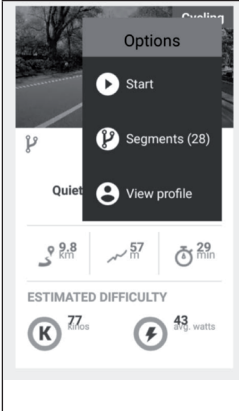
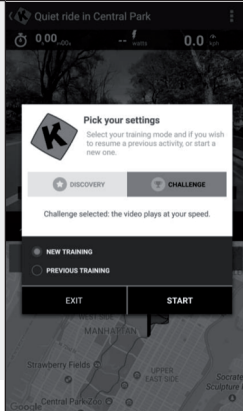



Playlists

- 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.



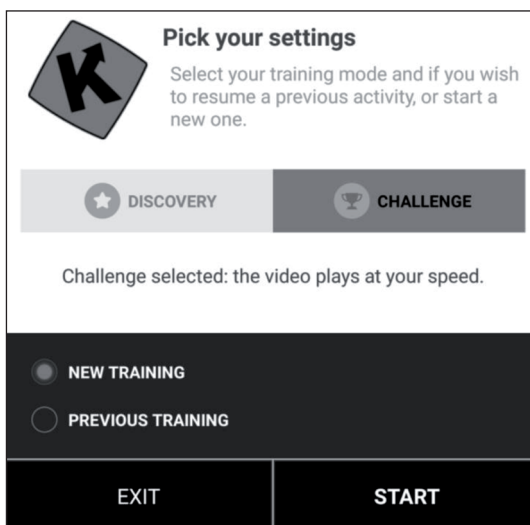
Iniziare l'allenamento

		
<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 poggiapiedi, ecc.
- Il sudore non deve entrare in contatto con le parti verniciate o cromate del dispositivo, in particolare con il computer.
- Pulire il dispositivo subito dopo l'uso. Le parti smaltate possono essere pulite con una spugna umida. Non utilizzare prodotti aggressivi o corrosivi.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

SMALTIMENTO



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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Produttore:**

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

Il fabbricante, Chal-Tec GmbH, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Myon Cross è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: use.berlin/10032971

