



CAPITAL SPORTS

Workspace Go Light

Laufband

Treadmill

Pavimento móvil

Trottoir roulant

Marcia piede mobile

10033087 10035234

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
 Cardiotraining im Überblick 7
 Aufwärmung vor dem Training 10
 Bedienung 12
 Displayanzeigen 13
 Pflege und Wartung 14
 Hinweise zur Entsorgung 16

English 17
Español 31
Français 45
Italiano 59

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10033087, 10035234
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

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

Importeur für Großbritannien:

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

SICHERHEITSHINWEISE

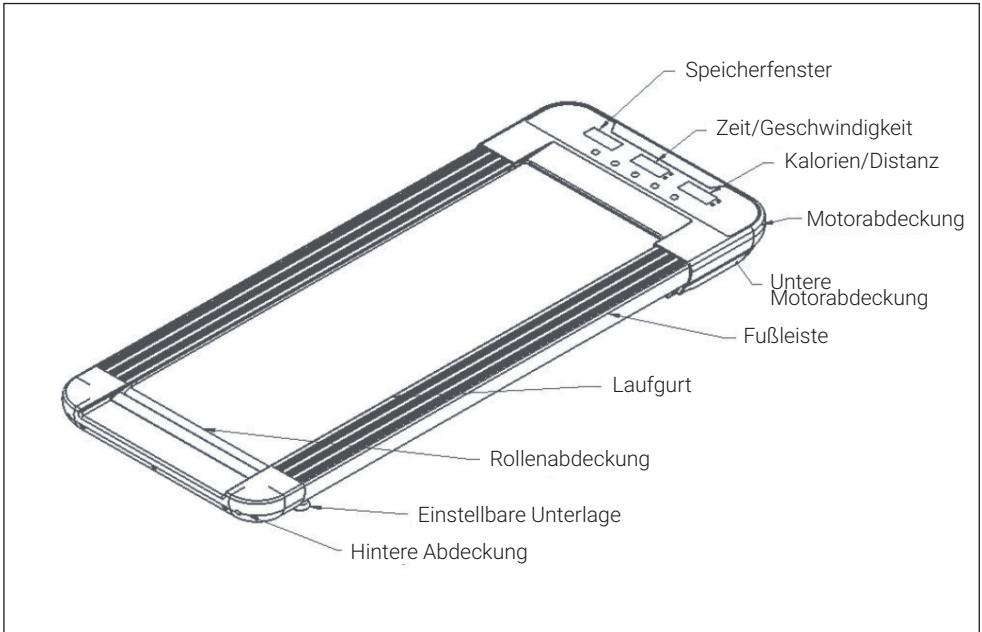
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel und Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.

GERÄTEÜBERSICHT



Mitgeliefertes Zubehör:

- 6 mm Sechskantschlüssel (1x)
- Schraubenzieher (1x)
- Silikonöl (1x)

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

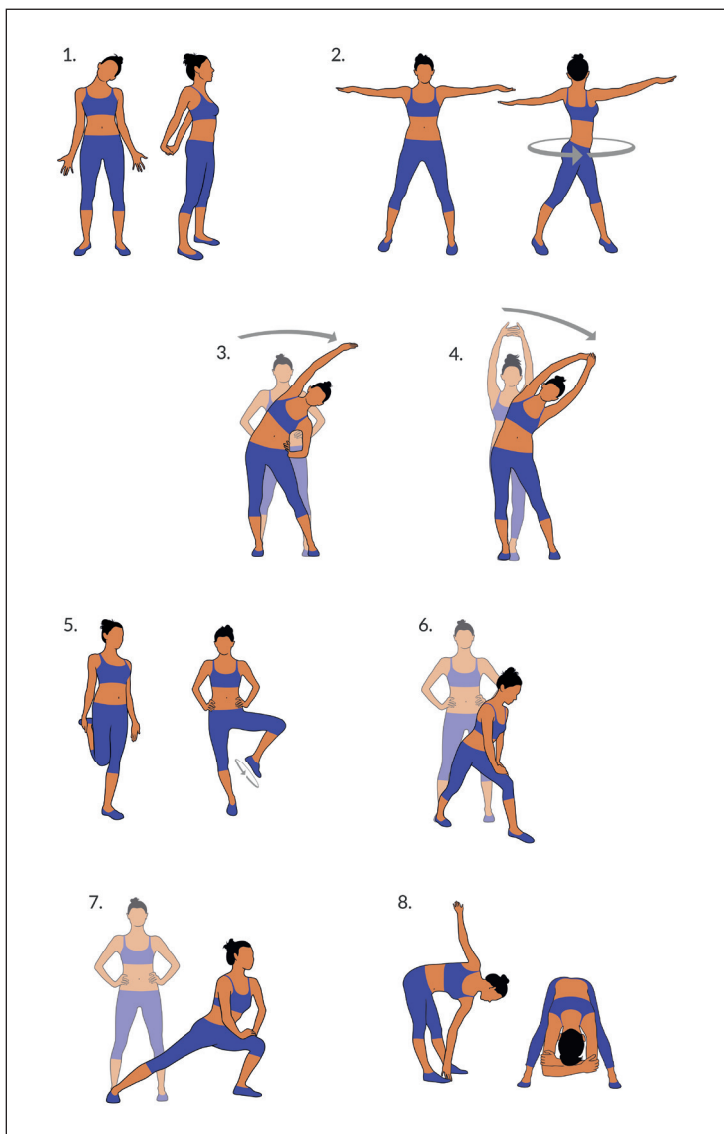
Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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

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

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

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

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

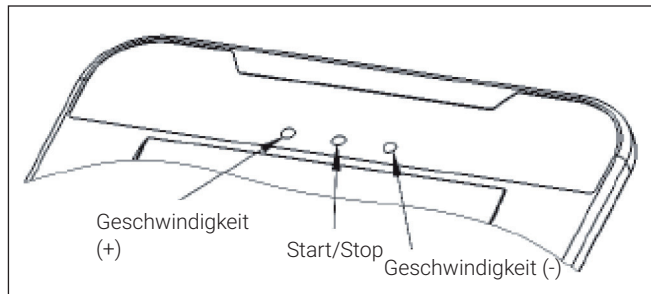
BEDIENUNG

Allgemeine Bedienung

- Stecken Sie den Stecker in die Steckdose und schalten Sie den roten Schalter am Gerät ein. Der Schalter leuchtet auf und sie hören ein Signal. Dann leuchtet der Bildschirm auf.
- Wenn Sie das Laufband nicht benutzen, bewahren Sie die Sicherheitsverriegelung außerhalb der Reichweite von Kindern. Gleiches gilt für das Silikonöl. Bei versehentlicher Einnahme oder Augenkontakt spülen Sie die betroffene Stelle mit Wasser ab und gehen Sie zum Arzt.
- Schalten Sie vor der Pflege und Wartung den Schalter aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose. Heben Sie das Laufband mit der Hand an und lehnen Sie es an die Wand.

Fernbedienung

Drücken Sie die rote START/STOP-Taste auf der Fernbedienung, um das Laufband zu starten. Drücken Sie nach der Übung auf die START/STOP-Taste, um das Gerät anzuhalten. Am Gerät selbst befindet sich ebenfalls eine START/STOP-Taste.



Mit den Geschwindigkeitstasten kann die Geschwindigkeit manuell erhöht oder verringert werden. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Geschwindigkeit automatisch anzupassen.

DISPLAYANZEIGEN

Schrittzählung

Zeigt die aktuelle Anzahl der Bewegungsschritte an. Wenn die Anzahl der Schritte 9999 Schritte erreicht, wird automatisch auf Null zurückgesetzt und die Aufzeichnung bei 0001 gestartet.

Zeit-/Geschwindigkeitsanzeige

Zeigt die aktuellen Laufzeit- und Geschwindigkeitswerte an. Das Display wechselt automatisch in die Anzeige.

Kalorien-/Distanzanzeige.

Zeigt die Gesamtzahl der Kalorien und die zurückgelegte Distanz der aktuellen Übung an.

Fehlercodes

Code	Beschreibung	Mögliche Ursache und Lösungsansatz
E01	Schutz vor Verbindungsfehlern	Prüfen Sie, ob sich eine Verbindung gelöst hat oder beschädigt ist.
		Prüfen oder ersetzen Sie die Steuerplatine.
		Prüfen oder ersetzen Sie die Fernbedienung.
E03	Plötzliche Fehlfunktion	Prüfen Sie, ob die Leitung angeschlossen ist und starten Sie das Gerät neu.
		Prüfen oder ersetzen Sie die Fernbedienung.
E05	Elektrischer Stromschutz oder Überlastschutz	Auf Überlastung prüfen.
		Prüfen Sie, ob die mechanisch beweglichen Teile festsitzen.
		Schmierung prüfen. Unzureichende Schmierung führt zu Reibung zwischen Laufband und Brett.
		Prüfen Sie, ob die Maschine abgenutzt oder das Band gerissen ist.
		Prüfen Sie, ob das Band abgenutzt und zerrissen ist.
		Prüfen Sie, ob ein Kurzschluss vorliegt.
		Prüfen oder ersetzen Sie die Fernbedienung.
		Prüfen oder ersetzen Sie den Motor.
E08	Hardware-Überstromschutz	Prüfen Sie, ob der Motor überlastet ist.
		Starten Sie das Gerät neu.

PFLEGE UND WARTUNG

Hinweis: Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker, bevor Sie das Gerät Pflegen oder warten!

Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile des Riemens zu reinigen, um die Ansammlung von Verunreinigungen unter dem Riemen zu reduzieren. Stellen Sie sicher, dass die Turnschuhe sauber sind, und achten Sie darauf, dass keine Fremdkörper in den Laufgurt gelangen. Die Oberfläche des Gurtes sollte regelmäßig mit einem weichen, feuchten Tuch abgewischt werden. Bitte achten Sie darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Komponenten oder unter den Gürtel spritzt.

Hinweis: Ziehen Sie den Netzstecker des Laufbandes, bevor Sie die vordere Abdeckung bewegen. Öffnen Sie mindestens einmal im Jahr die vordere Abdeckung, um den Motor zu reinigen.

Riemen und Ölung

Der Gurt des Laufbandes wurden vorab geschmiert. Die Reibkraft zwischen dem Riemen und dem Board hat einen großen Einfluss auf die Lebensdauer und Leistung des Laufbandes. Daher muss das Laufband regelmäßig geschmiert werden.

Das Silikonöl sollte in folgenden Abständen aufgetragen werden:

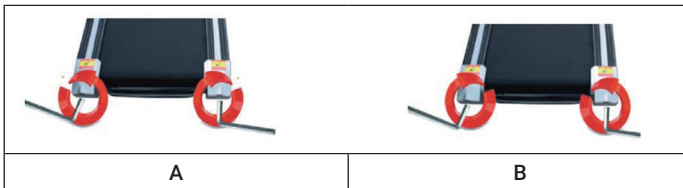
- Gelegenheitsnutzer (weniger als 3 Stunden pro Woche): einmal im Monat;
- Regelmäßige Benutzer (mehr als 7 Stunden pro Woche): zweimal im Monat.

Um die Lebensdauer des Laufbandes zu erhöhen, empfehlen wir Ihnen die Stromversorgung nach 2 Stunden abschalten und das Gerät erst nach 10-minütigen Pause wieder zu verwenden.

Ist der Gurt zu locker, kommt es beim Laufen zum Schleudern. Wenn der Gurt zu eng sitzt, kann das die Leistung des Motors verringern und zum Verschleiß der Rolle führen. Der Gurt sitzt richtig, wenn er mit der Hand etwa 50-75 mm angehoben werden kann.

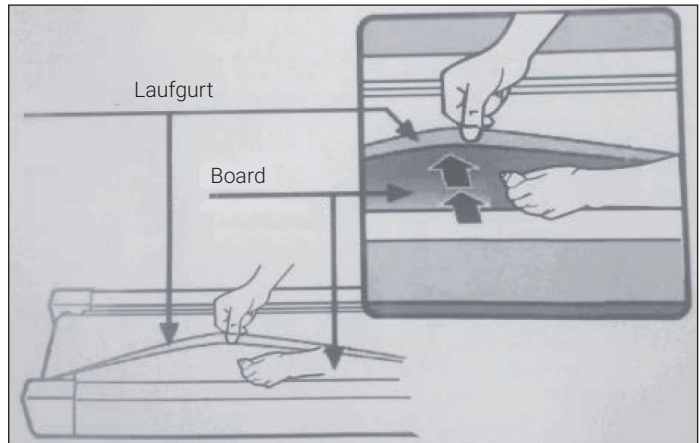
So stellen Sie den Gurt richtig ein

- Stellen Sie das Laufband auf einen ebenem Untergrund.
- Lassen das Laufband mit etwa 3 bis 5 Stundenkilometern laufen.
- Wenn der Riemen nach rechts geneigt ist, drehen Sie den Einstellbolzen eine halbe Umdrehung nach rechts und den linken Einstellbolzen um eine halbe Umdrehung nach links (siehe Abbildung A).
- Wenn der Riemen nach links geneigt ist, drehen Sie den linken Einstellbolzen eine halbe Umdrehung nach rechts und den rechten Einstellbolzen eine halbe Umdrehung nach links (siehe Abbildung B).



So ölen Sie das Laufband

1. Heben Sie den Laufgurt an.
2. Geben Sie etwas Silikonöl auf das Board.



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.

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 18
 Product Overview 20
 Overview of Cardio Training 21
 Warming Up before a Workout 24
 Operation 26
 Function Display 27
 Care and Maintenance 28
 Hints on Disposal 30

TECHNICAL DATA

Item number	10033087, 10035234
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

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

SAFETY INSTRUCTIONS

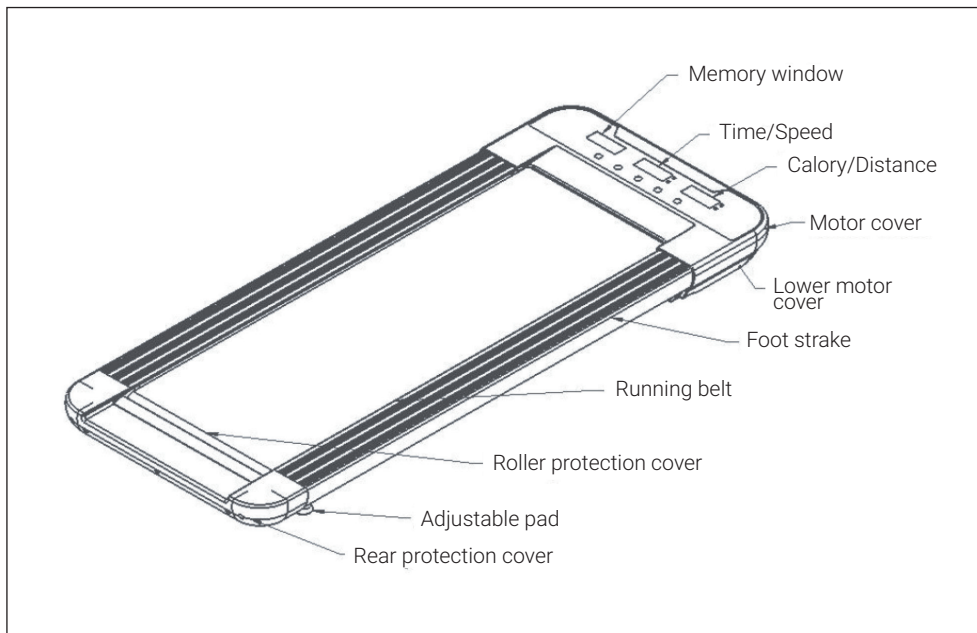
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This is manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures 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 assembly 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 0.5 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.

Note: Maximum weight of the user is 120 kg.

- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment ,or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. always use proper lifting techniques and /or seek assistance if necessary.
- All moveable accessories(e.g. pedal, handlebar, saddle...etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using them only after they return to good conditions.
- Pay attention to the absence of a free wheel system which will cause serious risk.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the bike only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications(e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.

PRODUCT OVERVIEW

**Accessor:**

- Inner hexagon spanner 6 mm (1x)
- Screw driver (1x)
- Silicone oil (1x)

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

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

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

During the Training

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

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

1. Warm-up Phase

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

2. Cardio Training Phase

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

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

Aerobic Training Zone

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

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

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

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

Anaerobic Training

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

3. Cool-down Phase

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

Training Progress

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

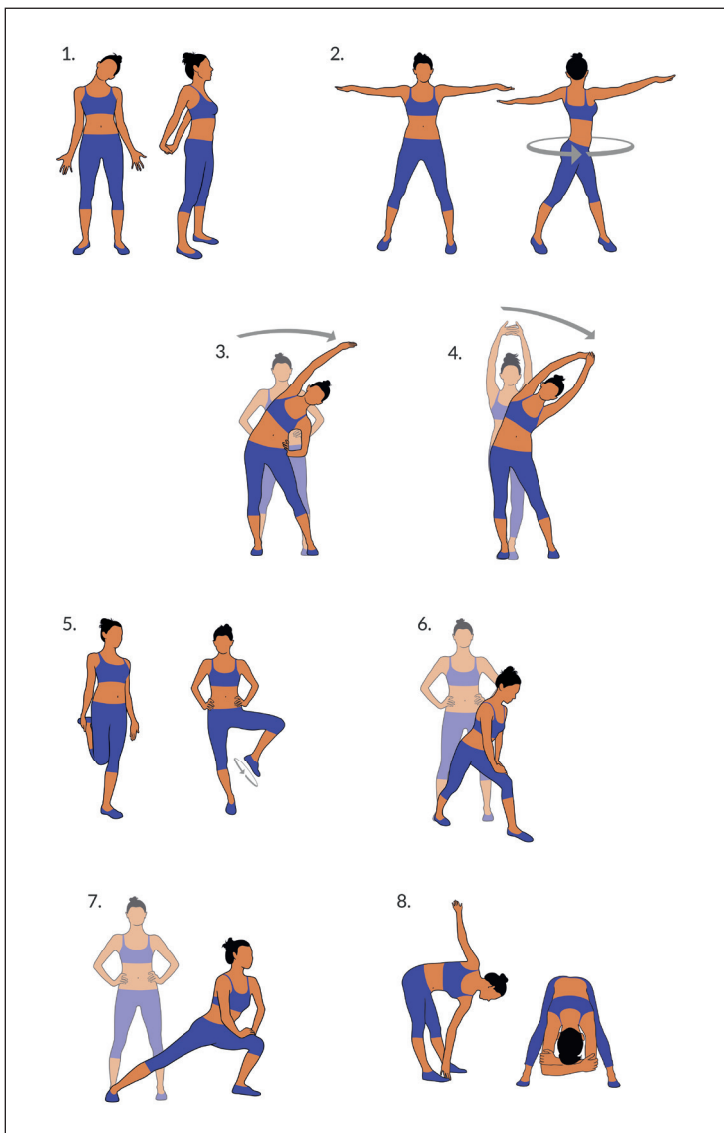
Eating and Drinking

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

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

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

WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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

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

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

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

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

OPERATION

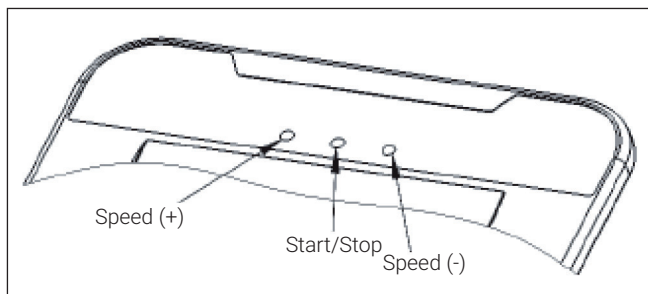
General Operation

- Plug in the power, turn on the switch (the switch is red), it will light up, then you will hear the „drop“, then the screen will light up.
- When not using the treadmill, please keep the safety lock out of reach of the child; The silicone oil bottle in the accessory bag is kept in the place where the child can't reach it. If accidental ingestion or eye contact occurs, please rinse it with water and visit the doctor in time.
- Before setting up, turn off the mechatronics switch and unplug the power plug. Lift up the treadmill with your hand and put it against the wall.

Remote control

Press the red start/stop button on the remote control, and the treadmill starts up. After the exercise, press the machine to stop. The machine head panel also has the start stop button. The function is the same.

Speed up / down button: The treadmill can be used to adjust the speed, step by step and automatically increase or decrease when holding down more than 2 seconds.



FUNCTION DISPLAY

Step count display window.

Displays the current number of motion steps. When the number of steps reaches 9999 steps, auto-return to zero and start recording at 0001

Time/speed display

Displays the current running time and speed values. The window automatically switches to display.

Calorie/distance display.

Shows the total number of calories and the distance value of the current exercise

Error codes

Code	Description	Possible cause and suggested solution
E01	Protection against connection errors	Check whether a connection is loose or damaged.
		Check or replace the control board.
		Check or replace the remote control.
E03	Sudden malfunction	Check if the line is connected and restart the unit.
		Check or replace the remote control.
E05	Electrical current protection or overload protection	Check for overload.
		Check whether the mechanically moving parts are stuck.
		Check lubrication. Insufficient lubrication will cause friction between treadmill and board.
		Check whether the machine is worn or the belt is torn.
		Check if the belt is worn and torn.
		Check if there is a short circuit.
		Check or replace the remote control.
Check or replace the motor.		
E08	Hardware overcurrent protection	Check if the motor is overloaded.
		Restart the unit.

CARE AND MAINTENANCE

Note: before cleaning or maintaining the product, be sure to remove the power plug of the electric treadmill.

Remove dust regularly to keep parts clean. Be sure to clean up the exposed parts of the belt, which will reduce the accumulation of impurities under the belt. Make sure the sneakers are clean, and avoid carrying foreign objects into the belt and wearing the boards and belts. The surface of the belt should be swabbed with soapy wet cloth. Please be careful not to splash water on the electrical components or under the belt.

Note: Make sure to remove the power plug of the electric treadmill before moving the front cover. At least once a year, open the front cover to clean the motor.

Belt and electric running special lubricating oil

The board and belt of this electric treadmill have been lubricated in advance. The friction force between the belt and the board has a great influence on the service life and performance of the electric treadmill, so it must be lubricated regularly. We suggest regular inspection of the board. Please contact our customer service center if the panel is damaged.

We propose to apply the lubricating oil between the belt and the board of the electric treadmill according to the following schedule:

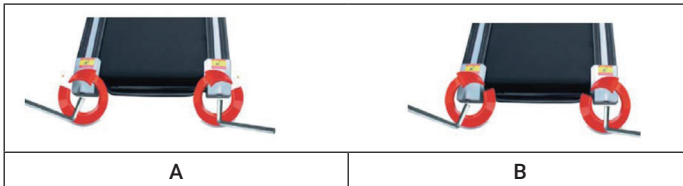
- Occasional users (less than 3 hours per week): once a month;
- Regular users (more than 7 hours per week): once every half a month.

To better maintain your electric treadmill and extend the life of the machine, it is recommended that you turn off the power supply after 2 hours and then use it after 10 minutes of rest.

If the belt is too loose, there will be skidding during running. If too tight, too tight may reduce the performance of the motor and make the roller, running wear more wear. When the belt is relaxed and comfortable, you can lift the walking band from the board about 50 to 75mm with your hand.

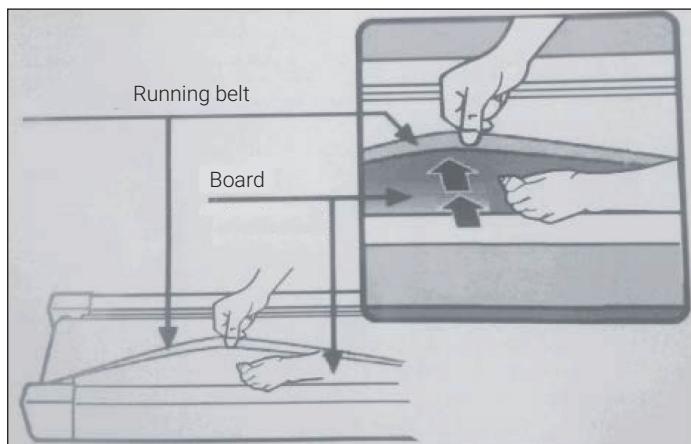
Adjust the belt

- Place the electric treadmill on flat ground.
- Make the electric treadmill run at about 3 to 5 kilometers per hour.
- If the belt inclines to the right, rotate the adjusting bolt on the right by 1/2 circle clockwise, and then rotate the left adjusting bolt by 1/2 ring in counterclockwise direction (Figure A).
- If the belt is tilted to the left, rotate the left adjusting bolt clockwise by 1/2 circle clockwise, and then rotate the adjusting bolt on the right by a half circle counterclockwise (Figure B).



The method of adding silicone oil

1. Lift the running belt.
2. Put some silicone oil on the board.



HINTS ON DISPOSAL



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.

Estimado cliente:

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



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad	32
Visión general del aparato	34
Calentamiento antes del entrenamiento	38
Utilización	40
Indicadores del display	41
Cuidado y mantenimiento	42
Retirada del aparato	44

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10033087, 10035234
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

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

Importador para Gran Bretaña:

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

INDICACIONES DE SEGURIDAD

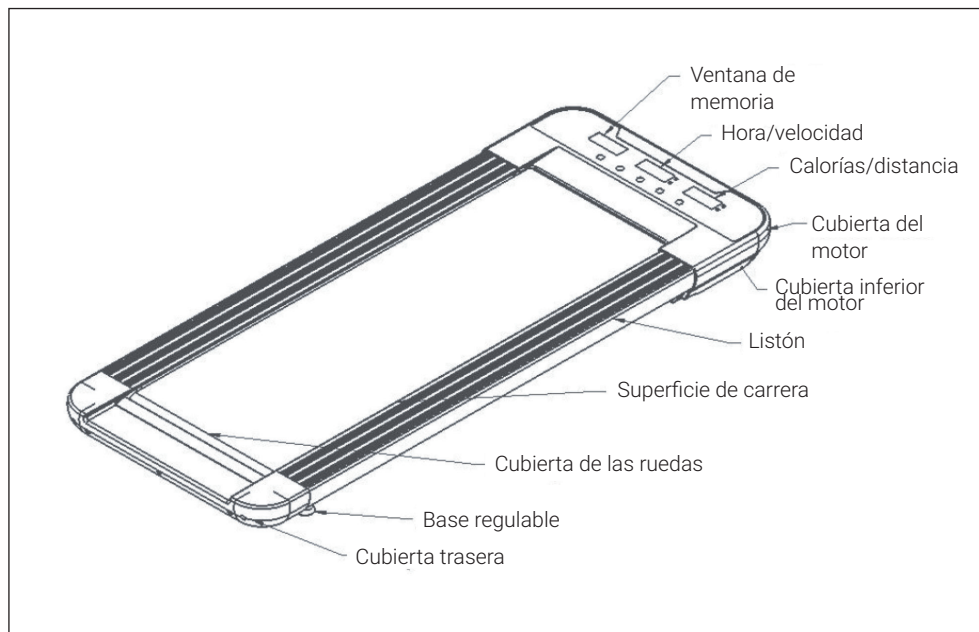
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo solo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese de que todos los usuarios están informados acerca de las advertencias y medidas de precaución.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,5 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.

Atención: Peso máximo soportado: 120 kg.

- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga su espalda recta durante el entrenamiento.
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según se describe en estas instrucciones. Si detecta una pieza defectuosa cuando monte o examine el aparato, o si escucha sonidos atípicos durante su uso, detenga inmediatamente el entrenamiento. No utilice el aparato hasta que se haya solucionado el problema.
- Tenga cuidado al levantar o desplazar el aparato para no dañar su espalda. Utilice siempre una técnica de elevación adecuada o solicite ayuda, si es necesario.
- Todas las piezas móviles (p. ej. pedales, manillar, sillín, etc.) deben tener un mantenimiento semanal. Examínelos antes de cada uso del aparato. Si una pieza está rota o suelta, deberá repararla de inmediato. Vuelva a utilizar el aparato cuando se encuentre en perfecto estado.
- Tenga en cuenta que el aparato no tiene ningún sistema de rueda libre por lo que existe riesgo de accidente con un uso inadecuado.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor.
- Nunca introduzca objetos en las ranuras del aparato.
- Apague el aparato y desconecte el cable de alimentación antes de mover el aparato o si está lloviendo. Limpie la superficie del aparato con un producto de limpieza no abrasivo y un paño húmedo. No utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares que no estén atemperados, como garajes, verandas, cuartos de baño, cocheras o en el exterior.
- Utilice el aparato de acuerdo con lo descrito en estas instrucciones de uso.
- Una reparación incorrecta o una modificación en la estructura del aparato (por ejemplo, retirar o sustituir las piezas originales) puede poner en peligro a los usuarios.
- El volante de inercia alcanza temperaturas elevadas durante el uso del aparato.
- Bloquee el aparato mediante el botón de bloqueo cuando no lo utilice.

VISIÓN GENERAL DEL APARATO



Accesorios suministrados:

- Llave hexagonal de 6 mm (x1)
- Destornillador (x1)
- Aceite de silicona (x1)

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

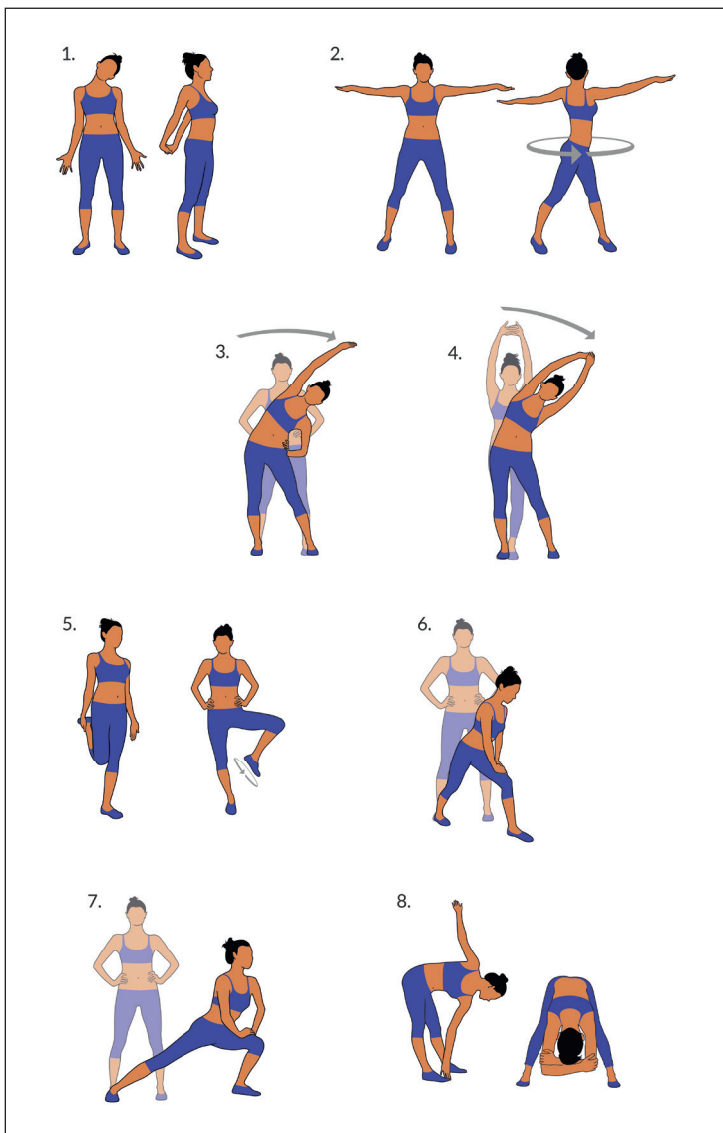
Comida y bebida

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

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

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

CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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

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

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

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

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

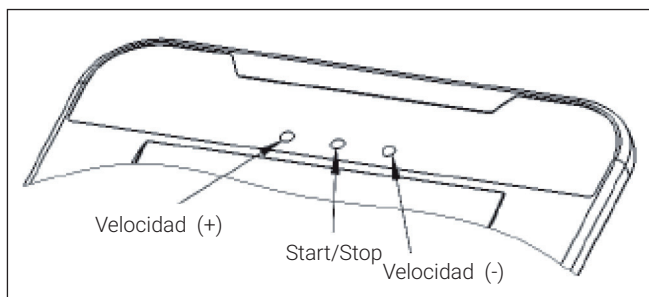
UTILIZACIÓN

Utilización general

- Conecte el enchufe en la toma de corriente y encienda el aparato con el interruptor rojo. El interruptor se ilumina y se escucha una señal. A continuación, se ilumina la pantalla.
- Si no utiliza la cinta de correr, conserve el cierre de seguridad fuera del alcance de los niños. Haga lo mismo para el aceite de silicona. En caso de ingesta o contacto con los ojos accidental, enjuague la zona afectada con agua y acuda al médico.
- Apague el aparato y desconecte el enchufe de la toma de corriente antes de limpiarlo y de realizar labores de mantenimiento. Levante la cinta de correr con la mano y apóyela en la pared.

Control remoto

Pulse el botón START/STOP en el mando a distancia para iniciar la cinta de correr. Pulse el botón START/STOP tras el entrenamiento para detener el aparato. En el aparato se encuentra también un botón START/STOP.



Con los botones de velocidad, se puede aumentar o reducir manualmente la velocidad. Mantenga pulsado el botón para regular la velocidad automáticamente.

INDICADORES DEL DISPLAY

Podómetro

Muestra el número de pasos actual en movimiento. Cuando el número de pasos llegue a 9999, se reinicia de nuevo automáticamente a cero y se comienza a contar desde 0001.

Indicador de velocidad/tiempo

Muestra los valores actuales de velocidad y tiempo de entrenamiento. El display cambia automáticamente en la pantalla.

Indicador de calorías/distancia.

Muestra el número total de calorías y la distancia recorrida de la sesión de entrenamiento actual.

Código de error

Código	Descripción	Posible causa y solución
E01	Protección contra errores de conexión	Compruebe si una conexión está suelta o dañada.
		Compruebe o sustituya la tarjeta de control.
		Compruebe o sustituya el mando a distancia.
E03	Mal funcionamiento repentino	Compruebe si la línea está conectada y reinicie el dispositivo.
		Compruebe o sustituya el mando a distancia.
E05	Protección de corriente eléctrica o protección contra sobrecarga	Compruebe si hay sobrecarga.
		Compruebe si las piezas mecánicas móviles están atascadas.
		Comprobar la lubricación. Una lubricación insuficiente causará fricción entre la cinta y el tablero.
		Compruebe si la máquina está desgastada o si la correa está rota.
		Revise si la cinta está desgastada y rota.
		Compruebe si hay un cortocircuito.
		Compruebe o sustituya el mando a distancia.
		Compruebe o sustituya el motor.
E08	Protección de sobreintensidad de hardware	Compruebe si el motor está sobrecargado.
		Reinicie el dispositivo.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Nota: Apague el aparato y desconecte el enchufe antes de limpiarlo o realizar mantenimiento.

Retire regularmente el polvo para mantener limpios los componentes. Asegúrese de limpiar los componentes expuestos de la cinta para reducir la acumulación de impurezas bajo la misma. Asegúrese de que las zapatillas de deporte estén limpias y asegúrese de que no haya cuerpos extraños en la superficie de carrera. La superficie de la cinta debe limpiarse regularmente con un paño suave y húmedo. Asegúrese de que el agua no se filtre a los componentes eléctricos o debajo de la cinta.

Nota: Desconecte el enchufe de la cinta de correr antes de mover la cubierta delantera. Abra al menos una vez al año la cubierta delantera para limpiar el motor.

Cinta y lubricación

La base y la cinta de esta cinta de correr se han lubricado con antelación. La fuerza de fricción entre la cinta y la base tienen una gran influencia en la vida útil y en la potencia de la cinta de correr. Por ello debe lubricarse con frecuencia la cinta de correr.

El aceite de silicona debe aplicarse en los siguientes periodos:

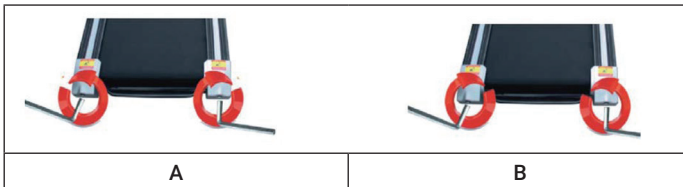
- Usuarios ocasionales (menos de 3 horas por semana): una vez al mes;
- Usuarios regulares (más de 7 horas por semana): dos veces al mes;

Para aumentar la vida útil de la cinta de correr, le recomendamos apagar el suministro eléctrico después de 2 horas y volver a utilizar el aparato después de una pausa de 10 minutos.

Si la correa está muy floja, puede patinar al correr. Si la correa está demasiado estrecha, la potencia del motor reduce y desgasta la rueda. La correa encajará bien cuando quede con una holgura de unos 50-75 mm.

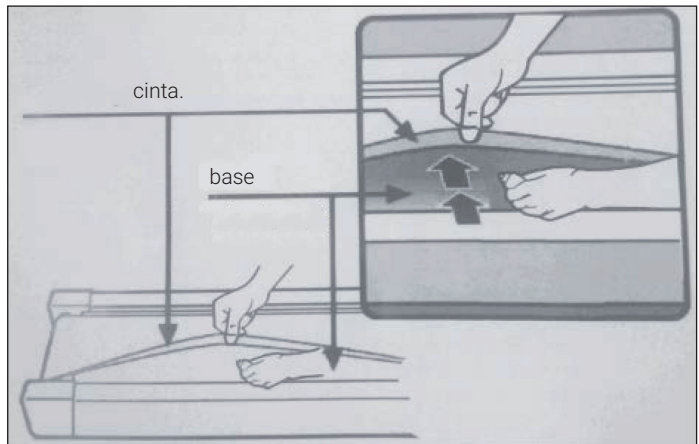
Cómo ajustar correctamente la correa

- Coloque la cinta de correr en una superficie plana.
- Deje que la cinta de correr funcione entre 3 a 5 kilómetros por hora.
- Si la correa está inclinada hacia la derecha, gire los pernos de regulación en media vuelta a la derecha y los pernos de ajuste izquierdos en media vuelta hacia la izquierda (véase ilustración A).
- Si la correa está inclinada hacia la izquierda, gire los pernos de regulación en media vuelta a la derecha y los pernos de ajuste derechos en media vuelta hacia la izquierda (véase ilustración B).



Cómo lubricar la cinta de correr

1. Levante la cinta.
2. Aplique un poco de aceite de silicona sobre la base.



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.

Cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	46
Aperçu de l'appareil	48
Aperçu de l'entraînement cardio	49
Échauffement avant l'entraînement	52
Utilisation	54
Affichages de l'écran	55
Entretien et maintenance	56
Conseils pour le recyclage	58

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10033087, 10035234
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50/60 Hz

FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

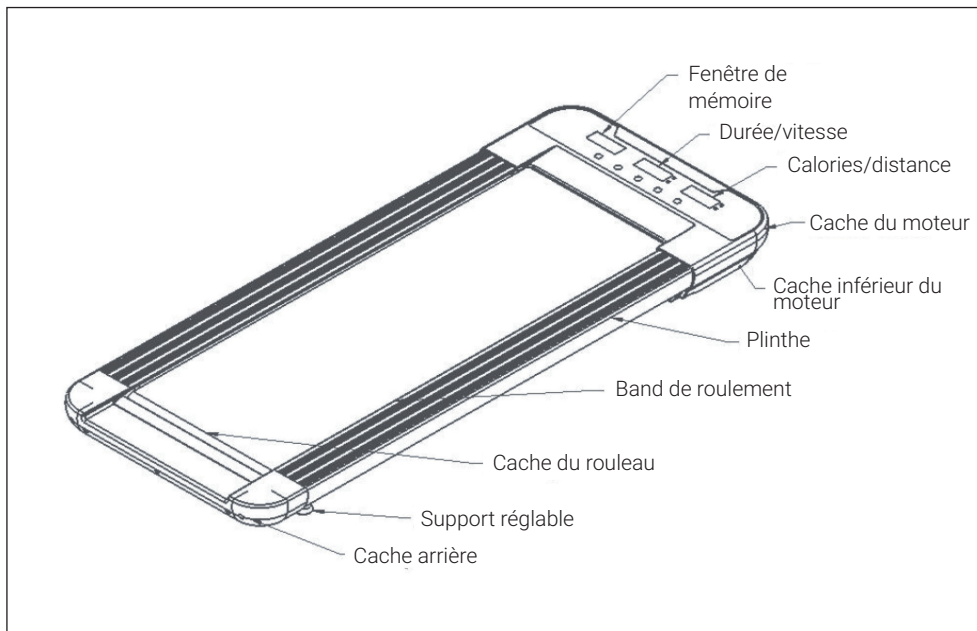
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,5 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.

Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.

- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples 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 nettoyeur 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.

APERÇU DE L'APPAREIL



Accessoires fournis :

- Clé Allen 6 mm (1x)
- Tournevis (1x)
- Huile de silicone (1x)

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).

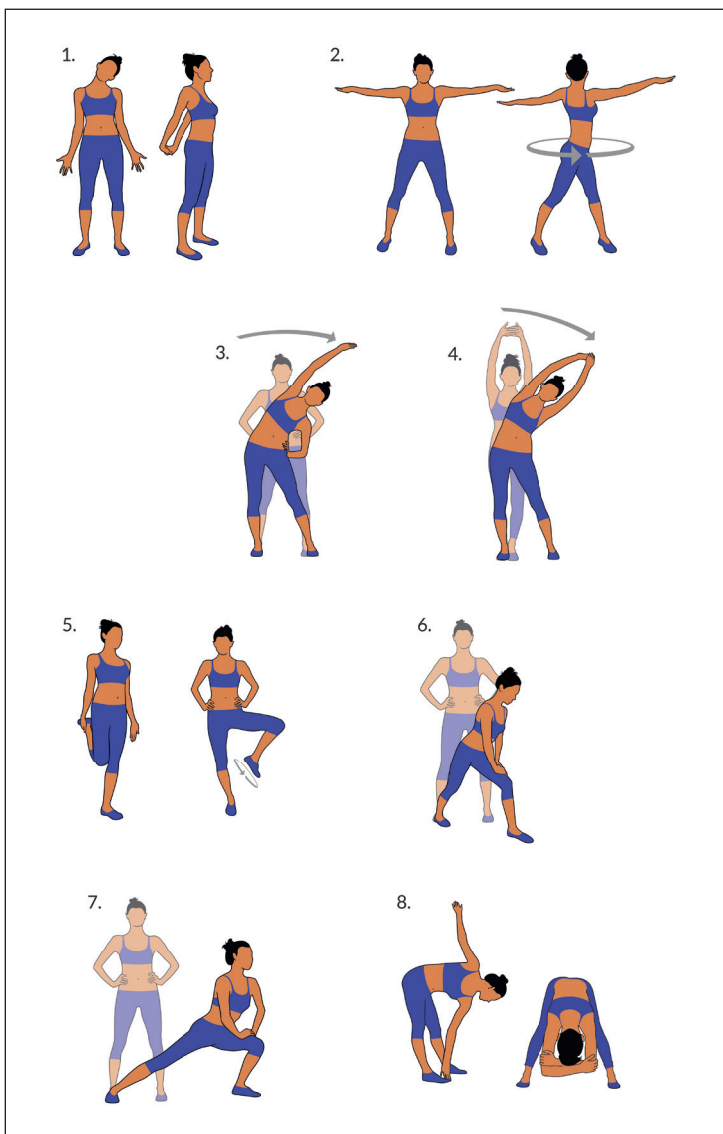
Manger et boire

- 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 CapitalSports 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.

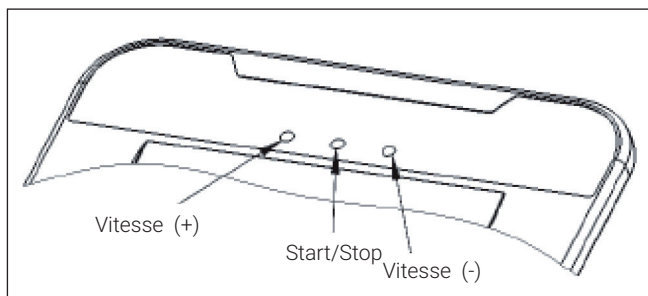
UTILISATION

Utilisation générale

- Branchez la fiche dans la prise et allumez l'interrupteur rouge sur l'appareil. L'interrupteur s'allume et vous entendez un signal. Puis l'écran s'allume.
- Si vous n'utilisez pas le tapis de course, gardez le verrouillage de sécurité du tapis de course hors de portée des enfants. Il en va de même l'huile de silicone. En cas d'ingestion accidentelle ou de contact avec les yeux, rincez la zone affectée avec de l'eau et consultez un médecin.
- Avant de procéder à l'entretien et la maintenance, éteignez l'interrupteur et retirez la fiche de la prise. Soulevez le tapis de course à la main et adossez-le contre le mur.

Télécommande

Appuyez sur le bouton rouge START / STOP de la télécommande pour démarrer le tapis de course. Après l'exercice, appuyez sur le bouton START / STOP pour arrêter l'appareil. L'appareil possède également un bouton START / STOP.



Vous pouvez augmenter ou réduire la vitesse à l'aide des touches manuelles. Maintenez la touche pour ajuster automatiquement la vitesse.

AFFICHAGES DE L'ÉCRAN

Comptage des pas

Affiche le nombre actuel de pas. Lorsque le nombre de pas atteint 9999, il revient automatiquement à zéro et compte à partir de 0001.

Affichage de la durée /vitesse

Affiche la durée en cours et la vitesse. L'écran alterne automatiquement l'affichage .

Affichage des calories /de la distance.

Affiche le total de calories et la distance parcourue de l'exercice en cours.

Codes erreurs

Code	Description	Cause possible et solution
E01	Protection contre les erreurs de connexion	Vérifiez si une connexion est desserrée ou endommagée.
		Vérifier ou remplacer la platine de commande.
		Vérifiez ou remplacez la télécommande.
E03	Dysfonctionnement soudain	Vérifiez si la ligne est raccordée et redémarrez l'appareil.
		Vérifiez ou remplacez la télécommande.
E05	Protection contre les courants électriques ou les surcharges	Vérifiez s'il y a surcharge.
		Vérifiez si les pièces mécaniques en mouvement sont coincées.
		Vérifier la lubrification. Une lubrification insuffisante causera un frottement entre le tapis roulant et la planche.
		Vérifiez si la machine est usée ou si la courroie est déchirée.
		Vérifiez si le ruban est usé et déchiré.
		Vérifiez s'il y a un court-circuit.
		Vérifiez ou remplacez la télécommande.
		Vérifier ou remplacer le moteur.
E08	Protection matérielle contre les surintensités de courant	Vérifier si le moteur est surchargé.
		Redémarrez l'appareil.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Remarque : éteignez l'appareil et débranchez la fiche avant de procéder à l'entretien ou à la maintenance de l'appareil !

Enlevez la poussière régulièrement pour garder les pièces propres. Assurez-vous de nettoyer les parties exposées de la courroie pour réduire l'accumulation de débris sous la courroie. Assurez-vous que vos chaussures de sport sont propres et assurez-vous qu'aucun objet étranger ne pénètre dans la courroie. La surface de la courroie doit être essuyée régulièrement avec un chiffon doux et humide. Veuillez vous assurer qu'aucun composant électrique ne soit éclaboussé ni le dessous de la ceinture.

Remarque : débranchez la fiche du tapis de course avant de déplacer le cache avant. Ouvrez au moins une fois par an le cache avant pour nettoyer le moteur.

Courroie et lubrification

La courroie du tapis de course a été préalablement lubrifiée. La force de frottement entre la courroie et la plateforme a une grande influence sur la durée de vie et la puissance du tapis de course. Il est donc nécessaire e lubrifier régulièrement le tapis de course.

Voici les conditions dans lesquelles vous devez ajouter de l'huile de silicone :

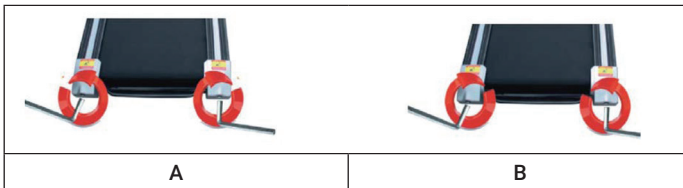
- Utilisateur occasionnel (moins de 3 heures par semaine): une fois par mois ;
- Utilisateur régulier (plus de 7 heures par semaine) : deux fois par mois.

Pour prolonger la durée de vie du tapis de course, nous vous recommandons de couper l'alimentation au bout de 2 heures et de réutiliser l'appareil après une pause de 10 minutes.

Si la courroie est trop lâche, elle glissera pendant la course. Si la courroie est trop serrée, cela peut réduire la puissance du moteur et entraîner l'usure du rouleau. La courroie est correctement réglée quand elle peut être soulevée à la main d'environ 50-75 mm.

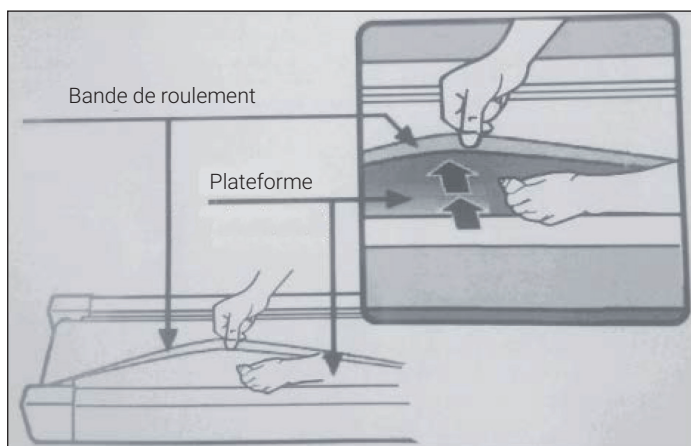
Comment régler correctement la courroie

- Placez le tapis de course sur une surface plane.
- Faites fonctionner le tapis de course à environ 3 à 5 kilomètres par heure.
- Si la courroie est inclinée vers la droite, tournez le boulon de réglage d'un demi-tour vers la droite et le boulon de réglage gauche d'un demi-tour vers la gauche (voir la figure A).
- Lorsque la courroie est inclinée vers la gauche, tournez le boulon de réglage de gauche d'un demi-tour vers la droite et le boulon de réglage de droite d'un demi-tour vers la gauche (voir la figure B).



Comment lubrifier le tapis de course

1. Soulevez la bande de roulement.
2. Versez un peu d'huile de silicone sur la plateforme.



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.

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	60
Descrizione del dispositivo	62
Descrizione dell'allenamento cardio	63
Riscaldamento prima dell'allenamento	66
Utilizzo	68
Informazioni sul display	69
Pulizia e manutenzione	70
Smaltimento	72

DATI TECNICI

Articolo numero	10033087, 10035234
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

AVVERTENZE DI SICUREZZA

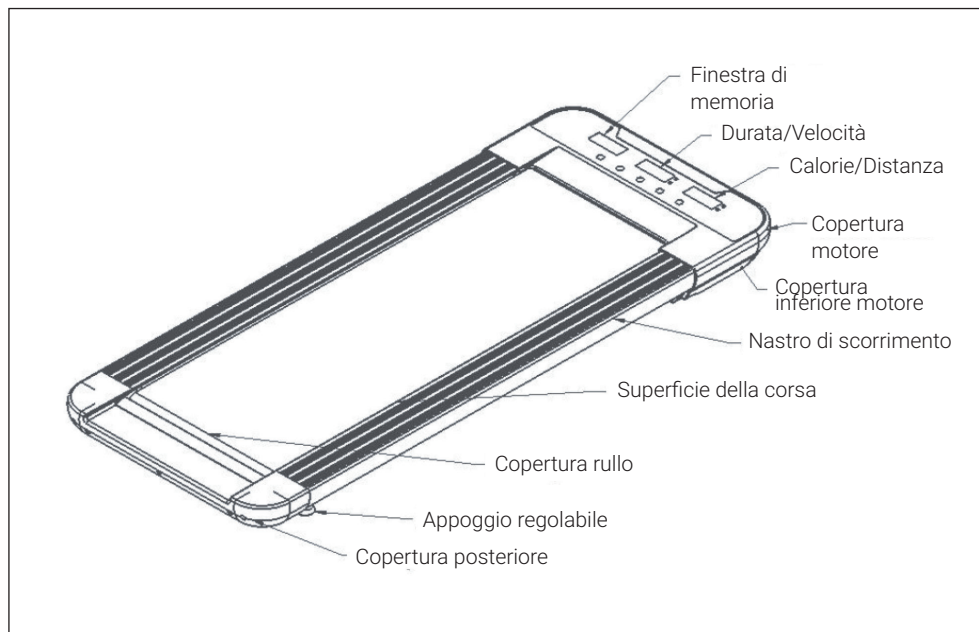
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

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

Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg.

- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena diritta durante l'allenamento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo dovete notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Fare attenzione alla mancanza di ruota libera, che rappresenta un serio rischio.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- Il volano diventa estremamente caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il tasto di blocco quando non si utilizza il dispositivo.

DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



Accessori inclusi in consegna:

- Vite esagonale da 6 mm (1x)
- Cacciavite
- Olio a base di silicone (1x)

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

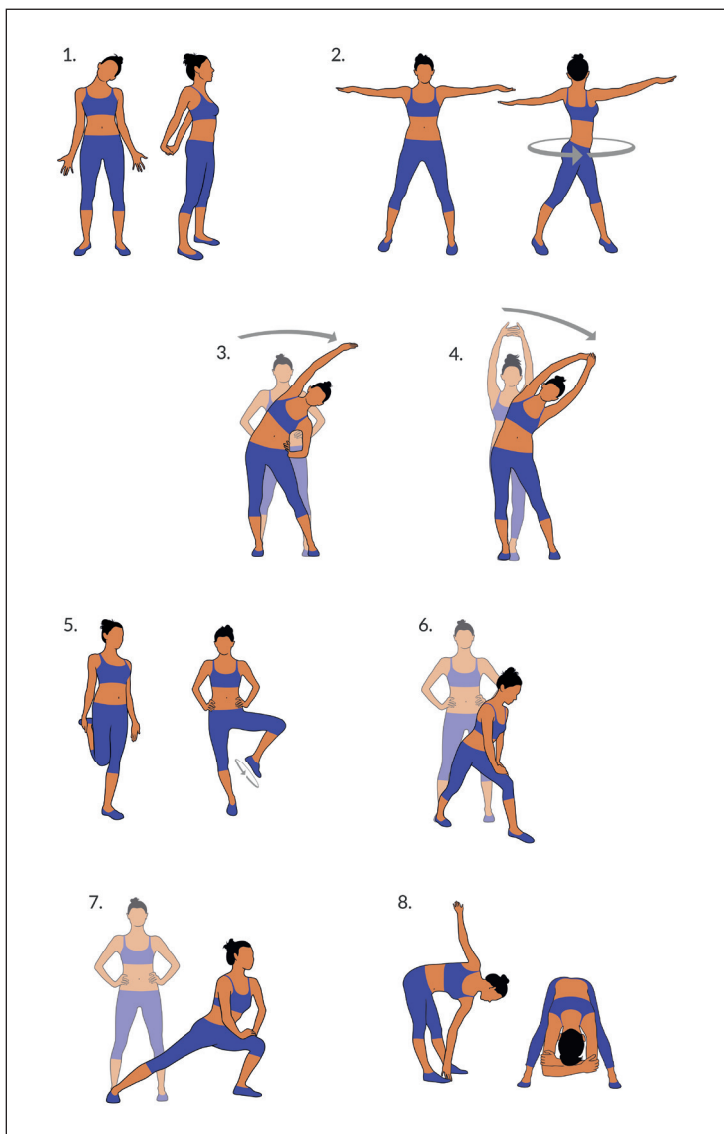
Mangiare e bere

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

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

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

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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

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

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

Calcolare circa 5 minuti per la seguente routine di allenamento

CapitalSports:

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

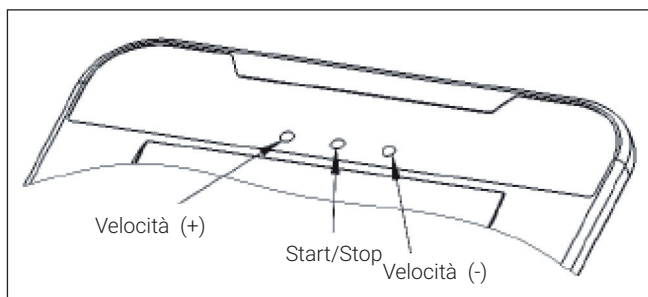
UTILIZZO

Utilizzo generico

- Inserire la spina nella presa elettrica e accendere il dispositivo con l'interruttore rosso. L'interruttore si illumina e viene emesso un segnale acustico. A questo punto si illumina lo schermo.
- Se il tapis roulant non viene utilizzato, tenere il blocco di sicurezza fuori dalla portata dei bambini. Lo stesso vale per l'olio a base di silicone. In caso di ingerimento o contatto con gli occhi, risciacquare immediatamente l'area interessata e andare dal medico.
- Prima di effettuare pulizia o manutenzione, spegnere l'interruttore e staccare la spina. Sollevare il tapis roulant con la mano e poggiarlo alla parete.

Telecomando

Premere il tasto rosso START/STOP sul telecomando per avviare il tapis roulant. Finita la sessione, premere START/STOP per arrestare il dispositivo. Anche sul dispositivo si trova un tasto START/STOP.



Con i tasti per la velocità è possibile aumentarla o diminuirla manualmente. Tenere premuto il tasto per regolare automaticamente la velocità.

INFORMAZIONI SUL DISPLAY

Contapassi

Indica il numero corrente di passi. Quando il conteggio raggiunge i 9999 passi, viene automaticamente azzerato e riparte da 0001.

Indicazione di durata/velocità

Indica la durata e la velocità correnti. Il display passa automaticamente da un'informazione all'altra alternativamente.

Indicazione calorie/distanza

Indica il numero totale di calorie e la distanza percorsa della sessione corrente.

Codici di errore

Codice	Descrizione	Possibile causa e soluzione
E01	Protezione contro gli errori di collegamento	Controllare se una connessione è allentata o danneggiata.
		Controllare o sostituire la scheda di controllo.
		Controllare o sostituire il telecomando.
E03	Malfunzionamento improvviso	Controllare se la linea è collegata e riavviare l'apparecchio.
		Controllare o sostituire il telecomando.
E05	Protezione da corrente elettrica o protezione da sovraccarico	Controllare se c'è un sovraccarico.
		Controllare se le parti meccaniche in movimento sono bloccate.
		Controllare la lubrificazione. Una lubrificazione insufficiente può causare attrito tra il tapis roulant e la tavola.
		Controllare se la macchina è usurata o se il nastro è strappato.
		Controllare se il nastro è usurato e strappato.
		Controllare se c'è un cortocircuito.
		Controllare o sostituire il telecomando.
Controllare o sostituire il motore.		
E08	Protezione da sovracorrente hardware	Controllare se il motore è sovraccarico.
		Riavviare il dispositivo.

PULIZIA E MANUTENZIONE

Avvertenza: spegnere il dispositivo prima di effettuare pulizia o manutenzione.

Rimuovere regolarmente la polvere, in modo da mantenere puliti i componenti. Assicurarsi di pulire le porzioni scoperte delle cinghie per ridurre l'accumulo di sporco. Assicurarsi che le scarpe sportive utilizzate siano pulite e che non entrino corpi estranei nel nastro di scorrimento. Pulire regolarmente la superficie del nastro con un panno umido. Assicurarsi che non venga spruzzata acqua sui componenti elettrici o sotto al nastro.

Avvertenza: staccare la spina del tapis roulant prima di muovere la copertura anteriore. Aprire la copertura anteriore almeno una volta all'anno per pulire il motore.

Cinghie e lubrificazione

Il nastro del tapis roulant è stato lubrificato in precedenza. La forza di sfregamento tra la cinghia e l'asse influenza notevolmente la vita utile e le performance del tapis roulant. Per questo motivo è necessario lubrificare regolarmente il dispositivo.

L'olio al silicone deve essere applicato in base ai seguenti intervalli:

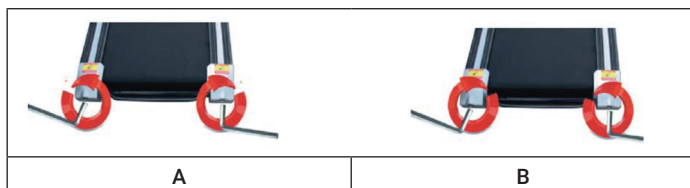
- Utilizzo occasionale (meno di 3 ore alla settimana): una volta al mese.
- Utilizzo regolare (più di 7 ore alla settimana): due volte al mese.

Per prolungare la vita utile del tapis roulant, consigliamo di scollegare l'alimentazione elettrica dopo 2 ore e riattivarla dopo 10 minuti di pausa.

Se il nastro è allentato, potrebbero insorgere vibrazioni durante la corsa. Se il nastro è troppo stretto, la potenza del motore può diminuire e può verificarsi usura del rullo. Il nastro è posizionato correttamente se può essere sollevato con la mano di circa 50-75 mm.

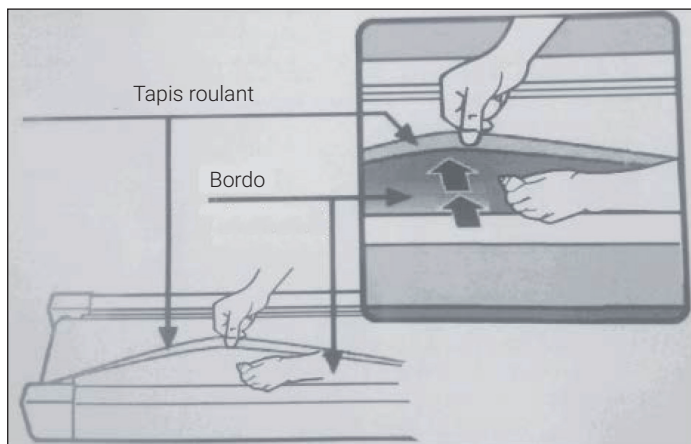
Come posizionare correttamente il nastro

- Poggiare il tapis roulant su un fondo piano.
- Avviare il tapis roulant a una velocità di 3-5 km/h.
- Se il nastro è inclinato verso destra, ruotare il bullone di regolazione sinistro per mezzo giro verso sinistra (v. immagine A).
- Se il nastro è inclinato verso sinistra, ruotare il bullone di regolazione destro per mezzo giro verso destra (v. immagine B).



Come lubrificare il tapis roulant

1. Sollevare il nastro di scorrimento.
2. Mettere un po' d'olio al silicone sull'asse.



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.

