

CAPITAL SPORTS

Pacemaker F60

Laufband

Treadmill

Pavimento móvil

Tapis de course

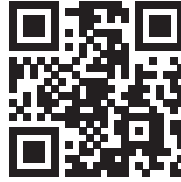
Tapis roulant

Loopband

10033230

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
Einzelteile und Zusammenbau 6
Gerät Falten 10
Cardiotraining im Überblick 11
Aufwärmung vor dem Training 14
Bedienung des Computers 16
Reinigung und Pflege 20
Anpassung des Laufbands 22
Bedienung per App 23
Fehlerbehebung 24
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 25
Hinweise zur Entsorgung 27
Konformitätserklärung 27

English 29
Español 53
Français 77
Italiano 101
Nederlands 125

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10033230
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

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.


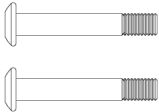

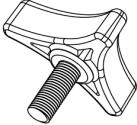



- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, 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: 110 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.

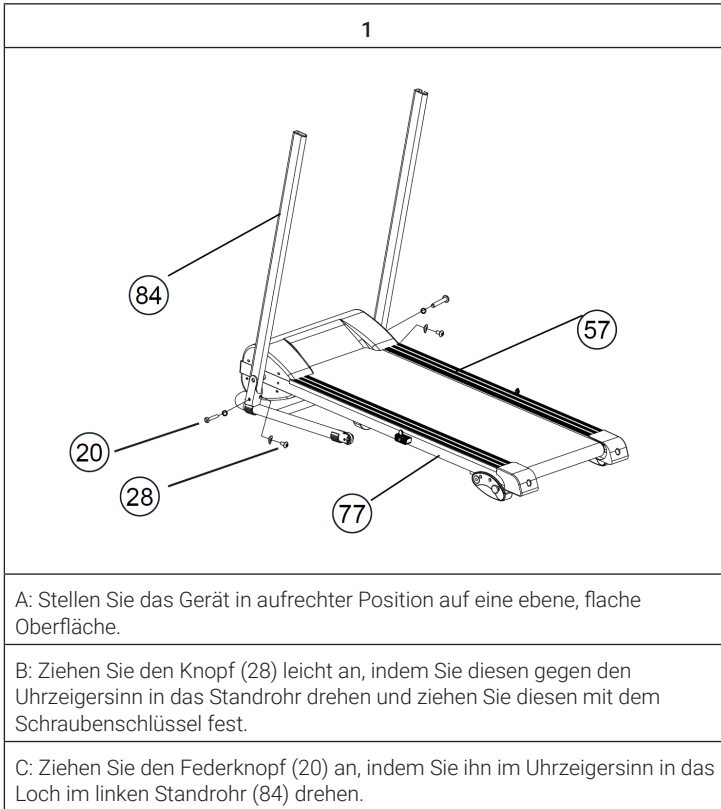
EINZELTEILE UND ZUSAMMENBAU

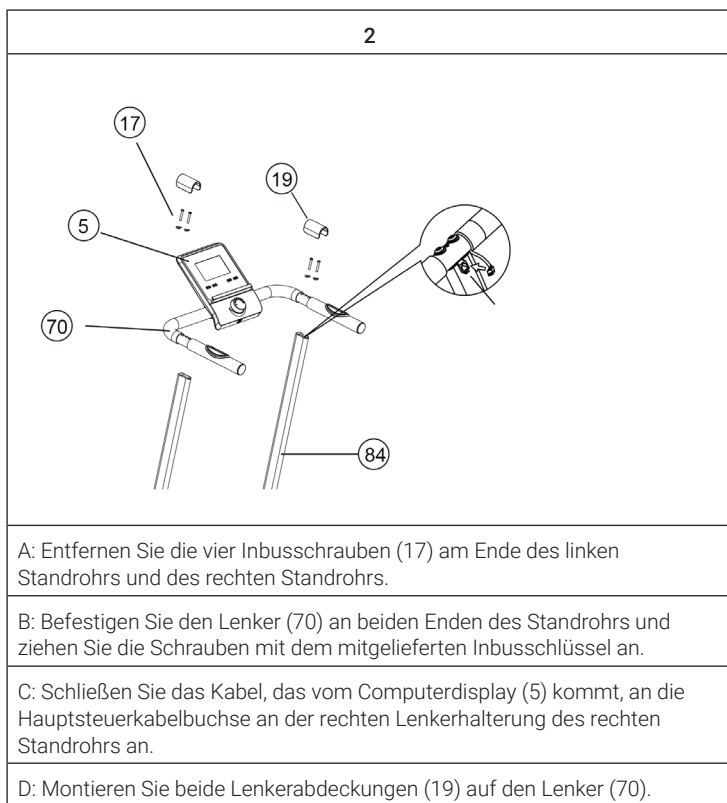
Einzelteile für den Zusammenbau

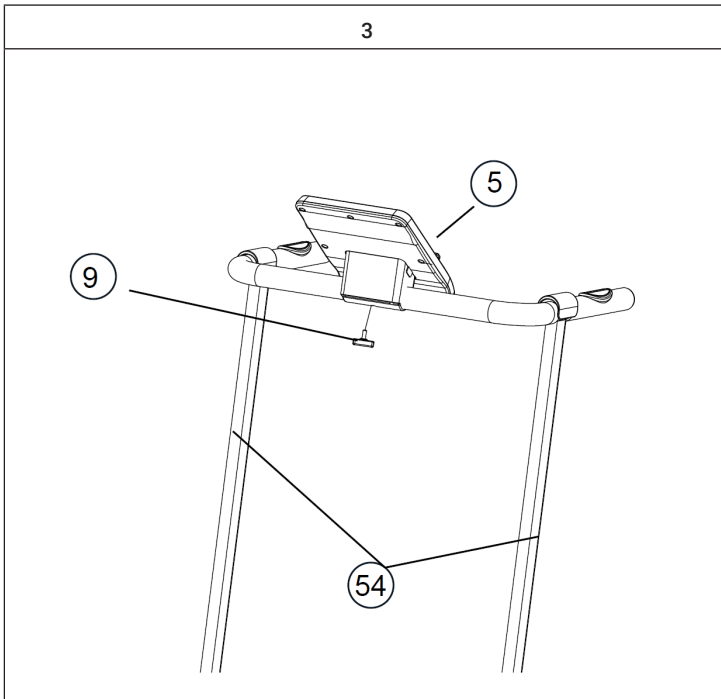
28	20	19	9
			
M8*16 x 2	M8*40 x 2	Federscheibe M8*12 x 2	M6*20 x 1
1			
			
Sicherheits- schlüssel (Notstopp) x 1	Inbusschlüssel x 2	Schrauben- schlüssel x 1	

Zusammenbau

Ihr Gerät kann in drei einfachen Schritten zusammengebaut werden, so dass Sie mit dem Training beginnen können:





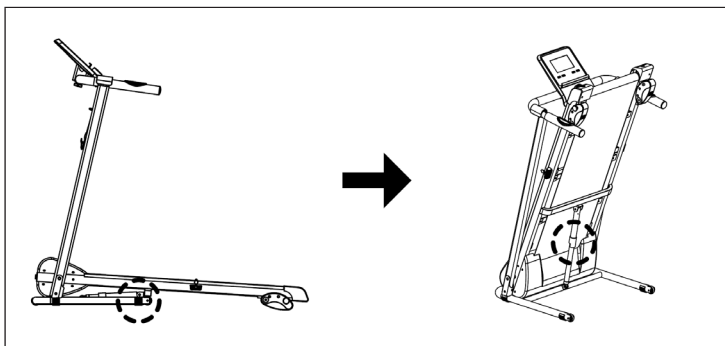


A: Drehen Sie das Computerdisplay (5) nach oben oder unten, um das Loch für die Inbusschraube auszurichten.

B: Ziehen Sie die Computerdisplay (5) durch Anziehen der Zylinderschraube (9) fest.

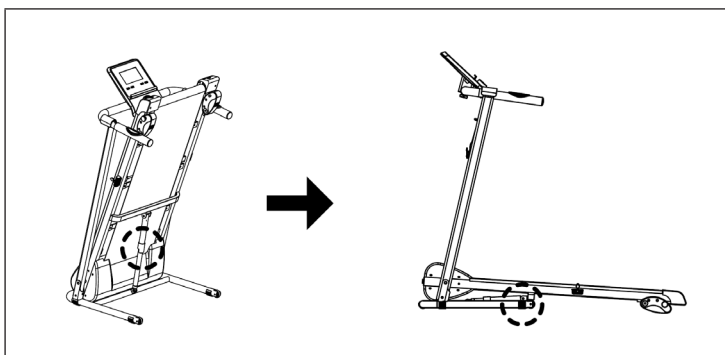
GERÄT FALTEN

Zusammenfalten



Lösen Sie nach dem Gebrauch die Sicherheitsverriegelung am unteren Rahmen auf. Klappen Sie das Laufband, indem Sie die Sicherheitsverriegelung aus dem linken Ständer herausziehen und loslassen, um das Laufband in aufrechter Position zu arretieren. Um den Sicherheitsverschluss nicht zu verlieren, schrauben Sie den Sicherheitsverschluss in aufrechter Position an den unteren und oberen Rahmen.

Auseinanderfalten



Lösen Sie die Sicherheitsverriegelung am unteren Rahmen, lösen Sie die ausziehbare Sicherheitsverriegelung und senken Sie den unteren Rahmen auf den Boden ab. Schrauben Sie die Sicherheitsverriegelung an den unteren Rahmen, um den oberen Rahmen in aufrechter Position zu verriegeln.

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.

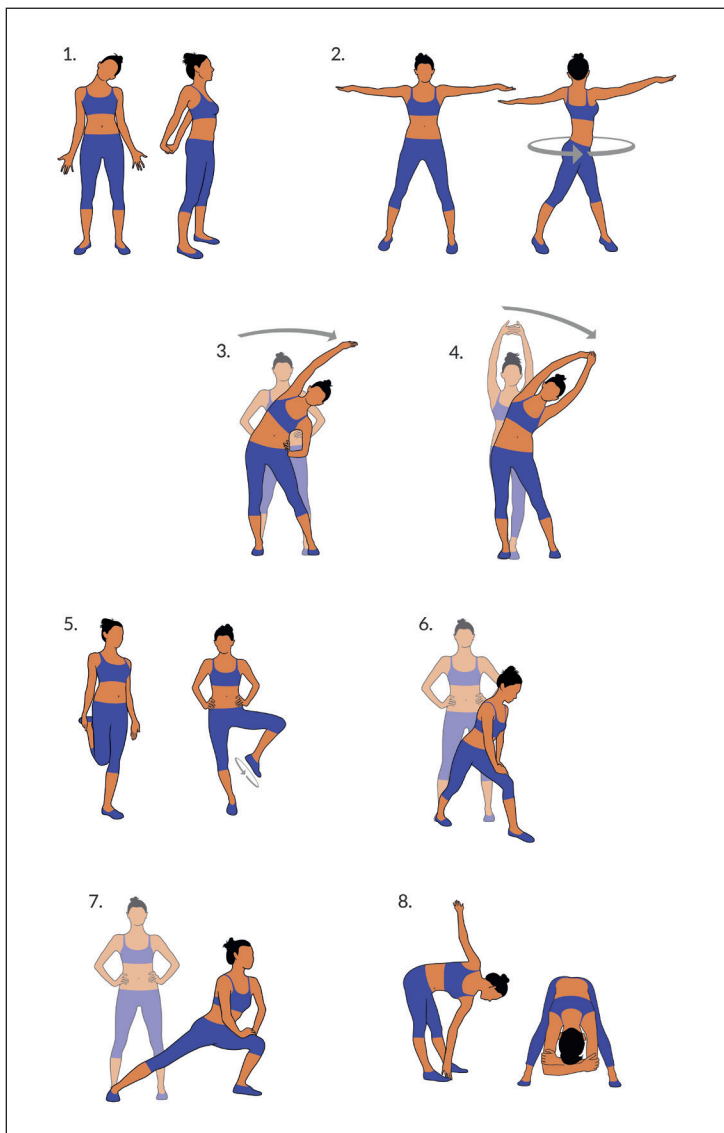
Essen und Trinken

- 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 DES COMPUTERS

Bedienfeld



Vor dem Start

Vergewissern Sie sich vor Beginn jeder Trainingseinheit, dass der Sicherheitsschlüssel richtig auf dem Computerdisplay platziert und der Sicherheitsclip sicher an einem Kleidungsstück befestigt ist.

Hinweis: Stehen Sie immer auf den Seitenschienen, wenn Sie das Laufband starten. Starten Sie das Laufband niemals, wenn Sie auf dem Laufband stehen.

Funktionstasten

START

Drücken Sie die START-Taste, um das Training in einem anderen Trainingsmodus zu starten.

STOP

Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training in einem anderen Trainingsmodus zu beenden.

MODE

Drücken Sie die MODE-Taste, um verschiedene Funktionen (Zeit, Distanz oder Kalorien) für die Einstellung der Trainingsziele im manuellen Programmmodus vor dem Training auszuwählen.

SPEED + (Geschwindigkeit erhöhen)

Drücken Sie die Taste SPEED +, um im manuellen Programmmodus vor dem Training die gewünschte Trainingszeit, Distanz oder Kalorie einzustellen.

Drücken Sie die Taste SPEED +, um die Soll-Trainingszeit im voreingestellten Trainingsprogramm (P01-P16) vor dem Training nach oben zu korrigieren.

Sie können die Geschwindigkeit während aller Trainingszeiten in verschiedenen Trainingsmodi anpassen. Der Geschwindigkeitsbereich reicht von 1,0 km/h bis 10,0 km/h.

PROG (Programme)

Drücken Sie die Taste PROG, um ein voreingestelltes Trainingsprogramm (P01-P16) vor Beginn des Trainings auszuwählen.

Geschwindigkeit (km/h) pro Abschnitt																				
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2

SPEED - (Geschwindigkeit senken)

Drücken Sie die Taste SPEED -, um im manuellen Programmmodus vor dem Training die gewünschte Trainingszeit, Distanz oder Kalorien einzustellen. Drücken Sie die Taste SPEED -, um die Soll-Trainingszeit im voreingestellten Trainingsprogramm (P01-P16) vor dem Training anzupassen. Sie können die Geschwindigkeit während aller Trainingszeiten in verschiedenen Trainingsmodi anpassen. Der Geschwindigkeitsbereich reicht von 1,0 km/h bis 10,0 km/h.

INSTANT SPEED (sofortige Geschwindigkeitsanpassung)

Drehen Sie den runden Geschwindigkeitsregler, um die gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen.

Displayeinstellungen**TIME (Zeit):**

Zeigt die abgelaufene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Drücken Sie die START-Taste am Computerdisplay, um mit dem Training zu beginnen. Der LCD-Bildschirm zählt 3 Sekunden lang von „3-2-1“ herunter, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Das Laufband läuft mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0,8 km/h an. Sie können die Tasten SPEED + oder SPEED - am Computerdisplay oder am Lenker drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Zeit zählt von 0:00 bis 99:59 und wird in Schritten von 1 Sekunde hochgezählt.

SPEED (Geschwindigkeit):

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von minimal 1,0 km/h bis maximal 10,0 km/h an. Sie können die Geschwindigkeit durch Drücken von SPEED + oder SPEED - am Computerdisplay oder am Lenker erhöhen oder verringern.

DISTANCE (Entfernung):

Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Distanz an. Drücken Sie die START-Taste am Computerdisplay, um mit dem Training zu beginnen. Der LCD-Bildschirm zählt 3 Sekunden lang von „3-2-1“ herunter, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Das Laufband läuft mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h an. Sie können die Tasten SPEED + oder SPEED - am Computerdisplay oder am Lenker drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Entfernung wird nach oben gezählt.

CALORIES (Kalorien):

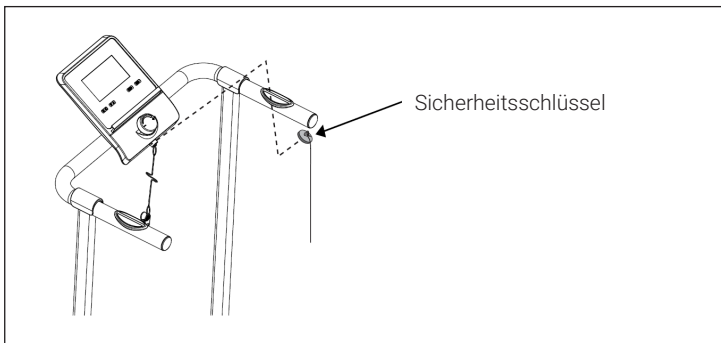
Zeigt den gesamten Kalorienverbrauch während des Trainings an. Drücken Sie die START-Taste am Computerdisplay, um mit dem Training zu beginnen. Der LCD-Bildschirm zählt 3 Sekunden lang von „3-2-1“ herunter, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Das Laufband läuft mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0,8 km/h an. Sie können die Tasten SPEED + oder SPEED - am Computerdisplay oder am Lenker drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Kalorien werden nach oben gezählt. (Diese Daten sind nur grobe Nährwerte, um einen Vergleich zwischen verschiedenen Übungen zu ermöglichen und sollten keinesfalls bei einer medizinischen Behandlung zu Rate gezogen werden).

PULSE (Puls):

Zeigt Ihren aktuellen Puls in Herzschlägen pro Minute (BPM) an. Halten Sie, zum Aktivieren dieser Funktion, während des Trainings die Handpulssensoren fest. Der Puls wird 2-5 Sekunden später angezeigt. Umgreifen Sie, zum Ermöglichen einer genaueren Messung, beide Handpulssensoren.

Notfallstopp

Überprüfen Sie vor jeder Trainingseinheit, ob der Sicherheitsschlüssel richtig installiert wurde und ob der Sicherheitsclip sich an Ihrer Kleidung befindet. Sollten Sie stürzen, wird der Sicherheitsclip den Sicherheitsschlüssel herausziehen und das Laufband wird automatisch sofort gestoppt, um Verletzungen zu vermeiden. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel anschließend wieder ein. Drücken Sie START, um erneut mit dem Training zu beginnen.



REINIGUNG UND PFLEGE

Hinweis: Schalten Sie das Gerät vor der Reinigung und Wartung, zur Vermeidung eines Stromschlags, aus und ziehen Sie den Netzstromstecker aus der Steckdose. Überprüfen Sie vor der Verwendung immer die Verschleißteile wie Federknopf und Laufband, um Verletzungen zu vermeiden.

Reinigung

- Das Gerät kann mit einem weichen Tuchen und mit mildem Reinigungsmittel gereinigt werden.
- Verwenden Sie keine abreibenden oder aggressiven Lösungsmittel.
- Achten Sie darauf, dass das Computerdisplay keiner übermäßigen Feuchtigkeit ausgesetzt wird, da dieses dadurch beschädigt werden könnte und eine Gefahr darstellen könnte.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät (insbesondere das Computerdisplay) nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt wird, da dies zu Beschädigungen des Bildschirms führen könnte.

Lagerung

- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung im Innenbereich.
- Lassen Sie das Gerät nie im Außenbereich stehen und verwenden Sie es auch niemals draußen.
- Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter sich in der Position „aus“ befindet und der Netzstromstecker aus der Wandsteckdose gezogen wurde, bevor Sie das Gerät lagern.

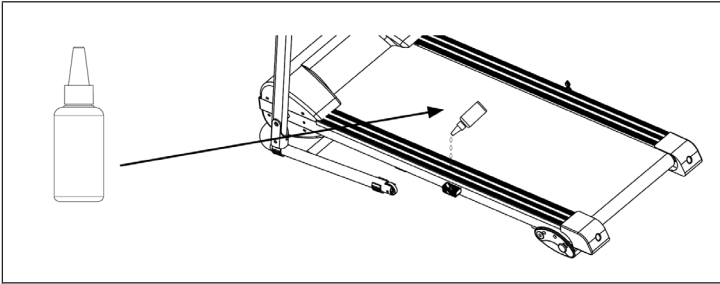
Schmiermittel

Die Schmierung unter dem Laufband sorgt für überlegene Leistung und verlängert die Lebensdauer des Geräts. Tragen Sie nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder nach 2-3 Monaten) etwas Schmiermittel auf und wiederholen Sie den Vorgang alle 50 Betriebsstunden (oder nach 5-8 Monaten).

Überprüfung des Laufbandes auf korrekte Schmierung

Heben Sie eine Seite des Laufbandes an und berühren Sie die Oberseite des Laufdecks. Ist die Oberfläche glatt, ist keine weitere Schmierung erforderlich. Wenn die Oberfläche trocken ist, etwas Schmiermittel auftragen.

Auftragen von Schmiermittel

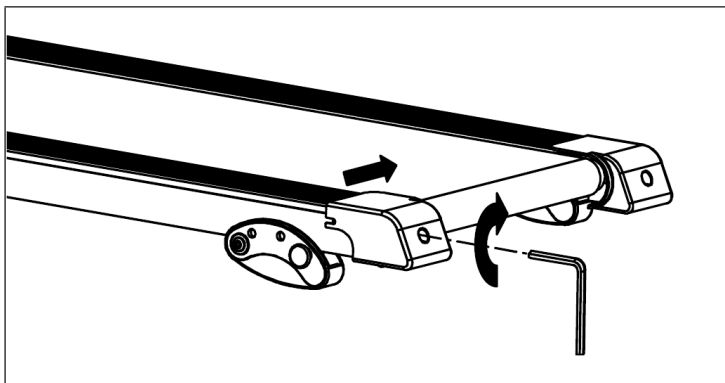


Eine Seite des Laufbandes anheben. Geben Sie etwas Schmiermittel unter die Mitte des Laufbandes auf die Oberseite des Laufdecks. Schalten Sie das Gerät ein und lassen Sie es für 3 – 5 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit laufen, damit das Schmiermittel sich gleichmäßig verteilt.

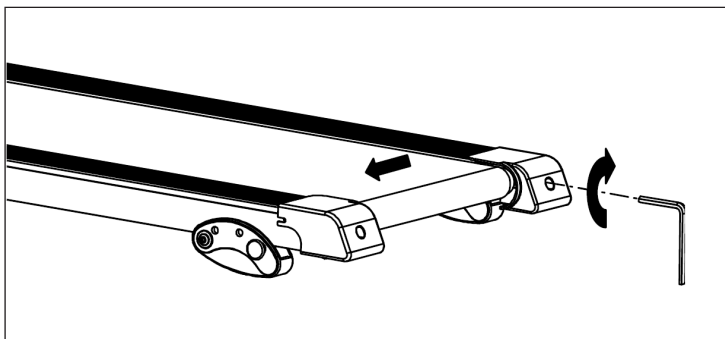
Hinweis: Tragen Sie niemals zu viel Schmiermittel auf. Sollte überschüssiges Schmiermittel herauslaufen, wischen Sie dieses sofort ab.

ANPASSUNG DES LAUFBANDS

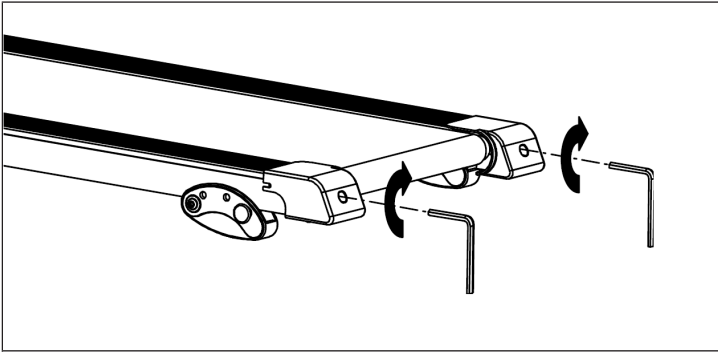
Das Laufband ist werkseitig auf das Laufdeck voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch ausdehnen und muss deshalb neu eingestellt werden. Schalten Sie zum Einstellen des Bandes den Hauptschalter des Laufbandes ein und lassen Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 8-10 km/h laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten 6 mm Inbusschlüssel, um an den hinteren Rolleneinstellschrauben zu drehen, um das Band zu zentrieren.



Wenn sich das Laufband nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband sollte dann beginnen, sich selbst zu korrigieren.





Wenn sich das Laufband nach rechts verschiebt, dann drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband sollte beginnen, sich selbst zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben so lange weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.



Wenn das Band während der Benutzung verrutscht, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker. Drehen Sie mit dem mitgelieferten 6 mm Inbusschlüssel sowohl an den linken als auch an den rechten hinteren Rolleneinstellschrauben jeweils mit 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Schalten Sie dann den Hauptschalter wieder ein und starten Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 8-10 km/h. Laufen Sie auf dem Laufband weiter, um festzustellen, ob das Band noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Band nicht mehr rutscht.

BEDIENUNG PER APP

Das Gerät lässt sich auch über die App „FitShow“ bedienen. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um die App herunterzuladen:


Apple iOS	Android
	

FEHLERBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösungsansatz
Das Laufband lässt sich nicht einschalten.	Der Netzstromstecker wurde nicht eingesteckt.	Stecken Sie den Netzstromstecker in eine Wandsteckdose.
	Der Sicherheitsschlüssel wurde nicht richtig installiert.	Installieren Sie den Sicherheitsschlüssel richtig.
	Die Sicherung im Haus ist draußen.	Legen Sie die Sicherung wieder ein oder kontaktieren Sie einen Elektriker, zum Ersetzen der Sicherung.
	Der Schutzschalter des Laufbands wurde aktiviert.	Warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie erneut, das Laufband einzuschalten.
Das Laufband schlingert.	Das Laufband wurde nicht fest genug gespannt.	Passen Sie die Spannung des Laufbands an.
Das Laufband stockt, wenn darauf gegangen wird.	Es wurde nicht genug Schmiermittel auf dem Laufdeck aufgetragen.	Tragen Sie Schmiermittel auf.
	Das Laufband wurde zu fest gespannt.	Passen Sie die Spannung des Laufbands an.
Das Laufband wurde nicht zentriert.	Die Riemenspannung des Laufbands befindet sich nicht einmal über der hinteren Walze.	Zentrieren Sie das Laufband.

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

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

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

Rücknahmepflicht der Verreiber

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

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

- Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ist die unentgeltliche Abholung am Ort der Abgabe auf Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ (Oberfläche von mehr als 100 cm²) oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter) beschränkt. Für andere Elektro- und Elektronikgeräte (Kategorien 3, 5, 6) ist eine Rückgabemöglichkeit in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.
- Altgeräte dürfen kostenlos auf dem lokalen Wertstoffhof oder in folgenden Sammelstellen in Ihrer Nähe abgegeben werden:
www.take-e-back.de
- Für Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 an bieten wir auch die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abholung am Ort der Abgabe. Beim Kauf eines Neugeräts haben sie die Möglichkeit eine Altgerät abholung über die Webseite auszuwählen.
- Batterien können überall dort kostenfrei zurückgegeben werden, wo sie verkauft werden (z. B. Super-, Bau-, Drogeriemarkt). Auch Wertstoff- und Recyclinghöfe nehmen Batterien zurück. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Altbatterien in haushaltsüblichen Mengen können Sie direkt bei uns von Montag bis Freitag zwischen 07:30 und 15:30 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

Chal-Tec GmbH
Member of Berlin Brands Group
Handwerkerstr. 11
15366 Dahlewitz-Hoppegarten
Deutschland

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

Hinweis zur Abfallvermeidung

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

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

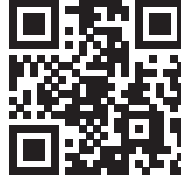
Importeur für Großbritannien:

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

Hiermit erklärt Chal-Tec GmbH, dass der Funkanlagentyp Pacemaker F60 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: use.berlin/10033230

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	30
Hardware and Assembly	32
Folding the Unit	36
Overview of Cardio Training	37
Warming Up before a Workout	40
Operating the Computer	42
Cleaning and Care	46
Belt Adjustment	48
Operation via App	49
Troubleshooting	50
Disposal Considerations	51
Declaration of Conformity	51

TECHNICAL DATA

Item number	10033230
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

SAFETY INSTRUCTIONS

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


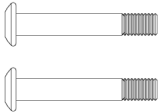

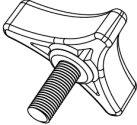



- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility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

Note: Maximum weight of the user is 110 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.

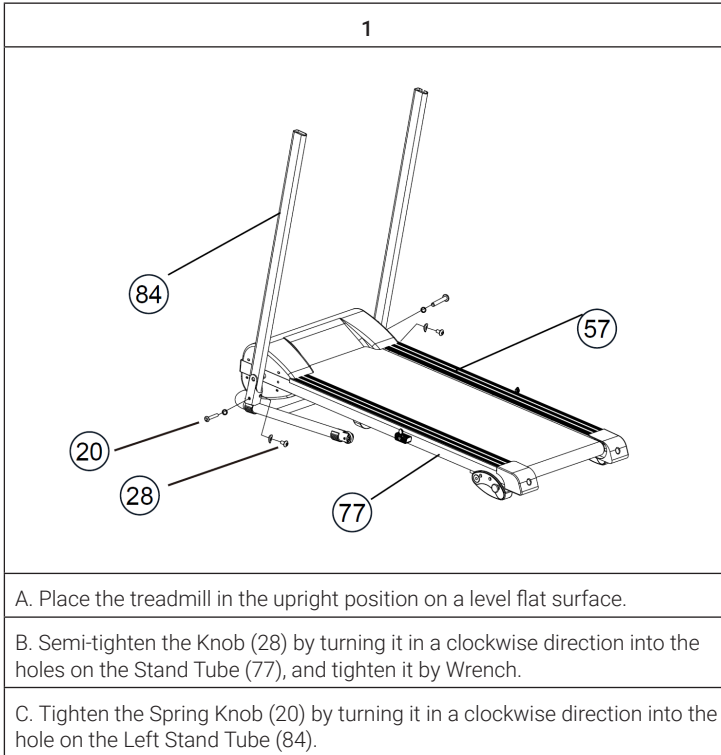
HARDWARE AND ASSEMBLY

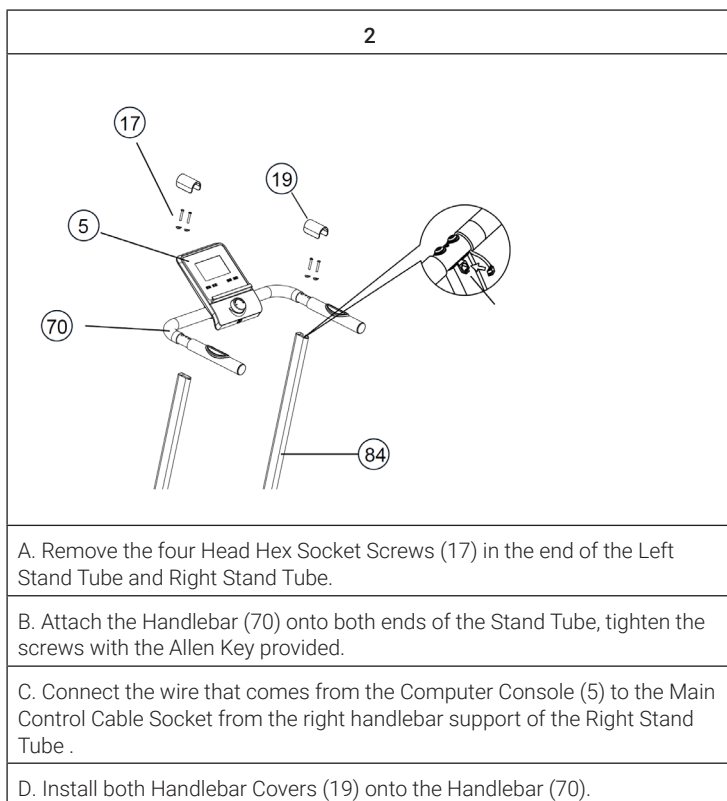
Individual parts for assembly

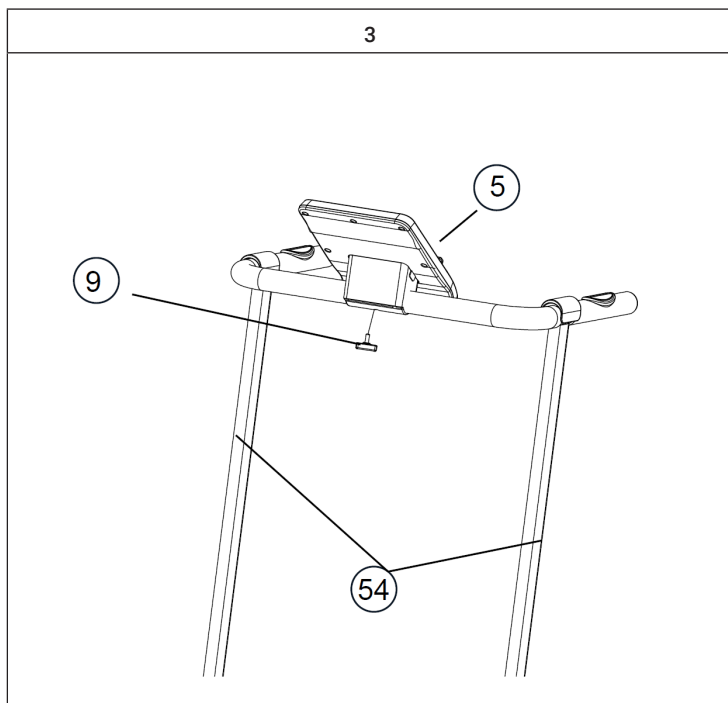
28	20	19	9
			
M8*16 x 2	M8*40 x 2	Spring Washer M8*12 x 2	M6*20 x 1
1			
			
Safety Key (emergency stop) x 1	Allen Key x 2	Wrench x 1	

Assembly

3 easy steps to assemble your treadmill then you're ready to workout:





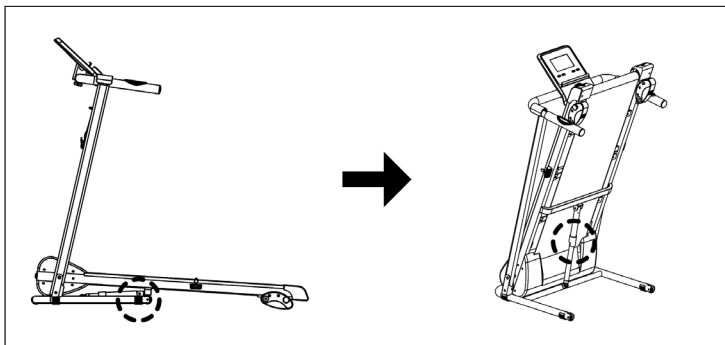


A. Turn the Computer Console (5) up or down to align the Socket Head Screw hole.

B. Lock the Computer Console (5) in place by tightening the Socket Head Screw (9).

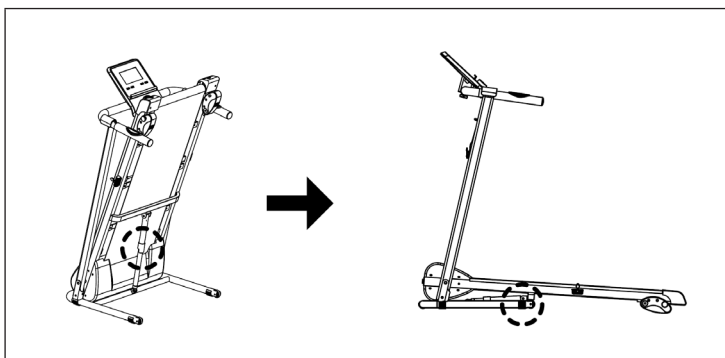
FOLDING THE UNIT

To Fold



After use, unscrew the safety lock on the bottom frame, fold the treadmill and pull the expandable safety lock out from the left Upright and release to lock the treadmill in an upright position. To avoid losing the safety lock, screw the safety lock to the bottom and upper frames whilst in an upright position.

To Unfold



Unscrew the safety lock on the bottom frame, release the expandable safety lock and lower the bottom frame to the ground. Screw the safety lock to the bottom frame to lock the upper frame in an upright position.

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.

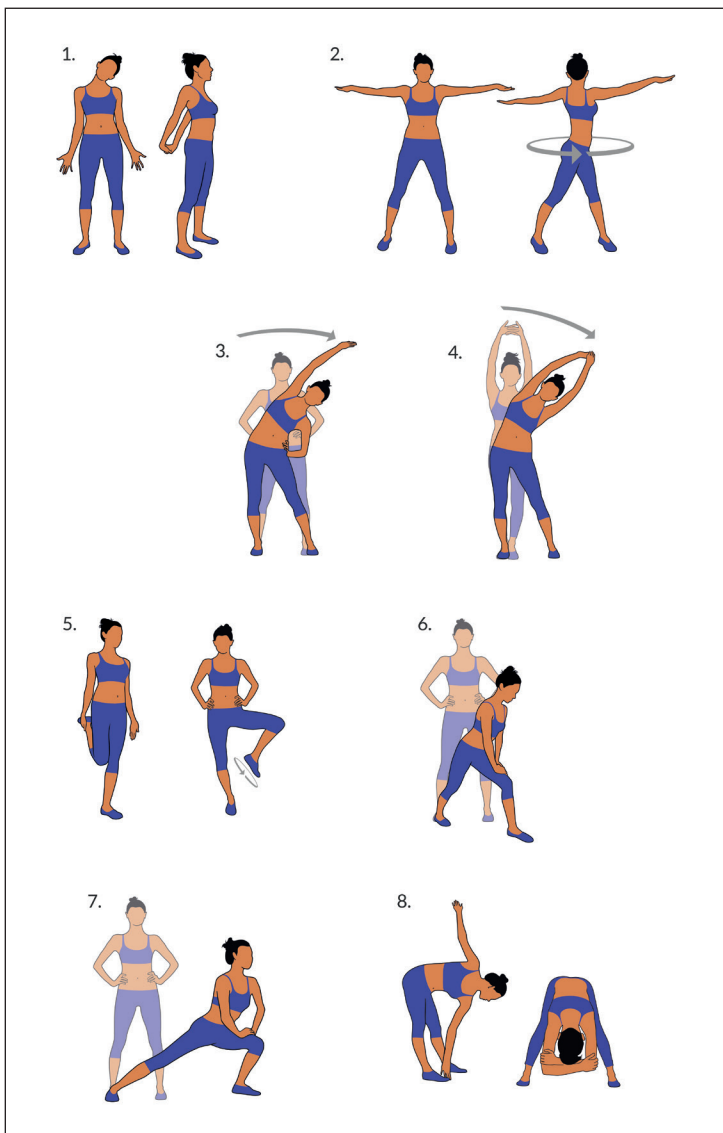
Eating and Drinking

- 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.

OPERATING THE COMPUTER

Control Panel



Getting Started

Before beginning a workout session ensure that the Safety Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing.

Note: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

Function Buttons

START:

Press the START button to start training on different training mode.

STOP:

Press the STOP button to stop training on different training mode.

MODE:

Press the MODE button to select different functions (time, distance, or calories) for setting exercise goals in manual program mode before training.

SPEED + (SPEED UP):

Press the SPEED + button to make upward adjustments for pre-setting target training time, distance, or calorie in manual program mode before training. Press the SPEED + button to make upward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P16) mode before training. Makes speed adjustments during all training periods on different training modes. The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.

PROG (PROGRAM):

Press the PROG button to select the pre-set training program (P01-P16) mode before training.

Speed (km/h) per segment																				
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2

SPEED - (SPEED DOWN):

Press the SPEED - button to make backward adjustments for pre-setting target training time, distance, or calorie in manual program mode before training. Press the SPEED - button to make backward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P16) mode before training.

Makes speed adjustments during all training periods on different training modes. The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.

INSTANT SPEED:

Rotate the round speed knob to reach desired speed more quickly.

Display Functions**TIME:**

Displays your elapsed workout time in minutes and seconds. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 0.8 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Time starts counting up from 0:00 to 99:59 per 1 second increment.

SPEED:

Displays the current speed from the minimum 1.0 KPH to the maximum 10.0 KPH. You may increase or decrease the speed by pressing the SPEED + or SPEED - on the computer console or handlebar.

DISTANCE:

Displays the accumulative distance travelled during workout. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting up.

CALORIES:

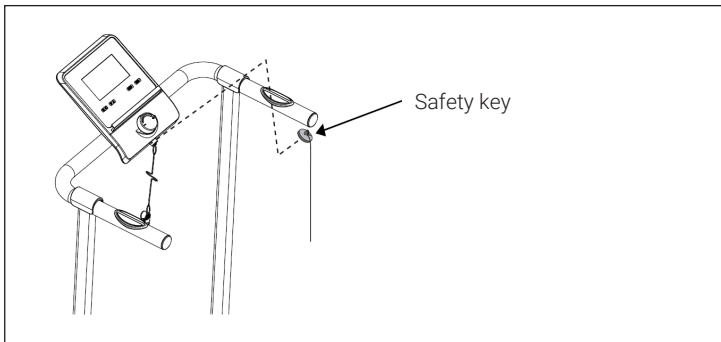
Displays the total calories burned during your workout. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 0.8 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Calorie starts counting up. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).

PULSE:

Displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grip the hand pulse sensors during exercise and the pulse will display after 2-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands.

Emergency Stop

Before beginning a workout session ensure that the Safety Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the SAFETY KEY from the Computer Console and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury. Replaced the Safety Key onto the Computer Console. Press the START button to begin exercise again.



CLEANING AND CARE

Note: To prevent electrical shock, please turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance. Always check the wear and tear components like spring knob and running belt to prevent injury.

Cleaning

- After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit.
- The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard.
- Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

Storage

- Store the treadmill in a clean and dry indoor environment.
- Never leave or use the unit outdoors.
- Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

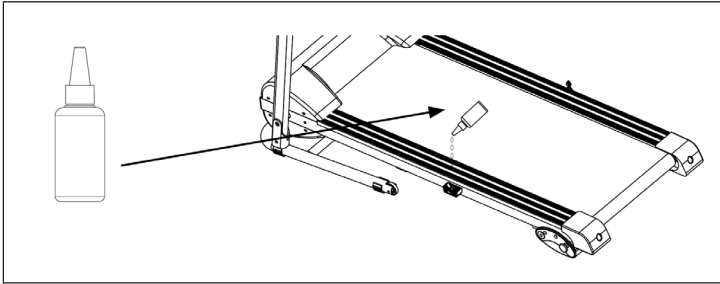
Lubrication

Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck. If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required. If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

How to apply lubricant

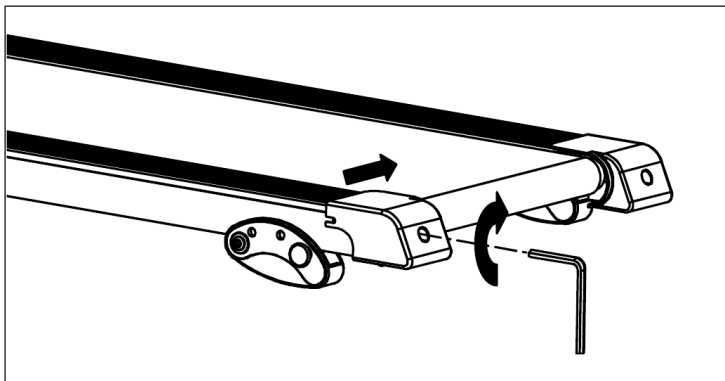


Lift one side of running belt. Pour some lubricant under the centre of the running belt on the top surface of the running deck. Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

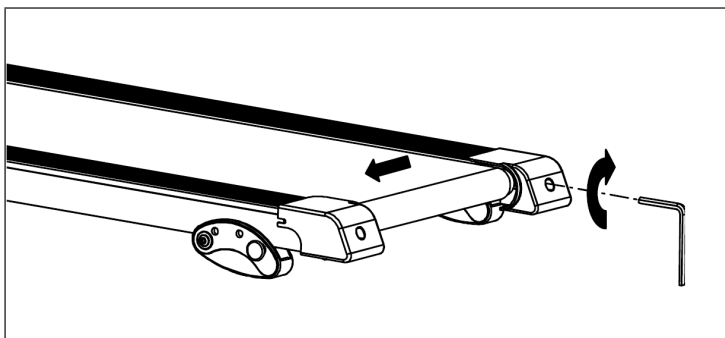
Note: Do not over lubricate running deck. Any excess lubricant that comes out should be wiped off.

BELT ADJUSTMENT

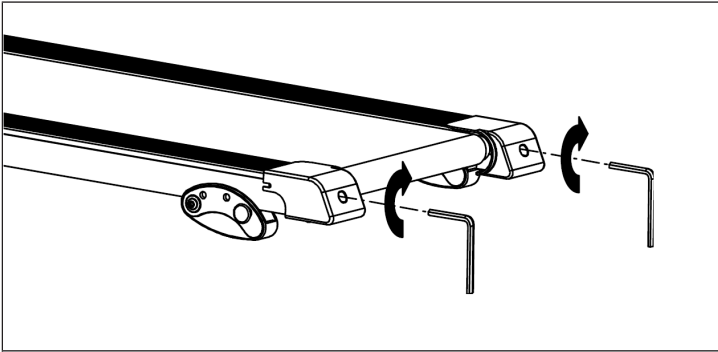
The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 8-10 KPH. Use the 6 mm Allen Wrench provided to turn the rear roller adjustment bolts in order to centre the belt.



If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the running belt should start to correct itself.



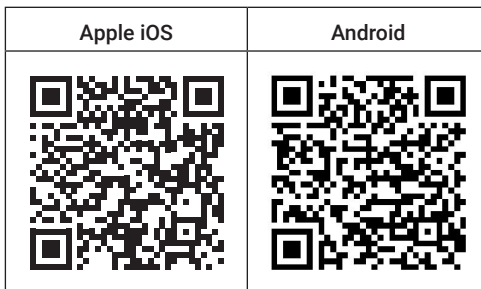
If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.



If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the treadmill. Using the 6 mm Allen Wrench provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then turn the main power switch back on and run the treadmill at a speed of 8-10 KPH. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.

OPERATION VIA APP

The device can also be operated via the „FitShow“ app. Scan the following QR code to download the app:



TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Suggested solution
Treadmill will not start.	Treadmill not plugged in.	Plug the power cord into a wall outlet.
	Safety Tether Key is not correctly installed.	Reinstall the Safety Tether Key.
	Circuit breaker in the house has been tripped.	Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker.
	Treadmill circuit breaker has been tripped.	Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	Not enough lubrication applied onto the running deck.	Apply lubricant.
	Belt is too tight.	Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Centre the belt.

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

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

DECLARATION OF CONFORMITY

**Manufacturer:**

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

Importer for Great Britain:

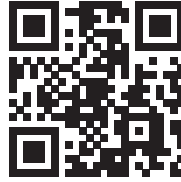
Berlin Brands Group UK Limited
PO Box 42
272 Kensington High Street
London, W8 6ND
United Kingdom

Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Pacemaker F60 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10033230

For Great Britain: Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Pacemaker F60 is in compliance with the relevant statutory requirements. The full text of the declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10033230

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	54
Piezas individuales y montaje	56
Plegar el dispositivo	60
Calentamiento antes del entrenamiento	64
Funcionamiento de la computadora	66
Limpieza y cuidado	70
Ajuste de la cinta de correr	72
Operación a través de la aplicación	73
Reparación de anomalías	74
Retirada del aparato	75
Declaración de conformidad	75

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10033230
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz

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.


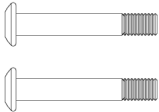

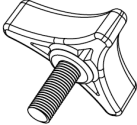



- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo solo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese 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: 110 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.

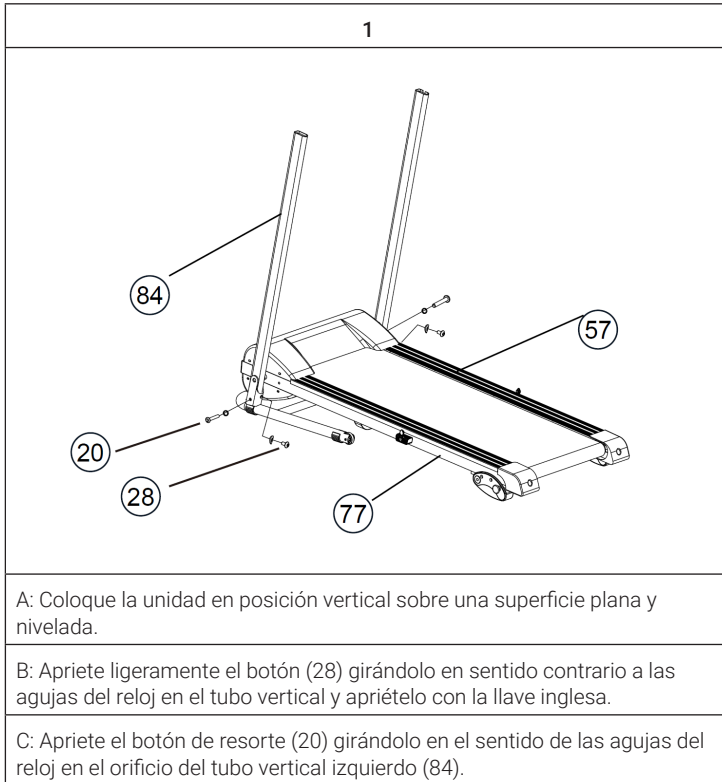
PIEZAS INDIVIDUALES Y MONTAJE

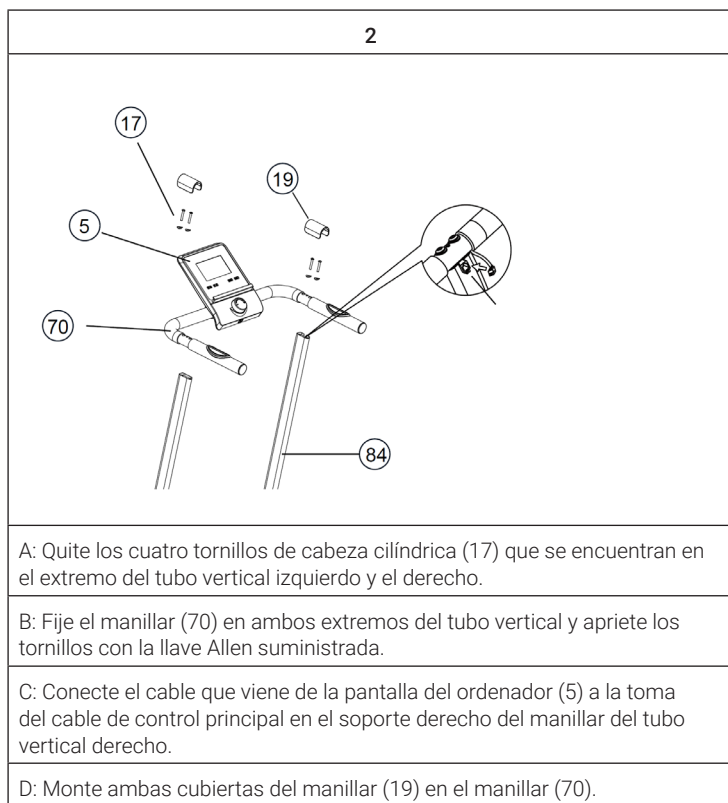
Piezas individuales

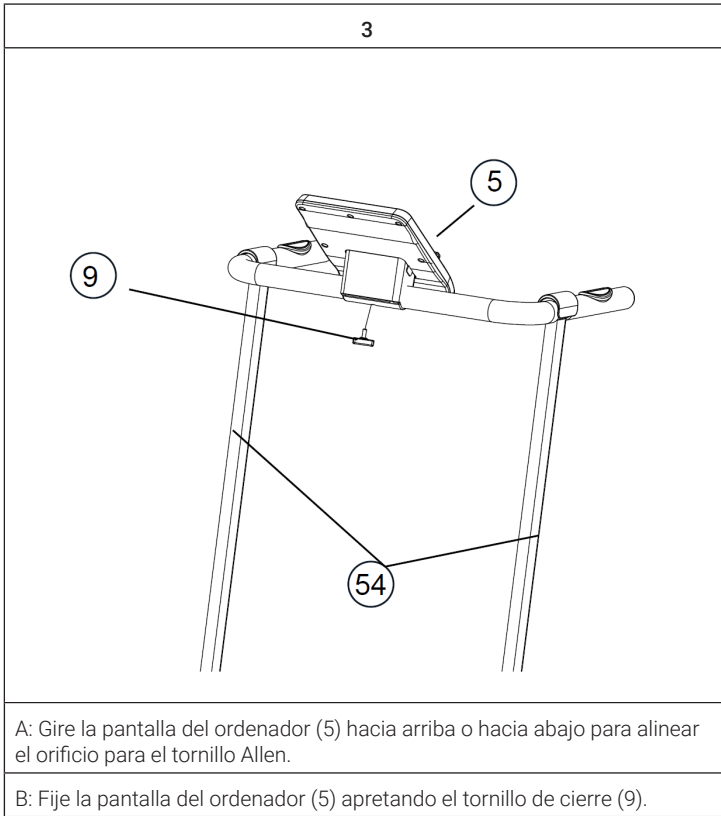
28	20	19	9
			
M8*16 x 2	M8*40 x 2	Arandela elástica M8*12 x 2	M6*20 x 1
1			
			
Llave de seguridad (parada de emergencia)	Llave hexagonal x 2	Llave inglesa x 1	

Montaje

Su máquina puede ser montada en tres sencillos pasos para que pueda empezar a entrenar:

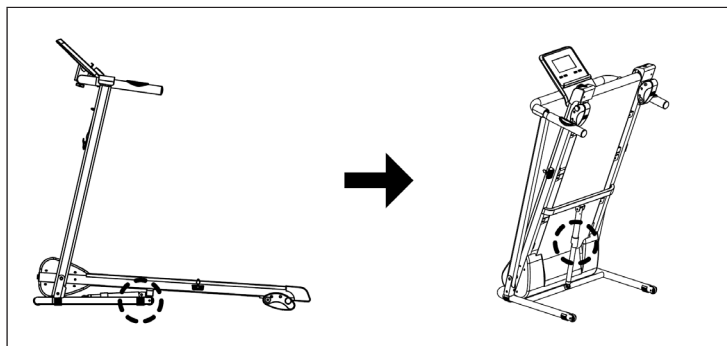






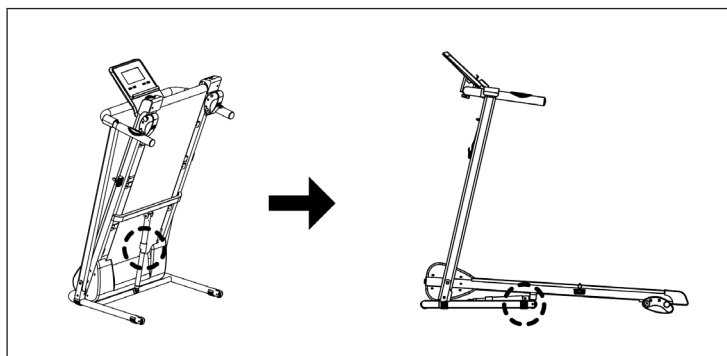
PLEGAR EL DISPOSITIVO

Plegado



Después del uso, suelte el bloqueo de seguridad del marco inferior. Doble la cinta tirando y soltando del pestillo de seguridad desde el soporte izquierdo para bloquear la cinta en una posición vertical. Para no perder el bloqueo de seguridad, atornille el bloqueo de seguridad en posición vertical al marco inferior y superior.

Desplegado



Suelte el bloqueo de seguridad del marco inferior, suelte el bloqueo de seguridad extraíble y baje el marco inferior hasta el suelo. Atornille el cierre de seguridad al marco inferior para bloquear el marco superior en la posición vertical.

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).

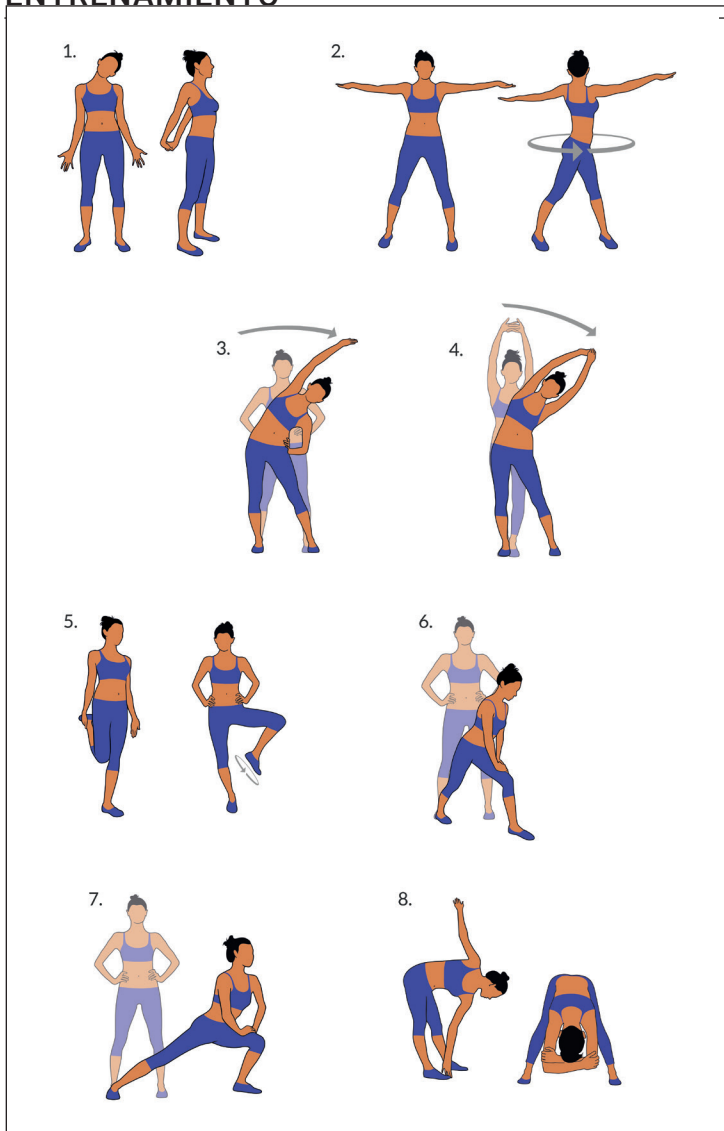
Comida y bebida

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

FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA

Panel de control



Antes del inicio

Antes de empezar cualquier sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad esté correctamente colocada en la pantalla del ordenador y de que el clip de seguridad esté bien sujeto a una prenda de vestir.

Nota: Siempre párese en los rieles laterales al iniciar la cinta de correr. Nunca encienda la cinta mientras esté de pie sobre ella.

Teclas de función

START

Pulse el botón START para iniciar el entrenamiento en otro modo de entrenamiento.

STOP

Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento en otro modo de entrenamiento.

MODE

Pulse el botón MODE para seleccionar varias funciones (tiempo, distancia o calorías) para establecer los objetivos de entrenamiento en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

SPEED + (aumentar la velocidad)

Pulse el botón SPEED + para ajustar el tiempo de entrenamiento, la distancia o la caloría deseada antes de entrenar en el modo de programa manual. Pulse el botón SPEED + para aumentar el tiempo de entrenamiento objetivo en el programa de entrenamiento preestablecido (P01-P16) antes del entrenamiento y ajustar la velocidad durante todos los tiempos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento. La gama de velocidades va desde 1,0 km/h hasta 10,0 km/h.

PROG (Programas)

Pulse el botón PROG para seleccionar un programa de entrenamiento preestablecido (P01-P16) antes de iniciar el entrenamiento.

Velocidad (km/h) por sección																				
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2

SPEED - (disminuir la velocidad)

Pulse el botón SPEED - para ajustar el tiempo de entrenamiento, la distancia o las calorías deseadas en el modo de programa manual antes del entrenamiento. La gama de la velocidad se extiende de 1.0 km/h a 10.0 km/h.

INSTANT SPEED (ajuste instantáneo de la velocidad)

Gire el botón giratorio de control de velocidad para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente.

Ajustes de la pantalla**TIME (Tiempo):**

Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. Presione el botón START en la pantalla de la computadora para comenzar el entrenamiento. La pantalla LCD cuenta atrás desde „3-2-1“ por 3 segundos antes de que la cinta comience a moverse. La cinta se pone en marcha con una velocidad inicial de 0,8 km/h. Puede pulsar los botones SPEED + o SPEED - en la pantalla de la computadora o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de marcha durante el entrenamiento. El tiempo cuenta de 0:00 a 99:59 y se incrementa en intervalos de 1 segundo.

SPEED (velocidad):

Muestra la velocidad actual de 1,0 km/h mínimo a 10,0 km/h máximo. Puede aumentar o disminuir la velocidad pulsando SPEED + o SPEED - en la pantalla de la computadora o en el manillar.

DISTANCE (distancia):

Muestra la distancia recorrida durante la formación. Presione el botón START en la pantalla del ordenador para comenzar el entrenamiento. La pantalla LCD cuenta atrás desde „3-2-1“ por 3 segundos antes de que la cinta comience a moverse. La cinta arranca con una velocidad inicial de 1,0 km/h. Puede pulsar los botones SPEED + o SPEED - en la pantalla del ordenador o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de marcha durante el ejercicio. La distancia se cuenta de forma ascendente.

CALORIES (calorías):

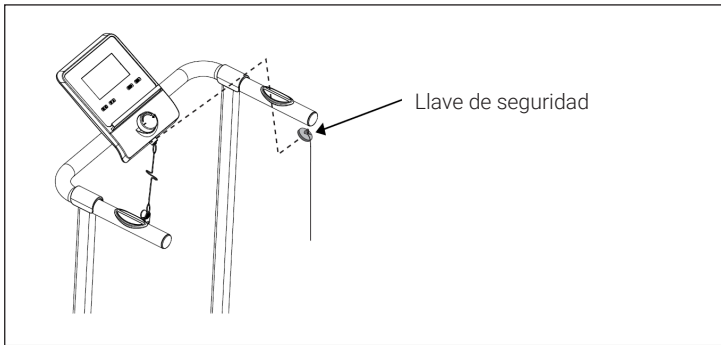
Muestra el total de calorías quemadas durante el entrenamiento. Presione el botón START en la pantalla de la computadora para comenzar el entrenamiento. La pantalla LCD cuenta atrás desde „3-2-1“ por 3 segundos antes de que la cinta empiece a moverse. La cinta arranca con una velocidad inicial de 0,8 km/h. Puede pulsar los botones SPEED + o SPEED - en la pantalla del ordenador o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de marcha durante el ejercicio. Las calorías se acumulan. (Estos datos son sólo valores nutricionales aproximados para permitir la comparación entre los diferentes ejercicios y no deben ser consultados durante ningún tratamiento médico).

PULSE (pulso):

Muestra su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activar esta función, sujete los sensores de pulso de mano mientras hace ejercicio. El pulso se visualiza 2-5 segundos después. Para permitir una medición más precisa, agarre ambos sensores de pulso de mano.

Parada de emergencia

Antes de cada sesión de entrenamiento, compruebe que la llave de seguridad ha sido instalada correctamente y que el clip de seguridad está en su ropa. Si usted se cae, el clip de seguridad sacará la llave de seguridad y la cinta se detendrá automáticamente de inmediato para evitar lesiones. A continuación, vuelva a introducir la llave de seguridad. Presione START para empezar a entrenar de nuevo.



LIMPIEZA Y CUIDADO

Nota: Antes de limpiar y mantener el aparato, desconéctelo para evitar descargas eléctricas y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente. Revise siempre las piezas de desgaste, como el botón de resorte y la cinta de correr, antes de usarlas para evitar lesiones.

Limpieza

- La unidad puede ser limpiada con un paño suave y un detergente suave.
- No utilice disolventes abrasivos o agresivos.
- Tenga cuidado de no exponer la pantalla de la computadora a una humedad excesiva, ya que esto podría dañarla y representar un peligro.
- Tenga cuidado de no exponer la unidad (especialmente la pantalla del ordenador) a la luz solar directa, ya que esto podría dañar la pantalla.

Almacenamiento

- Almacene la unidad en un ambiente interior limpio y seco.
- Nunca deje la unidad al aire libre y nunca la use al aire libre.
- Asegúrese de que el interruptor principal esté en la posición „apagado“ y de que el enchufe de alimentación esté desconectado de la toma de corriente antes de guardar la unidad.

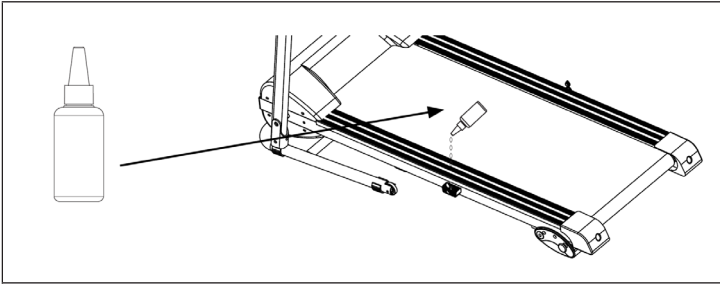
Lubricante

La lubricación debajo de la cinta proporciona un rendimiento superior y prolonga la vida útil del dispositivo. Aplique un poco de lubricante después de las primeras 25 horas de funcionamiento (o después de 2-3 meses) y repítalo cada 50 horas de funcionamiento (o después de 5-8 meses).

Revisar la cinta para una lubricación correcta

Levante un lado de la cinta y toque la parte superior de la plataforma para correr. Si la superficie es lisa, no se requiere una lubricación adicional. Cuando la superficie esté seca, aplique un poco de lubricante.

Aplicación de lubricantes

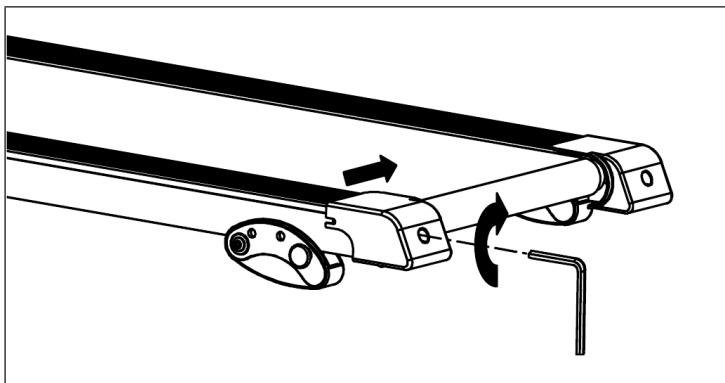


Levante un lado de la cinta. Ponga un poco de lubricante debajo de la mitad de la cinta en la parte superior de la plataforma de correr. Encienda la unidad y póngala en marcha a baja velocidad durante 3-5 minutos para asegurarse de que el lubricante esté distribuido uniformemente.

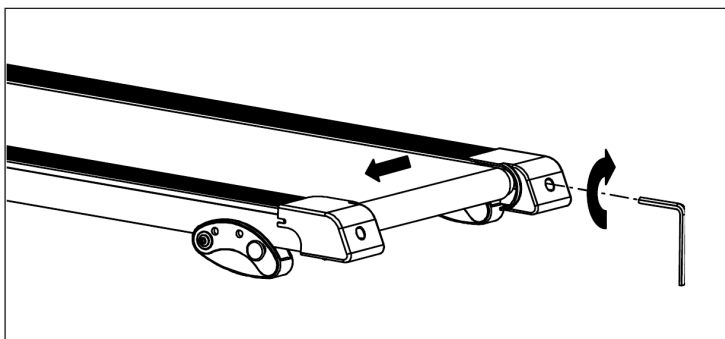
Nota: Nunca aplique demasiado lubricante. Si se derrama demasiado lubricante, límpielo inmediatamente.

AJUSTE DE LA CINTA DE CORRER

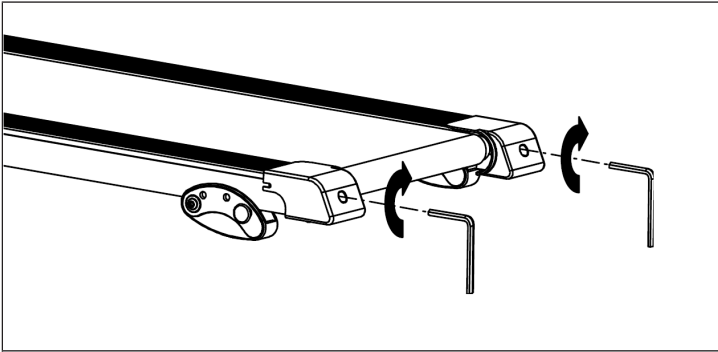
La cinta está preajustada de fábrica en la plataforma de correr, pero puede expandirse después de un uso prolongado y, por lo tanto, debe ser reajustada. Para ajustar la cinta, encienda el interruptor principal de la cinta y deje que la cinta funcione a una velocidad de 8-10 km/h. Utilice la llave Allen de 6 mm suministrada para girar los tornillos de ajuste del rodillo trasero para centrar la cinta.



Cuando la cinta se mueva hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. La cinta debe empezar a corregirse a sí misma.





Cuando la cinta se mueva hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. La cinta debe empezar a corregirse a sí misma. Continúe girando los tornillos de ajuste hasta que la cinta esté correctamente centrada.



Si la cinta se desliza durante el uso, apague la cinta y desenchufe el cable de alimentación. Con la llave Allen de 6 mm suministrada, gire los tornillos de ajuste de los rodillos traseros izquierdo y derecho en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta cada vez. A continuación, vuelva a encender el interruptor principal y ponga en marcha la cinta a una velocidad de 8-10 km/h. Continúe corriendo en la cinta de correr para ver si la cinta todavía se desliza. Repita hasta que la cinta deje de deslizarse.

OPERACIÓN A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN

El aparato también puede ser operado a través de la aplicación „FitShow“. Escanee el siguiente código QR para descargar la aplicación:

Apple iOS	Android
	

REPARACIÓN DE ANOMALÍAS

Problema	Posible causa	Solución de problema
No se puede encender la cinta de correr.	La clavija de alimentación no está enchufada.	Enchufe la clavija de alimentación en un tomacorriente de pared.
	No se ha instalado correctamente la llave de seguridad.	Instale la llave de seguridad correctamente.
	Se quemó el fusible de la casa.	Reemplace el fusible o contacte a un electricista para que lo reemplace.
	El disyuntor de la cinta ha sido activado.	Espere 5 minutos e intente encender la cinta de correr de nuevo.
La cinta de correr se desliza.	La cinta no está bien ajustada.	Ajuste la tensión de la cinta de correr.
La cinta se detiene cuando alguien camina sobre ella.	No se ha aplicado suficiente lubricante a la plataforma de correr.	Aplique lubricante.
	La cinta estaba demasiado apretada.	Ajuste la tensión de la cinta de correr.
La cinta no está centrada.	La tensión de la correa de la cinta ni siquiera está por encima del rodillo trasero.	Centre la cinta de correr.

RETIRADA DEL APARATO



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

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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

**Fabricante:**

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

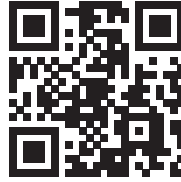
Importador para Gran Bretaña:

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

Por la presente, Chal-Tec GmbH declara que el tipo de equipo radioeléctrico Pacemaker F60 es conforme con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: use.berlin/10033230

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	78
Pièces détachées et assemblage	80
Pour replier l'appareil	84
Aperçu de l'entraînement cardio	85
Échauffement avant l'entraînement	88
Utilisation de l'ordinateur	90
Nettoyage et entretien	94
Réglage du tapis de course	96
Utilisation par application	97
Résolution des problèmes	98
Conseils pour le recyclage	99
Déclaration de conformité	99

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10033230
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50/60 Hz

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.


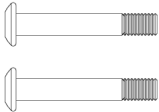

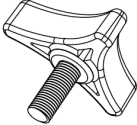



- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il 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 : 110 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 nettoyant doux et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits non tempérés, tels qu'un garage, une véranda, une salle de bain, un abri de voiture ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que de la manière décrite dans le mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (telles que le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches si vous n'utilisez pas l'appareil.

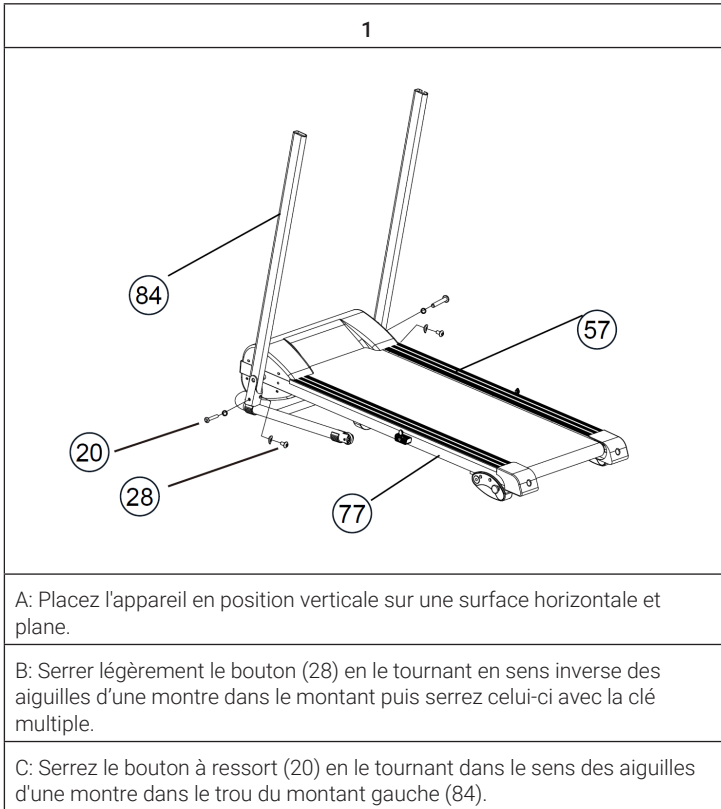
PIÈCES DÉTACHÉES ET ASSEMBLAGE

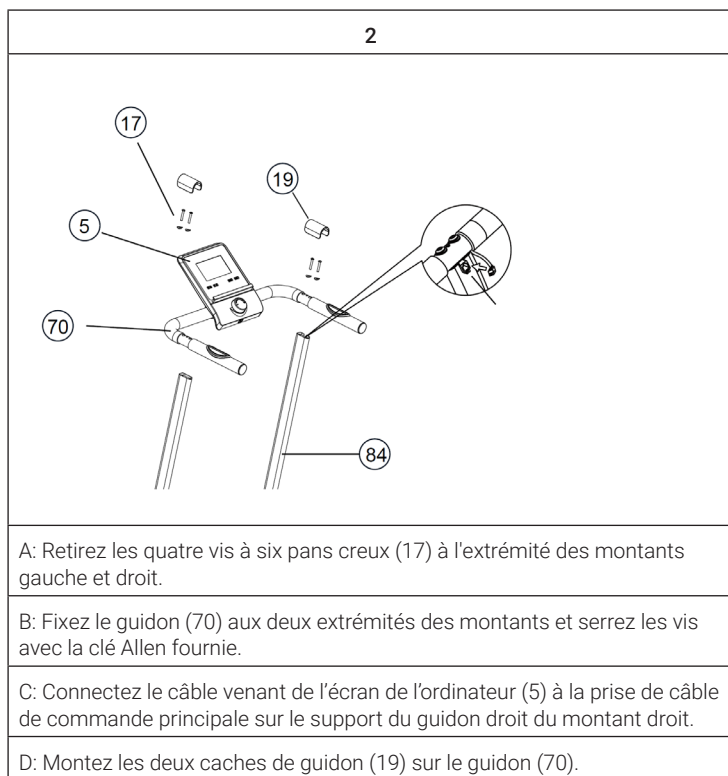
Éléments pour l'assemblage

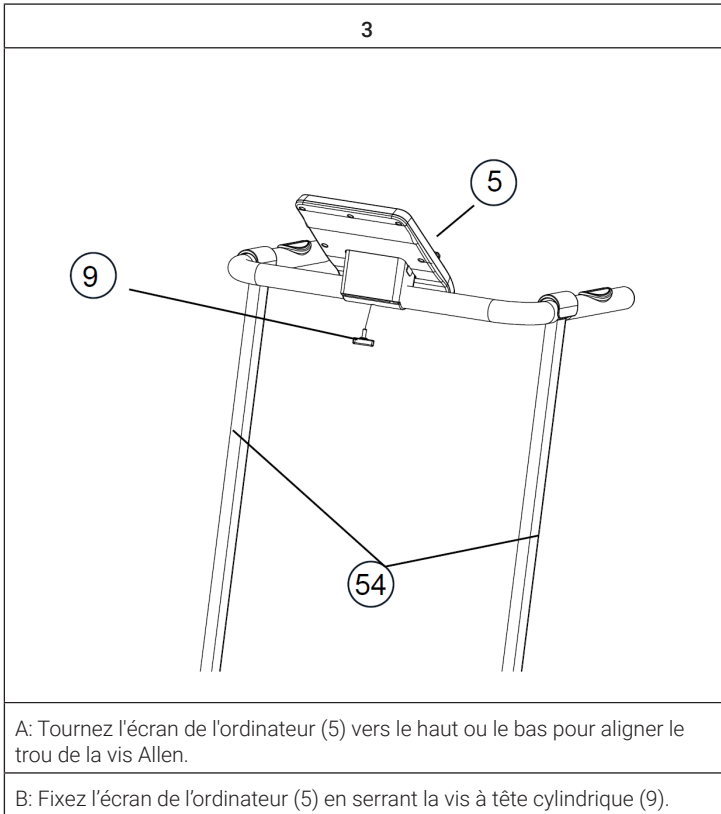
28	20	19	9
			
M8*16 x 2	M8*40 x 2	Rondelle élastique M8*12 x 2	M6*20 x 1
1			
			
Clé de sécurité (arrêt d'urgence) x 1	Clé Allen x 2	Clé multiple x 1	

Assemblage

Votre appareil peut être assemblé en trois étapes simples pour que vous puissiez commencer à faire de l'exercice :

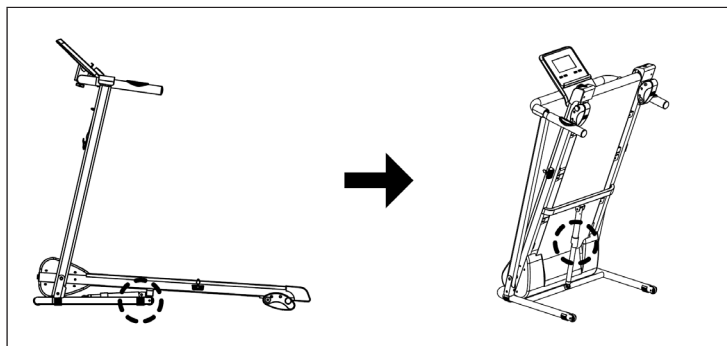






POUR REPLIER L'APPAREIL

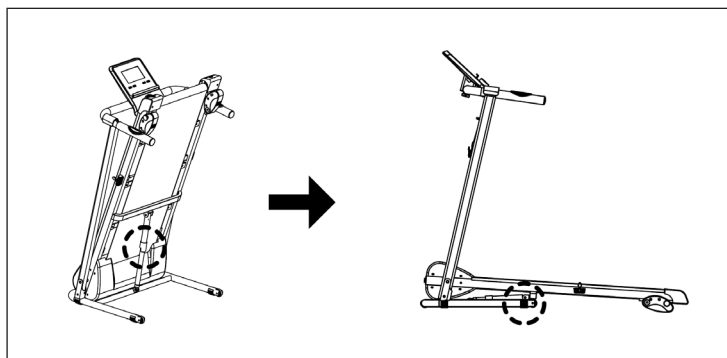
Replier



Après utilisation, desserrez le loquet de sécurité sur le cadre inférieur.

Pliez le tapis de course en tirant le loquet de sécurité du support gauche et en le relâchant pour verrouiller le tapis de course en position verticale. Pour ne pas perdre le verrou de sécurité, vissez-le en position verticale sur le cadre inférieur et supérieur.

Déplier



Desserrez le loquet de sécurité du cadre inférieur, desserrez le loquet de sécurité rétractable et abaissez le cadre inférieur au sol. Vissez le loquet de sécurité sur le cadre inférieur pour verrouiller le cadre supérieur en position verticale.

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).

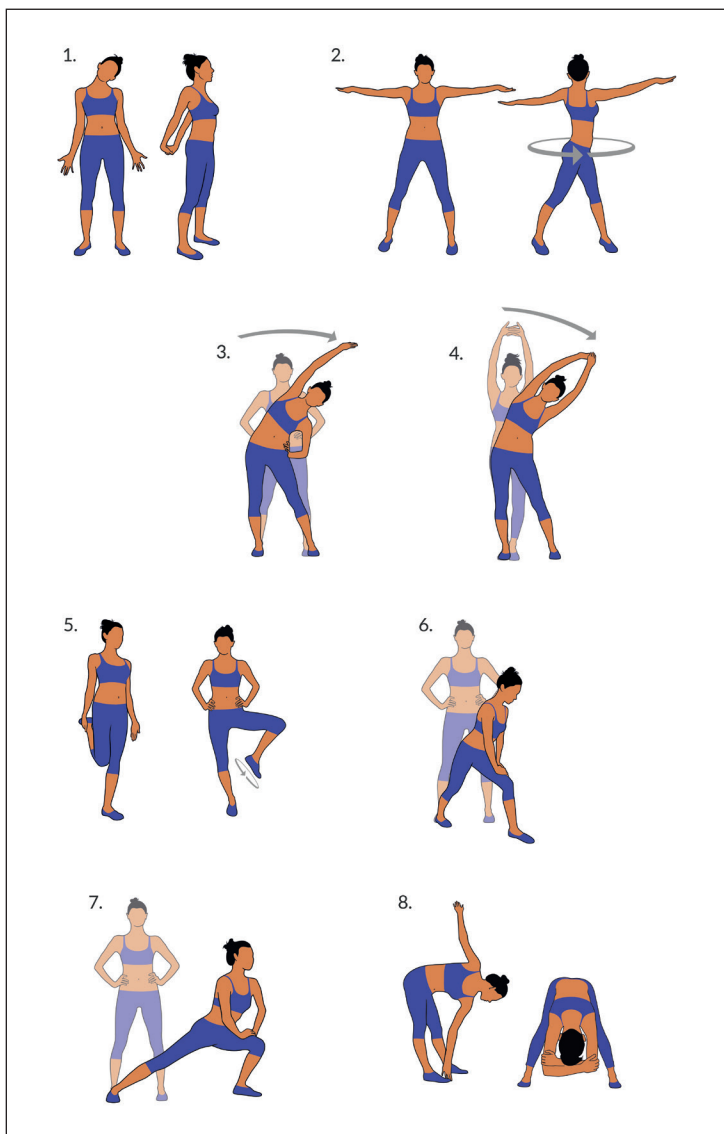
Manger et boire

- 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 haussesments 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 DE L'ORDINATEUR

Panneau de commande



Avant de commencer

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement placée sur l'écran de l'ordinateur et que le clip de sécurité est correctement fixé à un vêtement.

Remarque: tenez-vous toujours sur les rebords latéraux lors du démarrage du tapis de course. Ne jamais démarrer le tapis de course en se tenant debout sur le tapis de course.

Touches de fonctions

START

Appuyez sur la touche START pour commencer l'entraînement dans un autre mode d'entraînement.

STOP

Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter l'entraînement dans un autre mode.

MODE

En mode de programme manuel, appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner diverses fonctions (durée, distance ou calories) et définir les objectifs d'entraînement avant de commencer la séance.

SPEED + (augmenter la vitesse)

En mode de programme manuel, appuyez sur le bouton SPEED + pour régler la durée de l'exercice, la distance ou les calories souhaités avant de commencer l'entraînement. Appuyez sur le bouton SPEED + pour augmenter la durée d'entraînement cible dans les programmes prédéfinis (P01-P16). Vous pouvez ajuster la vitesse pendant toutes les périodes d'entraînement dans différents modes d'entraînement. La plage de vitesse est de 1,0 km / h à 10,0 km / h.

PROG (Programme)

Appuyez sur le bouton PROG pour sélectionner un programme d'exercice prédéfini (P01-P16).

Vitesse (km/h) par segment																				
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2

SPEED - (réduire la vitesse)

En mode de programme manuel appuyez sur le bouton SPEED - pour régler la durée d'exercice, la distance ou les calories souhaitées. Appuyez sur le bouton SPEED - pour régler la durée d'entraînement cible dans le programme d'exercices prédéfini (P01-P16). Vous pouvez ajuster la vitesse pendant toutes les périodes d'entraînement dans différents modes d'entraînement. La plage de vitesse est de 1,0 km / h à 10,0 km / h.

INSTANT SPEED (ajustement immédiat de la vitesse) :

Tournez le bouton rond de réglage de la vitesse pour augmenter la vitesse souhaitée plus rapidement.

Paramètres d'affichage**TIME (durée) :**

Affiche le temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes. Appuyez sur le bouton START de l'écran de l'ordinateur pour commencer l'exercice. L'écran LCD compte 3 secondes à rebours „3-2-1” puis le tapis de course commence à bouger. Le tapis de course démarre à une vitesse initiale de 0,8 km/h. Vous pouvez appuyer sur les boutons SPEED + ou SPEED - sur l'écran de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La durée est comptée de 0:00 à 99:59 par incréments de 1 seconde.

SPEED (vitesse) :

Affiche la vitesse actuelle de 1,0 km/h minimum à 10,0 km/h maximum. Vous pouvez augmenter ou diminuer la vitesse en appuyant sur SPEED + ou SPEED - sur l'écran de l'ordinateur ou sur le guidon.

DISTANCE :

Affiche la distance parcourue pendant l'entraînement. Appuyez sur le bouton START sur l'écran de l'ordinateur pour commencer l'exercice. L'écran LCD compte 3 secondes à rebours „3-2-1” puis le tapis de course commence à bouger. Le tapis de course démarre à une vitesse initiale de 1,0 km / h. Vous pouvez appuyer sur les boutons SPEED + ou SPEED - sur l'écran de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La distance est comptée au fur et à mesure.

CALORIES (calories) :

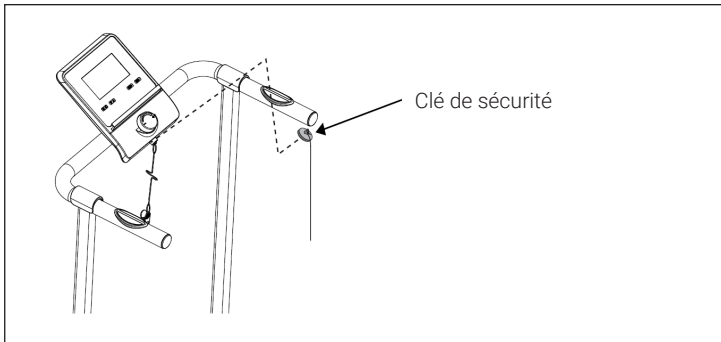
Affiche la consommation totale de calories pendant l'exercice. Appuyez sur le bouton START sur l'écran de l'ordinateur pour commencer l'exercice. L'écran LCD compte 3 secondes à rebours „3-2-1“ puis le tapis de course démarre. Le tapis de course démarre à une vitesse initiale de 0,8 km / h. Vous pouvez appuyer sur les boutons SPEED + ou SPEED - sur l'écran de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Les calories sont comptées au fur et à mesure. (Ces données ne sont que des valeurs nutritionnelles approximatives permettant de comparer différents exercices et ne doivent jamais être consultées pour un traitement médical).

PULSE (Pulsations) :

Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM). Pour activer cette fonction, maintenez les capteurs de pouls manuels pendant l'exercice. La fréquence cardiaque sera affichée 2 à 5 secondes plus tard. Pour faciliter une mesure plus précise, tenez les deux capteurs de pulsations en main.

Arrêt d'urgence

Avant chaque session de formation, vérifiez que la clé de sécurité a été correctement installée et que le clip de sécurité est sur vos vêtements. Si vous tombez, le clip de sécurité retirera la clé de sécurité et le tapis de course s'arrêtera immédiatement pour éviter les blessures. Ensuite, insérez à nouveau la clé de sécurité. Appuyez sur START pour recommencer l'entraînement.



NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Remarque : Pour éviter tout risque d'électrocution, mettez l'appareil hors tension et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale avant le nettoyage et l'entretien. Vérifiez toujours les pièces d'usure telles que le bouton à ressort et le tapis de course avant utilisation pour éviter les blessures.

Nettoyage

- L'appareil peut être nettoyé avec un chiffon doux et un savon doux.
- N'utilisez pas de solvants abrasifs ou agressifs.
- Assurez-vous que l'écran de l'ordinateur n'est pas exposé à une humidité excessive, car cela pourrait l'endommager et être dangereux.
- Assurez-vous que l'appareil (en particulier l'écran de l'ordinateur) n'est pas exposé à la lumière directe du soleil, car cela pourrait endommager l'écran.

Rangement

- Rangez l'appareil à l'intérieur, dans un environnement propre et sec.
- Ne laissez jamais l'appareil à l'extérieur et ne l'utilisez pas non plus à l'extérieur.
- Assurez-vous que l'interrupteur principal est sur la position „off“ et que la fiche secteur a été retirée de la prise murale avant de ranger l'appareil.

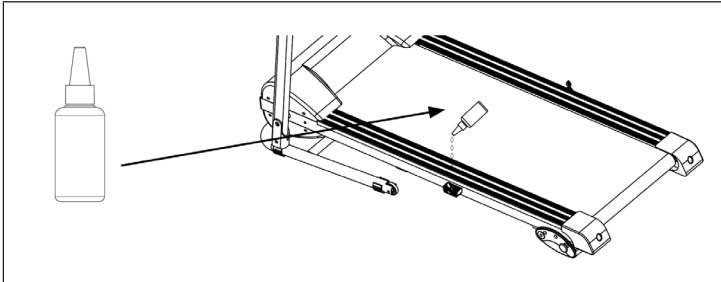
Lubrifiant

La lubrification sous le tapis de course offre des performances supérieures et prolonge la durée de vie de l'appareil. Appliquez un peu de lubrifiant après les 25 premières heures d'utilisation (ou au bout de 2-3 mois) et répétez la procédure toutes les 50 heures d'utilisation (ou au bout de 5 à 8 mois)).

Contrôle de la lubrification correcte du tapis de course

Soulevez un côté du tapis de course et touchez le haut du tapis de course. Si la surface glisse, aucune lubrification supplémentaire n'est requise. Si la surface est sèche, appliquez un peu de lubrifiant.

Ajout de lubrifiant

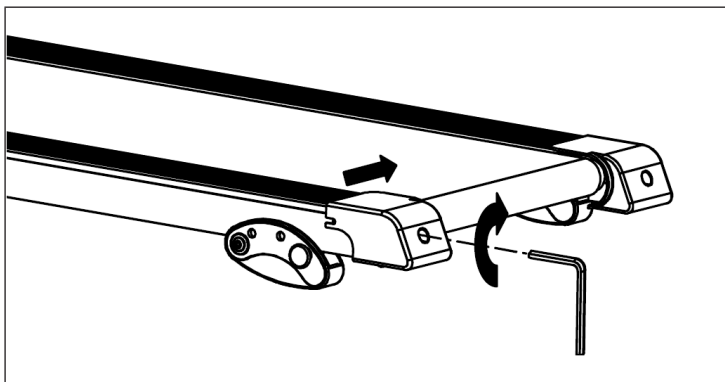


Soulevez un côté du tapis roulant. Mettez un peu de lubrifiant sous le tapis de course au-dessus de la plateforme de course. Allumez l'appareil et faites-le fonctionner pendant 3 à 5 minutes à basse vitesse pour répartir le lubrifiant uniformément.

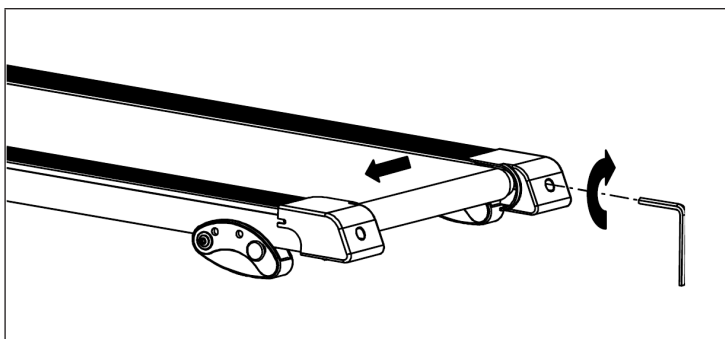
Remarque : n'ajoutez jamais trop de lubrifiant. Si vous en renversez un peu, essuyez-le tout de suite.

RÉGLAGE DU TAPIS DE COURSE

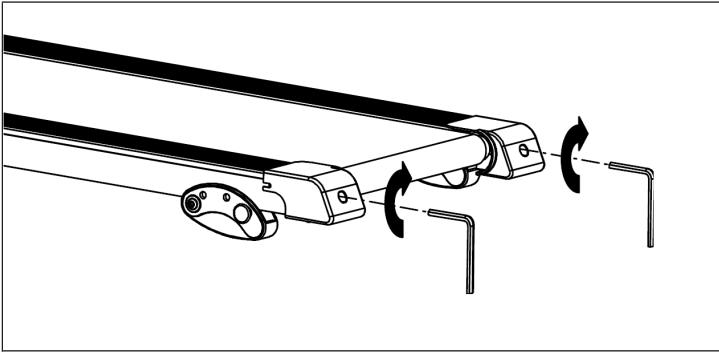
La courroie est réglée en usine sur la plateforme, mais peut se détendre après une utilisation prolongée et doit donc être réajustée. Pour régler la courroie, actionnez l'interrupteur principal du tapis de course et faites tourner la courroie à une vitesse de 8-10 km/h. Utilisez la clé Allen de 6 mm fournie pour actionner les vis de réglage du rouleau arrière afin de centrer la courroie.



Si le tapis de course se déplace vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Le tapis roulant devrait alors commencer à se corriger.





Si le tapis roulant se déplace vers la droite, tournez la vis de réglage droite de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Le tapis roulant devrait commencer à se corriger. Continuer à tourner les vis de réglage jusqu'à ce que le tapis roulant soit correctement centré.



Si la bande glisse pendant l'utilisation, éteignez le tapis de course et débranchez l'alimentation. Utilisez la clé Allen de 6 mm fournie pour tourner les deux vis de réglage des rouleaux arrières gauche et droit de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, allumez à nouveau l'interrupteur principal et démarrez le tapis de course à une vitesse de 8-10 km / h. Continuez à courir sur le tapis de course pour voir si la bande glisse encore. Répétez ce processus jusqu'à ce que la bande cesse de glisser.

UTILISATION PAR APPLICATION

L'appareil peut également être utilisé via l'application „FitShow“. Scannez le code QR suivant pour télécharger l'application :

Apple iOS	Android
	

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Problème	Cause possible	Solution
Impossible d'allumer le tapis de course.	La fiche secteur n'a pas été branchée.	Branchez la fiche dans une prise.
	La clé de sécurité n'a pas été installée correctement.	Installer la clé de sécurité correctement.
	Le fusible dans la maison est à l'extérieur.	Remplacez le fusible ou contactez un électricien pour remplacer le fusible.
	Le disjoncteur de	Attendez 5 minutes et essayez de rallumer le tapis de course.
Le tapis de course glisse.	Le tapis roulant a été activé.	Ajustez la tension du tapis de course.
Le tapis de course s'arrête quand on monte dessus.	Le tapis roulant n'était pas assez serré.	Ajoutez du lubrifiant
	Ce n'était pas assez	Ajustez la tension du tapis de course.
Le tapis roulant n'est pas centré.	Lubrifiant appliqué sur le pont roulant.	Centrez la courroie.

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ



Fabricant :

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

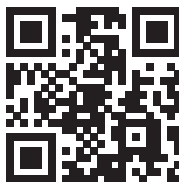
Importateur pour la Grande Bretagne :

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

Le soussigné, Chal-Tec GmbH, déclare que l'équipement radioélectrique du type Pacemaker F60 est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante : use.berlin/10033230

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	102
Singoli componenti e montaggio	104
Piegare il dispositivo	108
Descrizione dell'allenamento cardio	109
Riscaldamento prima dell'allenamento	112
Utilizzo del computer	114
Pulizia e manutenzione	118
Regolare il tapis roulant	120
Utilizzo tramite app	121
Correzione degli errori	122
Smaltimento	123
Dichiarazione di conformità	123

DATI TECNICI

Articolo numero	10033230
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

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.


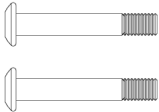

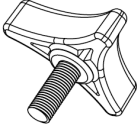



- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un 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: 110 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 doveste notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Fare attenzione alla mancanza di ruota libera, che rappresenta un serio rischio.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- Il volano diventa estremamente caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il tasto di blocco quando non si utilizza il dispositivo.

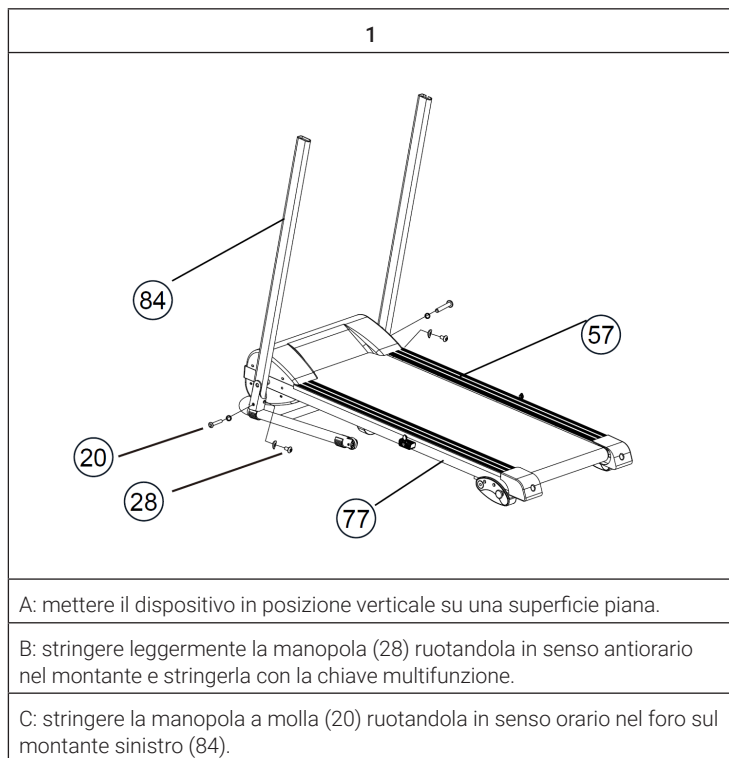
SINGOLI COMPONENTI E MONTAGGIO

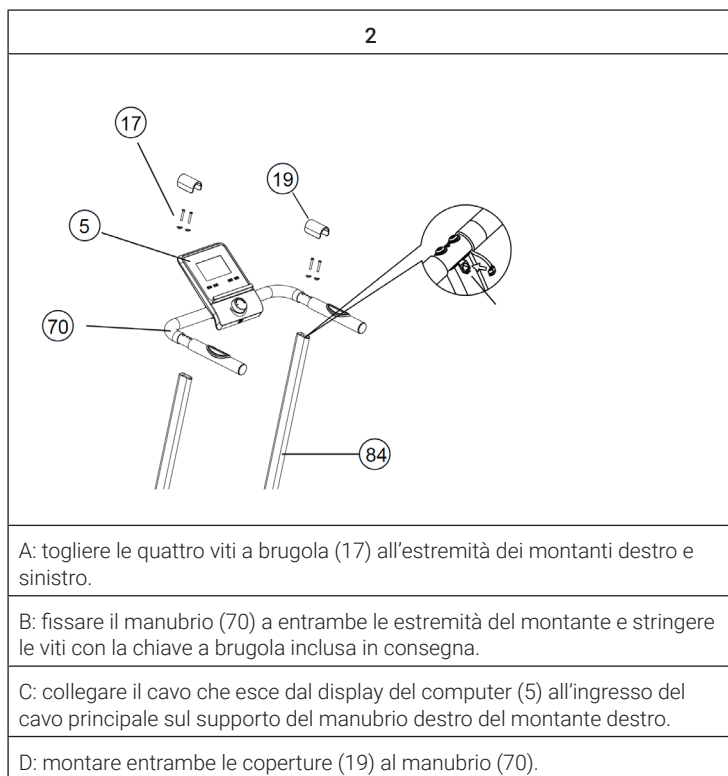
Componenti singoli per il montaggio

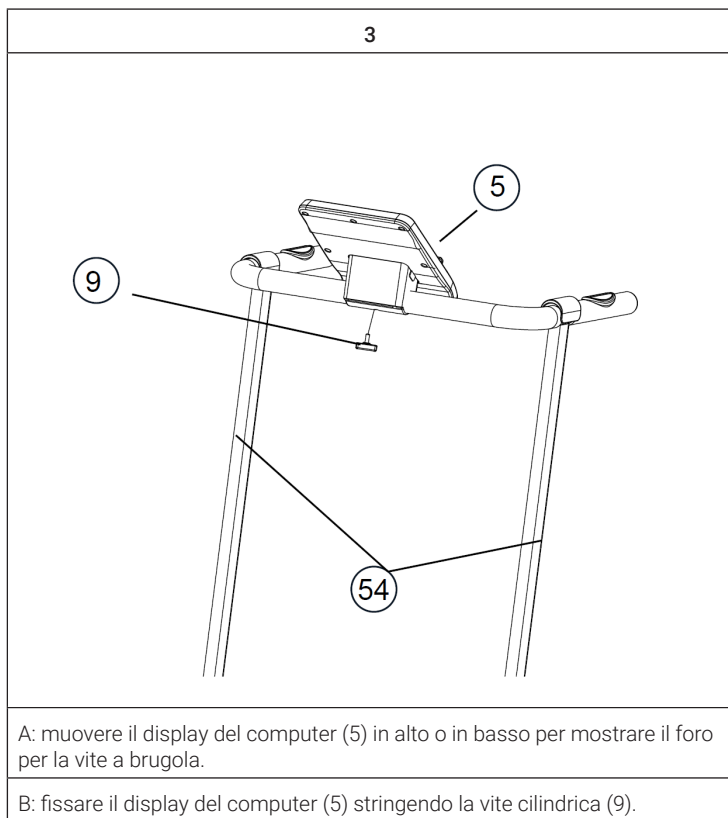
28	20	19	9
			
M8*16 x 2	M8*40 x 2	Rondella M8*12x2	M6*20 x 1
1			
			
Chiave di sicu- rezza (arresto di emergenza) x 1	Chiave a brugola x 2	Chiave multifunzione x 1	

Montaggio

Il dispositivo può essere montato in tre semplici passaggi, in modo da poter incominciare subito con l'allenamento.

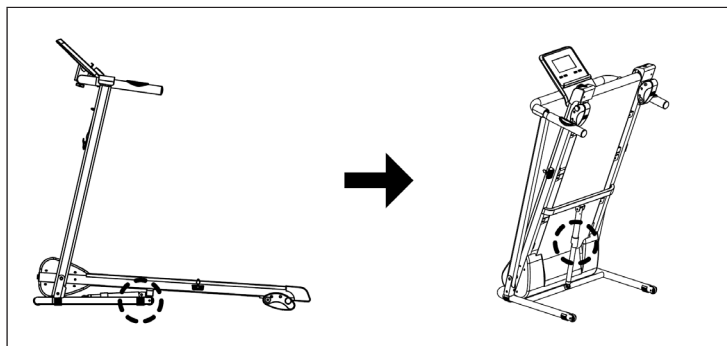






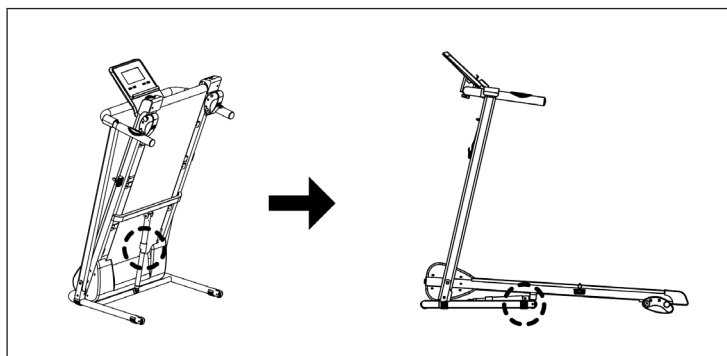
PIEGARE IL DISPOSITIVO

Chiudere



Dopo l'utilizzo, aprire il blocco di sicurezza sul telaio inferiore. Piegare il tapis roulant tirando fuori il blocco di sicurezza dal montante sinistro e lasciandolo andare per bloccare il tapis roulant in posizione verticale. Per non perdere il blocco di sicurezza, avvitarlo in posizione verticale al telaio inferiore e superiore.

Aprire



Aprire il blocco di sicurezza sul telaio inferiore, sbloccare il blocco di sicurezza e abbassare il telaio sul pavimento. Avvitarlo il blocco di sicurezza al telaio inferiore, in modo da bloccare il telaio superiore in posizione verticale.

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).

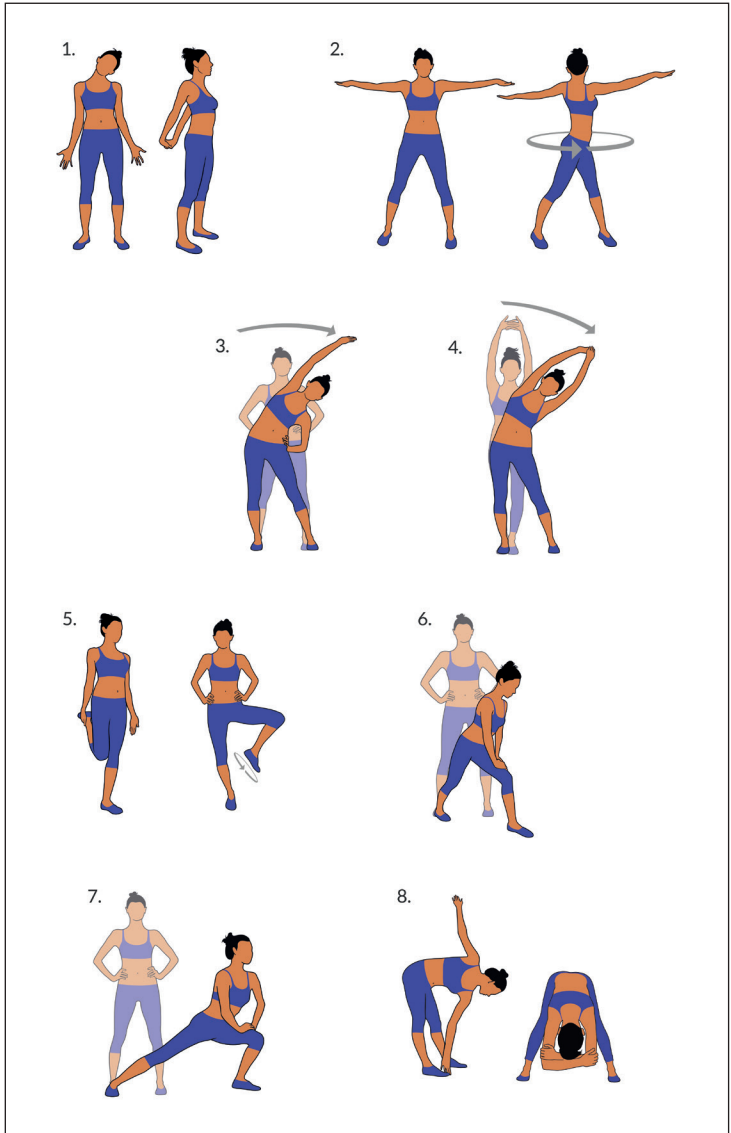
Mangiare e bere

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

UTILIZZO DEL COMPUTER

Pannello di controllo



Prima di iniziare

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la chiave di sicurezza sia posizionata correttamente sul display del computer e che la clip di sicurezza sia fissata agli indumenti.

Avvertenza: stare sempre sulla barra laterale quando si avvia il tapis roulant. Non avviare il tapis roulant quando si è in piedi sulla superficie scorrevole.

Tasti funzione

START

Premere Star per iniziare l'allenamento in un'altra modalità.

STOP

Premere STOP per concludere l'allenamento in un'altra modalità.

MODE

Premere MODE per selezionare diverse funzioni (durata, distanza o calorie) per l'impostazione degli obiettivi di allenamento in modalità manuale prima dell'allenamento.

SPEED + (aumentare la velocità)

Premere il tasto SPEED + per impostare durata, distanza o calorie desiderate in modalità manuale prima dell'allenamento. Premere SPEED + per correggere verso l'alto la durata di allenamento predefinito del programma (P01-P16) prima dell'allenamento. La velocità può essere regolata durante tutte le durate di allenamento in diverse modalità di allenamento. L'intervallo di velocità va da 1,0 a 10,0 km/h.

PROG (programmi)

Premere PROG per selezionare un programma predefinito (P01-P16) prima di iniziare l'allenamento.

Velocità (km/h) per sezione																				
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2

SPEED - (diminuire la velocità)

Premere il tasto SPEED - per impostare durata, distanza o calorie desiderate in modalità manuale prima dell'allenamento. Premere SPEED - per regolare la durata di allenamento predefinito del programma (P01-P16) prima dell'allenamento. La velocità può essere regolata durante tutte le durate di allenamento in diverse modalità di allenamento. L'intervallo di velocità va da 1,0 a 10,0 km/h.

INSTANT SPEED (regolazione immediata della velocità)

Girare la manopola della velocità per raggiungere più rapidamente il livello desiderato.

Impostazioni del display**TIME (tempo)**

Mostra il tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi. Premere START sul display del computer per iniziare l'allenamento. Il display LCD conta alla rovescia da 3 a 1 prima di avviare il tapis roulant. Il tapis roulant funziona con una velocità iniziale di 0,8 km/h. Premere SPEED + o SPEED - sul manubrio o sul display del computer per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. Il tempo viene contato da 0:00 a 99:59 minuti in intervalli di 1 secondo.

SPEED (velocità)

Mostra la velocità attuale da 1,0 km/h a 10,0 km/h. Premere SPEED + o SPEED - sul manubrio o sul display del computer per aumentare o diminuire la velocità.

DISTANCE (distanza)

Mostra la distanza percorsa durante l'allenamento. Premere START sul display del computer per iniziare l'allenamento. Il display LCD conta alla rovescia da 3 a 1 prima di avviare il tapis roulant. Il tapis roulant funziona con una velocità iniziale di 1,0 km/h. Premere SPEED + o SPEED - sul manubrio o sul display del computer per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. La distanza viene contata in crescendo.

CALORIES (calorie)

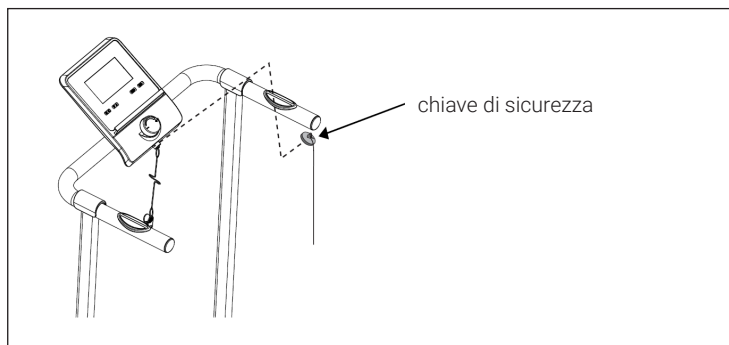
Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento. Premere START sul display del computer per iniziare l'allenamento. Il display LCD conta alla rovescia da 3 a 1 prima di avviare il tapis roulant. Il tapis roulant funziona con una velocità iniziale di 0,8 km/h. Premere SPEED + o SPEED - sul manubrio o sul display del computer per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. Le calorie vengono contate in crescendo (questi dati sono valori nutritivi grossolani per permettere un confronto tra i diversi esercizi e non devono essere assolutamente utilizzati come dati per cure mediche).

PULSE (battito cardiaco)

Mostra i battiti cardiaci al minuto. Per attivare questa funzione, tenere i sensori saldamente durante l'allenamento. Il battito viene mostrato 2-5 secondi dopo. Per un calcolo più preciso, afferrare entrambi i sensori.

Arresto di emergenza

Controllare prima di ogni sessione di allenamento che la chiave di sicurezza sia installata correttamente e che la clip sia fissata agli indumenti. Se si dovesse inciampare, la clip tirerà fuori la chiave di sicurezza e il tapis roulant viene immediatamente fermato, in modo da evitare lesioni. Reinserrire la chiave di sicurezza. Premere START per riprendere l'allenamento.



PULIZIA E MANUTENZIONE

Avvertenza: spegnere il dispositivo e staccare la spina prima di pulizia e manutenzione, in modo da evitare folgorazioni. Controllare sempre i componenti di sfregamento come manopola a molla e tapis roulant prima dell'utilizzo, in modo da evitare lesioni.

Pulizia

- Pulire il dispositivo con un panno morbido e un detergente delicato.
- Non utilizzare solventi abrasivi o aggressivi.
- Assicurarsi che il display del computer non sia esposto a eccessiva umidità, dato che potrebbe danneggiarsi e rappresentare un pericolo.
- Assicurarsi che il dispositivo (in particolare il display del computer) non sia esposto alla luce solare diretta, in quanto potrebbero risultare danneggiamenti allo schermo.

Stoccaggio

- Conservare il dispositivo al chiuso, in un ambiente pulito e asciutto.
- Non lasciare il dispositivo e non utilizzarlo all'aperto.
- Assicurarsi che l'interruttore sia su "off" e che la spina sia stata staccata, prima di stoccare il dispositivo.

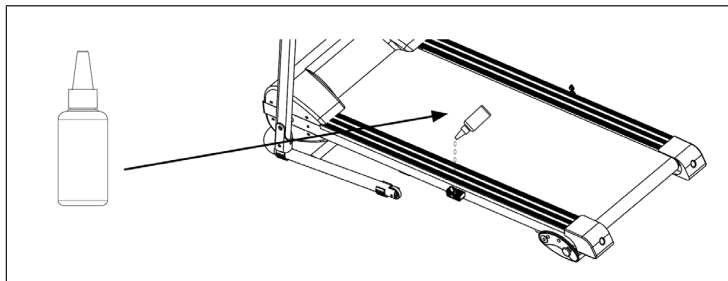
Lubrificante

La lubrificazione sotto al tapis roulant serve a garantire prestazioni ottimali e prolunga la vita utile del dispositivo. Aggiungere lubrificante dopo le prime 25 ore di funzionamento (o dopo 2-3 mesi) e ripetere la procedura ogni 50 ore di funzionamento (o dopo 5-8 mesi).

Controllare la corretta lubrificazione del tapis roulant

Sollevarne un lato del tapis roulant e toccare la parte superiore del deck. Se la superficie è liscia, non è necessario ulteriore lubrificante. Se la superficie è asciutta, aggiungere un po' di lubrificante.

Aggiungere lubrificante

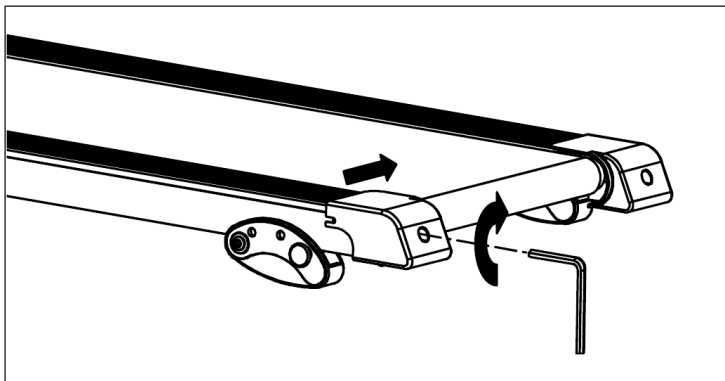


Sollevare un lato del tapis roulant. Mettere un po' di lubrificante sotto al centro del tapis roulant sul lato superiore del deck. Accendere il dispositivo e lasciarlo funzionare a bassa velocità per 3-5 minuti, in modo che il lubrificante si distribuisca in modo omogeneo.

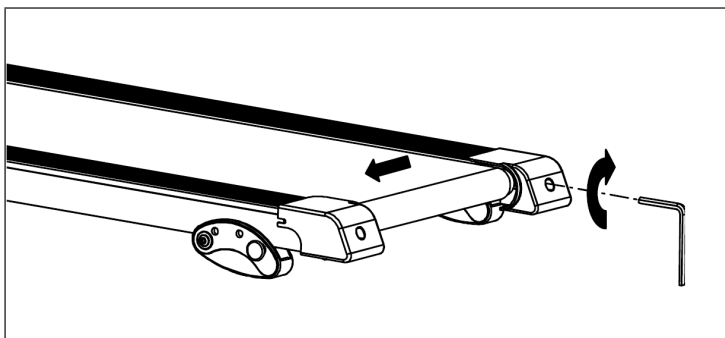
Avvertenza: non mettere mai troppo lubrificante. Se dovesse fuoriuscire lubrificante in eccesso, pulirlo immediatamente.

REGOLARE IL TAPIS ROULANT

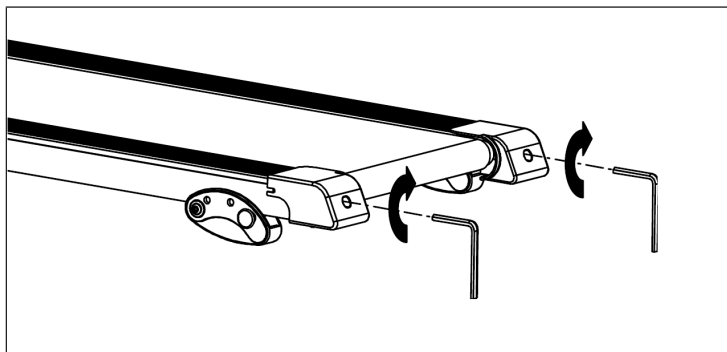
Il tapis roulant viene preimpostato sul deck in fabbrica, ma può allungarsi dopo lunghi utilizzi e deve essere regolato. Accendere il tapis roulant per regolare il nastro e farlo funzionare a una velocità di 8-10 km/h. Utilizzare la chiave a brugola da 6 mm inclusa in consegna per centrare il nastro girando le viti di regolazione sul retro.



Se il nastro si sposta verso sinistra, ruotare in senso orario di $\frac{1}{4}$ di giro la vite sinistra. Il nastro dovrebbe iniziare a correggersi da solo.





Se il nastro si sposta verso destra, ruotare in senso orario di $\frac{1}{4}$ di giro la vite destra. Il nastro dovrebbe iniziare a correggersi da solo. Girare le viti di regolazione fino a quando il nastro è centrato.



Se il nastro si sposta durante l'utilizzo, spegnere il tapis roulant e staccare la spina. Girare con la chiave a brugola da 6 mm sia la vite destra che sinistra per $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario. Accendere il dispositivo e far partire il tapis roulant a una velocità di 8-10 km/h. Correre sul tapis roulant per verificare se si sposta ancora. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non si sposta più.

UTILIZZO TRAMITE APP

Il dispositivo può essere utilizzato tramite la app "FitShow". Scansionare i seguenti codici QR per scaricare la app:

Apple iOS	Android
	

CORREZIONE DEGLI ERRORI

Problema	Possibile causa	Soluzione
Non è possibile accendere il tapis roulant.	La spina non è inserita.	Inserire la spina in una presa elettrica a muro.
	La chiave di sicurezza non è installata correttamente.	Installare correttamente la chiave di sicurezza.
	Il fusibile in casa è saltato.	Reinserire il fusibile o contattare un elettricista per farlo sostituire.
	L'interruttore di sicurezza del tapis roulant è stato attivato.	Attendere 5 minuti e provare a riaccendere il tapis roulant.
Il tapis roulant traballa.	Il nastro non è teso a sufficienza.	Regolare la tensione del nastro.
Il tapis roulant si ferma quando ci si cammina sopra.	Lubrificante insufficiente.	Aggiungere lubrificante.
	Il nastro è troppo teso.	Regolare la tensione del nastro.
Il nastro non è centrato.	La tensione della cinghia del tapis roulant non si trova sopra al rullo posteriore.	Centrare il nastro.

SMALTIMENTO



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

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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Produttore:**

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

Il fabbricante, Chal-Tec GmbH, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Pacemaker F60 è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: use.berlin/10033230

Geachte klant,

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



INHOUDSOPGAVE

Veiligheidsinstructies	126
Individuele onderdelen en opbouw	128
Het apparaat vouwen	132
Cardiotraining in overzicht	133
Warming-up voor de training	136
Gebruik van de computer	138
Reiniging en onderhoud	142
Aanpassen van de loopband	144
Bediening per app	145
Problemen en oplossingen	146
Instructies voor afvoer	147
Verklaring van overeenstemming	147

TECHNISCHE GEGEVENS

Artikelnummer	10033230
Stroomvoorziening (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

Lees deze gebruikershandleiding voor de ingebruikname aandachtig door en bewaar deze voor toekomstig gebruik. Productkenmerken kunnen enigszins afwijken van de op de illustraties getoonde kenmerken. Het staat de fabrikant vrij wijzigingen aan te brengen zonder voorafgaande kennisgeving.


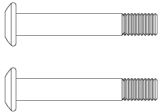

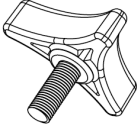



- Bewaar de handleiding op een veilige plaats zodat u deze op elk moment kunt raadplegen.
- Zet het apparaat pas in elkaar wanneer u de volledige handleiding heeft gelezen. De veiligheid en efficiëntie van het apparaat kunnen alleen gegarandeerd worden wanneer het apparaat correct is opgebouwd en professioneel wordt gebruikt en onderhouden. Het valt onder uw eigen verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van veiligheidsgerelateerde informatie en voorzorgsmaatregelen.
- Het apparaat moet op een stabiele, vlakke ondergrond worden geplaatst om veilig te kunnen worden gebruikt. Bescherm de vloer met een mat. Gebruik het apparaat niet in een vochtige omgeving, zoals bij het zwembad. De veiligheidsafstand rondom het apparaat moet minimaal 0,5 meter zijn.
- Raadpleeg, voordat u gebruik maakt van de trainingsprogramma's, een arts om vast te laten stellen of u lichamelijke of gezondheidsproblemen heeft, die door gebruik van het apparaat een risico voor uw gezondheid of veiligheid kunnen vormen of u kunnen hinderen het apparaat te gebruiken zoals het hoort. Het advies van uw arts is van levensbelang wanneer u medicijnen gebruikt die van invloed zijn op uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.
- Let op de signalen die uw lichaam u geeft. Een onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden. Stop met trainen wanneer één van de volgende symptomen optreedt: pijn, benauwdheid, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid. Wanneer één van deze omstandigheden zich voordoet moet u dringend een arts raadplegen voordat u verder kunt gaan met uw training.
- Train niet direct na een maaltijd.
- Het apparaat mag uitsluitend door volwassenen opgebouwd worden. Houdt u kinderen en huisdieren op afstand.
- Het apparaat mag alleen in huiselijke omgeving worden gebruikt.

Let op! Maximaal gebruikersgewicht: 110 kg.

- Het apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden. Het mag alleen voor de in de handleiding afgebeelde oefeningen worden gebruikt.
- Draag geschikte kleding en schoenen wanneer u het apparaat gebruikt. Vermijd losse kleding die in het apparaat vast kan komen te zitten en kleding die uw bewegingsvrijheid beperkt.
- Houdt uw rug recht tijdens het trainen.
- Controleer voor elk gebruik of de handgrepen, het zadel, de moeren en de bouten goed zijn vastgezet.
- Houdt rekening met de maximale positie voor aan te passen onderdelen en ga niet over de stop-markering heen omdat daardoor een risico ontstaat.
- Gebruik het apparaat alleen zoals weergegeven. Wanneer u tijdens het opbouwen of het controleren defecte delen ontdekt of tijdens het gebruik vreemde geluiden hoort die uit het apparaat komen, stopt u ogenblikkelijk met het gebruik. Gebruik het apparaat vervolgens niet totdat het probleem is verholpen.
- Wees voorzichtig bij het optillen of verplaatsen van het apparaat om te voorkomen dat u uw rug beschadigd. Gebruik altijd een rugbeschermende techniek voor het optillen en vraag hulp van zoveel personen als nodig mocht zijn.
- Alle beweeglijke onderdelen (zoals pedalen, handgrepen, zadel,...) moeten wekelijks onderhouden worden. Controleer ze voor elk gebruik. Wanneer een onderdeel stuk is of los zit moet dit eerst gerepareerd of aangedraaid worden. Gebruik het apparaat pas weer wanneer u het in de oorspronkelijke goede staat heeft teruggebracht.
- Let op het falen van het vrijloopsysteem wat een ernstig risico vormt.
- Houdt de stroomkabel ver van warmtebronnen.
- Plaats geen objecten in de aanwezige openingen.
- Wanneer u het apparaat wilt reinigen of verplaatsen schakelt u het uit en neemt u de stekker uit het stopcontact. Om het apparaat te reinigen wrijft u met een mild reinigingsmiddel op een vochtige doek over de oppervlaktes. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Gebruik het apparaat niet op plaatsen die niet op temperatuur zijn, zoals garages, veranda's, badkamers, carports of buitenshuis.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals aangegeven in de gebruikershandleiding.
- Een onjuiste reparatie en structurele modificaties (bijv. het verwijderen of vervangen van originele onderdelen) kan de gebruiker in gevaar brengen.
- Het vlieg wiel wordt heel heet tijdens het gebruik.
- Activeer de toetsenblokkade wanneer u het apparaat niet gebruikt.

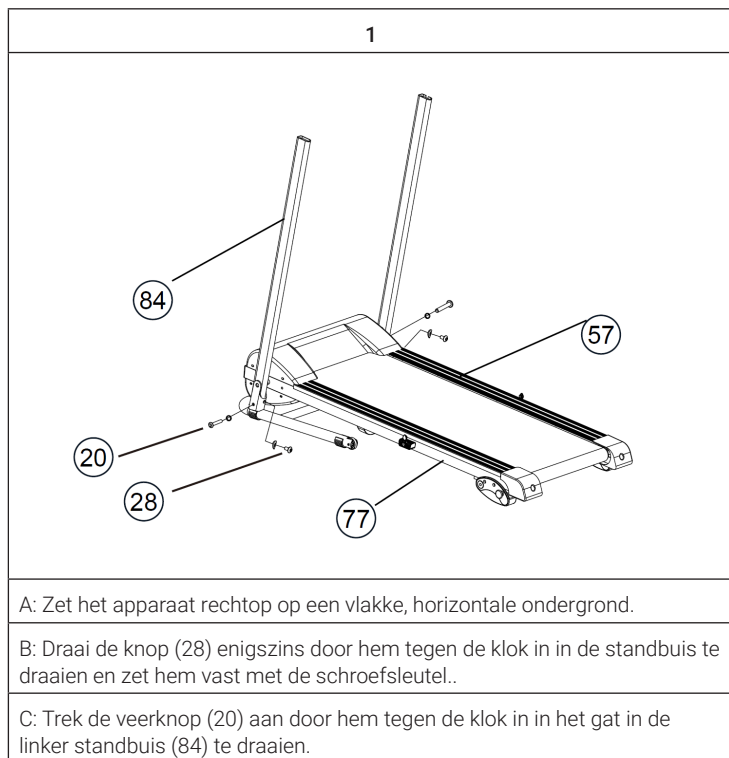
INDIVIDUELE ONDERDELEN EN OPBOUW

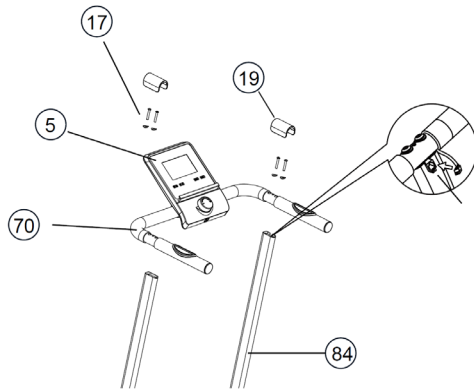
Individuele onderdelen voor de opbouw

28	20	19	9
			
M8*16 x 2	M8*40 x 2	Federscheibe M8*12 x 2	M6*20 x 1
1			
			
Veiligheidssleutel (noodstop) x 1	Inbussleutel x 2	Schroef sleutel x 1	

Opbouw

Uw apparaat kan in drie eenvoudige stappen worden opgebouwd, zodat u snel met uw training kunt beginnen.





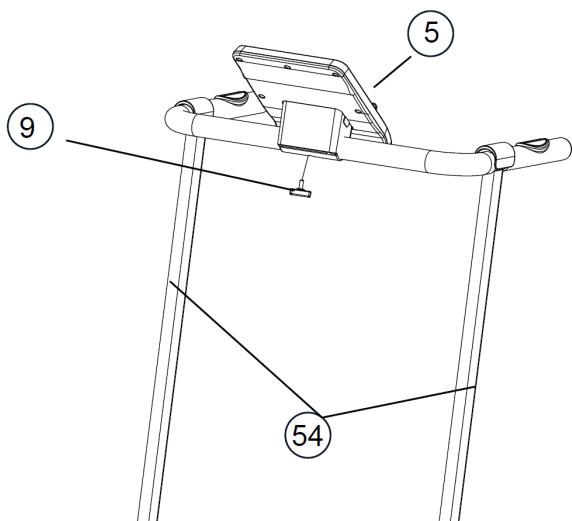
A: Verwijder de vier inbusschroeven (17) aan het eind van de linker en de rechter standbuis.

B: Bevestig het stuur (70) aan beiden uiteinden van de standbuizen en draai de schroeven aan met de meegeleverde inbussleutel.

C: Sluit de kabel die van het computerdisplay (5) komt aan op de primaire kabelaansluiting in de rechter stuurbeugel van de rechter standbuis.

D: Monteer de beide afdekkingen (19) op het stuur (70).

3

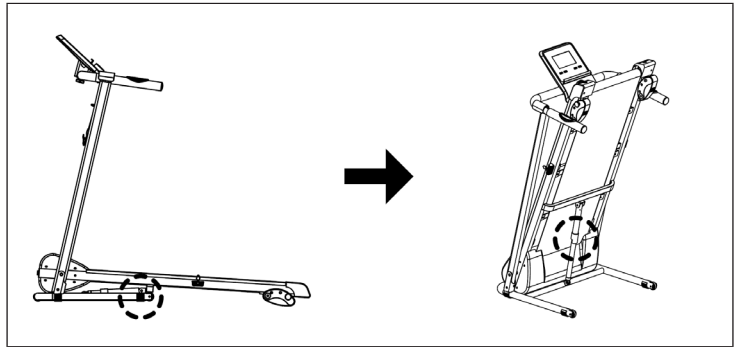


A: Draai het computerdisplay (5) naar boven of beneden om het gat voor de inbusschroef uit te lijnen.

B: Zet het computerdisplay (5) vast door de cilinderschroef aan te draaien.

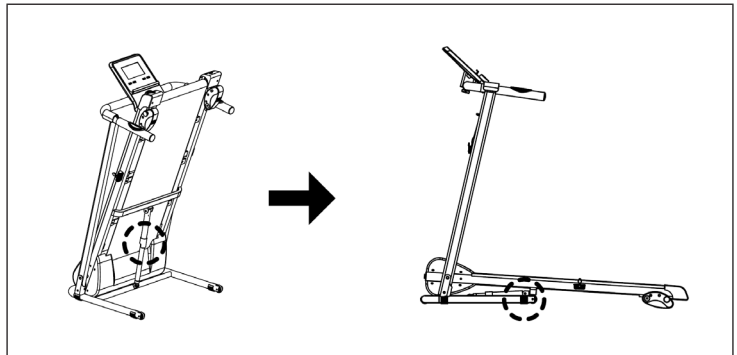
HET APPARAAT VOUWEN

Samenvouwen



Hef na gebruik de veiligheidsvergrendeling op het onderste frame op. Klap de loopband in door de veiligheidsvergrendeling uit de linker standaard te trekken en deze los te laten om de loopband in een rechtopstaande positie te vergrendelen. Om te voorkomen dat u de veiligheidsgrendel verliest schroeft u deze in rechtopstaande positie aan het onderste en bovenste frame.

Uitklappen



Haal de veiligheidsvergrendeling uit het onderste frame, neem de uittrekbare veiligheidsvergrendeling en laat het onderste frame naar de vloer zakken. Schroef de veiligheidsvergrendeling in het onderste frame om het bovenste deel van het frame in een rechtopstaande positie te vergrendelen.

CARDIOTRAINING IN OVERZICHT

Regelmatige cardiotraining stimuleert de bloedsomloop (hart en ademhaling). Men verbetert zijn conditie, verliest gewicht en verbrand vet. Dit is dus de aanbevolen training wanneer men gewicht wil verliezen. Tijdens de training wordt allereerst glucose verbrand, aansluitend wordt door de oefeningen het in het lichaam opgeslagen vet verbrand.

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

Tijdens de training

De weerstand bepaalt tijdens de cardiotrainingfase in belangrijke mate de intensiteit van de training en de daarmee samenhangende resultaten. Een optimale training omvat een warming-up (1), een intensievere cardiotrainingfase (2) en een afsluitende ontspannende fase (3). Wanneer u vooruitgang wilt boeken of calorieën wilt verbranden dient u deze 3 fases te doorlopen en zo minimaal 20-30 minuten op de ergometer trainen.

1. Warming-up

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

2. Cardiotrainingfase

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

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

Aërobe trainingsbereik

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

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

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

Anaërobe trainingsbereik

In deze zone verbetert u uw capaciteit en uw snelheid. Zodra u uw training in deze fase nogmaals intensiveert wordt de beweging inspannender door het toenemende lactaatgehalte, begint men sterker te zweten, wordt de ademhaling sneller en na een variërende tijdsduur, afhankelijk van de conditie, raken de spieren vermoeid, begint men zich uitgeput te voelen en kan men niet meer op hetzelfde niveau verder gaan.

3. Ontspannende fase

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

Trainingsvoortgang

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

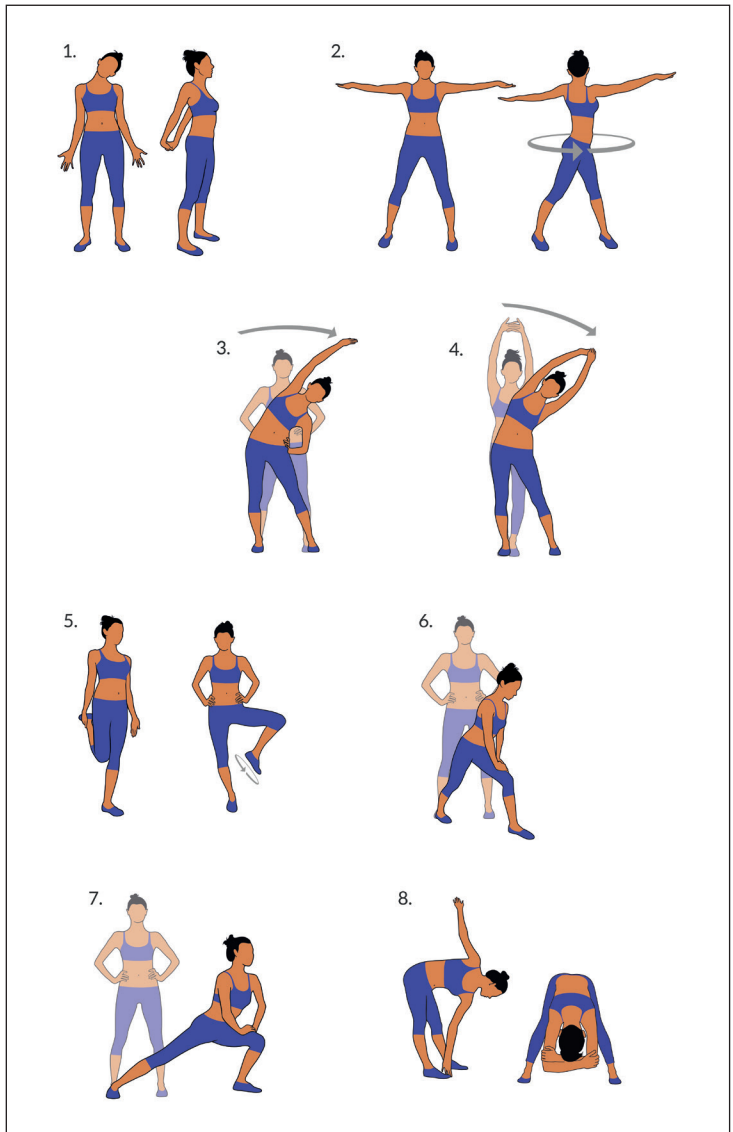
Eten en drinken

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

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

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

WARMING-UP VOOR DE TRAINING



Voer de warming-up telkens uit voordat u aan een trainingssessie begint. Zo activeert u de gewrichten en strekt u de spieren.

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

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

Neem voor de volgende CapitalSports trainingsroutine ongeveer 5 minuten de tijd:

1. Buig het hoofd zijwaarts, langzaam afwisselend van links naar rechts. Daarna maakt u de schouders los (cirkelvormige bewegingen en schouders ophalen).
2. Draai met uw heupen terwijl uw armen opzij gestrekt zijn. De voeten zijn niet gefixeerd (de enkels gaan met de draaiing van het lichaam mee).
3. Buig vanuit de heupen opzij met één arm gestrekt naar boven. Blijf aan elke kant een paar seconden in deze positie.
4. Strek uw armen boven uw hoofd en sluit de handen ineen. Buig nu vanuit de heupen opzij en blijf aan elke kant een paar seconden in deze positie. De oefening is wat intensiever omdat de tweede arm meegaat.
5. Ga op één been staan en houd de wreef van uw voet vast met uw hand. Hiermee warmt u de enkel op en strekt u lichtjes uw dijbeen. Ondersteun uzelf indien nodig om het evenwicht te bewaren. Blijf op één been staan en draai nu de enkel met cirkelvormige bewegingen in beide richtingen.
6. Plaats een been naar voren en buig de knie, laat uw bovenlichaam op het dijbeen rusten. Hiermee activeert u niet alleen de knieën en enkels maar ook de kuitspieren.
7. Herhaal oefening 6 met als verschil dat u een grotere stap naar voren doet en het achterblijvende been strekt. Plaats uw handen iets boven uw knieën. De oefening is nu aanzienlijk intensiever.
8. Blijf met gestrekte benen staan en buig naar voren waarbij u afwisselend met uw handen de tegenoverliggende voet aanraakt. Ter afsluiting laat u zich ontspannen en los naar beneden hangen.

GEBRUIK VAN DE COMPUTER

Controlepaneel



Voor de ingebruikname

Verzeker uzelf er voor elke trainingssessie van dat de veiligheidssleutel correct op het computerdisplay is geplaatst en de veiligheidsclip goed aan een kledingstuk is bevestigd.

Tip: Ga altijd op de geleider staan wanneer u de loopband opstart. Start de loopband nooit wanneer u er al opstaat.

Functietoetsen

START

Druk op de START-toets om de training in een andere trainingsmodus te beginnen.

STOP

Druk op de STOP-toets om de training in een andere trainingsmodus te beëindigen.

MODE

Druk op de MODE-toets om verschillende functies (tijd, afstand of calorieën) voor de training te selecteren voor het instellen van de trainingsdoelen in de manuele programmamodus.

SPEED + (snelheid vergroten)

Druk op SPEED + om in de manuele programmamodus voor de training de gewenste trainingsduur, afstand of calorieën in te stellen. Druk op de SPEED + toets om de gewenste trainingsduur in het voorgeprogrammeerde trainingsprogramma (P01-P16) voor de training naar boven te corrigeren. U kunt de snelheid tijdens elke trainingsduur in verschillende trainingsmodi aanpassen. Het snelheidsbereik ligt tussen 1 km/uur en 10 km/uur.

PROG (programma's)

Druk op deze toets om het voorgeprogrammeerde trainingsprogramma (P01-P16) voor het begin van de training te selecteren.

Snelheid (km/uur) per sectie																				
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2

SPEED - (snelheid verminderen)

Druk op SPEED - om in de manuele programmamodus voor de training de gewenste trainingsduur, afstand of calorieën in te stellen. Druk op de SPEED - toets om de gewenste trainingsduur in een voorgeprogrammeerd trainingsprogramma (P01-P16) voor de training aan te passen. U kunt de snelheid tijdens elke trainingsduur in verschillende trainingsmodi aanpassen. Het snelheidsbereik gaat van 1 km/uur tot 10 km/uur.

INSTANT SPEED (directe aanpassing van de snelheid)

Draai de ronde snelheidsregelaar om sneller de gewenste snelheid te bereiken.

Displayinstellingen

TIME (tijd)

Laat de afgelopen trainingsduur in minuten en seconden zien. Druk op de START-toets op het computerdisplay om met de training te beginnen. Het LC display telt 3 seconden af (3-2-1) voordat de loopband zich in beweging zet. De loopband begint met een snelheid van 0,8 km/uur. U kunt de toetsen SPEED + en SPEED - op het computerdisplay of op het stuur gebruiken om de loopsnelheid tijdens de training te verhogen of verlagen. De tijd telt van 0.00 tot 99.59 en gaat in stappen van 1 seconde.

SPEED (snelheid)

Laat de actuele snelheid van minimaal 1 km/uur tot maximaal 10 km/uur zien. U kunt de snelheid verhogen of verminderen door op SPEED + of SPEED - te drukken op het computerdisplay of het stuur.

DISTANCE (afstand)

Laat tijdens de training de afgelegde afstand zien. Druk op de START-toets op het computerdisplay om met de training te beginnen. Het LC display telt 3 seconden af (3-2-1) voordat de loopband zich in beweging zet. De loopband begint met een snelheid van 1 km/uur. U kunt de toetsen SPEED + en SPEED - op het computerdisplay of op het stuur gebruiken om de loopsnelheid tijdens de training te verhogen of te verlagen. De afstand wordt naar boven geteld.

CALORIES (calorieën)

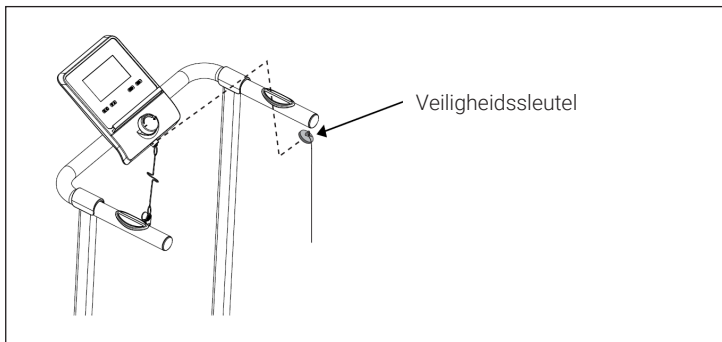
Laat tijdens de training het totale calorieverbruik zien. Druk op de START-toets op het computerdisplay om met de training te beginnen. Het LC display telt 3 seconden af (3-2-1) voordat de loopband zich in beweging zet. De loopband begint met een snelheid van 0,8 km/uur. U kunt de toetsen SPEED + en SPEED - op het computerdisplay of op het stuur drukken om de loopsnelheid tijdens de training te verhogen of verlagen. De calorieën worden naar boven geteld (Deze informatie vormt slechts ruwe data om een vergelijk tussen de verschillende oefeningen te kunnen maken en mag in geen geval geraadpleegd worden bij een medische behandeling).

PULSE (hartslag)

Laat uw actuele hartslag per minuut (BPM) zien. Om deze functie te activeren houdt u tijdens de training de handsensoren vast. De hartslag wordt 2-5 seconden later weergegeven. Pak, voor een nauwkeurigere meting, beide sensoren vast.

NOODSTOP

Controleer voor iedere trainingssessie of de veiligheidssleutel correct op het computerdisplay is geplaatst en de veiligheidsclip goed aan een kledingstuk is bevestigd. Wanneer u valt trekt de veiligheidsclip de veiligheidssleutel eruit en zal de loopband automatisch stoppen om verwonding te voorkomen. Doe de veiligheidssleutel er vervolgens weer in. Druk op START om opnieuw met de training te beginnen.



REINIGING EN ONDERHOUD

Let op! Schakel het apparaat voor reiniging en onderhoud uit en neem de stekker uit het stopcontact om elektrocutie te vermijden. Controleer voor gebruik altijd de slijtageonderdelen, zoals de veerknop en de loopband, om verwonding te voorkomen.

Reiniging

- Het apparaat kan met een zachte doek en een mild reinigingsmiddel worden schoongemaakt.
- Gebruik geen schurende of agressieve oplosmiddelen.
- Let erop dat het computerdisplay niet aan overmatig vocht wordt blootgesteld daar deze daardoor kan beschadigen en een gevaar kan vormen.
- Let erop dat het apparaat (en vooral het computerdisplay) niet aan direct zonlicht wordt blootgesteld daar dit het beeldscherm kan beschadigen.

Opslag

- Bewaar het apparaat binnenshuis in een schone en droge omgeving.
- Laat het apparaat niet buiten staan en gebruik het ook nooit buitenshuis.
- Zorg ervoor dat de hoofdschakelaar zich altijd in de positie 'uit' bevindt en dat de stekker uit het stopcontact is gehaald voordat u het apparaat opruimt.

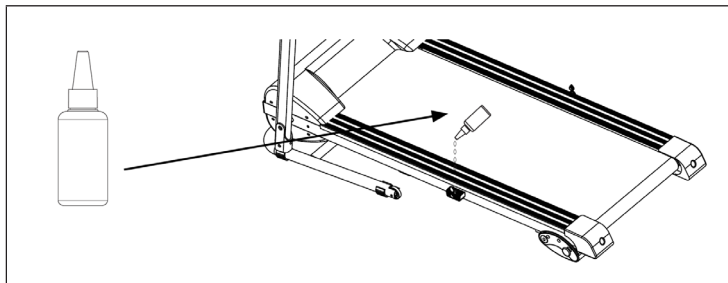
Smeermiddel

Het smeer onder de loopband zorgt voor superieure prestaties en verlengt de levensduur van het apparaat. Breng na de eerste 25 uur (of na 2-3 maanden) wat smeermiddel aan en herhaal dit om de 50 uur (of na 5-8 maanden).

Controleren van de loopband op aanwezige smeer

Til een kant van de loopband op en raak de bovenkant van het loopdek aan. Is het oppervlak glad, is geen verdere smeer nodig. Wanneer het oppervlakte droog is, een beetje smeer aanbrengen.

Aanbrengen van smeermiddel

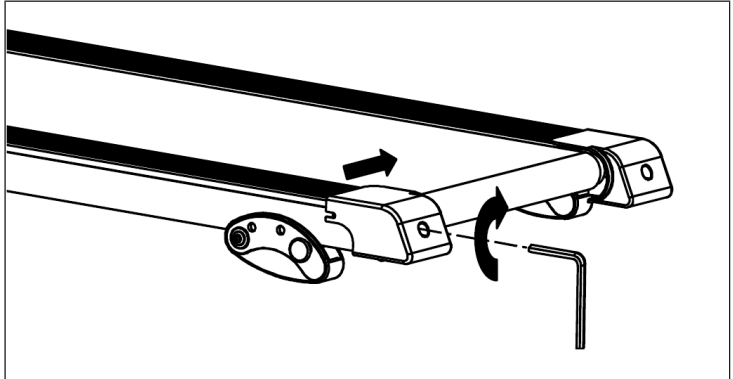


Til een kant van de loopband op en doe wat smeermiddel onder het midden van het loopdek. Zet het apparaat aan en laat het gedurende 3-5 minuten op geringe snelheid lopen zodat het smeermiddel zich gelijkmatig verdeelt.

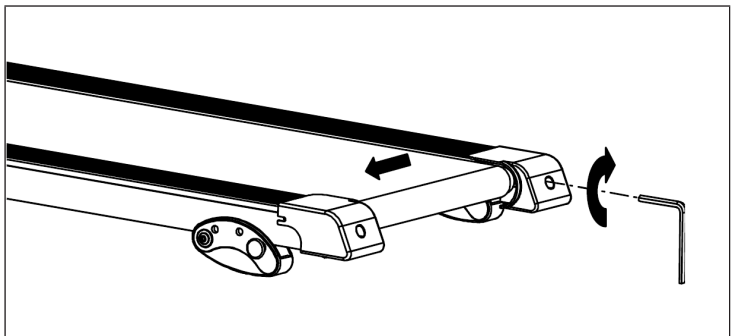
Let op! Doe niet teveel smeermiddel op het loopdek. Wanneer overtollig smeermiddel eruit loopt dit direct wegvegen.

AANPASSEN VAN DE LOOPBAND

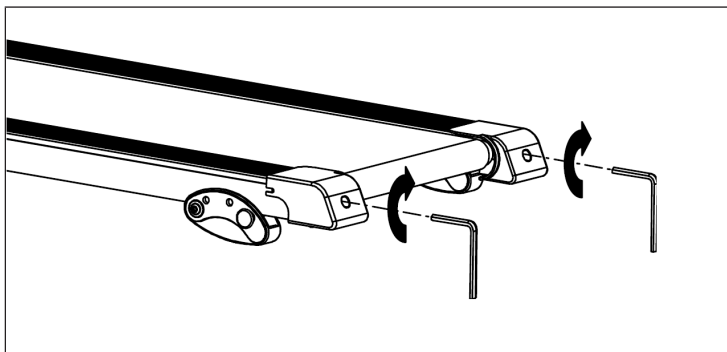
De loopband is in de fabriek op het loopdek ingesteld maar kan na langer gebruik uitzetten en moet dan opnieuw worden ingesteld. Schakel voor het instellen van de band de hoofdschakelaar in en laat de band met een snelheid van 8-10 km/uur lopen. Gebruik de meegeleverde 6 mm inbussleutel om de achterste instelschroeven te draaien om de band te centreren.



Wanneer de loopband naar links afwijkt, draait u de linker instelschroef een kwart slag met de klok mee. De loopband begint zichzelf dan te corrigeren.





Wanneer de loopband naar rechts afwijkt, draait u de rechter instelschroef een kwart slag met de klok mee. De loopband begint zichzelf dan te corrigeren. Draai de instelschroeven net zolang totdat de loopband goed gecentreerd is.



Wanneer de loopband tijdens het gebruik verschuift, schakelt u het apparaat uit en neemt u de stekker uit het stopcontact. Draai met de meegeleverde 6 mm inbussleutel zowel aan de linker als ook aan de rechter instelschroef, elk een kwart slag met de klok mee. Doe de stekker weer in het stopcontact en schakel dan de hoofdschakelaar weer in om de loopband te starten met een snelheid van 8-10 km/uur. Loop op de loopband om vast te stellen of de band nog schuift. Herhaal deze procedure tot de loopband niet meer schuift.

BEDIENING PER APP

Het apparaat is ook via de 'FitShow' app te gebruiken. Scan de volgende QR code om de app te downloaden:

Apple iOS	Android
	

PROBLEMEN EN OPLOSSINGEN

Probleem	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
De loopband gaat niet aan.	De stekker zit niet in het stopcontact.	Plaats de stekker in het stopcontact.
	De veiligheidssleutel is niet goed geïnstalleerd.	Installeer de veiligheidssleutel op de juiste manier.
	De zekering in huis is inactief.	Plaats de zekering opnieuw, zet de schakelaar om of neem contact op met een elektricien.
	De stroomonderbreker van de loopband is geactiveerd.	Wacht 5 minuten en probeer de loopband dan nogmaals aan te zetten.
De loopband slingert.	De loopband is niet strak genoeg gespannen.	Pas de spanning van de loopband aan.
De loopband stukt wanneer u erop gaat.	Er zit niet voldoende smeermiddel op het loopdek.	Voeg smeermiddel toe.
	De loopband is te strak gespannen.	Pas de spanning van de loopband aan.
De loopband is niet voldoende gecentreerd.	De riemspanning van de loopband bevindt zich niet gelijkmatig boven de achterste rol.	Centreer de loopband.

INSTRUCTIES VOOR AFVOER



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

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

VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING



Fabrikant:

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

Importeur voor Groot-Brittannië:

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

Härmed försäkrar Chal-Tec GmbH att denna typ av radioutrustning Pacemaker F60 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: use.berlin/10033230

