

# ***CAPITAL SPORTS***

## **Azura Air**

Fahrrad-Heimtrainer

Exercise Bike

Bicicleta Estática

Vélo d'exercice

Cyclette

Hometrainer

10033258 10033259 10033260



**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 QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.




---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Sicherheitshinweise 4
Geräteübersicht 6
Zusammenbau 9
Cardiotraining im Überblick 14
Aufwärmung vor dem Training 17
Konsole und Tastenfunktionen 20
Pflege und Wartung 21
Hinweise zur Entsorgung 22

<b>English 23</b>
<b>Español 43</b>
<b>Français 63</b>
<b>Italiano 83</b>
<b>Nederlands 103</b>

---

## TECHNISCHE DATEN

---

Artikelnummer	10033258, 10033259, 10033260
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

**WARNUNG**

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

---

## HERSTELLER

---

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

---

## SICHERHEITSHINWEISE

---

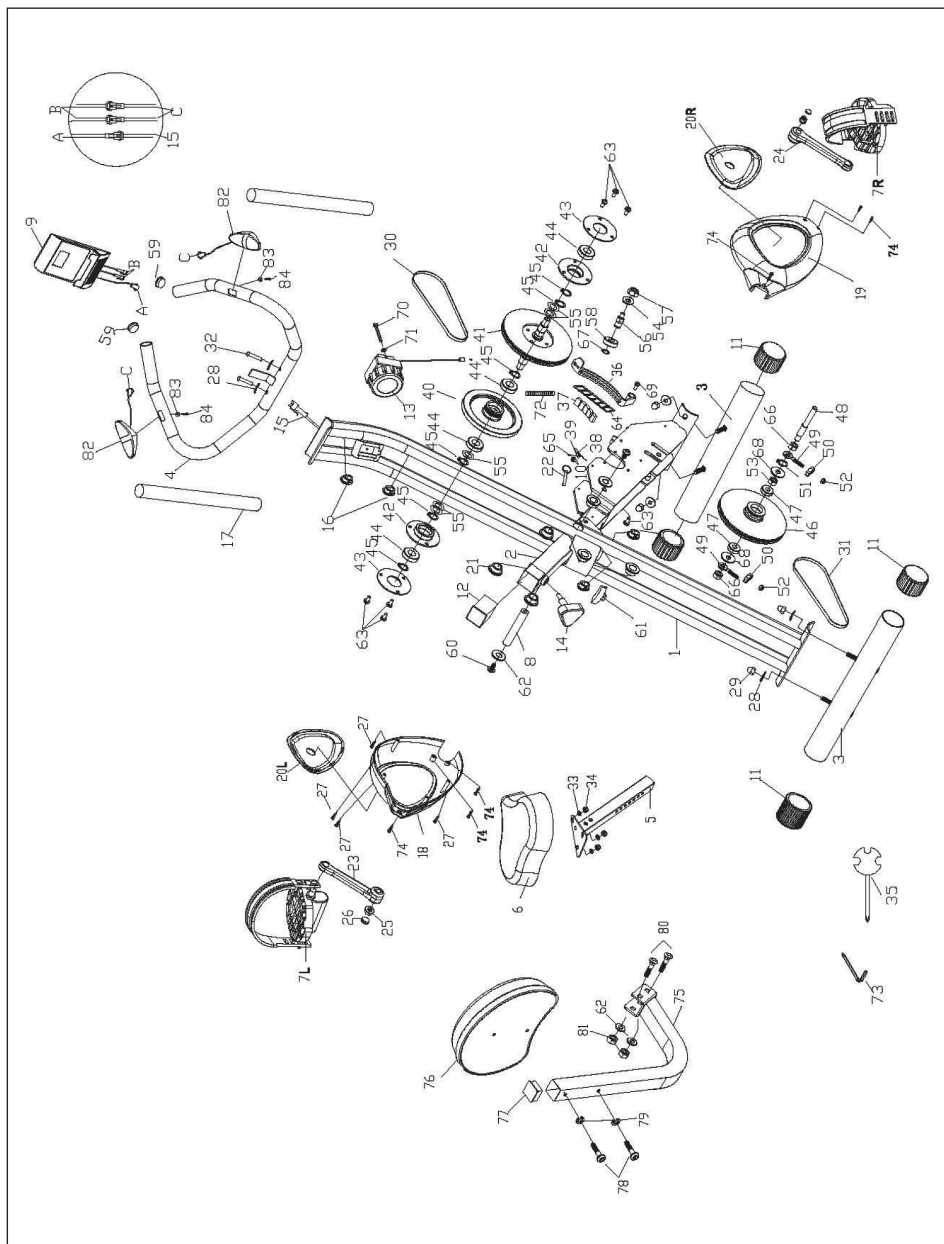
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

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

**Hinweis:** Maximalgewicht des Benutzers: 100 kg.

- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen kann, oder von 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, Muttern, Schrauben und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur, wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche hören, die vom Gerät ausgehen, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Benutzen 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 rückschonende Hebetchniken 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 Netzkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, die nicht beheizbar sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z. B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.

# GERÄTEÜBERSICHT



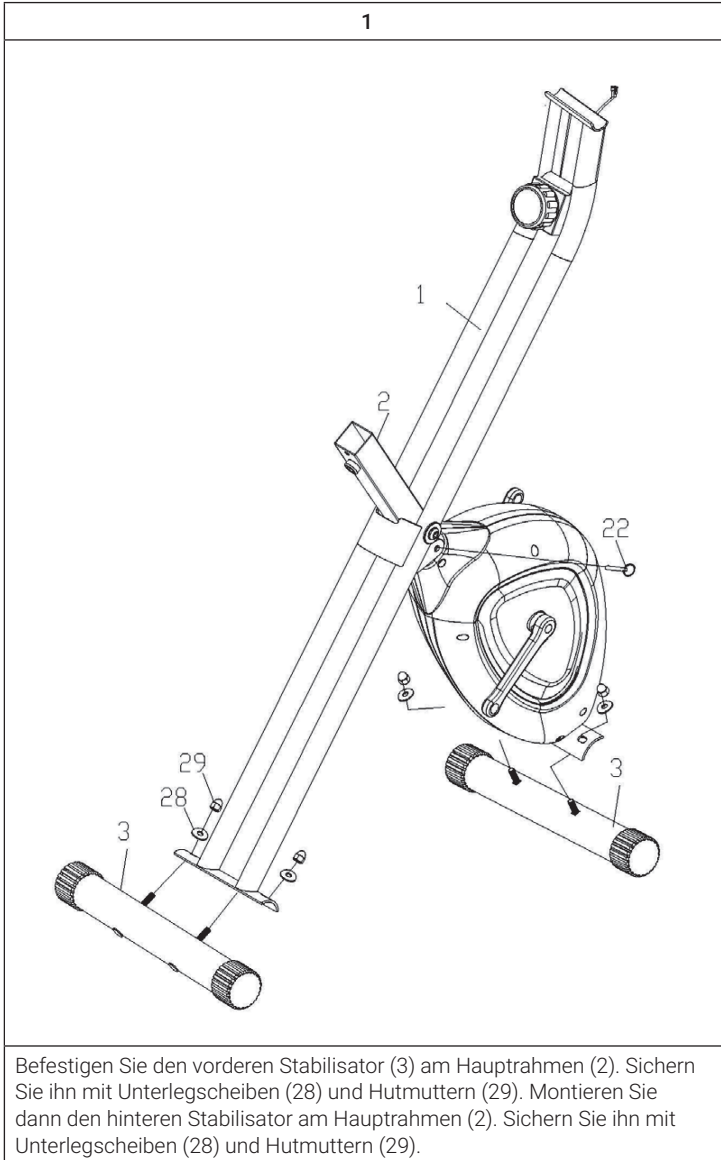
## Teilleiste

Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Vorderer Pfosten	1	29	Hutmutter	4
2	Hauptrahmen	1	30	Gurt 230J	1
3	Vorderer und hinterer Stabilisator	2	31	Gurt 240J	1
4	Lenker	1	32	Schraube M8	2
5	Sattelstütze	1	33	Unterlegscheibe	3
6	Sattel	1	34	Mutter	3
7L	Linkes Pedal	1	35	Schraubenschlüssel	1
7R	Rechtes Pedal	1	36	Magnetische Halterung	1
8	Achse	1	37	Magnet	5
9	Konsole	1	38	Sensor	1
10	Unterlegscheibe	2	39	Sensorhalterung	1
11	Endkappen	4	40	Schwungrad	1
12	Buchse	1	41	Riemenscheibe	1
13	8-stufige manuelle Spannung	1	42	Lagerträger	2
14	Einstellknopf der Sattelstütze	1	43	Lagerdeckel	2
15	Sensorleitung	1	44	Lager	4
16	Stecker	3	45	Federscheibe	6
17	Schaumstoffgriff	2	46	Antriebsrad	1
18	Linke Kettenabdeckung	1	47	Lager	2
19	Rechte Kettenabdeckung	1	48	Achse des Antriebrads	1
20L	Linke Abdeckung	1	49	Schraube	2
20R	Rechte Abdeckung	1	50	Unterlegscheibe	2
21	Kunststoffhülse	6	51	Federscheibe	1
22	Pin	1	52	Mutter	2
23	Linke Kurbel	1	53	Sechskantmutter	1
24	Rechte Kurbel	1	54	Unterlegscheibe	1
25	Mutter	2	55	Wellenscheibe	5
26	Kurbelabdeckung	2	56	Leerlaufachse	1
27	Kreuzschlitzschraube	4	57	Mutter	1
28	Unterlegscheibe	6	58	Lager	1

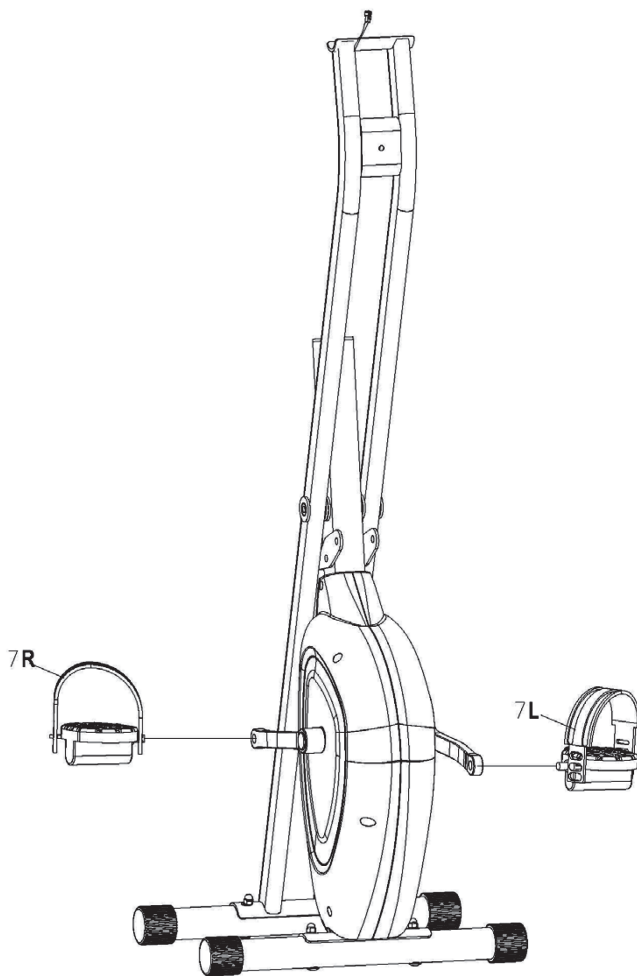
Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
59	Endkappen	2	72	Frühling	1
60	Sechskantschraube	2	73	Sechskantschlüssel	1
61	Kissen	1	74	Schraube	6
62	Unterlegscheibe	4	75	Rückenpolsterrohr	1
63	Schraube	6	76	Rückenpolster	1
64	Magnetische Halterung	1	77	Endkappe	1
65	Kreuzschlitzschraube	1	78	Schraube	2
66	Sechskantmutter	2	79	Unterlegscheibe	2
67	Federscheibe	1	80	Schraube	2
68	Kunststoffgehäuse	2	81	Mutter	2
69	Kissen	1	82	Handpulssensor	2
70	Schraube	1	83	Unterlegscheibe	2
71	Unterlegscheibe	1	84	Schraube ST4.2*19	2



## ZUSAMMENBAU

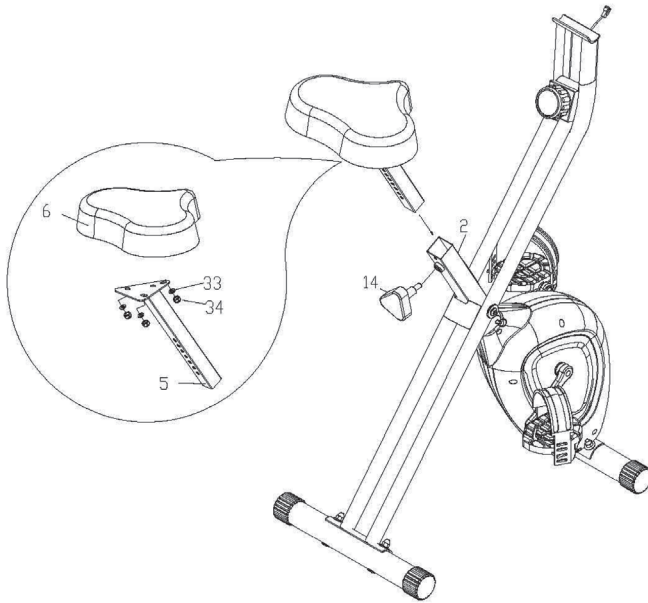


2



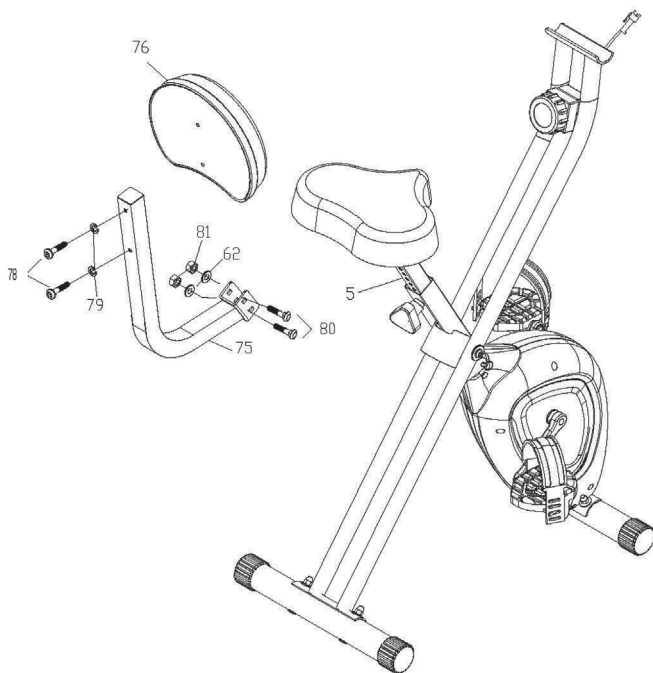
Befestigen Sie das linke Pedal (7L) mit dem Schraubenschlüssel (35) an der linken Kurbel (23). Befestigen Sie das rechte Pedal (7R) mit dem Schraubenschlüssel (35) an der rechten Kurbel (24). Befestigen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn, die rechte Seite gegen den Uhrzeigersinn.

3



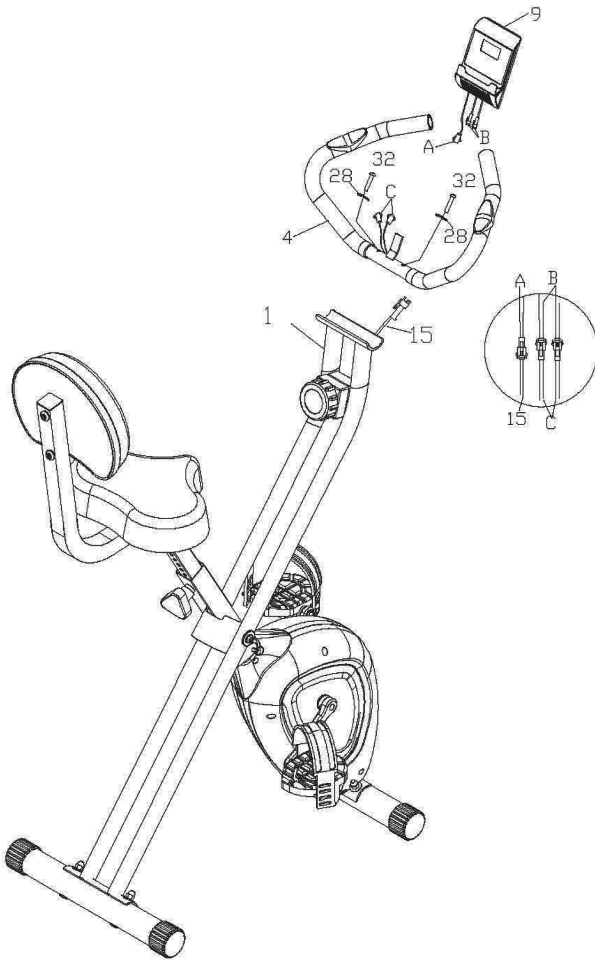
Befestigen Sie den Sattelhalter (5) am Sattel (6). Ziehen Sie ihn mit Unterlegscheiben (33) und Muttern (34) fest. Nachdem Sie diesen Schritt abgeschlossen haben, setzen Sie die Sattelstütze in den Hauptrahmen ein und ziehen Sie sie mit dem Knopf (14) fest.

4



Befestigen Sie das Rückenpolster (76) mit Schrauben (78) und Unterlegscheiben (79) auf dem Rückenpolsterrohr (75). Befestigtes Rückenpolsterrohr (75) an der Sattelstütze (5) und sichern Sie es mit Schrauben (80), Unterlegscheiben (62) und Muttern (81).

5



Befestigen Sie die Lenkstange (4) mit Unterlegscheiben (28) und Schrauben (32) am vorderen Pfosten (1). Setzen Sie die Konsole (9) in den Lenker (4) ein. Schließen Sie dann das Sensorkabel (A & 15) und das Handpuls-kabel (B & C) an.

---

## CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

---

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

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

### **Während des Trainings**

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

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

#### **1. Aufwärmphase**

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

#### **2. Cardio-Trainingsphase**

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

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

### **Aerober Trainingsbereich**

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

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

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

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

### **Anaerober Trainingsbereich**

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

### 3. Erholungsphase

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

#### Trainingsfortschritte

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

#### Essen und Trinken

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

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

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



---

## AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING

---



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

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

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

**Nehmen Sie sich für die folgende Capital Sports-Trainingsroutine etwa 5 Minuten Zeit:**



2	3
	
<p>Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).</p>	<p>Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.</p>

4	
	
<p>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.</p>	

5



Stellen Sie beim Kniebeugen die Füße etwa schulterbreit nebeneinander und senken sie mit gestreckten Armen die Hüft ab. Versuchen Sie dabei den Rücken gestreckt zu halten.

6



Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen so hin, dass die Fußsohlen sich berühren. Federn Sie leicht mit den Knien. Hierbei mobilisieren Sie neben den Fußgelenken die gesamte äußere Oberschenkelpartie. Halten Sie hierbei die Fußgelenke bei gestrecktem Rücken.

7



Beugen Sie sich sitzend und mit gestreckten Beinen nach vorne. Versuchen Sie die Fußknöchel zu halten und sich weiter zu den Zehenspitzen vorzutasten.

## KONSOLE UND TASTENFUNKTIONEN

Taste	Funktion
<b>MODE</b>	Drücken, um eine der Funktionen auszuwählen.
<b>SET</b>	Zum Einstellen von Zeit, Distanz, Kalorien und Puls.
<b>RESET</b>	Zum Zurücksetzen aller Werte.

Funktion	Bedienung
<b>SCAN</b>	Drücken Sie auf MODE, bis SCAN im Display erscheint. Der Monitor zeigt nacheinander die folgenden Werte an: Zeit (Time) Distanz (Distance), Kalorien (Calorie), Gesamte zurückgelegte Strecke (Odometer) und Puls (Pulse).
<b>TIME</b>	Zeigt die abgelaufene Zeit vom Start bis zum Ende an. Drücken Sie auf MODE, bis TIME im Display erscheint. Drücken Sie dann auf SET, um die Trainingszeit einzustellen. Wenn Sie die Zeit abgelaufen ist, ertönt ein 10-sekündiger Alarmton.
<b>SPEED</b>	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
<b>DISTANCE</b>	Zeigt die Strecke vom Start bis zum Ende an. Drücken Sie auf MODE, bis DIST im Display erscheint. Drücken Sie dann auf SET, um die Strecke einzustellen. Wenn Sie die Strecke abgelaufen haben, ertönt ein 10-sekündiger Alarmton.
<b>CALORIES</b>	Zeigt die verbrannten Kalorien vom Start bis zum Ende an. Drücken Sie auf MODE, bis CAL im Display erscheint. Drücken Sie dann auf SET, um die Kalorien einzustellen. Wenn Sie die Kalorien verbrannt haben, ertönt ein 10-sekündiger Alarmton.
<b>ODOMETER</b>	Zeigt die gesamte zurückgelegte Distanz aller Trainingseinheiten an.
<b>PULSE</b>	Drücken Sie auf MODE, bis PULSE erscheint. Bevor Sie Ihre Pulsfrequenz messen, legen Sie Ihre Handflächen auf Ihre beiden Kontaktflächen. Die Konsole zeigt Ihre aktuelle Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf nach 6-7 Sekunden an.

---

## PFLEGE UND WARTUNG

---

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

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

---

## HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

---



Befindet sich die linke Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Das Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zur gesonderten Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.

**Dear Customer,**

Congratulations on purchasing this device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent possible damages. We assume no liability for damage caused by disregard of the instructions and improper use. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.




---

## CONTENT

---

Safety Instructions 24  
 Product Overview 26  
 Assembly 29  
 Overview of Cardio Training 34  
 Warming Up before a Workout 37  
 Console and Key Functions 40  
 Care and Maintenance 41  
 Hints on Disposal 42

---

## TECHNICAL DATA

---

Item number	10033258, 10033259, 10033260
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz



### WARNING

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

---

## PRODUCER

---

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

---

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

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

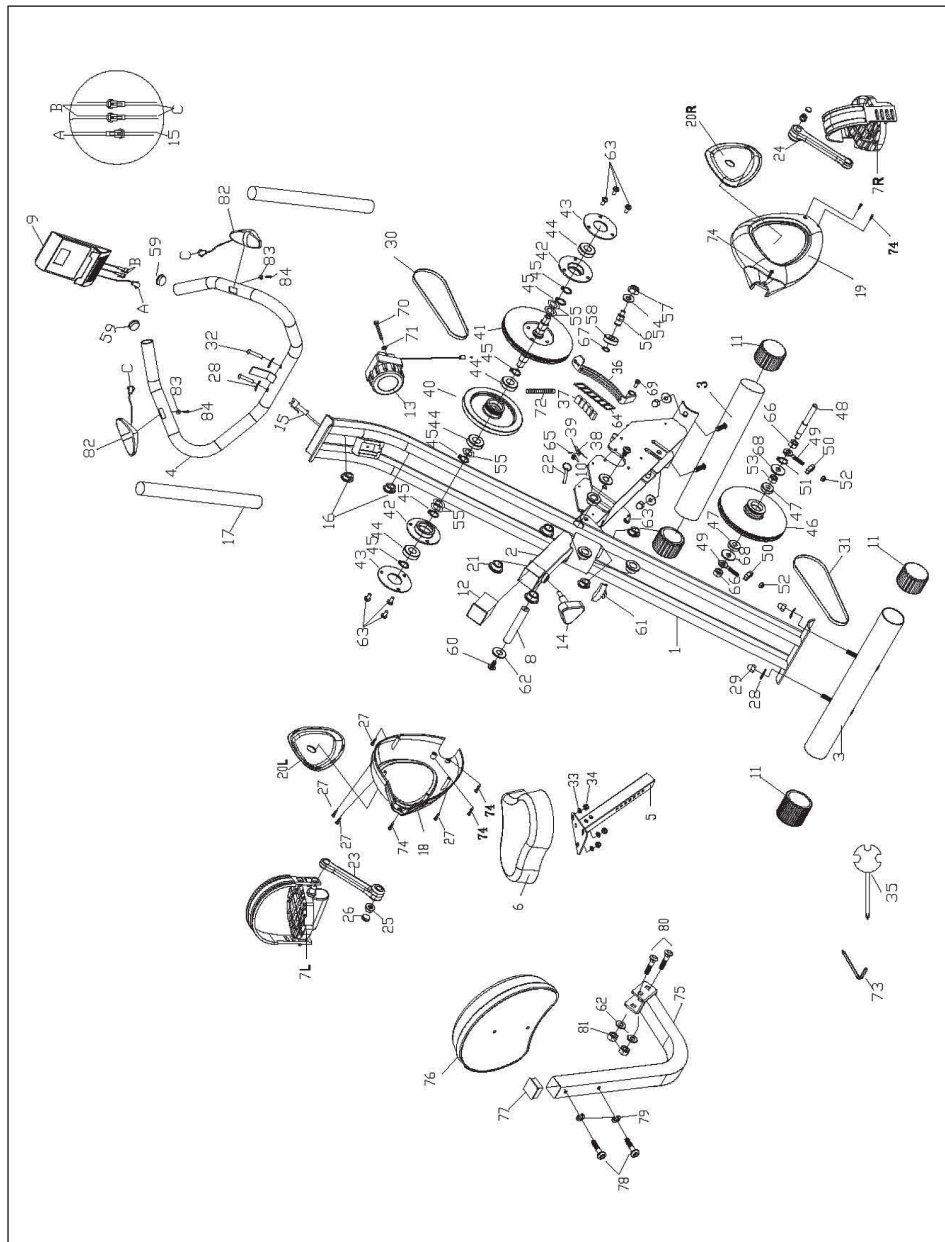
- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assembly or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled ,maintained and used properly. It is your responsibility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

**Note:** Maximum weight of the user is 100 kg.



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

# PRODUCT OVERVIEW



## Parts List

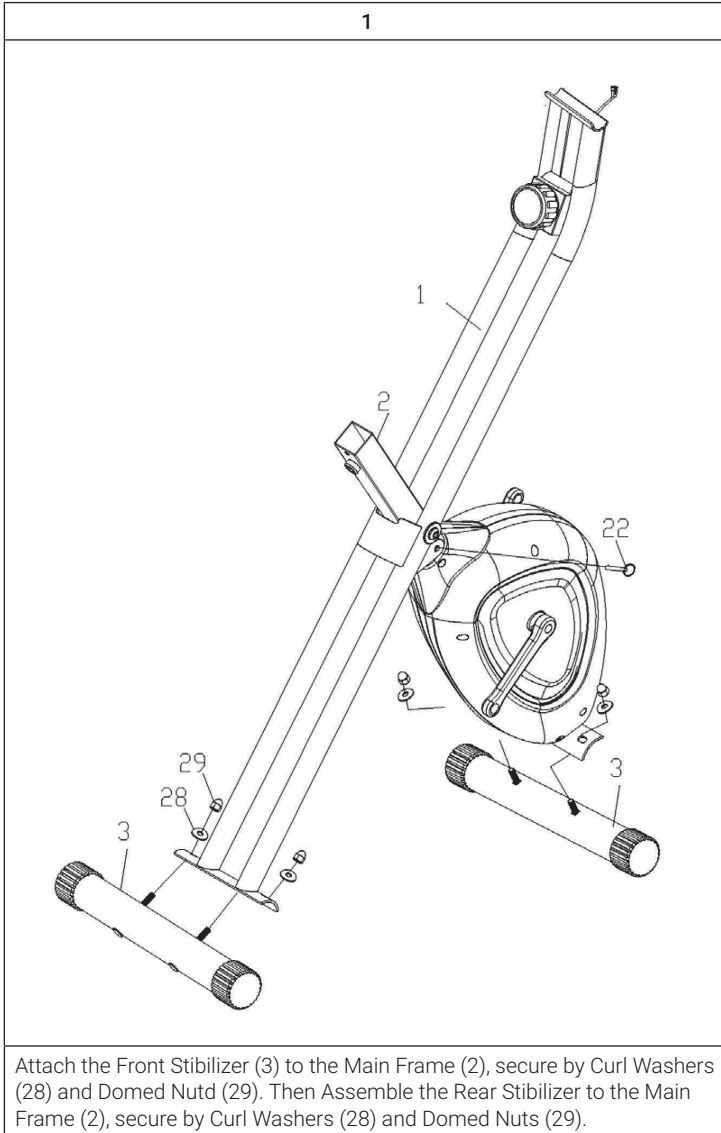
No.	Description	Pcs.	No.	Description	Pcs.
1	Front Post	1	29	Domed Nut	4
2	Main Frame	1	30	Belt 230J	1
3	Front and Rear Stibilizer	2	31	Belt 240J	1
4	Handlebar	1	32	Bolt M8	2
5	Saddle Post	1	33	Plat Washer	3
6	Saddle	1	34	Nut	3
7L	Left Pedal	1	35	Wrench	1
7R	Right Pedal	1	36	Magnetic Bracket	1
8	Axle	1	37	Magnetic	5
9	Console	1	38	Sensor	1
10	Washer	2	39	Sensor Bracket	1
11	End Caps of Stibilizer	4	40	Flywheel	1
12	Bushing	1	41	Belt wheel	1
13	8-level Manual Tension	1	42	Bearing Bracket	2
14	Adjust Knob of Seat post	1	43	Bearing Cover	2
15	Sensor wire	1	44	Bearing	4
16	Plug	3	45	Spring Washer	6
17	Foam Grip	2	46	Driven Wheel	1
18	Left Chaincover	1	47	Bearing	2
19	Right Chaincover	1	48	Axle of Driven Wheel	1
20L	Left small cover	1	49	Bolt	2
20R	Right small cover	1	50	U-Washer	2
21	Plastic sleeve	6	51	Spring Washer	1
22	Pin	1	52	Nut	2
23	Left Crank	1	53	Hexagonal nut	1
24	Right Crank	1	54	Plus Plat Washer	1
25	France Nut	2	55	Wave Washer	5
26	Crank Cover	2	56	Idle Axle	1
27	Philips screw	4	57	Nut	1
28	Plus Curl Washer	6	58	Bearing	1

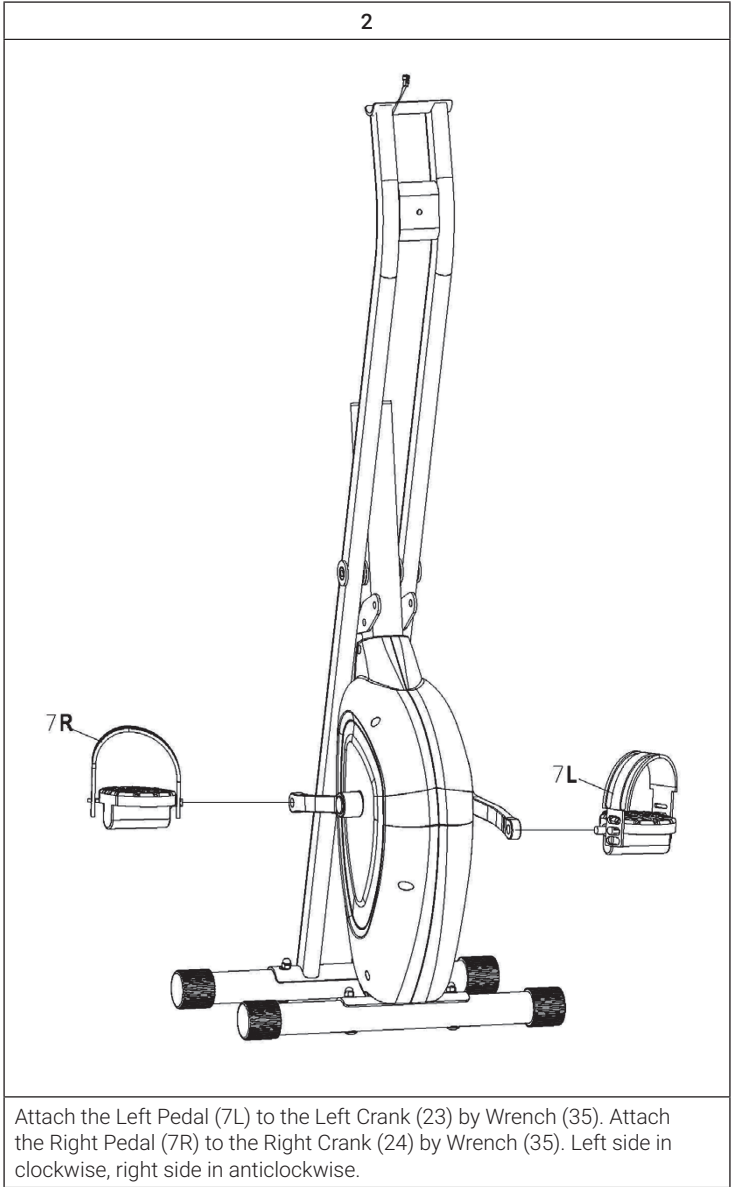
No.	Description	Pcs.	No.	Description	Pcs.
59	End Caps of Handlebar	2	72	Spring	1
60	Allen Bolt	2	73	Allen Wrench	1
61	Cushion	1	74	Screw	6
62	Plus Plat Washer	4	75	Back cushion tube	1
63	Bolt	6	76	Back cushion	1
64	Magnetic bracket	1	77	End cap	1
65	Philips screw	1	78	Bolt	2
66	Hexagonal nut	2	79	Washer	2
67	Spring Washer	1	80	Bolt	2
68	Plastic Casing	2	81	Nut	2
69	EVA Cushion	1	82	Hand pulse	2
70	Bolt	1	83	Plat Washer	2
71	Plus Plat Washer	1	84	Screw ST4.2*19	2

---

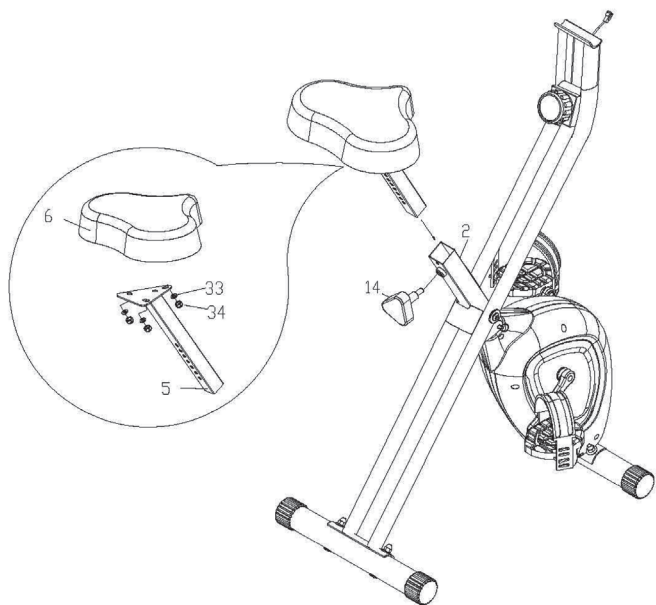
**ASSEMBLY**

---



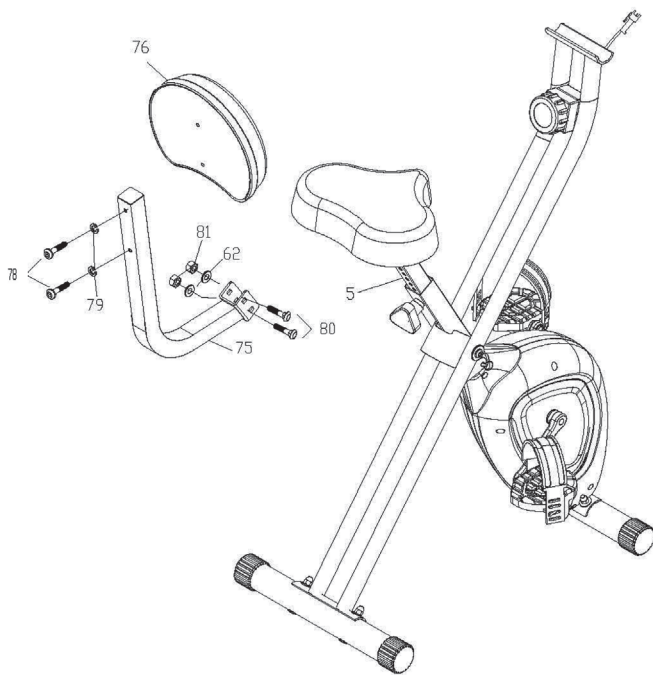


3



Attach the Saddle Post (5) to the Saddle (6), tighten by Washers (33) and Nuts (34). After complete this step, insert the Saddle Post to Main Frame, tighten by the Knob (14).

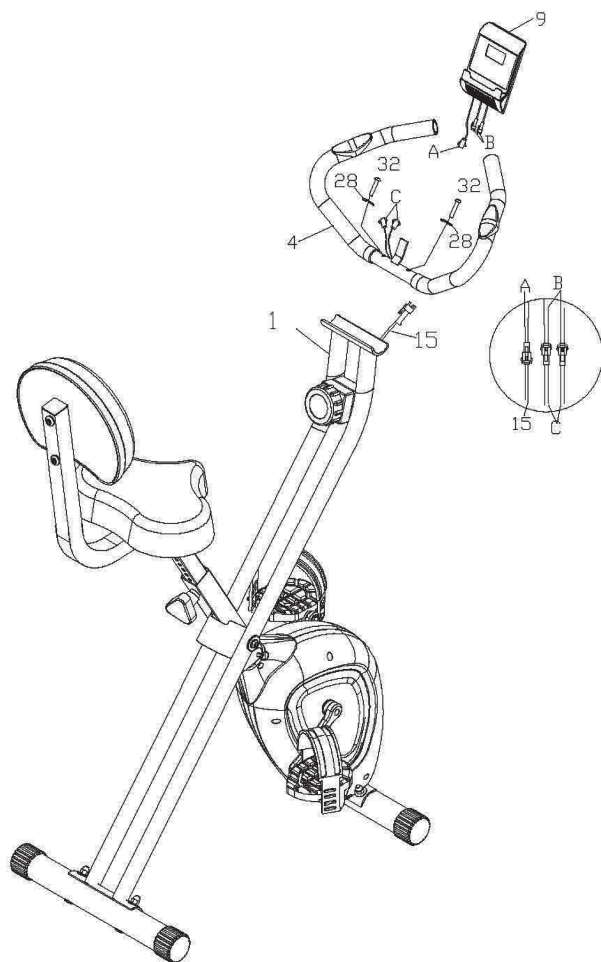
4



Attach the Back cushion (76) onto the Back cushion tube (75), tighten by Bolts (78) and Washers (79). Attached Back cushion tube (75) to the seat post (5), secure by Bolts (80), Washers (62) and Nuts (81).



5



Attach the Handlebar (4) to the Front Post (1), tighten by Washers (28) and Bolts (32). Insert the Computer (9) to the Handlebar (4), then connect the Sensor Wire (A & 15), connect the Handpulse wire (B & C).

---

## 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

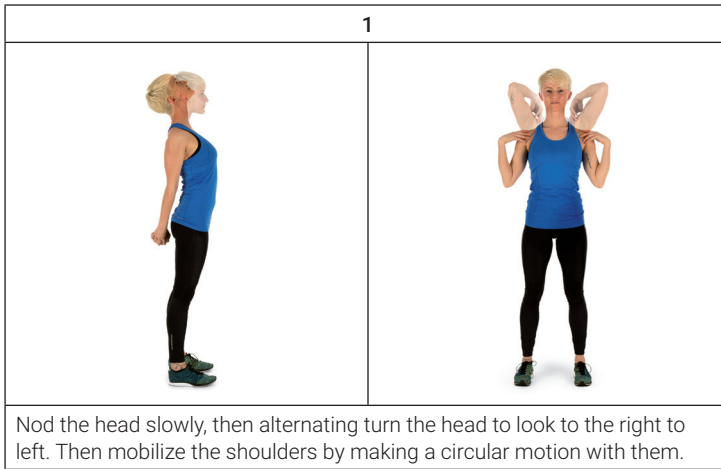
---



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 Capital Sports training routine:**



2	3
	
<p>Turn the hips while the arms are stretched. The feet are not firmly fixed to the ground; the ankles follow the body's rotation.</p>	<p>Bend at the hip with one arm stretched upward. Stay in this position for a few seconds on each side.</p>

4	
	
<p>Stand on one leg and hold the instep of the other leg with your hand. While in this position, mobilize your ankle so as to stretch the thigh slightly. If necessary, hold on to something to keep your balance. Then Stand on one leg and draw a circle in both directions (clockwise and counterclockwise) with the ankle.</p>	

5



When squatting, place your feet about shoulder-width apart and lower your hips while keeping your arms straight. Try to also keep your back straight.

6



Sit with your legs bent so that the soles of your feet touch. Slightly flap the knees by moving the knees up and down while keeping the feet on the floor. Hold your ankles and keep your back straight.

7



While seated, stretch forward towards your toes. Try to keep the legs and back straight and reach for the tips of your toes.

## CONSOLE AND KEY FUNCTIONS

Button	Function
<b>MODE</b>	Push down for selecting functions.
<b>SET</b>	To Set the consumer movement of time, distance, calories and hand pulse.
<b>RESET</b>	For resetting consumer movement of time, distance, calories and hand pulse.

Function	Description
<b>SCAN</b>	Press "MODE" button until "SCAN" appears, monitor will rotate through all the 6 functions: Time, speed, distance, calorie, odometer and pulse. Each display will be hold 6 seconds.
<b>TIME</b>	Count the total time from exercise start to end. Press "MODE" button until "TIME" appears, press "SET" button to set exercise time. When the "set" is zero, the computer will alarm 10 seconds.
<b>SPEED</b>	Display current speed.
<b>DISTANCE</b>	Count the distance from exercise start to end. Press "MODE" button until "DIST" appears. Press "SET" button to set exercise distance. When the "set" is zero, the computer will alarm 10 seconds.
<b>CALORIES</b>	Count the total calories from exercise start to end. Press "MODE" button unit "CAL" appears. Press "SET" button to set exercise calories. When the "set" is zero, the computer will alarm 10 seconds.
<b>ODOMETER</b>	Monitor will display the total accumulated distance.
<b>PULSE</b>	Press MODE button until "PULSE" appears. Before measuring your pulse rate, please place your palms of your hands on Both of your contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute(BPM) on the LCD after 6~7 seconds.



---

## CARE AND MAINTENANCE

---

**Note:** As with all training machines with mechanical, moving components, screws may loosen due to frequent use. We therefore recommend that you check them regularly and, if necessary, retighten them with a suitable key. Clean your training device regularly with a damp cloth to clean the surfaces from sweat and dust.

- When you don't use the exercise bike for a long time, please take out the console battery to avoid running out of battery.
- Often clean the exercise bike with clean cloth to keep the clean appearance.
- The safety level of the equipment only can be maintained if it is regularly examined for damage and or /wear and tear.(e.g. handle bar, pedals and seat ...etc.).It is vital that any faulty parts are replaced and the it is not used until completed repaired.
- Regularly check that the elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- Remember regularly to grease moving parts.
- Special attention to the component, most of them are susceptible to wear like brake system, foot pad etc.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after using. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products must be avoided.
- Storing the equipment in a clean and dry environment away from children.

---

## HINTS ON DISPOSAL

---



According to the European waste regulation 2012/19/EU this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

Your product contains batteries covered by the European Directive. 2006/66/EC, which cannot be disposed of with normal household waste. Please check local rules on separate collection of batteries. The correct disposal of batteries helps prevent potentially negative consequences on the environment and human health.

**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 44  
 Vista general del aparato 46  
 Montaje 49  
 Calentamiento antes del entrenamiento 57  
 Consola y funciones de teclas 60  
 Cuidado y mantenimiento 61  
 Retirada del aparato 62

---

## DATOS TÉCNICOS

---

Número de artículo	10033258, 10033259, 10033260
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz

**ADVERTENCIA**

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

---

## FABRICANTE

---

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

---

## INDICACIONES DE SEGURIDAD

---

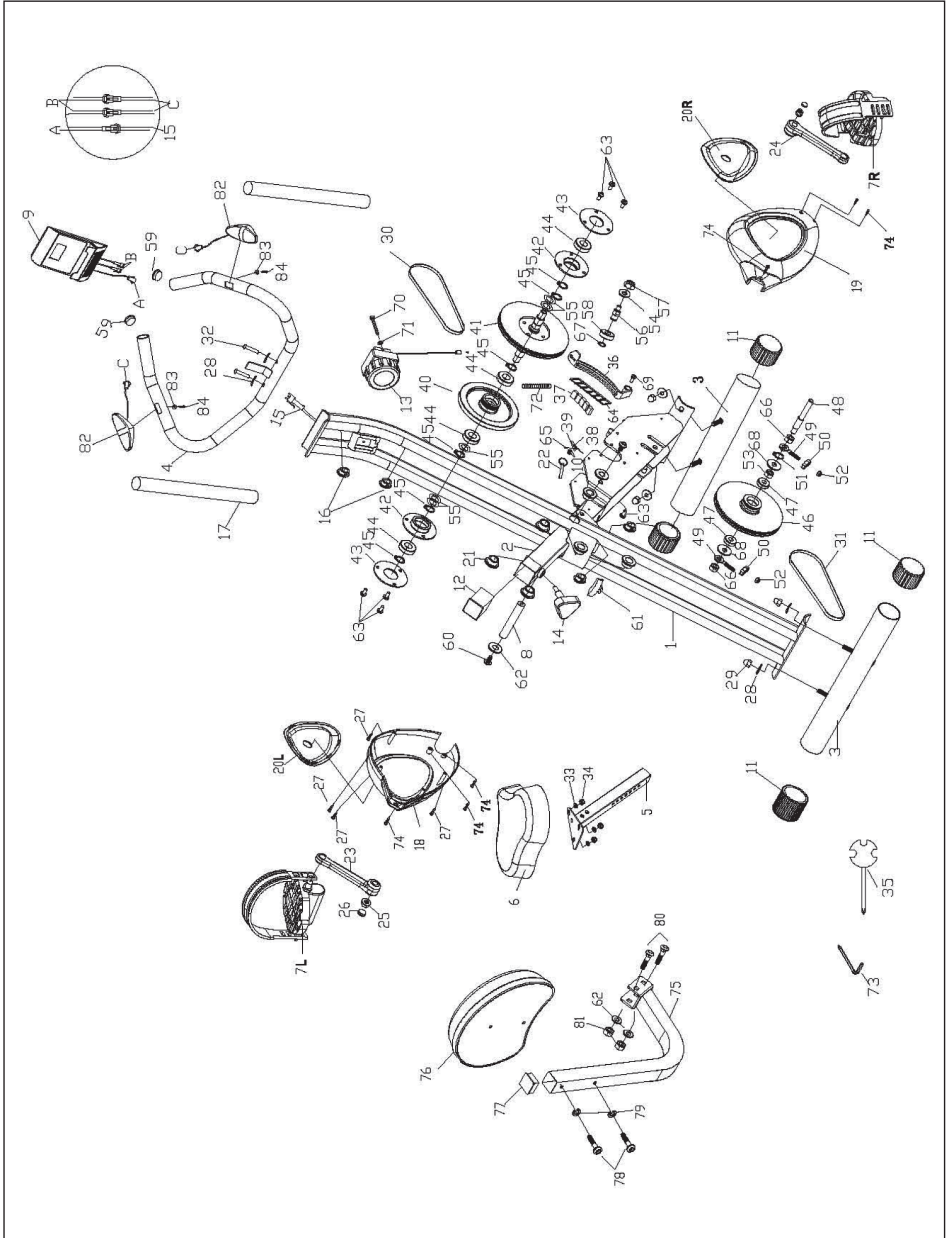
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- 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.

**Nota:** Peso máximo soportado: 100 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.

VISTA GENERAL DEL APARATO



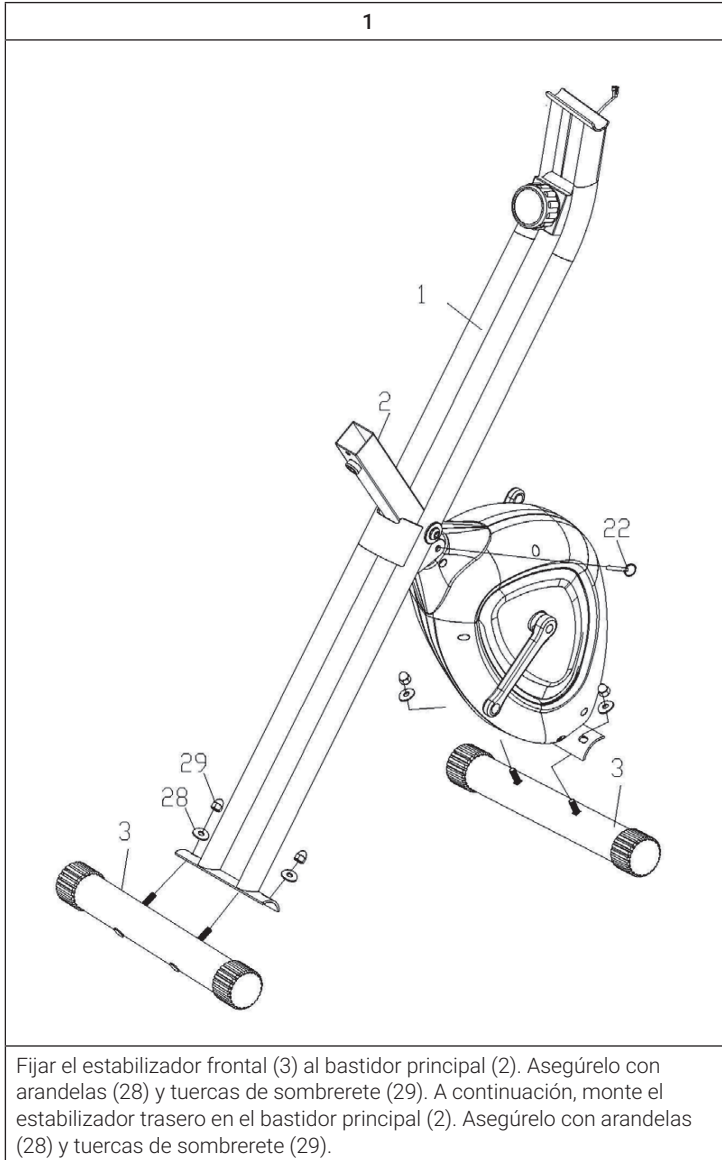
## Lista de piezas

Núm.	Descripción	Pza.	Núm.	Descripción	Pza.
1	Poste delantero	1	29	Tuerca de sombrerete	4
2	Armazón principal	1	30	Cinturón 230J	1
3	Barras estabilizadoras delanteras y traseras	2	31	Cinturón 240J	1
4	Manillar	1	32	Tornillo M8	2
5	Tija del sillín	1	33	Arandela	3
6	Sillín	1	34	Tuerca	3
7L	Pedal izquierdo	1	35	Llave inglesa	1
7R	Pedal derecho	1	36	Soporte magnético	1
8	Eje	1	37	Imán	5
9	Consola	1	38	Sensor	1
10	Arandela	2	39	Soporte del sensor	1
11	Tapas de extremo	4	40	Volante	1
12	Casquillo	1	41	Polea	1
13	Sujeción manual en 8 etapas	1	42	Pedestal de cojinetes	2
14	Perilla de ajuste de la tija de sillín	1	43	Tapa del cojinete	2
15	Cable sensor	1	44	Cojinete	4
16	Conector	3	45	Arandela elástica	6
17	Mango de espuma	2	46	Rueda de tracción	1
18	Cubierta de cadena izquierda	1	47	Cojinete	2
19	Cubierta de cadena derecha	1	48	Eje de rueda motriz	1
20L	Cubierta izquierda	1	49	Tornillo	2
20R	Cubierta derecha	1	50	Arandela	2
21	Funda de plástico	6	51	Rueda de tracción	1
22	Pivote	1	52	Tuerca	2
23	Manivela izquierda	1	53	Tuerca hexagonal	1
24	Manivela derecha	1	54	Arandela	1
25	Tuerca	2	55	Arandela del eje	5
26	Cubierta de manivela	2	56	Eje de ralentí	1
27	Tornillo de cabeza Phillips	4	57	Tuerca	1
28	Arandela	6	58	Cojinete	1

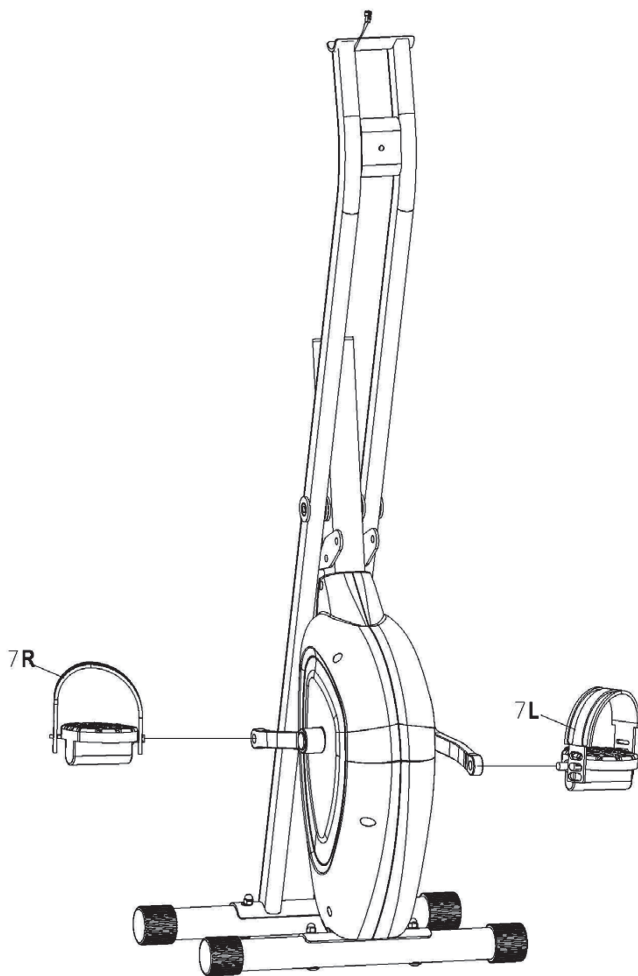
Núm.	Descripción	Pza.	Núm.	Descripción	Pza.
59	Tapa de extremo	2	72	Resorte	1
60	Perno hexagonal	2	73	Llave hexagonal	1
61	Cojín	1	74	Tornillo	6
62	Arandela	4	75	Tubo de acolchado del respaldo	1
63	Tornillo	6	76	Acolchado del respaldo	1
64	Soporte magnético	1	77	Tapa de extremo	1
65	Tornillo de cabeza Phillips	1	78	Tornillo	2
66	Tuerca hexagonal	2	79	Arandela	2
67	Arandela elástica	1	80	Tornillo	2
68	Carcasa de plástico	2	81	Tuerca	2
69	Cojín	1	82	Sensor de pulso de mano	2
70	Tornillo	1	83	Arandela	2
71	Arandela	1	84	Tornillo ST4.2*19	2



# MONTAJE

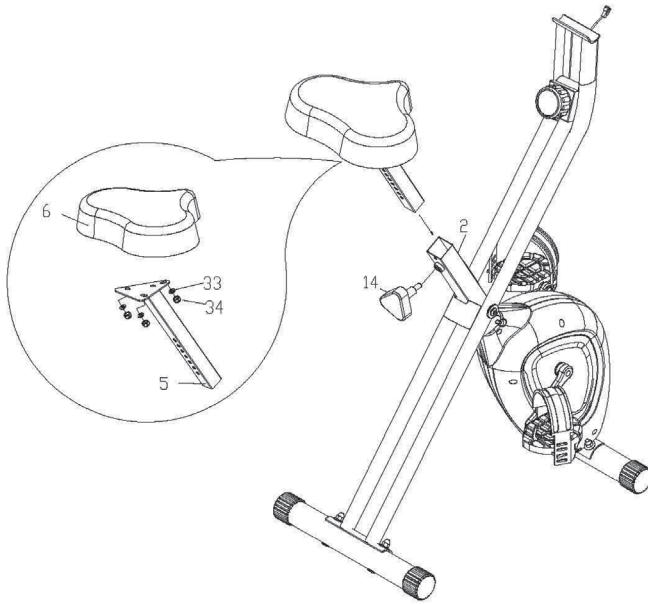


2



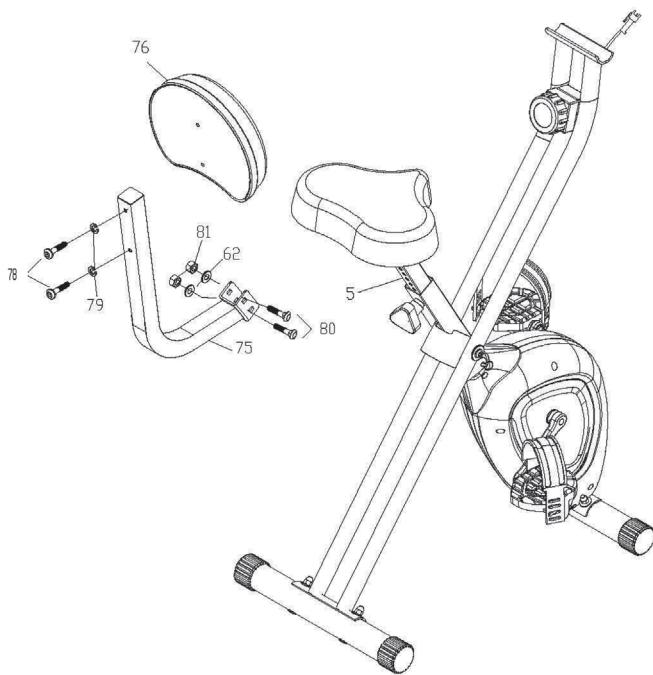
Fije el pedal izquierdo (7L) a la manivela izquierda (23) con la llave (35). Conecte el pedal derecho (7R) a la manivela derecha (24) con la llave (35). Conecte el lado izquierdo en el sentido de las agujas del reloj, el lado derecho en el sentido contrario.

3



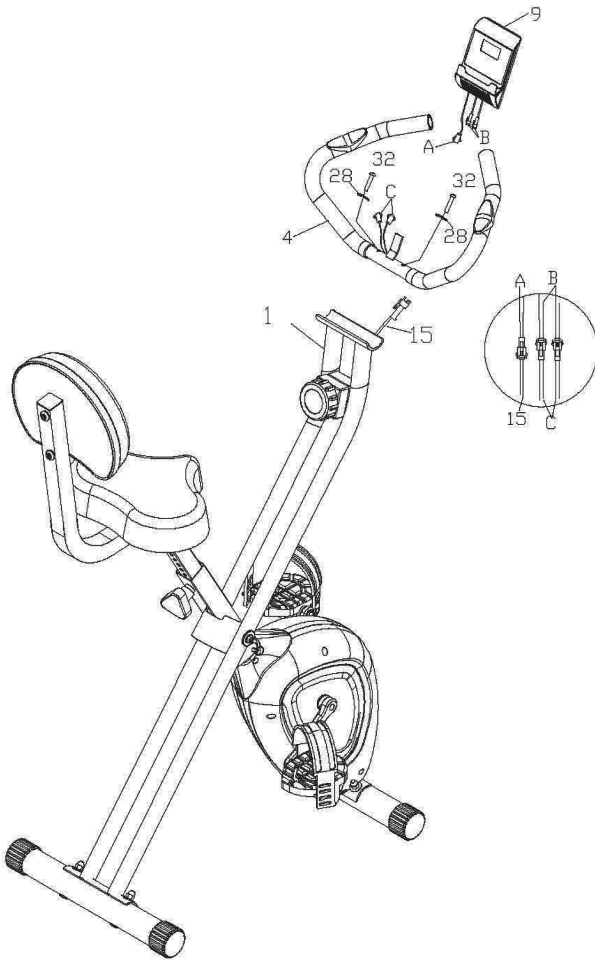
Atornille el soporte del sillín (5) al sillín (6). Apriete con arandelas (33) y tuercas (34). Una vez realizado este paso, inserte la tija de sillín en el cuadro principal y apriétela con el botón (14).

4



Fije el cojín del respaldo (76) al tubo del cojín del respaldo (75) con tornillos (78) y arandelas (79). Fije el tubo de acolchado del respaldo (75) a la tija de sillín (5) y asegúrelo con pernos (80), arandelas (62) y tuercas (81).

5



Sujete el manillar (4) al poste delantero (1) con arandelas (28) y tornillos (32). Inserte la consola (9) en el manillar (4). A continuación, conecte el cable del sensor (A y 15) y el cable del pulso manual (B y C).

---

## 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 Capital Sports:**

1	
	
<p>Incline la cabeza lentamente hacia delante y atrás, así como hacia la derecha e izquierda. A continuación, mueva los hombros (movimientos circulares).</p>	

2	3
	
<p>Extienda los brazos y gire las caderas. Las piernas deben estar relajadas (los tobillos acompañan el giro del cuerpo).</p>	<p>Inclínese a la derecha con el brazo extendido hacia arriba. A continuación, inclínese a la izquierda. Quédese en esta posición durante unos segundos en cada lado.</p>

4	
	
<p>Párese sobre una pierna y agarre el empeine con una mano. En esta pose, mueva el tobillo y estire ligeramente el muslo. De ser necesario, apóyese en algo para no perder el equilibrio. Permanezca sobre una pierna y mueva el tobillo haciendo círculos en ambas direcciones.</p>	

5



Al hacer sentadillas, separe los pies a la misma distancia que los hombros y baje la cadera con los brazos estirados. Mantenga la espalda recta.

6



Siéntase con las piernas dobladas de manera que las plantas de los pies se toquen. Mueva ligeramente las rodillas. En esta posición, moviliza tanto los tobillos como los muslos. Agarre los tobillos manteniendo la espalda recta.

7



Inclínese hacia adelante en posición sentada y con las piernas estiradas. Intente agarrar los tobillos y, luego, llegar hasta los dedos del pie.

## CONSOLA Y FUNCIONES DE TECLAS

Tecla	Función
<b>MODE</b>	Pulse para seleccionar una de las funciones.
<b>SET</b>	Zum Einstellen von Zeit, Distanz, Kalorien und Puls
<b>RESET</b>	Para restablecer todos los valores.

Función	Funcionamiento
<b>SCAN</b>	Pulse MODE hasta que aparezca SCAN en la pantalla. El monitor muestra los siguientes valores uno tras otro: Tiempo (TIME), Distancia (DISTANCE), calorías (CALORIE), distancia total recorrida (ODOMETER) y pulso (PULSE).
<b>TIME</b>	Muestra el tiempo transcurrido de principio a fin. Pulse MODE hasta que aparezca TIME en la pantalla. Luego presione SET para fijar el tiempo de entrenamiento. Cuando se acabe la hora, oirá un tono de alarma de 10 segundos.
<b>SPEED</b>	Muestra la velocidad actual.
<b>DISTANCE</b>	Muestra la distancia de principio a fin. Pulse MODE hasta que aparezca DIST en la pantalla. A continuación, pulse SET para ajustar la distancia. Cuando haya completado la ruta, escuchará un tono de alarma de 10 segundos.
<b>CALORIES</b>	Muestra las calorías quemadas de principio a fin. Pulse MODE hasta que aparezca CAL en la pantalla. A continuación, pulse SET para ajustar las calorías. Cuando haya quemado las calorías, escuchará un tono de alarma de 10 segundos.
<b>ODOMETER</b>	Muestra la distancia total recorrida en todas las sesiones de entrenamiento.
<b>PULSE</b>	Pulse MODE hasta que aparezca PULSE. Antes de medir su pulso, coloque las palmas de las manos sobre las dos superficies de contacto. La consola muestra su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM) después de 6-7 segundos.

---

## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

---

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

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

---

## RETIRADA DEL APARATO

---



Si el aparato lleva adherida la ilustración de la izquierda (el contenedor de basura tachado) entonces rige la normativa europea, directiva 2012/19/UE. Este producto no debe arrojarse a un contenedor de basura común. Infórmese sobre las leyes territoriales que regulan la recogida separada de aparatos eléctricos y electrónicos. Respete las leyes territoriales y no arroje aparatos viejos al cubo de la basura doméstica. Una retirada de aparatos conforme a las leyes contribuye a proteger el medio ambiente y a las personas a su alrededor frente a posibles consecuencias perjudiciales para la salud. El reciclaje ayuda a reducir el consumo de materias primas.

Este producto contiene pilas que según la Normativa europea 2006/66/EG no deben ser arrojadas al cubo de la basura común. Infórmese sobre la legislación de su país que regula la retirada y eliminación de las pilas y baterías. La retirada y eliminación de pilas conforme a la ley, protege el medio ambiente y a las personas frente a posibles riesgos para la salud.

**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	64
Aperçu de l'appareil	66
Assemblage	69
Aperçu de l'entraînement cardio	74
Échauffement avant l'entraînement	77
Console et fonctions des touches	80
Entretien et maintenance	81
Informations sur le recyclage	82

---

## FICHE TECHNIQUE

---

Numéro d'article	10033258, 10033259, 10033260
Alimentation électrique	220-240 V ~ 50/60 Hz

**MISE EN GARDE**

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

---

## FABRICANT

---

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

---

## 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.

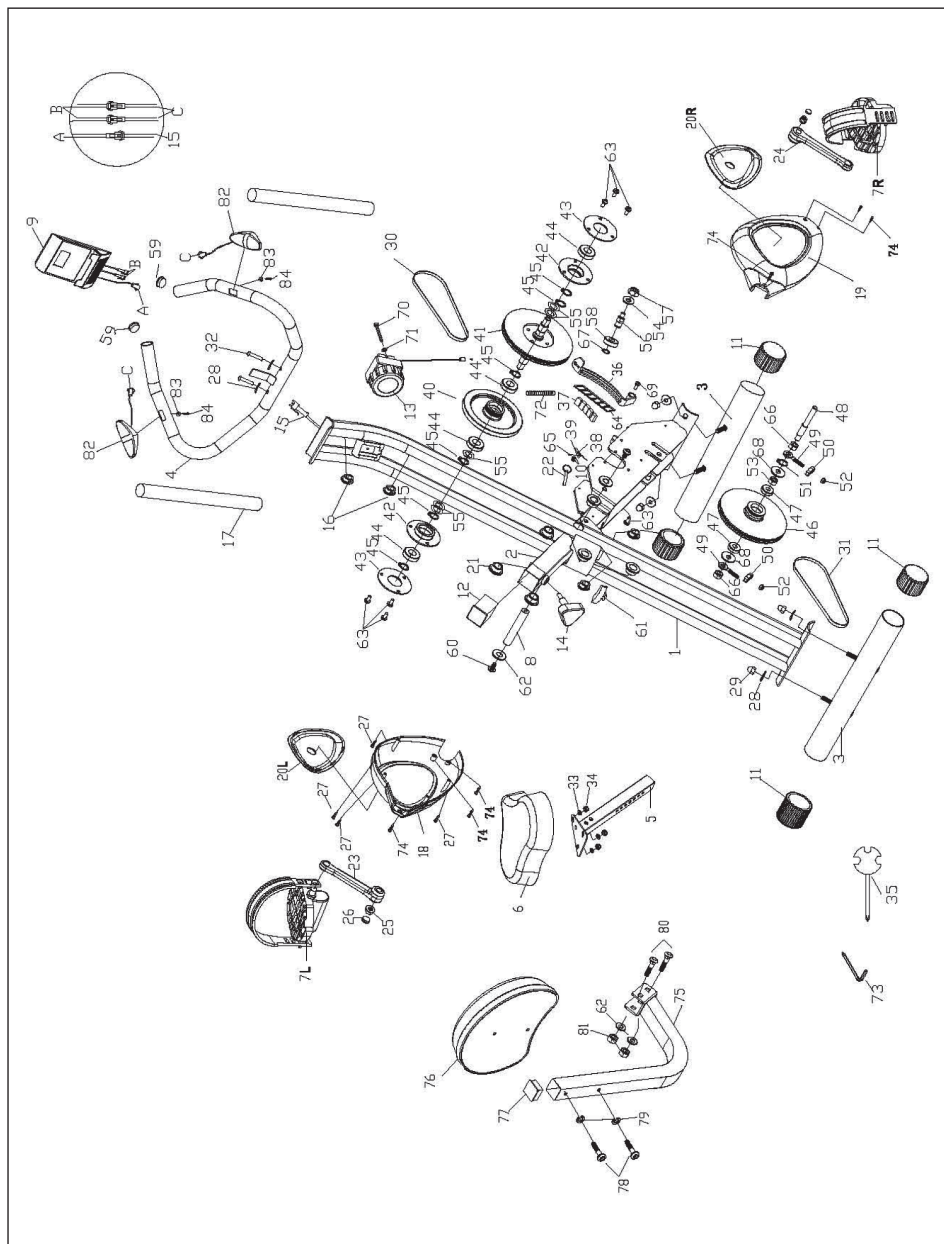
- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il 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 : 100 kg.



- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez votre dos droit pendant l'entraînement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale réglable des pièces de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop”, car cela créerait un risque.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil en cours d'utilisation, cessez de l'utiliser immédiatement. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil pour ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage qui préservent le dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Tous les équipements mobiles (pédales, poignées, selles, etc.) doivent être entretenus chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez la pièce correspondante immédiatement. Ne poursuivez pas l'utilisation de l'appareil tant que vous n'avez pas restauré le bon état initial.
- Soyez attentif au système de roue libre, sa défaillance représente un risque sérieux.
- Tenez le câble d'alimentation à l'écart des sources de chaleur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez le câble d'alimentation avant de déplacer ou de nettoyer l'appareil. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un nettoyeur doux et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits non tempérés, tels qu'un garage, une véranda, une salle de bain, un abri de voiture ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que de la manière décrite dans le mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (telles que le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches si vous n'utilisez pas l'appareil.

## APERÇU DE L'APPAREIL

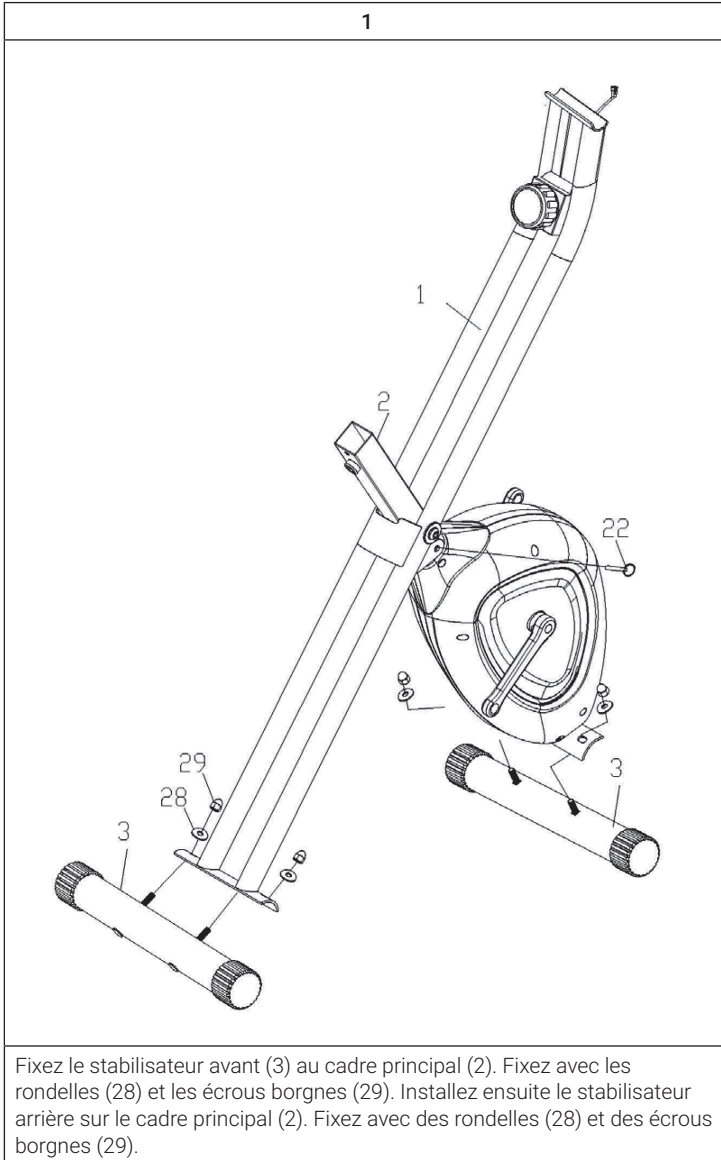


## Liste des pièces

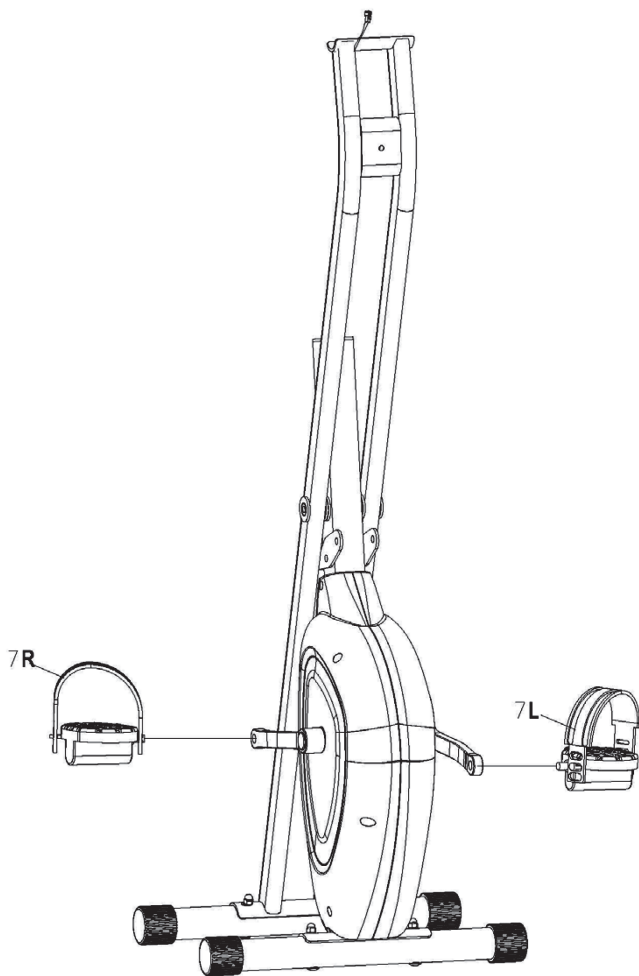
N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
1	Montant avant	1	29	Ecrou borgne	4
2	Cadre principal	1	30	Courroie 230J	1
3	Stabilisateur avant et arrière	2	31	Courroie 240J	1
4	Guidon	1	32	Vis M8	2
5	Support de selle	1	33	Rondelle	3
6	Selle	1	34	Ecrou	3
7L	Pédale gauche	1	35	Clé	1
7R	Pédale droite	1	36	Support magnétique	1
8	Axe	1	37	Aimant	5
9	Console	1	38	Capteur	1
10	Rondelle	2	39	Support de capteur	1
11	Embouts	4	40	Volant d'inertie	1
12	Manchon	1	41	Poulie	1
13	Tendeur manuel à 8 réglages	1	42	Palier de roulement	2
14	Bouton de réglage du support de selle	1	43	Couvercle de roulement	2
15	Câble du capteur	1	44	Roulement	4
16	Fiche	3	45	Rondelle élastique	6
17	Poignée en mousse	2	46	Roue motrice	1
18	Carter de chaîne gauche	1	47	Roulement	2
19	Carter de chaîne droit	1	48	Axe de la roue motrice	1
20L	Cache gauche	1	49	Vis	2
20R	Cache droit	1	50	Rondelle	
21	Manchon en plastique	6	51	Rondelle élastique	1
22	Goupille	1	52	Ecrou	2
23	Manivelle gauche	1	53	Ecrou hexagonal	1
24	Manivelle droite	1	54	Rondelle	1
25	Ecrou	2	55	Rondelle ondulée	5
26	Cache de manivelle	2	56	Axe de roue libre	1
27	Vis cruciforme	4	57	Ecrou	1
28	Rondelle	6	58	Roulement	1

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
59	Embouts	2	72	Ressort	1
60	Vis Allen	2	73	Clé Allen	1
61	Coussin	1	74	Vis	6
62	Rondelle	4	75	Tube rembourré de dossier	1
63	Vis	6	76	Dossier rembourré	1
64	Support magnétique	1	77	Embout	1
65	Vis cruciforme	1	78	Vis	2
66	Ecrou hexagonal	2	79	Rondelle	2
67	Rondelle élastique	1	80	Vis	2
68	Boîtier en plastique	2	81	Ecrou	2
69	Coussin	1	82	Capteur de fréquence cardiaque sur poignée	2
70	Vis	1	83	Rondelle	2
71	Rondelle	1	84	Vis ST4.2*19	2

## ASSEMBLAGE

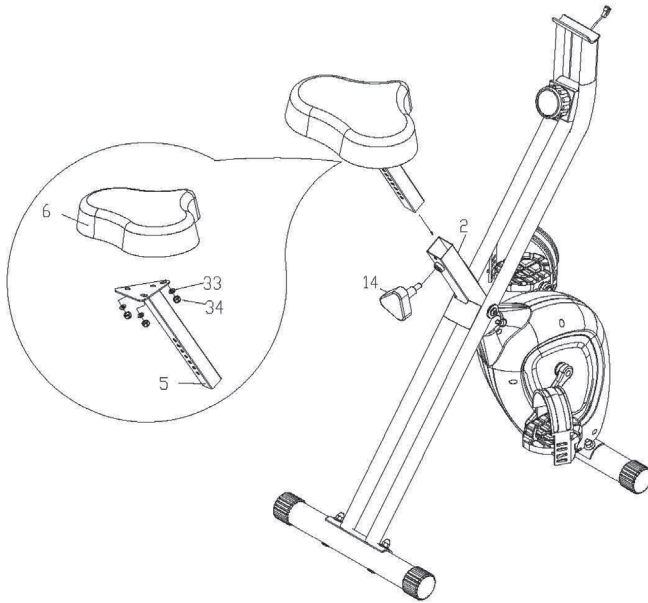


2



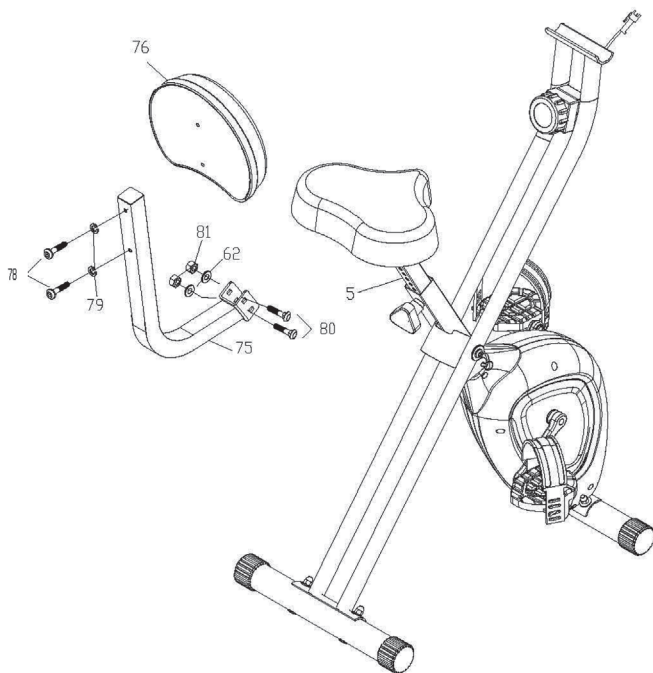
Fixez la pédale gauche (7L) à la manivelle gauche (23) avec la clé (35). Fixez la pédale droite (7R) à la manivelle droite (24) avec la clé (35). Fixez le côté gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et le côté droit dans le sens antihoraire.

3



Fixez le support de selle (5) sur la selle (6). Serrez avec des rondelles (33) et des écrous (34). Une fois cette étape terminée, insérez la tige de selle dans le cadre principal et serrez-la avec le bouton (14).

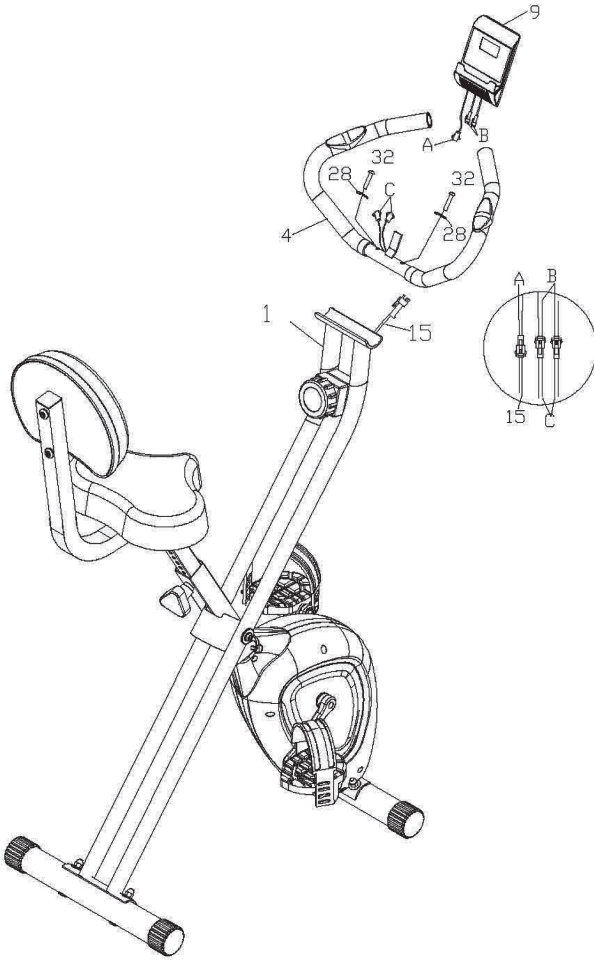
4



Fixez le dossier rembourré (76) au tube support du dossier (75) à l'aide de vis (78) et de rondelles (79). Fixez le tube du dossier (75) à la tige de selle (5) et fixez-le avec des vis (80), des rondelles (62) et des écrous (81).



5



Fixez le Guidon (4) au montant avant (1) avec les rondelles (28) et les vis (32). Insérez la console (9) dans le guidon (4). Puis connectez le câble du capteur (A & 15) et le câble du cardiofréquence-mètre manuel (B & C).

---

## 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 Capital Sports suivante :**

1	
	
<p>Incline la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche. Puis mobilisez les épaules (mouvements circulaires et des haussesments d'épaules).</p>	

2	3
	
<p>Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).</p>	<p>Pliez les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position une seconde de chaque côté.</p>

4	
	
<p>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. Restez sur une jambe et faites tourner la cheville en cercle dans les deux sens.</p>	

5



En vous accroupissant, placez vos pieds à peu près à la largeur des épaules et abaissez vos hanches avec les bras tendus. Pendant ce temps, essayez de garder le dos droit.

6



Asseyez-vous avec les jambes repliées de sorte que les plantes de vos pieds se touchent. Poussez doucement sur les genoux. Ici en plus des chevilles, vous stimulez toute la partie extérieure de la cuisse. Tenez vos chevilles et gardez le dos droit.

7



Penchez-vous en restant assis avec les jambes tendues vers l'avant. Essayez de vous tenir les chevilles et essayez d'avancer jusqu'aux orteils.

## CONSOLE ET FONCTIONS DES TOUCHES

Touche	Fonction
<b>MODE</b>	Appuyez pour sélectionner une fonction.
<b>SET</b>	Pour régler la durée, la distance, les calories et la fréquence cardiaque.
<b>RESET</b>	Pour remettre toutes les valeurs à zéro.

Fonction	Utilisation
<b>SCAN</b>	Appuyez sur MODE jusqu'à ce que SCAN apparaisse à l'écran. Le moniteur affiche les valeurs suivantes l'une après l'autre: durée (Time), Calories, Distance totale parcourue (Compteur kilométrique) et fréquence cardiaque (Pulse).
<b>TIME</b>	Affiche la durée écoulée du début à la fin. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que TIME apparaisse à l'écran. Appuyez ensuite sur SET pour régler la durée de l'exercice. Lorsque la durée est écoulée, une alarme de 10 secondes retentit.
<b>SPEED</b>	Affiche la vitesse instantanée.
<b>DISTANCE</b>	Affiche la distance du début à la fin. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que DIST apparaisse à l'écran. Appuyez ensuite sur SET pour définir la distance. Lorsque vous avez parcouru la distance, une alarme de 10 secondes retentit.
<b>CALORIES</b>	Affiche les calories brûlées du début à la fin. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que CAL apparaisse à l'écran. Appuyez ensuite sur SET pour régler les calories. Lorsque vous avez brûlé les calories, une alarme sonore retentit pendant 10 secondes.
<b>ODOMETER</b>	Affiche la distance totale parcourue cumulée de toutes les séances d'entraînement.
<b>PULSE</b>	Appuyez sur MODE jusqu'à ce que PULSE apparaisse. Pour pouvoir mesurer votre rythme cardiaque, placez vos paumes sur les deux surfaces de contact. La console affiche votre fréquence cardiaque instantanée en battements par minute (BPM) au bout de 6 à 7 secondes.



---

## ENTRETIEN ET MAINTENANCE

---

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

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

---

## INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE

---



Vous trouverez sur le produit l'image ci-contre (une poubelle sur roues, barrée d'une croix), ce qui indique que le produit se trouve soumis à la directive européenne 2012/19/UE. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur dans votre région concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. Respectez-les et ne jetez pas les appareils usagés avec les ordures ménagères. La mise en rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé. Le recyclage des matériaux contribue à la préservation des ressources naturelles.

Ce produit contient des piles qui sont soumises à la directive européenne 2006/66/CE selon laquelle elles ne doivent pas être éliminées avec les ordures ménagères. Renseignez-vous sur les dispositions en vigueur concernant la mise en rebut séparée des piles. La mise en rebut correcte du produit usagé permet de préserver l'environnement et la santé.

**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	84
Componenti del dispositivo	86
Montaggio	89
Descrizione dell'allenamento cardio	94
Riscaldamento prima dell'allenamento	97
Console e tasti funzione	100
Pulizia e manutenzione	101
Smaltimento	102

---

## DATI TECNICI

---

Articolo numero	10033258, 10033259, 10033260
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

**AVVERTENZA**

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

---

## PRODUTTORE

---

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

---

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

---

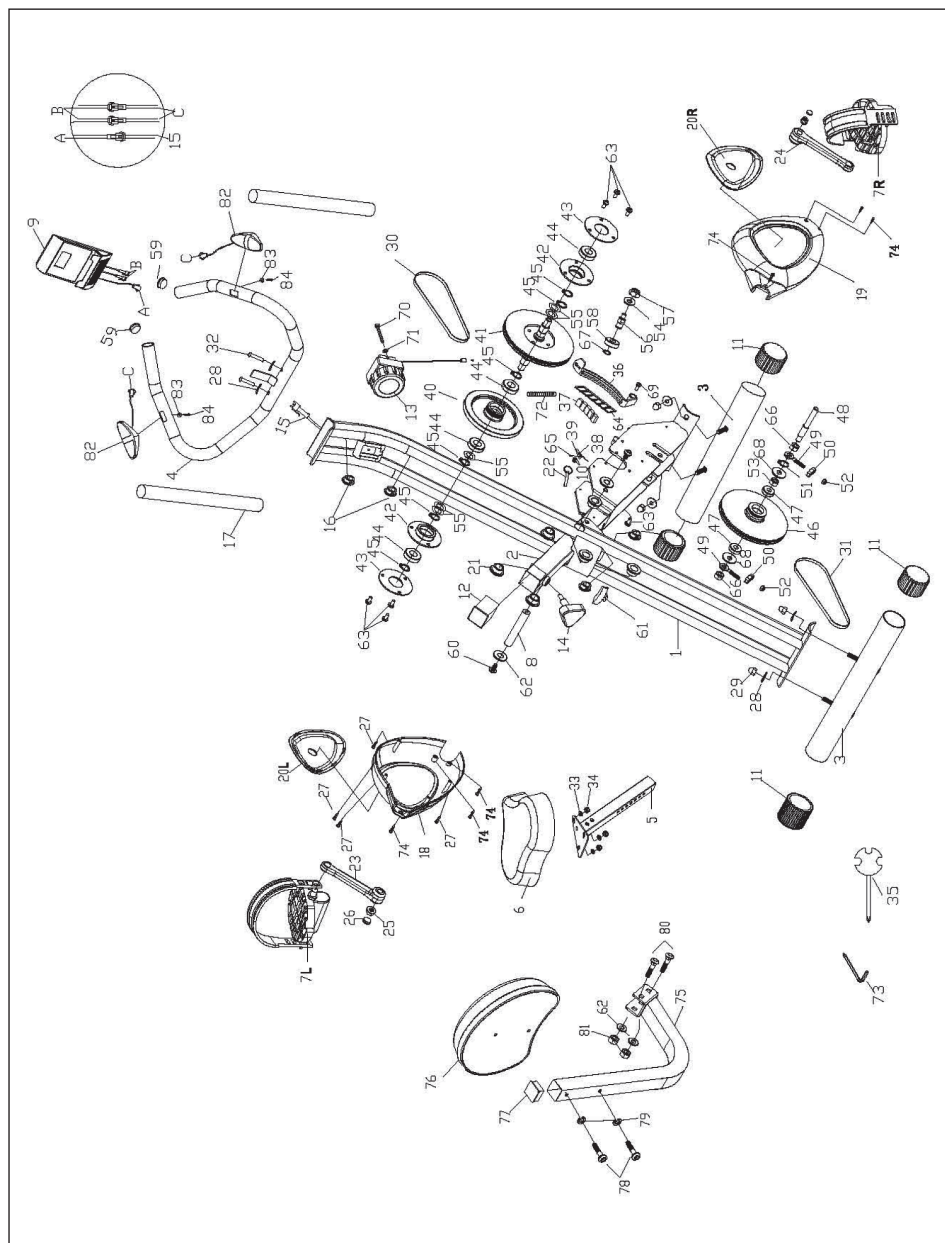
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- 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.

**Nota:** peso massimo dell'utilizzatore: 100 kg.

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

## COMPONENTI DEL DISPOSITIVO



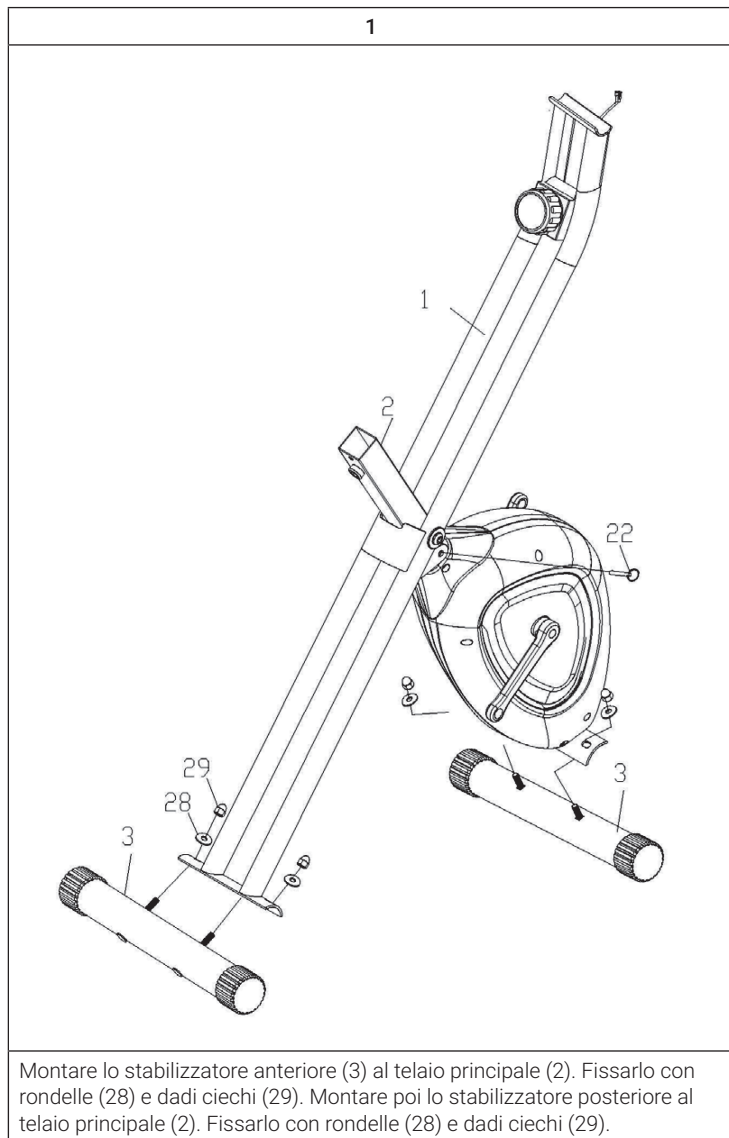
## Elenco delle parti

N°	Componente	Pezzi	N°	Componente	Pezzi
1	Montante anteriore	1	29	Dado cieco	4
2	Telaio principale	1	30	Cinghia 230J	1
3	Stabilizzatori anteriore e posteriore	2	31	Cinghia 240J	1
4	Manubrio	1	32	Vite M8	2
5	Supporto sella	1	33	Rondella	3
6	Sella	1	34	Dado	3
7L	Pedale sinistro	1	35	Chiave multiuso	1
7R	Pedale destro	1	36	Supporto magnetico	1
8	Asse	1	37	Magnete	5
9	Consolle	1	38	Sensore	1
10	Rondella	2	39	Supporto sensore	1
11	Tappi di chiusura	4	40	Volano	1
12	Boccola	1	41	Puleggia	1
13	Tensione manuale su 8 livelli	1	42	Supporto cuscinetto	2
14	Manopola di regolazione del supporto della sella	1	43	Coperchio cuscinetto	2
15	Condotto sensore	1	44	Cuscinetto	4
16	Spina	3	45	Rondella elastica	6
17	Impugnatura in espanso	2	46	Ruota motrice	1
18	Copertura catena sinistra	1	47	Cuscinetto	2
19	Copertura catena destra	1	48	Asse della ruota motrice	1
20L	Copertura sinistra	1	49	Vite	2
20R	Copertura destra	1	50	Rondella	2
21	Capsula in plastica	6	51	Rondella elastica	1
22	Pin	1	52	Dado	2
23	Pedivella sinistra	1	53	Dado esagonale	1
24	Pedivella destra	1	54	Rondella	1
25	Dado	2	55	Rondella ondulata	5
26	Copertura pedivella	2	56	Asse di giro a vuoto	1
27	Vite a croce	4	57	Dado	1
28	Rondella	6	58	Cuscinetto	1

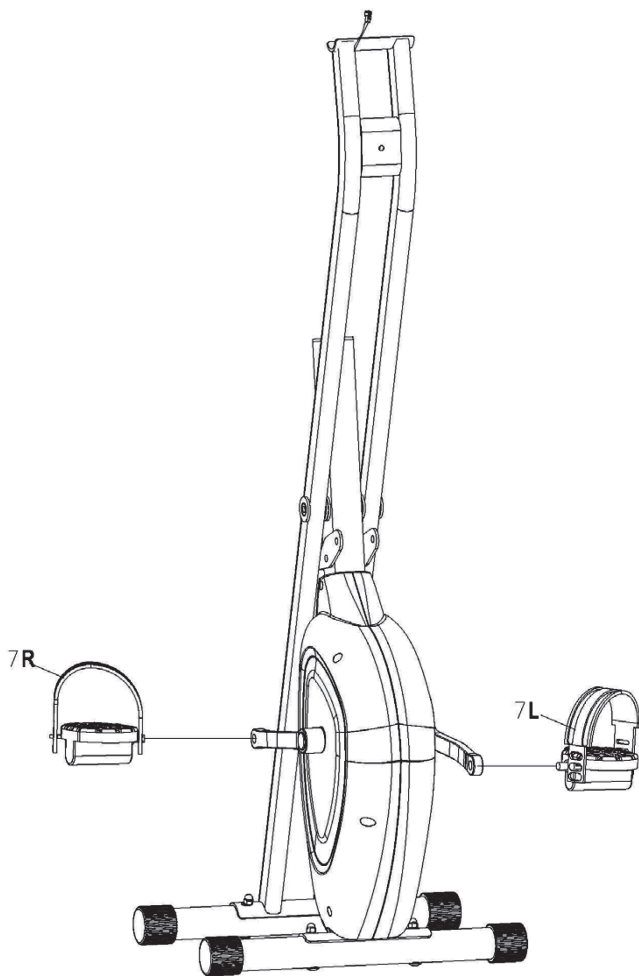
N°	Componente	Pezzi	N°	Componente	Pezzi
59	Tappi di chiusura	2	72	Molla	1
60	Vite a brugola	2	73		1
61	Cuscino	2	73	Chiave a brugola	6
62	Rondella	1	74	Vite	1
63	Vite	4	75	Tube imbottitura schienale	1
64	Supporto magnetico	6	76	Imbottitura schienale	1
65	Vite a croce	1	77	Tappo di chiusura	2
66	Dado esagonale	1	78	Vite	2
67	Rondella elastica	2	79	Rondella	2
68	Alloggiamento in plastica	1	80	Vite	2
69	Cuscino	2	81	Dado	2
70	Vite	1	82	Sensore battito cardiaco	2
71	Rondella	1	83	Rondella	2
71	Rondella	1	84	Vite ST4.2*19	



## MONTAGGIO

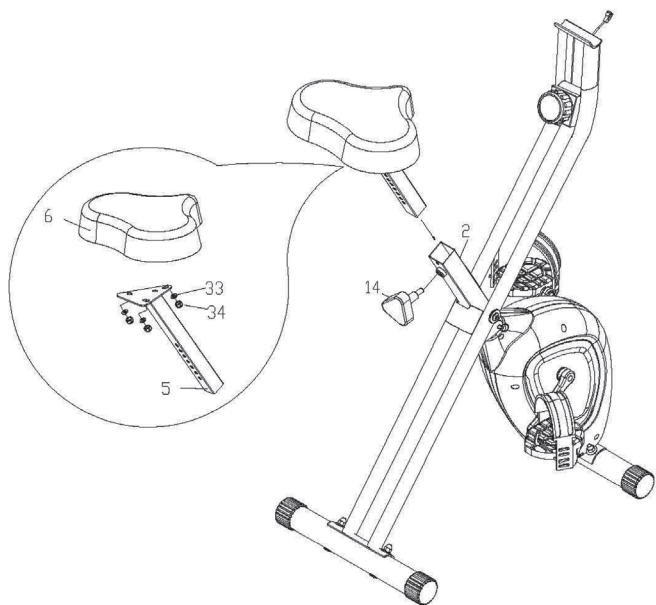


2



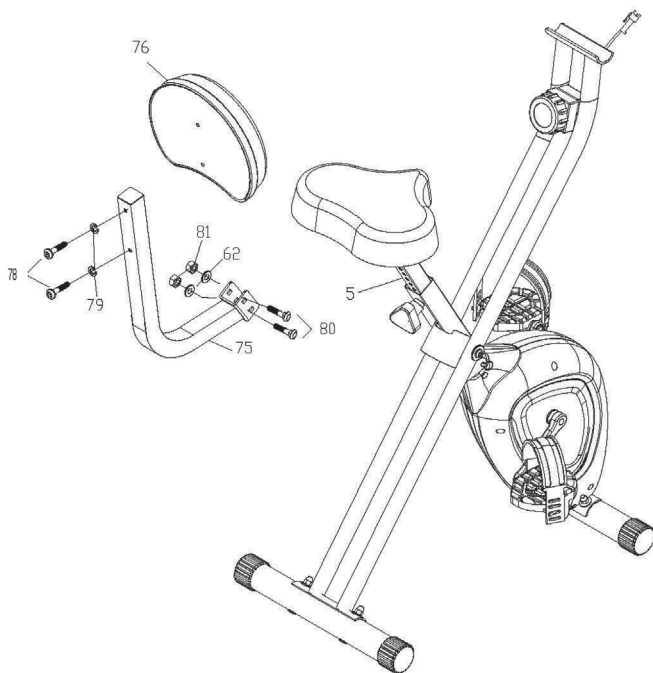
Fissare il pedale sinistro (7L) alla pedivella sinistra (23) con la chiave multiuso (35). Fissare il pedale destro (7R) alla pedivella sinistra (24) con la chiave multiuso (35). Fissare il lato sinistro in senso orario e quello destro in senso antiorario.

3



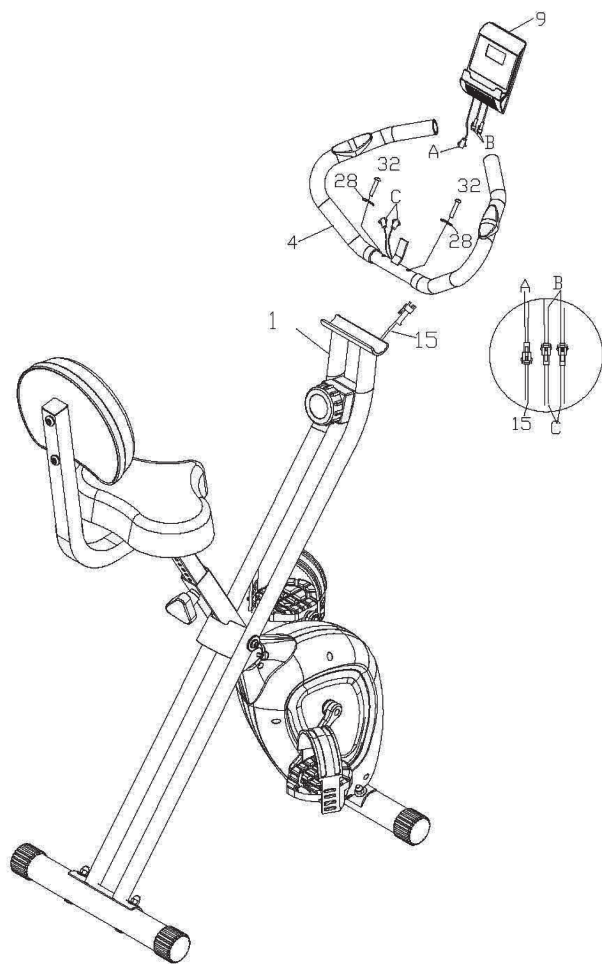
Fissare il supporto della sella (5) alla sella (6). Stringerlo saldamente con rondelle (33) e dadi (34). Concluso questo passaggio, inserire il supporto della sella nel telaio principale e stringere saldamente con la manopola (14).

4



Fissare l'imbottitura dello schienale (76) al tubo dell'imbottitura dello schienale (75) con viti (78) e rondelle (79). Fissare il tubo dell'imbottitura dello schienale (75) al supporto della sella (5) con viti (80), rondelle (62) e dadi (81).

5



Fissare il manubrio (4) al montante anteriore (1) con rondelle (28) e viti (32). Inserire la consolle (9) nel manubrio (4). Collegare il cavo del sensore (A & 15) e il cavo del battito cardiaco (B & C).

---

## 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 Capital Sports:**



2	3
	
<p>Ruotare i fianchi tenendo le braccia distese. I piedi non sono fissi sul pavimento (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).</p>	<p>Piegare i fianchi lateralmente tenendo un braccio disteso verso l'alto. Mantenere la posizione per qualche secondo per ogni lato.</p>

4	
	
<p>Posizionarsi su una sola gamba e mantenere in tensione con la mano. In questo modo si mobilizza la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, trovare un appoggio per mantenere l'equilibrio. Restare su una sola gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni eseguendo movimenti circolari.</p>	

5	6
	
<p>Piegarsi sulle ginocchia tenendo i piedi divaricati in corrispondenza delle spalle e abbassarsi con le braccia distese in avanti fino a quando i fianchi sono all'altezza delle ginocchia.</p>	<p>Sedersi con le gambe piegate in modo che le soles dei piedi si tocchino. Molleggiare delicatamente con le ginocchia. In questo modo si mobilizzano le caviglie e la parte esterna delle cosce. Impugnare le caviglie e mantenere la schiena dritta.</p>

7

<p>Sedersi e piegarsi in avanti con le gambe distese. Cercare di mantenere la presa sul malleolo e di allungarsi progressivamente oltre la punta dei piedi.</p>

## CONSOLLE E TASTI FUNZIONE

Tasto	Funzione
<b>MODE</b>	Premere per selezionare una delle funzioni.
<b>SET</b>	Per impostare tempo, distanza, calorie e battito cardiaco.
<b>RESET</b>	Per resettare tutti i valori.

Funzione	Utilizzo
<b>SCAN</b>	Premere MODE fino a quando compare SCAN sul display. Lo schermo mostra i seguenti valori: tempo (Time), distanza (Distance), calorie (Calories), tragitto totale percorso (Odometer) e battito cardiaco (Pulse).
<b>TIME</b>	Mostra il tempo trascorso dall'inizio alla fine. Premere MODE fino a quando compare TIME sul display. Premere poi SET per impostare il tempo di allenamento. Quando scade il tempo, viene emesso un segnale acustico per 10 secondi.
<b>SPEED</b>	Indica la velocità attuale.
<b>DISTANCE</b>	Mostra il tragitto dall'inizio alla fine. Premere MODE fino a quando compare DISTANCE sul display. Premere poi SET per impostare il tragitto di allenamento. Quando il tragitto è stato percorso, viene emesso un segnale acustico per 10 secondi.
<b>CALORIES</b>	Mostra le calorie bruciate dall'inizio alla fine. Premere MODE fino a quando compare CALORIES sul display. Premere poi SET per impostare le calorie da bruciare. Quando le calorie impostate sono state bruciate, viene emesso un segnale acustico per 10 secondi.
<b>ODOMETER</b>	Indica la distanza totale percorsa in tutte le sessioni di allenamento.
<b>PULSE</b>	Premere MODE fino a quando compare PULSE. Prima di misurare la frequenza cardiaca, poggiare entrambi i palmi delle mani sulle superfici di contatto. La consolle mostra dopo 6-7 secondi la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (BPM).

---

## PULIZIA E MANUTENZIONE

---

**Nota:** come per tutti i dispositivi da allenamento con componenti meccanici in movimento, le viti possono allentarsi a causa dell'uso frequente. Si raccomanda pertanto di controllarle regolarmente e, se necessario, di serrarle nuovamente con una chiave adatta. Pulire regolarmente il dispositivo con un panno umido per rimuovere sudore e polvere.

- Rimuovere la batteria dal pannello dei comandi in caso di inutilizzo prolungato del dispositivo.
- Pulire regolarmente il dispositivo con un panno pulito per mantenere l'aspetto pulito.
- L'uso sicuro del dispositivo può essere garantito solo controllando regolarmente che non presenti danni o segni di usura (ad es. su maniglie, pedali, sedile, ecc.). È essenziale che le parti danneggiate del dispositivo vengano sostituite e che questo non venga riutilizzato fino a quando non è stato riparato.
- Controllare regolarmente che le viti e i dadi siano fissati correttamente.
- Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Prestare attenzione ai componenti particolarmente soggetti ad usura, come il sistema dei freni, il poggiatesta, ecc.
- Il sudore non deve entrare in contatto con le parti verniciate o cromate del dispositivo, in particolare con il computer.
- Pulire il dispositivo subito dopo l'uso. Le parti smaltate possono essere pulite con una spugna umida. Non utilizzare prodotti aggressivi o corrosivi.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

---

## SMALTIMENTO

---



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il cassonetto dei rifiuti mobile sbarrato), si applica la direttiva europea 2012/19/UE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti in merito alla raccolta separata di dispositivi elettrici ed elettronici. Non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi, si proteggono il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a ridurre il consumo di materie prime.

Il prodotto contiene batterie che sono soggette alla direttiva europea 2006/66/EG e 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.

**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 104  
 Overzicht apparaat 106  
 Montage 109  
 Overzicht cardiotraining 114  
 Warming-up voor de training 117  
 Console en toetsenfuncties 120  
 Verzorging en onderhoud 121  
 Instructies voor afvoer 122

---

## TECHNISCHE GEGEVENS

---

Artikelnummer	10033258, 10033259, 10033260
Stroomvoorziening (computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

**WAARSCHUWING**

Dit stationaire trainingsapparaat is niet geschikt voor heel nauwkeurige doeleinden. Het hartslagbewakingsysteem kan falen. Te intensief trainen kan tot gevaarlijke blessures en zelfs tot de dood leiden. Wanneer uw prestaties ongewoon sterk verminderen stopt u direct met trainen.

---

## FABRIKANT

---

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

---

## 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.

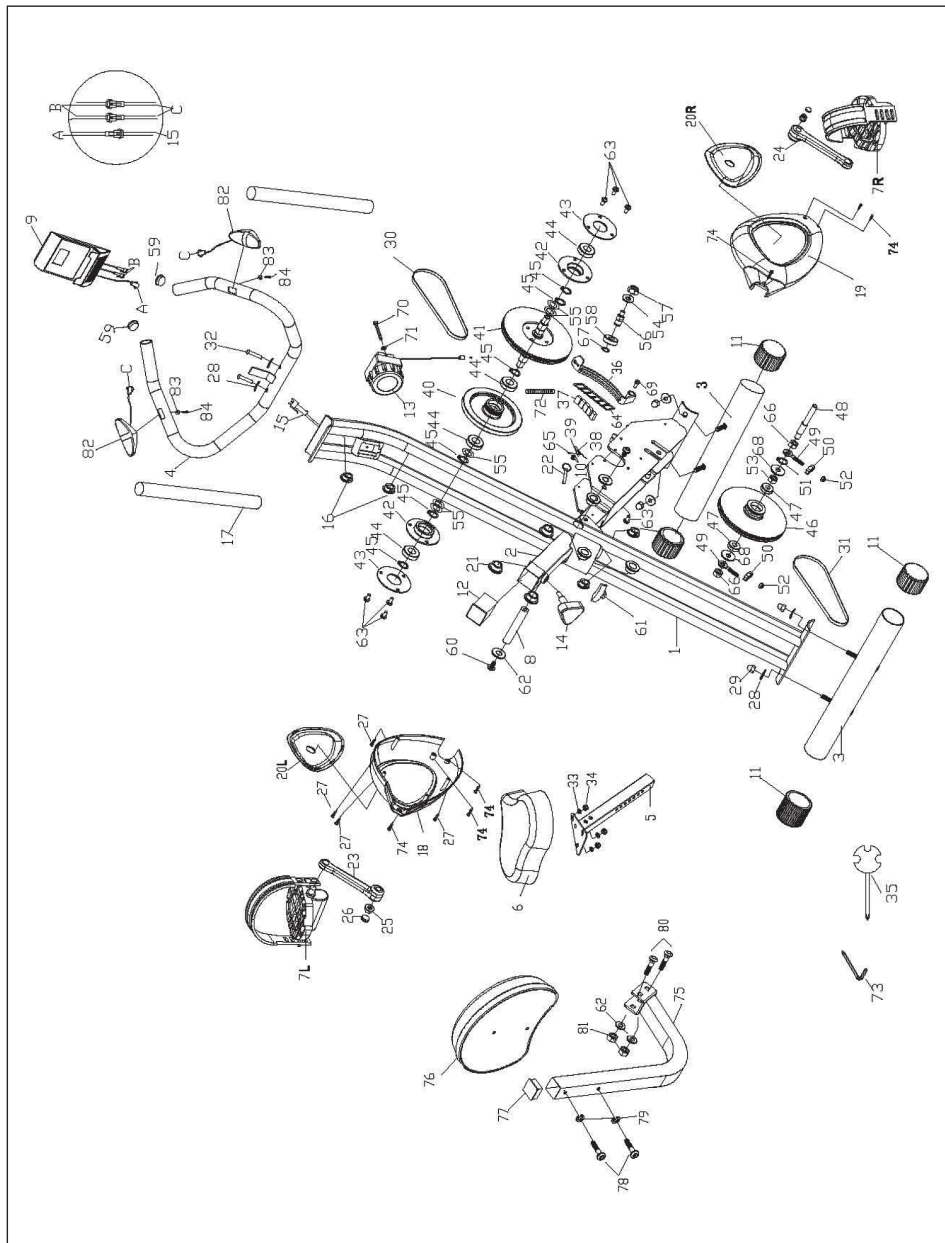
- Bewaar de handleiding op een veilige plaats zodat u deze op elk moment kunt raadplegen.
- Zet het apparaat pas in elkaar wanneer u de volledige handleiding heeft gelezen. De veiligheid en efficiëntie van het apparaat kunnen alleen gegarandeerd worden wanneer het apparaat correct is opgebouwd en professioneel 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 gaat 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.

# OVERZICHT APPARAAT



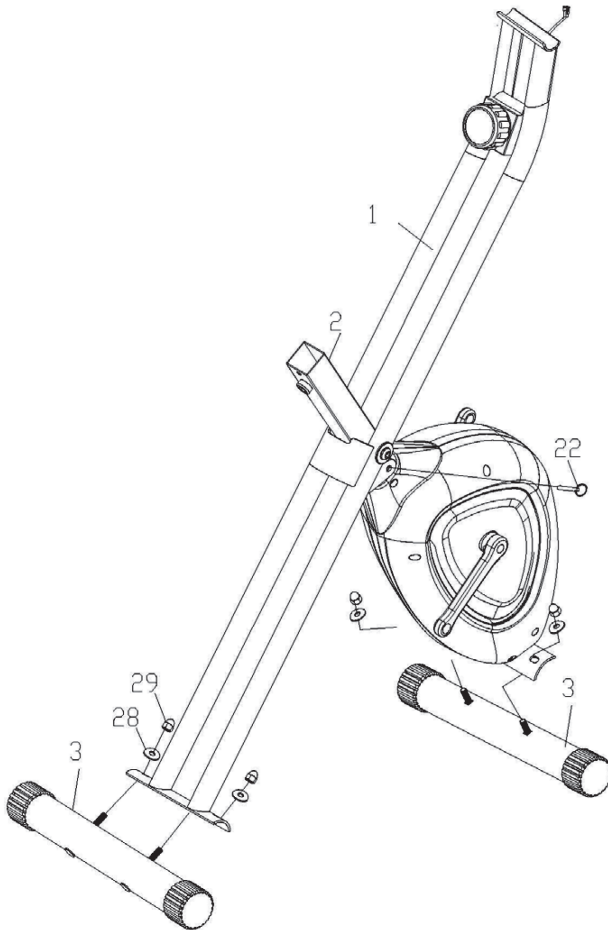
## Onderdelenlijst

Nr.	Betekenis	Aantal	Nr.	Betekenis	Aantal.
1	Voorste stang	1	29	Dopmoer	4
2	Hoofdframe	1	30	Riem 230J	1
3	Stabilisator voor en achter	2	31	Riem 240J	1
4	Stuur	1	32	Schroef M8	2
5	Zadelpen	1	33	Sluitring	3
6	Zadel	1	34	Moer	3
7L	Linker pedaal	1	35	Moersleutel	1
7R	Rechter pedaal	1	36	Magnetische houder	1
8	As	1	37	Magneet	5
9	Console	1	38	Sensor	1
10	Sluitring	2	39	Sensorhouder	1
11	Eindkappen	4	40	Vliegwiel	1
12	Aansluiting	1	41	Poelie	1
13	Handmatige spanning in acht standen	1	42	Lagersteun	2
14	Stelknop voor de zadelpen	1	43	Lagerdeksel	2
15	Sensorkabel	1	44	Lager	4
16	Stekker	3	45	Borgring	6
17	Schuimrubberen handgreep	2	46	Aandrijf wiel	1
18	Linker kettingkast	1	47	Lager	2
19	Rechter kettingkast	1	48	As van het aandrijf wiel	1
20L	Linker afdekking	1	49	Schroef	2
20R	Rechter afdekking	1	50	Sluitring	2
21	Kunststof hoes	6	51	Borgring	1
22	Pin	1	52	Moer	2
23	Linker slinger	1	53	Zeskantmoer	1
24	Rechter slinger	1	54	Sluitring	1
25	Moer	2	55	Borgring as	5
26	Slingerafdekking	2	56	Stationaire as	1
27	Kruiskopschroef	4	57	Moer	1
28	Sluitring	6	58	Lager	1

Nr.	Betekenis	Aantal	Nr.	Betekenis	Aantal
59	Eindkappen	2	72	Lente	1
60	Zeskantschroef	2	73	Inbussleutel	1
61	Kussen	1	74	Schroef	6
62	Sluitring	4	75	Buis voor rugkussen	1
63	Schroef	6	76	Rugkussen	1
64	Magnetische houder	1	77	Eindkap	1
65	Kruiskopschroef	1	78	Schroef	2
66	Zeskantmoer	2	79	Sluitring	2
67	Borgring	1	80	Schroef	2
68	Kunststof behuizing	2	81	Moer	2
69	Kussen	1	82	Polssensor	2
70	Schroef	1	83	Sluitring	2
71	Sluitring	1	84	Schroef ST4.2*19	2

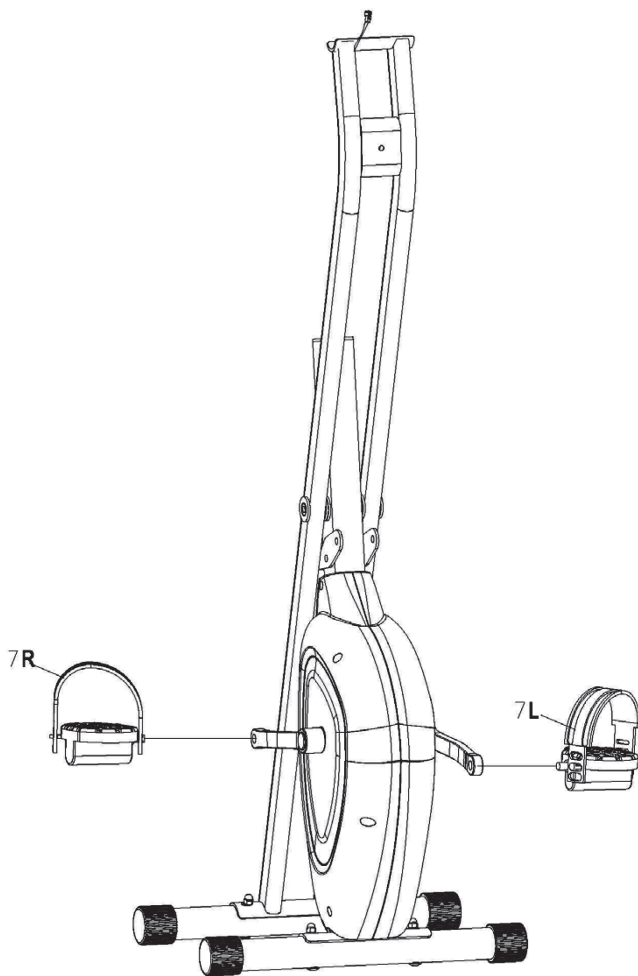
# MONTAGE

1



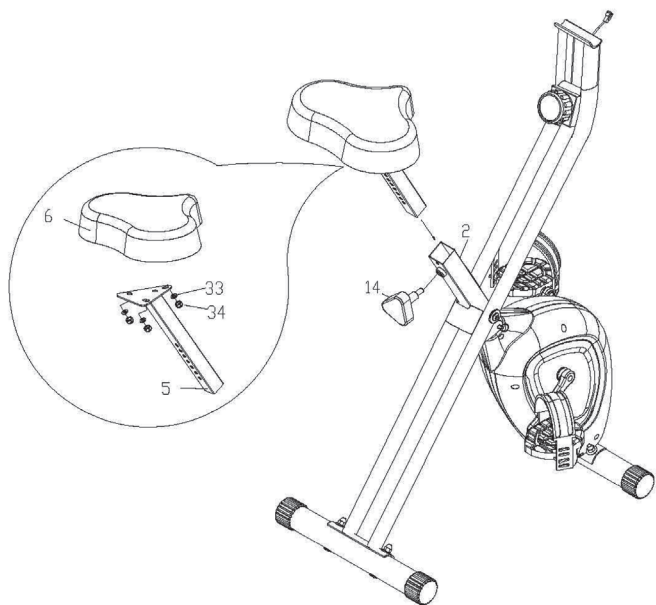
Bevestig de voorste stabilisator (3) aan het hoofdframe (2). Beveilig hem met sluitringen (28) en dopmoeren (29). Monteer dan de achterste stabilisator aan het hoofdframe (2). Beveilig ook deze met sluitringen (28) en dopmoeren (29)..

2



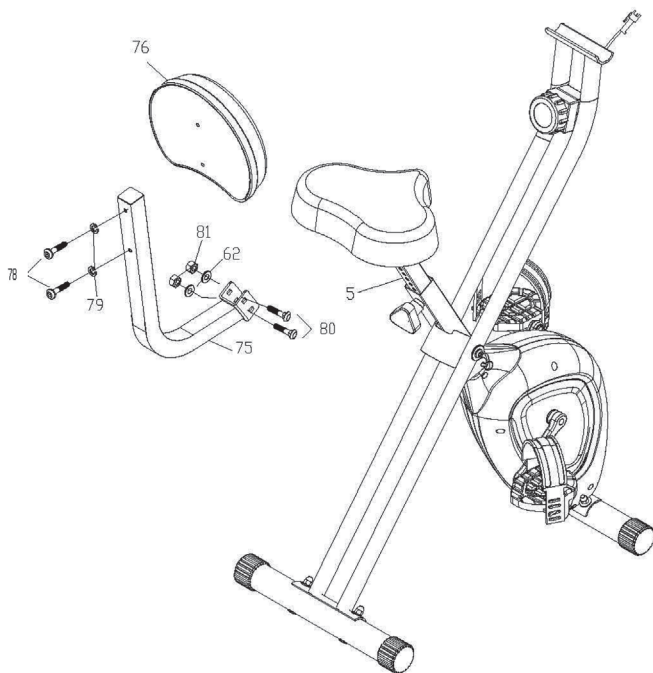
Bevestig het linker pedaal (7L) met de moersleutel (35) aan de linker slinger (23). Bevestig het rechter pedaal (7R) met de moersleutel (35) aan de rechter slinger (24). Bevestig de linkerkant in de richting van de klok, de rechterkant tegen de klok in.

3



Bevestig de zadelpen (5) aan het zadel (6). Draai hem met sluitringen (33) en moeren (34) vast. Nadat u deze stap heeft afgesloten zet u de zadelpen in het hoofdframe en draait die met de knop (14) vast.

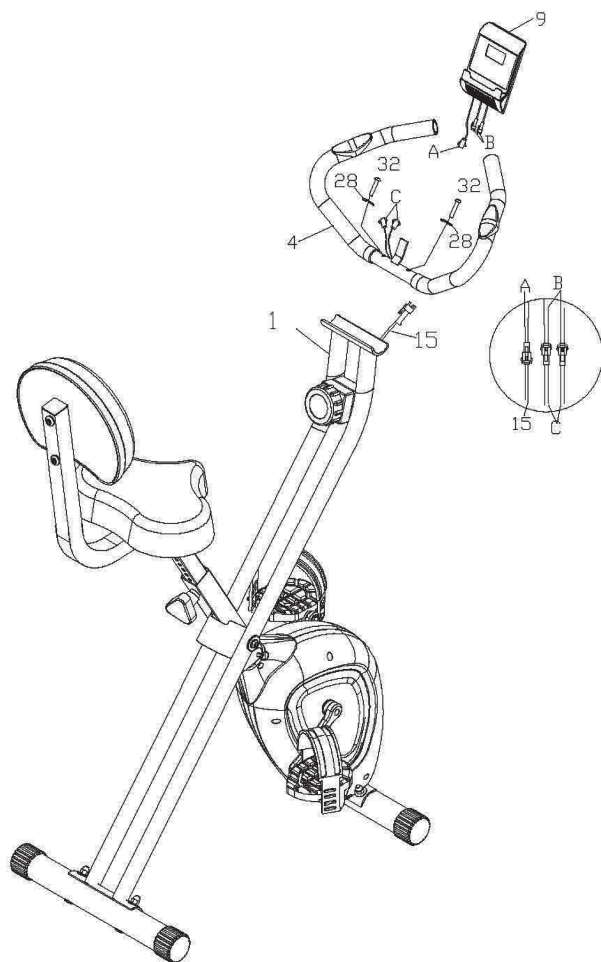
4



Bevestig het rugkussen (76) met schroeven (78) en sluitringen (79) aan de rugkussenbuis (75). Bevestig de buis (75) aan de zadelpen (5) en beveilig hem met schroeven (80), sluitringen (62) en moeren (81).



5



Bevestig de stuurstang (4) met sluitringen (28) en schroeven (32) aan de voorste stang (1). Plaats de console (9) in het stuur (4). Sluit vervolgens de sensorkabel (A & 15) en de polssensorkabel (B & C) aan.

---

## 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 te 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 zweeten, 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 zweeten, 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 trainings sessie is ook een actieve regeneratie, zoals een heet bad, een bezoek aan de sauna of een massage.

#### Trainingsvoortgang

Uw training kan op deze manier maandelijks verbeterd worden, vooral wanneer u de cardiotraining fase 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 maakt u uw gewrichten los en activeert u uw spieren.



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

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

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

1	
	
<p>Buig het hoofd achterwaarts en vervolgens langzaam afwisselend van voor naar achter en van links naar rechts. Daarna maakt u de schouders los (cirkelvormige bewegingen).</p>	

2	3
	
<p>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).</p>	<p>Buig vanuit de heup opzij met één arm gestrekt naar boven. Blijf aan elke kant een paar seconden in deze positie.</p>

4	
	
<p>Ga op één been staan en houd de wreef van uw andere voet vast met uw hand. Hiermee warmt u de enkel op en strekt u lichtjes uw dijbeen. Ondersteun uzelf indien nodig om het evenwicht te bewaren. Blijf op één been staan en maak nu met de enkel cirkelvormige bewegingen in beide richtingen (met de klok mee en tegen de klok in).</p>	

5



Zet uw voeten een schouderbreedte uit elkaar en zak vanuit de heupen met vooruit gestrekte armen door de knieën. Probeer de rug daarbij recht te houden.

6



Ga in kleermakerszit zitten met de voetzolen tegen elkaar. Maak licht verende bewegingen met uw knieën. Hierbij warmt u, naast de voetgewrichten, de buitenkant van de dij. Houdt uw enkels vast en uw rug recht.

7



Ga zitten met uw benen naast elkaar gestrekt voor u. Buig naar voren. Probeer uw enkels vast te pakken. Blijf voorwaarts bewegen tot u de toppen van uw tenen vast kunt pakken.

## CONSOLE EN TOETSENFUNCTIES

Toets	Functie
<b>MODE</b>	Drukken om een functie te selecteren.
<b>SET</b>	Voor het instellen van tijd, afstand, calorieën en pols.
<b>RESET</b>	Voor het terugzetten van alle waarden.

Functie	Bediening
<b>SCAN</b>	Druk op MODE tot de functie SCAN in het display verschijnt. De monitor laat de volgende waarden na elkaar zien: tijd (Time), afstand (Distance), calorieën (Calorie), totaal afgelegde afstand (Odometer) en hartslag (Pulse).
<b>TIME</b>	Laat de gelopen tijd van start tot einde zien. Druk op MODE tot de functie TIME in het display verschijnt. Druk vervolgens op SET om de trainingsduur in te stellen. Wanneer de tijd afgelopen is klinkt gedurende 10 seconden een alarmsignaal.
<b>SPEED</b>	Laat de actuele snelheid zien.
<b>DISTANCE</b>	Laat de afstand van start tot einde zien. Druk op MODE tot de functie DIST in het display verschijnt. Druk vervolgens op SET om de afstand in te stellen. Wanneer u de afstand gelopen heeft klinkt gedurende 10 seconden een alarmsignaal.
<b>CALORIES</b>	Laat de verbrande calorieën van start tot einde zien. Druk op MODE tot de functie CAL in het display verschijnt. Druk vervolgens op SET om de calorieën in te stellen. Wanneer u de calorieën verbrand heeft klinkt gedurende 10 seconden een alarmsignaal.
<b>ODOMETER</b>	Laat de totaal afgelegde afstand van alle trainingssessies zien.
<b>PULSE</b>	Druk op MODE tot de functie PULSE verschijnt. Voordat u uw hartslag meet legt u uw handpalmen op de beide contactzones. De console laat na 6-7 seconden uw actuele hartslag in slagen per minuut (BPM) zien.



---

## VERZORGING EN ONDERHOUD

---

**Tip:** Zoals bij alle trainingstoestellen met beweeglijke, mechanische componenten kan het ook bij dit artikel voorkomen dat schroeven los gaan zitten door veelvuldig gebruik. Wij raden u derhalve aan deze regelmatig te controleren en indien nodig met een geschikte sleutel aan te draaien. Reinig het apparaat regelmatig met een vochtige doek, om de oppervlaktes van zweet en stof te ontdoen.

- Haal de batterij uit de console wanneer u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Reinig het apparaat regelmatig met een schone doek.
- Een veilig gebruik van het apparaat kan alleen gegarandeerd worden wanneer het apparaat regelmatig op schade en slijtage wordt gecontroleerd (bijvoorbeeld aan de handgrepen, pedalen, het zadel, enz). Het vervangen van beschadigde onderdelen is essentieel en het apparaat mag niet gebruikt worden tot de reparatie achter de rug is.
- Controleer regelmatig of schroeven en moeren nog goed gefixeerd zijn.
- Vet beweeglijke onderdelen regelmatig in.
- Let in het bijzonder op componenten die gevoelig zijn voor slijtage, zoals bijvoorbeeld het remsysteem, voetensteun, enz.
- Aangzien zweet heel agressief is mag het niet aanraking komen met geëmailleerde of verchromde delen van het apparaat, zoals de computer. Wis het toestel na gebruik direct af. De geëmailleerde delen kunnen met een vochtige spons worden gereinigd. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet vermeden worden.
- Bewaar het apparaat in een schone en droge ruimte buiten het bereik van kinderen.

---

## INSTRUCTIES VOOR AFVOER

---



Wanneer het hier links afgebeelde symbool zich op het artikel bevindt (doorgestreepte vuilcontainer op wielen) geldt de Europese richtlijn 2012/19/EU. Deze artikelen mogen niet met het reguliere huisvuil worden afgevoerd. Informeer naar de correcte regeling aangaande de gescheiden inzameling van elektrische en elektronische apparaten in uw gemeente. Voer oude apparaten niet af via het huisvuil. Door een correcte afvoer van oude apparaten conform de regels wordt zowel het milieu als de gezondheid van uw medemens beschermd tegen de mogelijke negatieve gevolgen. Materiaalrecycling helpt het verbruik van ruwe grondstoffen te verminderen.

Dit artikel bevat batterijen die onder de Europese richtlijn 2006/ 66/ EG vallen en niet met het normale huisvuil mogen worden afgevoerd. 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 negatieve consequenties.



