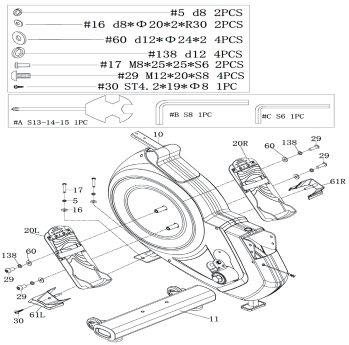
2	3
	
Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent S D V U H V W H U F R O O « V D X Q L Y H D X G H V K D Q F K H V G H F R X G H V H W « D F F R P S D J Q H Q W O D U R W D W L R Q G X F R U S V	Pliez les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position

4
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.

5	6
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.	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 OHV MDPEHV WHQGXHV YHUV OçDYDQW Essayez de vous tenir les chevilles et HVVD\H] GçDYDQFHU MXVTXçDX[RUWHLOV

FONCTIONNEMENT DE L‘ORDINATEUR

Programmes d‘entraînement (aperçu)

A: 1 Programme manuel

% Y R U H L Q J H V W H O O W H 3 U R J U D P P H 3 3

P1: colline

P2: vallée

P3: combustion de graisses

P4: pente

3 F R O

P6: intervalle

3 F D U G L R

P8: endurance

P9: montée

P10: rallye

& 3URJUDPPH ZDWWV 3

' 3URJUDPPHV IU«TXHQFH FDUGLDTXH FLEOH 3

3 + 5

3 + 5

3 + 5

P20: Ziel-H.R.

(3URJUDPPHV SHUVRQQDOLV«V 3 3

Remarque : Dans les programmes personnalisés, les tours par minute 530 OD GXU«H 7,0(OHV ZDWWV :$77 OHV FDORULHV &$/ ',67 VRQW HQUHJLVWU«V VLPXOWDQ«PHQW

Fonctions des touches

	À l'arrêt, appuyez sur la touche ENTER pour accéder au choix GH SURJUDPPH HW G« QLU OD YDOHXU FRUUHVSRQGDQWH F Lorsque vous êtes dans la sélection du programme, appuyez sur (17(5 SRXU FRQ UPHU OD V«OHFWLRQ RX OD YDOHXU VDLVLH démarrage, appuyez sur ENTER pour sélectionner les tours par PLQXWH RX WRXWHV OHV YDOHXUV GX PHQX HQ G« OHPHQW
START/STOP	Appuyez sur Start / STOP pour démarrer ou arrêter un programme. Dans n'importe quel mode, maintenez enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.
ÉLEVÉ	À l'arrêt, appuyez sur le bouton pour sélectionner une valeur. Si la valeur clignote, utilisez le bouton pour augmenter la valeur. Appuyez sur le bouton après le début de l'exercice pour augmenter la résistance.
VERS LE BAS	À l'arrêt, appuyez sur le bouton pour sélectionner une valeur. Si la valeur clignote, utilisez le bouton pour la diminuer. Appuyez sur le bouton après le début de l'exercice pour augmenter la résistance.
RECOVERY	Appuyez sur le bouton pour voir votre fréquence cardiaque actuelle.

UTILISATION

1. Pour allumer l‘appareil

%UDQFKH] GçDERUG OçDGDSWDWHXU VXU OçDSSDU
XQ ELS HW Oç«FUDQ GH G«PDUUDJH DSSDUD°W

2. Sélection d‘un programme et programmes préréglés (P1-P10)

ï $SSX\H] VXU +$87 %$6 HW V«OHFWLRQQH] OH SU
ï $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU OH SURJUDPP
durée.
ï /D GXU«H FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H] VXU +$
VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU
ï /D GLVWDQFH FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H] VX
YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FR
ï /çLQGLFDWHXU GH FDORULHV FOLJQRWH ¢ Oç«FU
G« QLU OD YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (1
• Appuyez sur START/STOP pour lancer le programme.

3. Programme watts (P16)

ï $SSX\H] VXU +$87 %$6 HW V«OHFWLRQQH] OH SU
ï $SSX\H] HQVXLWH VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU OD
réglage de l’heure.
ï /çKHXUH FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H] VXU +$8
VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU
ï /D GLVWDQFH FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H] VX
YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FR
ï /çLQGLFDWHXU GH FDORULHV FOLJQRWH ¢ Oç«FU
G« QLU OD YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (1
ï /çLQGLFDWHXU GH SXLVVDQFH FOLJQRWH ¢ Oç«F
G« QLU OD YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (1
• Appuyez sur START/STOP pour lancer le programme.

Remarque (Q PRGH ZDWW OçDSSDUHLO VXUYHLOOH
minute. Lorsque vous ramez rapidement, la résistance d’entraînement augmente, et si vous ramez lentement, elle diminue pour que la valeur en watts soit toujours la même.

4. Programmes de fréquence cardiaque (P17-P19)

- $SSX\H] VXU +$87 %$6 HW V«OHFWLRQQH] OçXQ GHV SURJUDP
  IU«TXHQFH FDUGLDTXH 3 3
- $SSX\H] HQVXLWH VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU OD V«OHFWLRQ
  paramètres.
- /çKHXUH FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H] VXU +$87 %$6 SRXU G
  VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU OD YDOHXU
- /D GLVWDQFH FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H] VXU +$87 %$6 S
  YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU OD Y
- /çLQGLFDWHXU GH FDORULHV FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H]
  G« QLU OD YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FRQ
- /çLQGLFDWHXU Gç¤JH FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H] VXU +$8
  YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU OD Y
- /D IU«TXHQFH FDUGLDTXH FLEOH VHUD PDLQWHQDQW FDOFXO
  entré.

• Appuyez sur START / STOP pour lancer le programme.

5. Fréquence cardiaque cible (P20)

- $SSX\H] VXU +$87 %$6 HW V«OHFWLRQQH] OH SURJUDPPH GH
  FDUGLDTXH FLEOH 3
- $SSX\H] HQVXLWH VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU OD V«OHFWLRQ
  paramètres.
- /çKHXUH FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H] VXU +$87 %$6 SRXU G
  VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU OD YDOHXU
- /D GLVWDQFH FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H] VXU +$87 %$6 S
  YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FRQ UPHU OD Y
- /çLQGLFDWHXU GH FDORULHV FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX\H]
  G« QLU OD YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRXU FRQ
- /D IU«TXHQFH FDUGLDTXH FLEOH FOLJQRWH ¢ Oç«FUDQ $SSX
  SRXU G« QLU OD YDOHXU VRXKDLW«H $SSX\H] VXU (17(5 SRX
  valeur.

• Appuyez sur START / STOP pour lancer le programme.

Remarque : Pour que votre fréquence cardiaque soit correctement déterminée, vous devez placer vos deux mains sur les capteurs de pulsations ou porter une ceinture à impulsions transmettant les données VDQV O

ï 3RXU G«PDUUHU OD G«WHFWLRQ GX SRXOV DSS
• La durée est maintenant comptée à rebours de 60 à 0.
ï /RUVTXH OD GXU«H HVW «FRXO«H Oç«FUDQ DI F
Oç«WDW DFWXHO

F1 = Excellent
F2 = Bon
F3 = OK
F4 = Inférieur à la moyenne
) , QVDWLVIDLVDQW
F6 = Mauvais

Remarque 6L YRXV DSSX\H] ¢ QRXYHDX VXU OH ERXW
la mesure, vous annulez la mesure.

6. Mesure du rythme cardiaque

Placez les deux mains sur les capteurs de pulsations. Au bout de 3-4 secondes,
OèRUGLQDWHXU DI FKH OèLPSXOVLRQ DFWXHOOH H
P¬PH WHPSV OH V\PEROH GX FÎXU FOLJQRWH ¢ Oç

Remarque : Il peut arriver que le pouls ne soit pas détecté correctement immédiatement. Plus vous gardez les mains sur les capteurs de pulsations, plus la valeur devient précise.

AFFICHAGES DE L'ÉCRAN

	$I FKH OD YLWHVVH DFWXHOOH GDQV OD SO
RPM	$I FKH OH QRPEUH GH WRXUV SDU PLQXWH
TIME	$I FKH OD GXU«H GDQV OD SODJH
DIST	/ RUGLQDWHXU G«FRPSWH OD GXU«H G« QLH durée est écoulée, le programme s'arrête et un signal retentit.

Fonction	Description
CALORIE	$I FKH OHV FDORULHV EU½O«HV GDQV OD SODJH /RU QRPEUH GH FDORULHV HQWU« D «W« EU½O« OH SURJUDPP un signal retentit.
PULSE	$I FKH OD IU«TXHQFH FDUGLDTXH DFWXHOOH GDQV OD SOD BPM.
RESISTANCE	Indique la résistance entre les niveaux 1-16.
WATT	$I FKH OH U«JODJH HQ ZDWWV GDQV OD SODJH

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Remarque &RPPH SRXU WRXV OHV DSSDUHLOV GçH[HUFLFH FRPSU pièces mécaniques mobiles, il peut arriver que les vis de ce produit se GHVVHUUHQW HQ UDLVRQ GçXQH XWLOLVDWLRQ IU«TXHQWH 1 GH OHV FRQWU¶OHU U«JXOL ªUHPHQW HW DX EHVRLQ « O DLGH G appropriée. Nettoyez régulièrement votre appareil avec un chiffon humide pour en retirer la sueur et la poussière.

- 5HWLUH] OD EDWWHULH GX SDQQHDX GH FRPPDQGH VL YRXV OçDSSDUHLO SHQGDQW XQH S«ULRGH SURORQJ«H
- 1HWWR\H] U«JXOL ªUHPHQW OçDSSDUHLO DYHF XQ FKLIIRQ SU un aspect propre.
- /çXWLOLVDWLRQ HQ WRXWH V«FXULW« GH OçDSSDUHLO QH SH OH ERQ «WDW HW OH QLYHDX GçXVXUH GH OçDSSDUHLO VRQ SDU H[HPSOH OHV SRLJQ«HV OHV S«GDOHV OD VHOOH HWF UHPSODFHU OHV SLªFHV HQGRPPDJ«HV GH OçDSSDUHLO HW G OçDSSDUHLO TXçDSUªV U«SDUDWLRQ
- 9«UL H] U«JXOL ªUHPHQW TXH OHV YLV HW OHV «FURXV VRQW
- /XEUL H] OHV SLªFHV PRELOHV U«JXOL ªUHPHQW
- 3RUWH] XQH DWWHQWLRQ SDUWLFXOL ªUH DX[FRPSRVDQWV S tels que le système de freinage, le repose-pied, etc.

• La sueur étant très agressive, elle ne doit pas entrer en contact avec OHV SDUWLHV «PDLOO«HV RX FKURP«HV GH OçDSSDUHLO HQ OçRUGLQDWHXU (VVX\H] OçDSSDUHLO LPP«GLDWHPHQW DSUª parties émaillées peuvent être nettoyées avec une éponge humide. Pour le nettoyage, évitez tous les produits agressifs ou corrosifs.

- 5DQJH] OçDSSDUHLO GDQV XQ HQYLURQQHPHQW SURSUH HW enfants.

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 LPPDJLQL ,O SURGXWWRUH VL ULVHUYD LO GLULW 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 PDQXDOH GèXVR /D VLFXUH]]D H OèHI FDFLD GH 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.
- ï ,O GLVSRVLWLYR GHYH HVVHUH SRVL]LRQDWR V poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente XQ PHGLFR SHU DVVLFXUDUVL GL QRQ DYHUH S 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 YLWDOH VH VL DVVXPRQR PHGLFLQDOL FKH LQ X pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- ï 3UHVWDWH DWWHQ]LRQH DL VHJQDOL GHO YRVW 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 GL DWR JLUDPHQWL GL WHVWD R QDXVHD 6H X 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.
- 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.

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 140
Descrizione del dispositivo 142
Montaggio 149
'HVFUL]LRQH GHOOCDOOHQDPHQWR FDUGLR
Riscaldamento prima dell'allenamento 162
8WLOL]]R GHO FRPSXWHU
8WLOL]]R
,QGLFD]LRQL GHO GLVSOD\
3XOL]LD H PDQXWHQ]LRQH
6PDOWLPHQWR

DATI TECNICI

Artikelnummer	
Stromversorgung	9 a +]

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Produttore:
&KDO 7HF *PE+ :DOOVWUD¡H %HUOLQR
Germania.

Questo prodotto è conforme alle seguenti direttive europee:

8(/9'
8(5R+6
2014/30/ 8((0&

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE

/H SLFWRJUDPPH FL FRQWUH DSSRV« TXH OD GLUHFWLYH HXURS«HQQH SRXEHOOH ¢ URXHV EDUU«H GèXQH F ne peuvent être jetés dans les poubelles domestiques courantes. Renseignez-vous concernant les règles appliquées pour la collecte d'appareils électriques et électroniques. Conformez-vous aux réglementations locales et ne jetez pas vos anciens produits avec les ordures ménagères. Le respect des règles de recyclage des vieux produits aide à la protection de l'environnement et de la santé de votre entourage contre les conséquences négatives possibles. Le recyclage des matériaux aide à réduire l'utilisation des matières premières.

WARMING UP BEFORE A WORKOUT

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

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

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

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

1	
Nod the head slowly, then alternating turn the head to look to the right to left. Then mobilize the shoulders by making a circular motion with them.	

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

4	
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.	

/D SKDVH GçHQWUD°QHPHQW FDUGLR HVW OL«H ¢ C
DQD«URELH HQ IRQFWLRQ GH OD G«SHQVH «QHUJ«
comme suit :

Domaine d'entraînement aérobie

'DQV FHWWH]RQH YRXV DP«OLRUH] YRWUH V\VWªP
graisses.

Malgré le léger effort avec augmentation du rythme cardiaque, une respiration
SOXV SURIRQGH Oç«FKDXIIHPHQW HW XQH O«JªUH
SDV H[DJ«U«PHQW VROOLFLW« OD UHVSLUDWLRQ
GH VRUWH TXH YRXV SRXUULH] HQFRUH WHQLU XQ
SHUGUH YRWUH VRXI H HW YRXV DYH] OH VHQWLP
FHW HIIRUW HQFRUH ORQJWHPSV VDQV YRXV «SXL
montiez une faible pente.

/HV PXVFOHV HW OH FÎXU WUDYDLOOHQW SOXV LQ
SDUWLH GH OHXUV EHVRLQV HQ «QHUJLH HQ XWLO
Gç«QHUJLH D«URELH /D SURGXFWLRQ DQD«URELH
«FKHOOH PDLV VHXOHPHQW GDQV OD PHVXUH R» V
peut être dégradé en même temps. Vous devriez passer la majeure partie de
votre entraînement dans cette zone aérobie.

6L YRXV FRQWLQXH] ¢ DXJPHQWHU OD FKDUJH DO
OLPLWH ¢ SDUWLU GH ODTXHOOH Oç«QHUJLH REWH
GçDXJPHQWHU HQ SURGXFWLRQ GH VRUWH TXH Oç
DXJPHQWH HQ SURSRUWLRQ 9RXV HQWUH] PDLQW

Domaine d'entraînement anaérobie

Dans cette zone, vous améliorez votre puissance et votre vitesse.
Dès que vous augmentez votre entraînement dans cette phase, les
PRXYHPHQWV GHYLHQQHQW EHDXFRXS SOXV IDWLJ
du niveau de lactate, vous commencez à transpirer plus, votre respiration
VçDFF«OªUH HW DX ERXW GçXQ FHUWDLQ WHPSV H
GçHQWUD°QHPHQW YRXV IDWLJXH] YRV PXVFOHV
pouvez pas continuer à ce rythme.

3. Phase de récupération

3RXU WHUPLQHU UHVWH] HQ SKDVH GH U«FXS«UDWLRQ SHQGDQ
et utilisez à nouveau de faibles niveaux de résistance sans fournir trop
GçHIIRUWV /D SKDVH GH G«WHQWH RX GH U«FXS«UDWLRQ DLGH
Gç«YHQWXHOOHV FRXUEDWXUHV PXVFXODLUHV DSUªV OçHIIRUW
GH IDLUH XQH U«J«Q«UDWLRQ DFWLYH DSUªV XQH V«DQFH GçHQ
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,
QRWDPPHQW HQ SURORQJHDQW OD SKDVH GçHQWUD°QHPHQW FI
¢ XQ QLYHDX GH U«VLVWDQFH SOXV «OHY« RX HQ VXLYDQW XQ
LQWHUYDOOHV SOXV H[LJHDQW

Manger et boire

- %XYH] DYDQW SHQGDQW HW DSUªV OçH[HUFLFH
- 3HQGDQW OçHQWUD°QHPHQW EXYH] DX PRLQV JRUJ«HV GçH
  OHV PLQXWHV
- 6L YRWUH HQWUD°QHPHQW GXUH SOXV GçXQH KHXUH SUHQH
  VSRUWLIV D Q GH SURW«JHU OH FRUSV GH OD G«VK\GUDWDW
- 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
TXDQWLW« LPSRUWDQWH Gç«QHUJLH

Après l'entraînement vous devez „refaire le plein“ avec des protéines que
YRXV WURXYH] GDQV OHV ÎXIV OH \DRXUW HW OHV IUXLWV VHF
SHUGUH GX SRLGV LO HVW DEVROXPHQW QH«FHVVDLUH GH PDQJ
pour que votre corps se régénère.

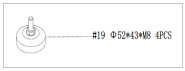
ÉCHAUFFEMENT AVANT L‘ENTRAINEMENT

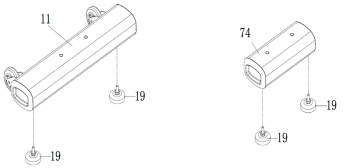
(IIHFWXH] /HV PRXYHPHQWV Gç«FKDXIIHPHQW DYDQ
GçHQWUD°QHPHQW 9RXV PRELOLVH] DLQVL YRV DU

Si vous ne vous sentez pas bien en effectuant certains mouvements ou que
YRXV UHVVHQWH] GHV GRXOHXUV QçHIIHFWXH] SD
YRWUH P«GHFLQ RX YRWUH FRDFK GH WQHVV GçX
VS«FL TXH

&KDTXH PRXYHPHQW GRLW HQ SULQFLSH ¬WUH U«S
HW ¢ JDXFKH D Q TXH YRXV SXLVVLH] FRPPHQFHU
détendue.

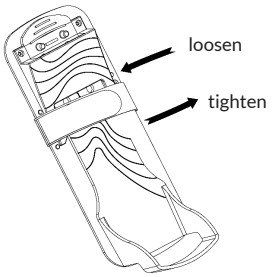
Prenez environ 5 minutes pour effectuer la séquence d‘entraînement
CapitalSports suivante :





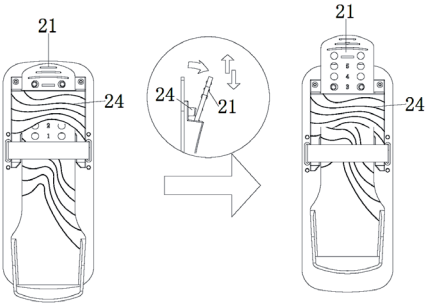
,QFOLQH] OD W¬WH VXU OH F¶W« HQ DOWHUQDQW
3XLV PRELOLVH] OHV «SDXOHV PRXYHPHQWV FLU
Gç«SDXOHV

Pedal strap adjustment



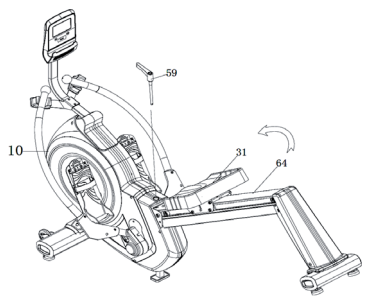
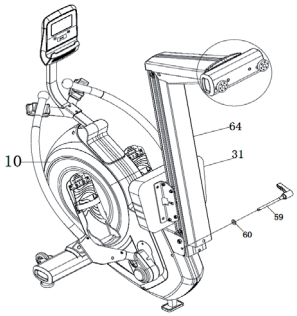
The length of strap can be adjusted by the size of the foot, and the direction of loosen and tighten are shown in the figure.

Pedal adjustment



Pull the pedal (21) off the pedal fixed board (24), then pull it up and down, and insert the pedal hole into the column after adjusting the position.

Aluminum rail folding

A	B
	

1. Please push the seat (31) to the front end of the aluminum rail (64);
2. Take out the L bolt (59) on the main frame (10) to make the aluminum rail (64) rotate freely;
3. Turn up the aluminum rail (64), and fix the aluminum rail (64) on the main frame (10) with L bolt (59). Folding installation is completed.

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.

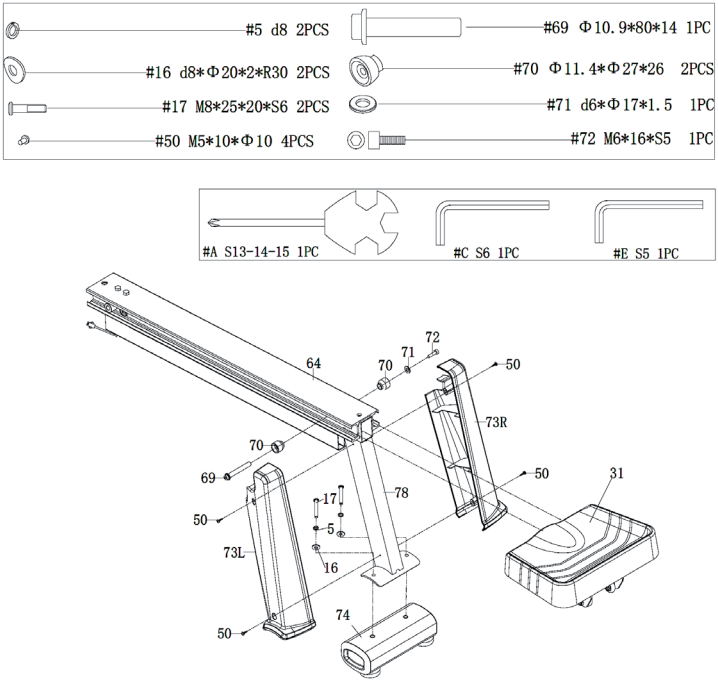
Eating and Drinking

- 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.

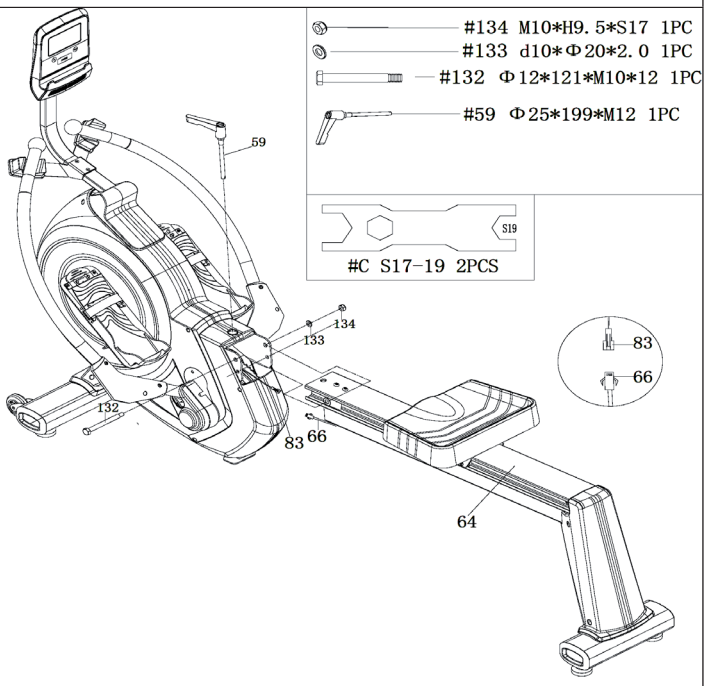
After training, you need to refuel with proteins, such as those found in eggs, yoghurt and dried fruits. Even if you want to lose weight, it is absolutely necessary to eat after training in order for your body to recuperate.

6



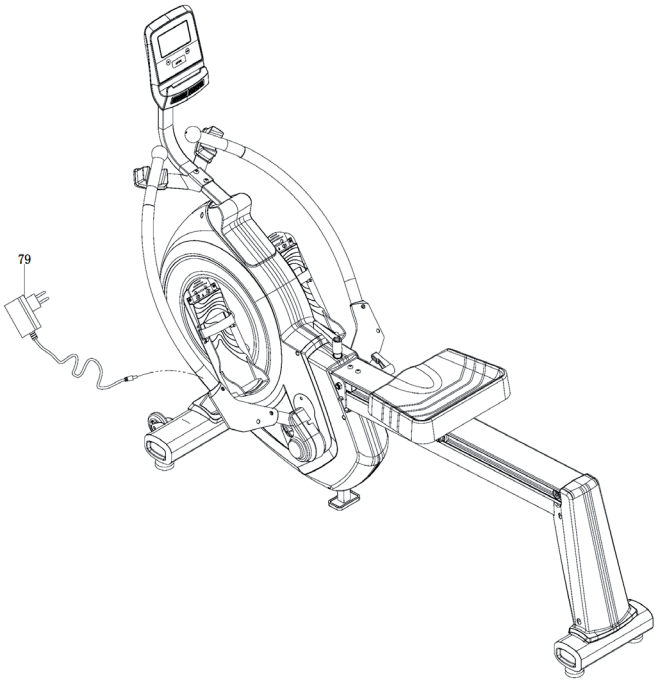
Slide the seat (31) onto the aluminium rail (64). Fasten the bush (70) with axle (69), washer (71) and screw (72) to the aluminium rail. Then attach the rear stabilizer to the aluminum rail using screws (17), spring washers (5) and washers (16). Using a wrench (A), remove the pre-assembled screw (50) from the support frame (78). Secure the cover (73 R/L) to the support frame (78) with screws (50).

7



Connect the inductor (66) to the cable 2 (83). Slide the aluminium rail into the U-shaped part on the main frame and fasten the rail with screws (132), washers (133) and nuts (134). Then secure the rail with the L bolt (59).

8



Before using the unit, first insert one end of the adapter (79) into the hole in the main frame (10). Then insert the plug into the socket.

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING

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

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

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

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

1	
Kopf neigen, langsam abwechselnd von vor und zurück sowie von rechts nach links. Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen).	

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

4	
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.	

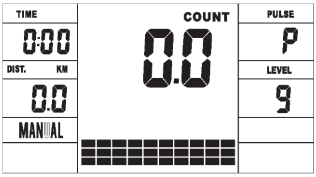
5	6
Stellen Sie beim Kniebeugen die Füße etwa schulterbreit nebeneinander und senken sie mit gestreckten Armen die Hüft ab. Versuchen Sie dabei den Rücken gestreckt zu halten.	Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen so hin, dass die Fußsohlen sich berühren. Federn Sie leicht mit den Knien. Hierbei mobilisieren 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.

BEDIENUNG DES COMPUTERS

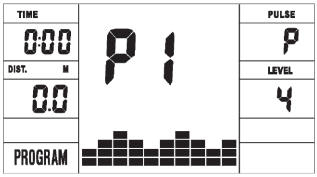
Trainingsprogramme (Übersicht)

A: 1 Manuelles Programm

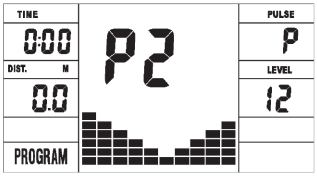


B: 10 voreingestellte Programme (P1-P10)

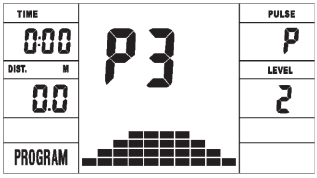
P1: Hügel



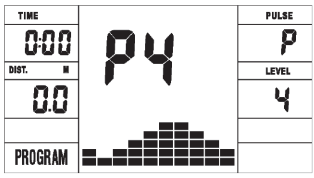
P2: Tal



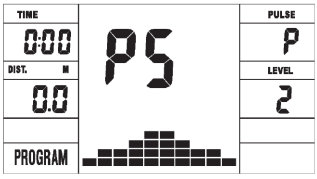
P3: Fettverbrennung



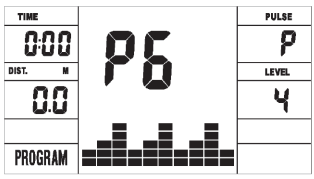
P4: Anstieg



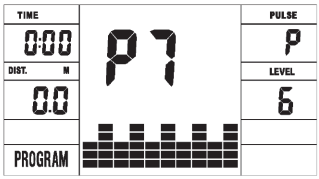
P5: Berg



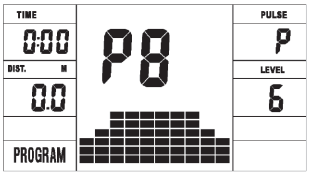
P6: Intervall



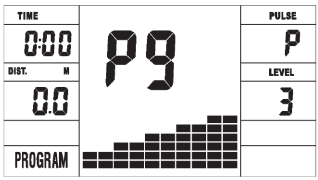
P7: Cardio



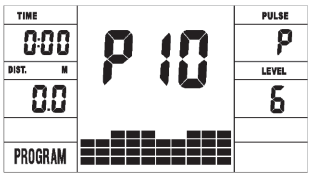
P8: Ausdauer



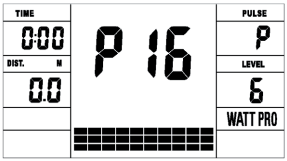
P9: Aufstieg



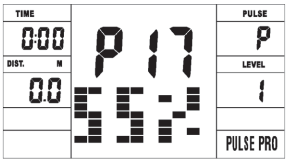
P10: Ralley

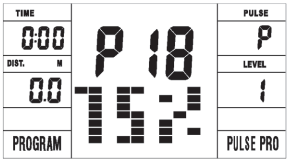


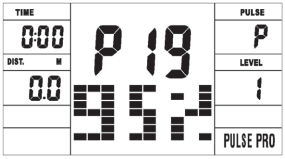
C: Watt-Programm (P16)

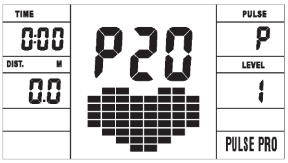


D: 4 Zielherzfrequenz-/ Pulsprogramme (P17-P20)









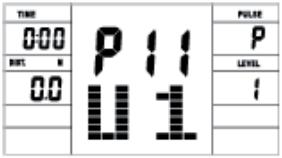
P17: 55% H.R

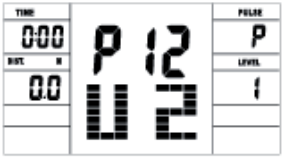
P18: 75% H.R

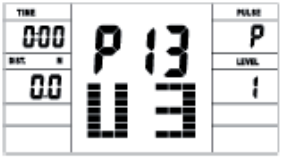
P19: 95%H.R

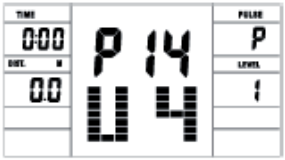
P20: Ziel-H.R.

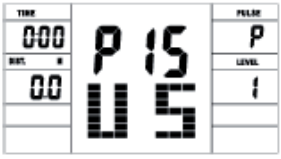
E: 5 Benutzerdefinierte Programme (P11-P15)



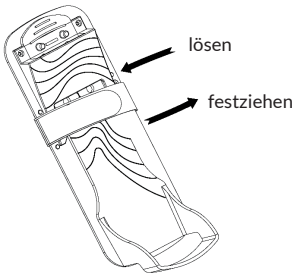






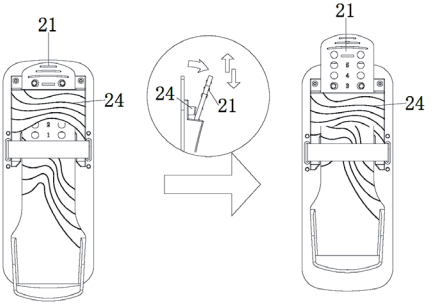


Einstellung der Fußschlaufe



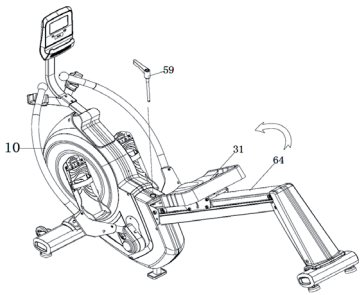
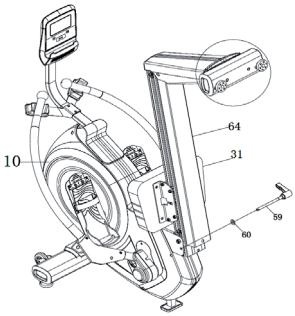
Lösen Sie die Schlaufe, setzen Sie den Fuß auf das Pedal und schließen Sie die Schlaufe wieder.

Einstellung der Pedale



Ziehen Sie das Pedal (21) nach vorne aus der Pedal-Fixierung (24) und bewegen Sie es nach oben und unten. Wenn Sie das Pedal richtig angepasst haben, drücken Sie es wieder in Richtung der Fixierung.

Gerät zusammenfalten

A	B
	

1. Schieben Sie den Sitz (31) an das vordere Ende der Aluschiene (64).
2. Entfernen Sie den L-Bolzen (59) am Hauptrahmen (10), damit sich die Aluschiene (64) frei bewegen kann.
3. Schieben Sie sie Aluschiene (64) nach oben befestigen Sie die Schiene mit dem L-Bolzen (59) am Hauptrahmen (10). Das Gerät kann nun verstaut werden.

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

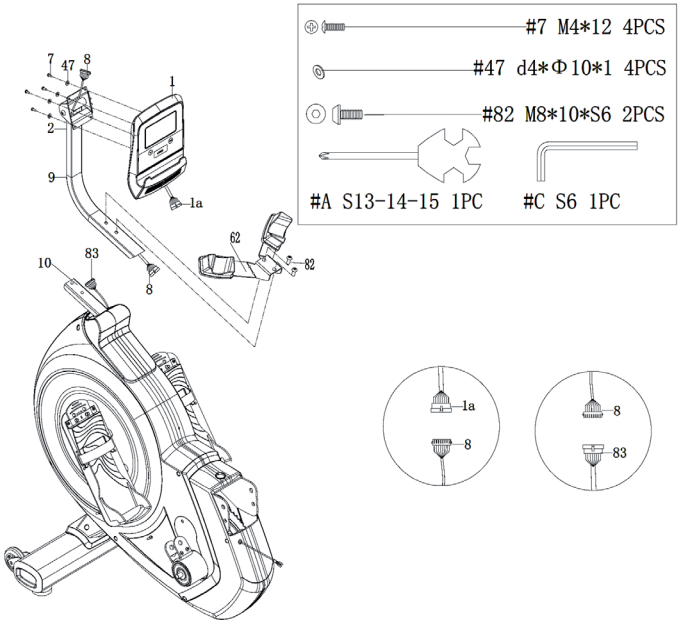
Essen und Trinken

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

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

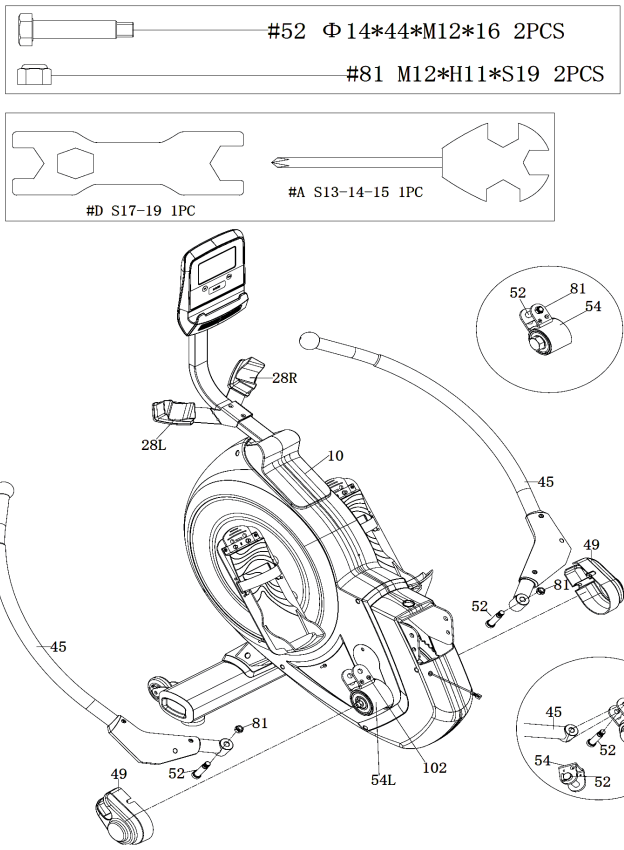
Nach dem Training müssen Sie «auftanken» mit Proteinen, die Sie in den Eiern, im Joghurt und in getrockneten Früchten finden. Selbst wenn Sie abnehmen wollen ist es absolut notwendig nach dem Training zu essen, damit sich Ihr Körper regeneriert.

4



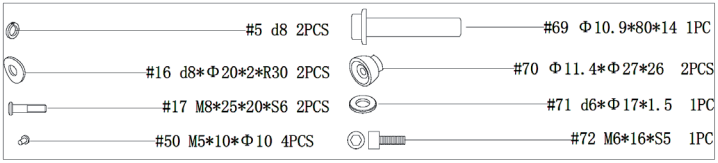
Verbinden Sie Kabel 1 (8) mit Kabel 2 (83). Stecken Sie dann das Computergelenkrohr (9) in den Hauptrahmen (10). Befestigen Sie das Computergelenkrohr (9) und den Stangenhalter (62) mit Schrauben (82) am Hauptrahmen (10). Lösen Sie die vormontierte Schraube (7) und Unterlegscheibe (47) auf der Rückseite des Computers (1) mit dem Schraubenschlüssel (A). Verbinden Sie das Computerkabel (1a) mit dem Kabel 1 (8) und stecken Sie dann die verbundenen Kabel in den Vierkantschlitz des Computergelenkrohres (9). Befestigen Sie den Computer (1) mit Schrauben (7) und Unterlegscheiben (47) an der Computerhalterung. Benutzen Sie dazu den Schraubenschlüssel (A).

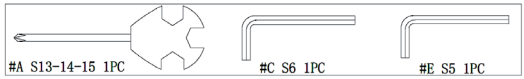
5

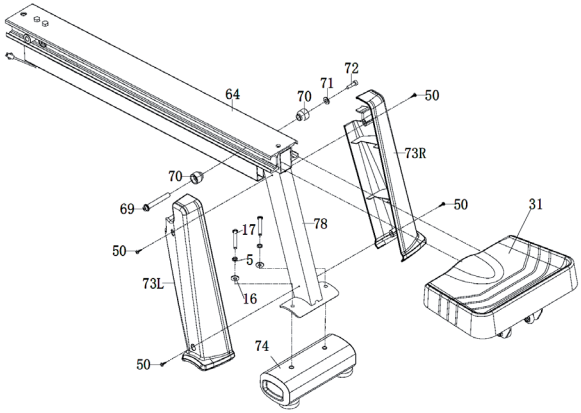


Lösen Sie die vormontierte Schraube (52) und Mutter (81) mit Schraubenschlüssel (D) von der Wellenhülse (54). Befestigen Sie die Ruderstange (45) mit Schrauben (52) und Muttern (81) an der Wellenhülse (54). Legen Sie die Ruderstangen auf dem Ruderpolster (28 L/R) ab. Setzen Sie die Abdeckung (49) auf die Wellenhülse. Ziehen Sie die vormontierten Schrauben (50) auf der Wellenhülse mit Schraubenschlüssel (A).

6

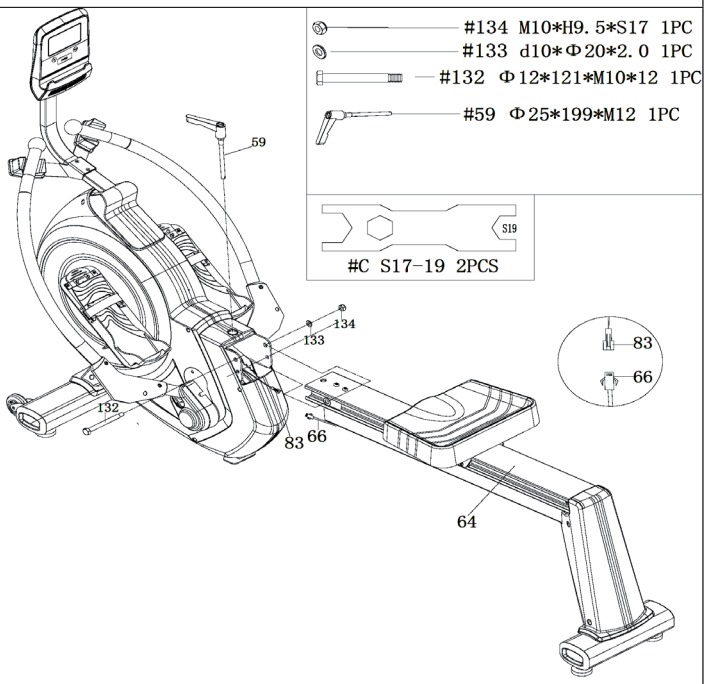






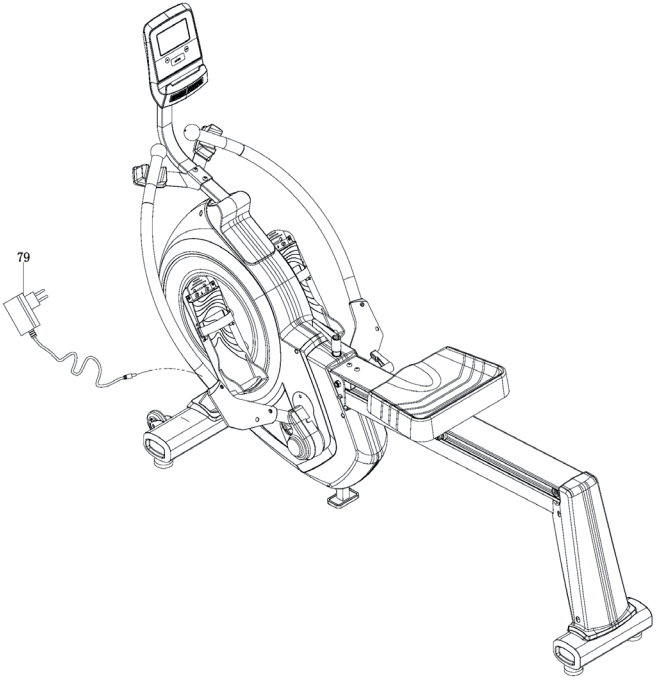
Schieben Sie den Sitz (31) auf die Aluschiene (64). Befestigen Sie die Buchse (70) mit Achse (69), Unterlegscheibe (71) und Schraube (72) an der Aluschiene. Befestigen Sie dann den hinteren Stabilisator mit Schrauben (17), Federscheiben (5) und Unterlegscheiben (16) an der Aluschiene. Entfernen Sie die vormontierte Schraube (50) mit Schraubenschlüssel (A) vom Unterstützungsrahmen (78). Befestigen Sie die Abdeckung (73 R/L) mit Schrauben (50) am Unterstützungsrahmen (78).

7



Verbinden Sie den Induktor (66) mit dem Kabel 2 (83). Schieben Sie die Aluschiene in den U-förmigen Teil am Hauptrahmen und befestigen Sie die Schiene mit Schrauben (132), Unterlegscheiben (133) und Muttern (134). Sichern Sie die Schine dann mit dem L-Bolzen (59).

8



Bevor Sie das Gerät benutzen, stecken Sie das eine Ende des Adapters (79) zuerst in die Bohrung des Hauptrahmens (10) ein. Stecken Sie dann den Stecker in die Steckdose.

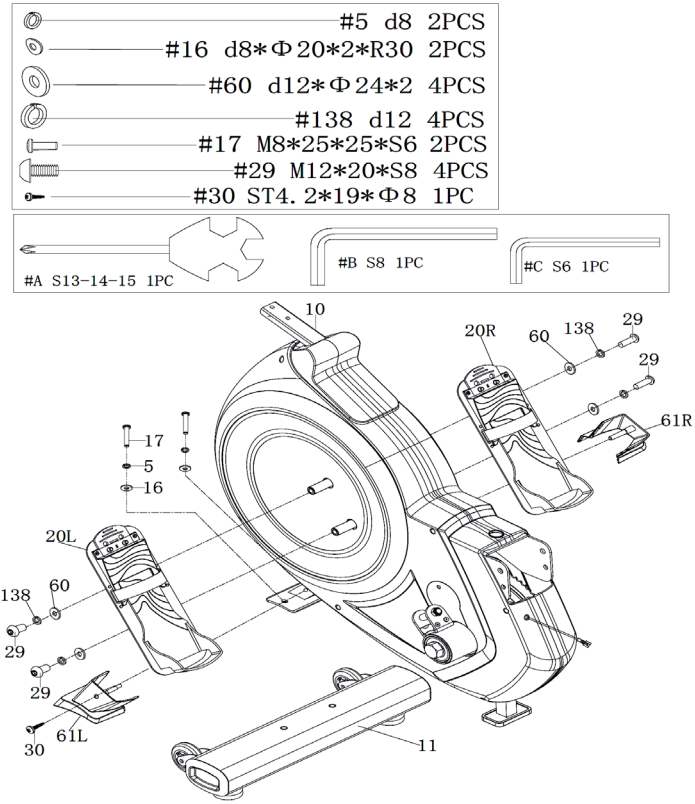
GERÄTEÜBERSICHT

DE

					1
				platte	2
				M8*16*S14	4
				HW š	1
				HU 0 + 6	18
				DXEH 0 š	2
				VWHOONQRSI	2
				ter M6*H6*S10	
				ndhalter š	6
					6
				DXEH 0	4
				*140*M8*12	2
				FKHLEH	8
					2
					2
					4
				FKHLEH G š	
	xe				2
	D				2
	en			DXEH 0	4
	DQG			KUDXEH 0	8
	er			nraube Ø14*44*44*M12*16	2
				Rechteckiger Stahlträger	2
				:HOOHQK¾OVH	2
				Lager Ø62*16*Ø30 CSK30PP	4
		2		6FKUDXEH 0	2

	W X F K	4	83	Kabel 2	1
	M8*20*S6	24	84	Gehäuse	1
		1		Abdeckung	2
	F K H L E H		86	6 F K U D X E H 6 7 š	2
		2		Schraube M6*10*S10*S10	18
			88	Schraube M6*8*S10	2
				8 Q W H U O H J V F K H L E H d6*Ø12*1.2	2
				8 Q W H U O H J V F K H L E H š	6
				V W H 3 O D W W H W 4	
				6001-2RS	4
				U W U ¦ J H U š	4
	fen			velle	1
	0.9*80			andplatte Ø200	1
	V H š	2	96	Schraube M6*16*S10	8
	U O H J V F K H L E H 2	1		Feder Ø0.8*Ø9*69*69*N48	1
	X E H 0 6	1	98	Magnet	1
	g	2	99	8 Q W H U O H J V F K H L E H š š 1	1
	isator	1	100	6 F K U D X E H 6 7	4
	M8*6	2	101	Motor	1
	š š	2	102	Schraube ST4.2*16*Ø8	9
	H Q V F K L H Q H	1	103	(L Q V W H O O X Q J G H U 8 3 O D W L Q H W	1
	en für schiene	1	104	Federscheibe d6	6
		1		Tragrollenablage 1	1
	U O H J V F K H L E H	2	106	Schraube 0 š 6	2
	2*H11*S19			8 Q W H U O H J V F K H L E H G š	1
	M8*20*S6	2	108	Lager 6001-2RS CXSH	2

3



Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (11) mit Schrauben (17), Federscheiben (5) und Unterlegscheiben (16) am Hauptrahmen (10). Benutzen Sie dazu den Schraubenschlüssel (C). Befestigen Sie die Abdeckung (61L/R) mit den Schrauben (30) am Hauptrahmen (10). Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (A). Befestigen Sie die Pedalstütze (20 L/R) mit Schrauben (29), Federscheiben (138) und Unterlegscheiben (60) am Hauptrahmen (10). Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (B).

THE SKYF

Rudermaschine
Rowing Machine
Ergómetro
Rameur
Vogatore

10033356

CAPITAL SPORTS

www.capitalsports.de

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 13
Cardiotraining im Überblick 23
Aufwärmung vor dem Training 26
Bedienung des Computers 29
Bedienung 32
Displayanzeigen 34
3 HJH XQG :DUWXQJ
Hinweise zur Entsorgung 36

English 37
Español 71
Français 105
Italiano 139

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	
Stromversorgung	9 a +]

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hersteller:
&KDO 7HF *PE+ :DOOVWUD¡H %HUOLQ
Deutschland.

Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:

(8 /9'
(8 5R+6
(8 (09

DE

SICHERHEITSHINWEISE

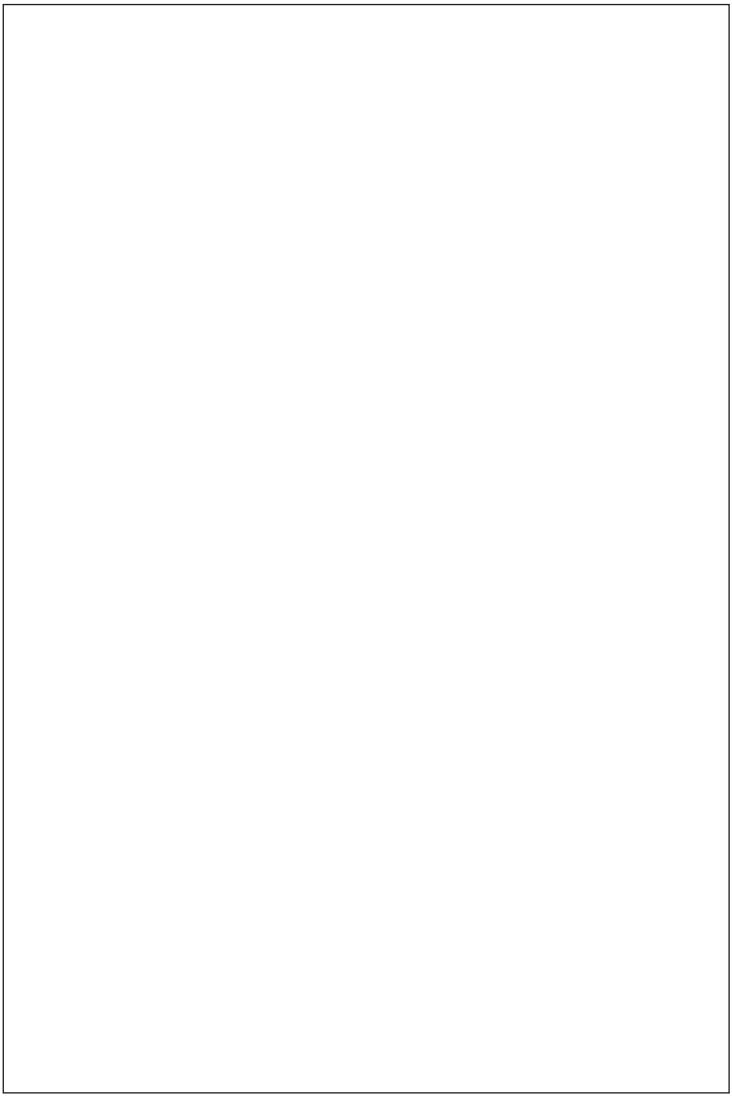
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen 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 GLH (I]LHQ] GHV *HU¦WV N¸QQHQ QXU GDQQ JHZ das Gerät richtig zusammengebaut wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, GDVV DOOH 1XW]HU GHV *HU¦WV ¾EHU :DUQKLQZ informiert werden.
- ï 'DV *HU¦W PXVV DXI HLQHU VWDELOHQ XQG JHUD werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden GXUFK HLQH 0DWWH 9HUZHQGHQ 6LH GDV *HU¦W wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,6 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche (LQ XVV DXI 3XOV %OXWGUXFN RGHU GHQ &KRO
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten, müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengebaut werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

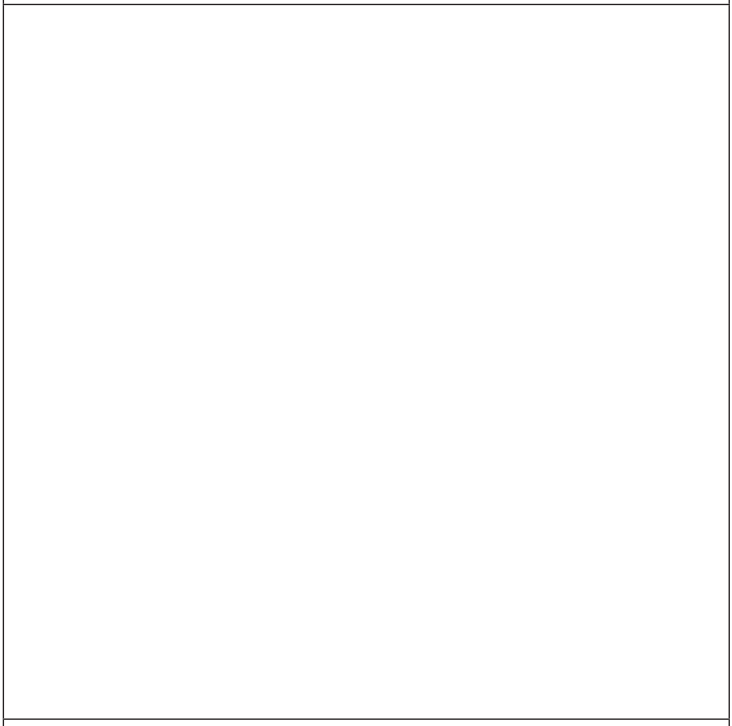
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder Verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetechniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- ï $OOH EHZHJOLFKHQ *HU¦WHWHLOH] % 3HGDOH +DQGJULIIH müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder [LHUHQ 6LH GDV HQWVSUHFKHQGH 7HLO VRIRUW)DKUHQ 6LH Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- ï +DOWHQ 6LH GDV 1HW]VWURPNDEHO IHUQ YRQ :¦UPHTXHOOHQ
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das *HU¦W EHZHJHQ RGHU UHLQLJHQ 5HLEHQ 6LH GLH 2EHU¦FKH mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- ï (LQH LQNRUUHNWH 5HSDUDWXU XQG VWUXNWXUHOOH 0RGL N (QWIHUQHQ RGHU (UVHW]HQ YRQ 2ULJLQDOWHLOHQ NDQQ GH Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch und körperlich eingeschränkte Menschen dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer für Sie verantwortlichen Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die Spannung auf der Geräteplakette. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.

Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

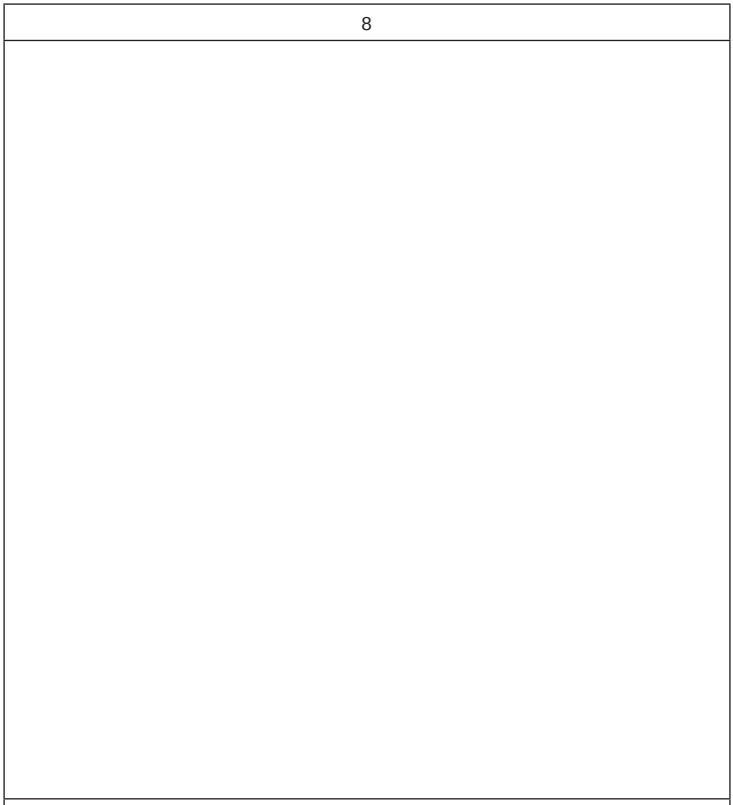
Lieferumfang



$ +DXSWUDKPHQ [
% &RPSXWHU [
& $GDSWHU [
' $EGHFNXQJHQ [
(6LW] [
) 5XGHU [
G Hinterer
6WDELOLVDWRU
+ 3HGDO [
, $EGHFNXQJHQ [
J Vorderer
6WDELOLVDWRU
. $OXVFKLHQH [
/ $EGHFNXQJ [
M Bedienungsanleitung
N Kleinteile
O Computer-
9HUELQGXQJVVW
3 5XGHUSROVWHU

7

&RQQHFWH] OçLQGXFWHXU DX F¤EOH)DLWHV JOLVVHU OH UDL SDUWLH HQ IRUPH GH 8 GX FDGUH SULQFLSDO HW [H] OH ¢ OçDLGH GHV HW GHV «FURXV)L[H] HQVXLWH OH UDLO DYHF OH ERXORQ ¢ /

8



$YDQW GèXWLOLVHU OèDSSDUHLO LQV«UH] GèDERUG XQ
WURX GX FDGUH SULQFLSDO 3XLV LQV«UH] OD FKH

Réglage des sangles de pédales

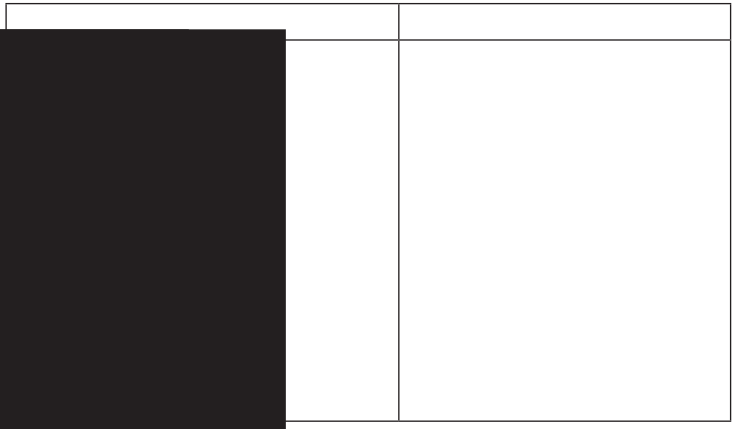
desserrer serrer	Desserrez la sangle, placez votre pied sur la pédale et refermez la sangle.

Réglage des pédales

	7LUH] OD S«GDOH YHUV OçDYDQW GH VRQ VXSSRUW HW G«SODFH] OD GH haut en bas. Lorsque vous avez ajusté la pédale correctement, repoussez-la dans le sens de la [DWLRQ

FR

Pour replier l‘appareil



HU OH VLªJH FRQWUH OèH[WU«

RXORQ HQ / GX FDGUH SULQFL
GH ERXJHU OLEUHPHQW
HU OH UDLO HQ DOXPLQLXP YH
¢ OçDLGH GX ERXORQ ¢ / HW
UDQJHU OçDSSDUHLO

APERÇU DE L‘ENTRAINEMENT CARDIO

/çHQWUD°QHPHQW FDUGLR U«JXOLHU VWLPXOH OH V\VWªPH FDU
UHVSLUDWLRQ 9RXV DP«OLRUH] YRWUH FRQGLWLRQ SHUGH] G
JUDLVVHV &çHVW GRQF OçHQWUD°QHPHQW UHFRPPDQG« VL YR
SRLGV 3HQGDQW OçH[HUFLFH OH JOXFRVH HVW EU½O« HQ SU
EU½OHQW OHV JUDLVVHV VWRFN«HV GDQV OH FRUSV

/çHQWUD°QHPHQW FDUGLR H[LJHDQW SDU H[HPSOH HQWUD°QH
HQWUD°QHPHQW DYHF XQH U«VLVWDQFH «OHY«H HW VXU XQH S
Q«FHVVLWH SOXV GçHIIRUWV HW HQWUD°QH «JDOHPHQW OHV P
OçHQGXUDQFH (Q J«Q«UDO SOXV OçHQWUD°QHPHQW HVW U«JX
P¬PH DYHF GH FRXUWHV V«TXHQFHV GH PLQXWHV

Pendant l‘entraînement

/D U«VLVWDQFH SHQGDQW OD SKDVH GçHQWUD°QHPHQW FDUGLF
G«FLVLYH OçLQWHQVLW« GH OçHQWUD°QHPHQW HW OHV U«VXO
,G«DOHPHQW XQ HQWUD°QHPHQW FRPSUHQG XQH SKDVH Gç«FK
XQH SKDVH SOXV LQWHQVH GçHQWUD°QHPHQW FDUGLR HW X
U«FXS«UDWLRQ 6L YRXV YRXOH] SURJUHVVHU RX EU½OHU G
passer par ces 3 phases et vous entraîner pendant au moins 20-30 minutes sur
OçHUJRPªWUH

1. Phase d‘échauffement

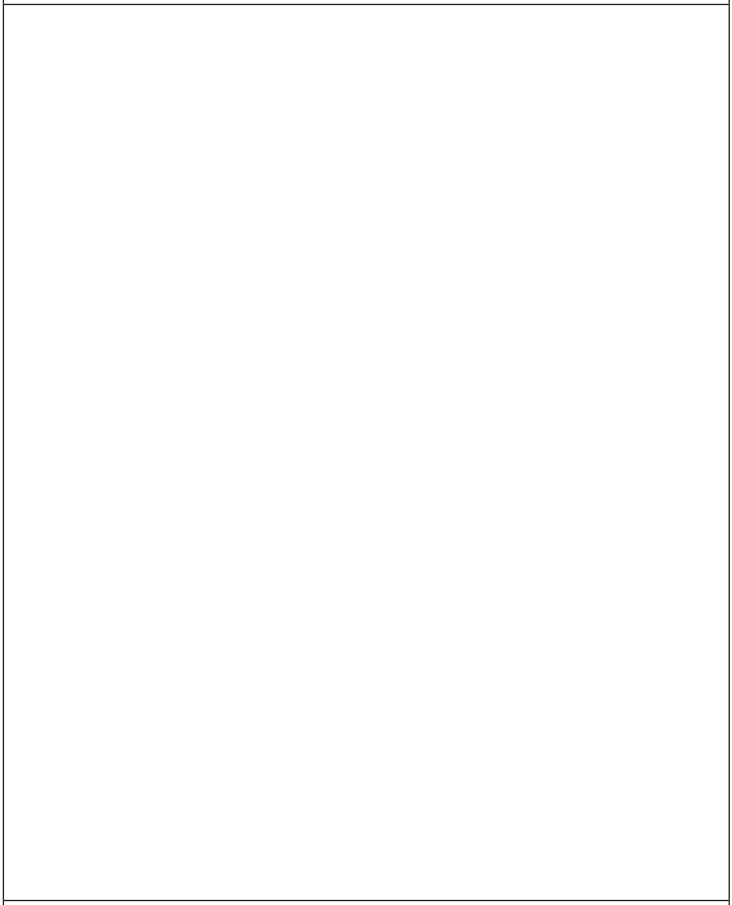
Commencez toujours votre entraînement avec une faible résistance. La
S«ULRGH Gç«FKDXIIHPHQW GH PLQXWHV HVW LPSRUWDQWH
RQW EHVRLQ Gç¬WUH «FKDXII«V 6XUWRXW SHQGDQW OD SKDVH
devriez donner le temps à vos groupes circulatoires et musculaires de se
SU«SDUHU ¢ OçH[HUFLFH VXLYDQW (Q WDQW TXH G«EXWDQW Y
3 premières minutes au niveau le plus facile et augmenter progressivement la
GLI FXOW« HQ IRQFWLRQ GH YRV VHQVDWLRQV SHUVRQQHOOHV

2. Phase d‘entraînement cardio

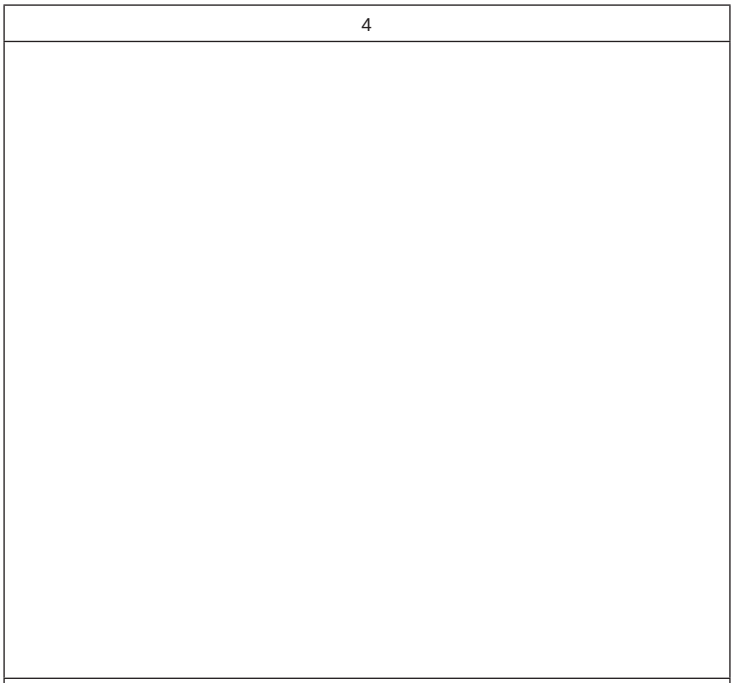
$X ERXW GH PLQXWHV HQYLURQ YRXV SRXYH] SDVVHU ¢ OD S
FDUGLR 6L YRXV XWLOLVH] GHV SURJUDPPHV GçHQWUD°QHPHQ
OçRUGLQDWHXU GçHQWUD°QHPHQW FRQWU¶OH OD U«VLVWDQFH
GçLQWHUYDOOH VLPXODQW DLQVL OçHQFKD°QHPHQW GHV H[LJ

2
)L[H] OHV SLHGV DX[VWDELOLVDWHXUV DYDQW H

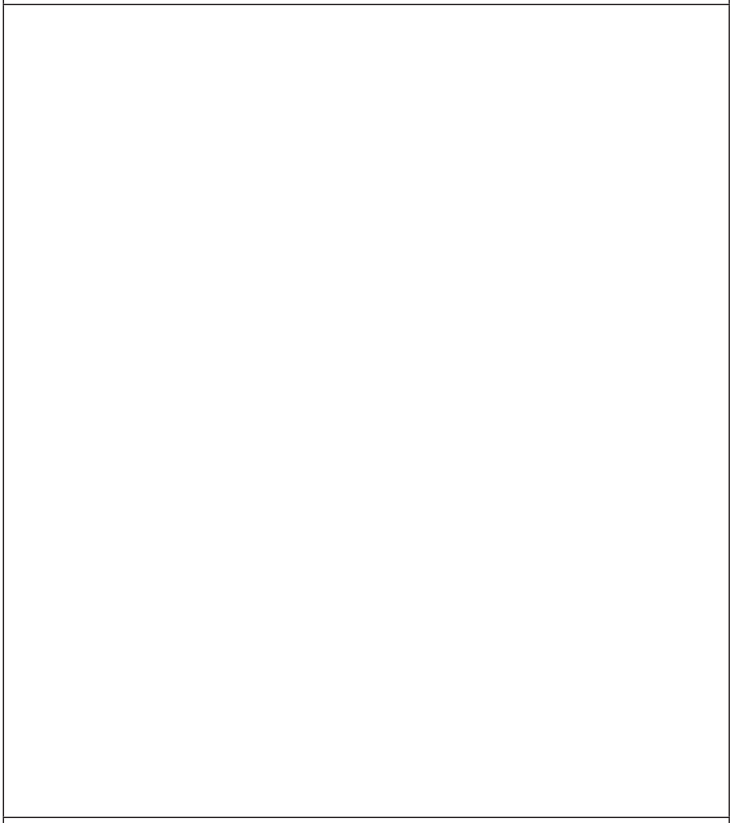
3



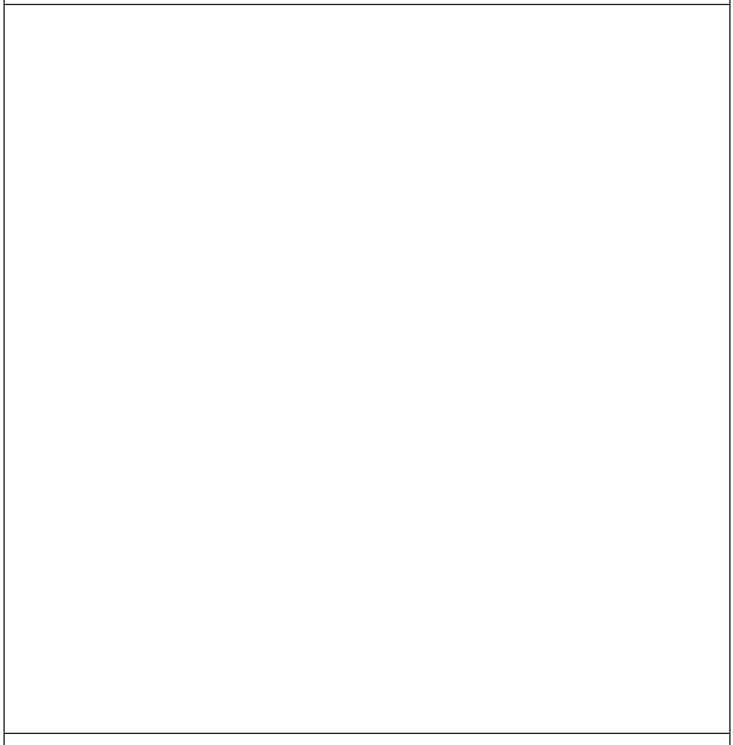
)L[H] OH VWDELOLVDWHXU DYDQW DX FDGUH SULQFLSDO ¢ OèDLGH G
UHVVRUW HW GHV URQGHOOHV)L[H] OH VXSSRUW GH S«GDOH
¢ OèDLGH GHV YLV GHV URQGHOOHV ¢ UHVVRUW HW GHV UR
FHOD OD FO« %


4
5HOLH] OH F¤EOH DX F¤EOH
FDGUH SULQFLSDO 5HOLH] OH VXSSRUW GH OçRUGLQ
¢ OçDLGH GHV YLV 'HVVHUUH] OD YLV SU«DVVHPE
GH OçRUGLQDWHXU DYHF OD FO« $ &RQQHFWH] OH F
(QVXLWH [H] OèRUGLQDWHXU DYHF OHV YLV H
OD FO« $

5



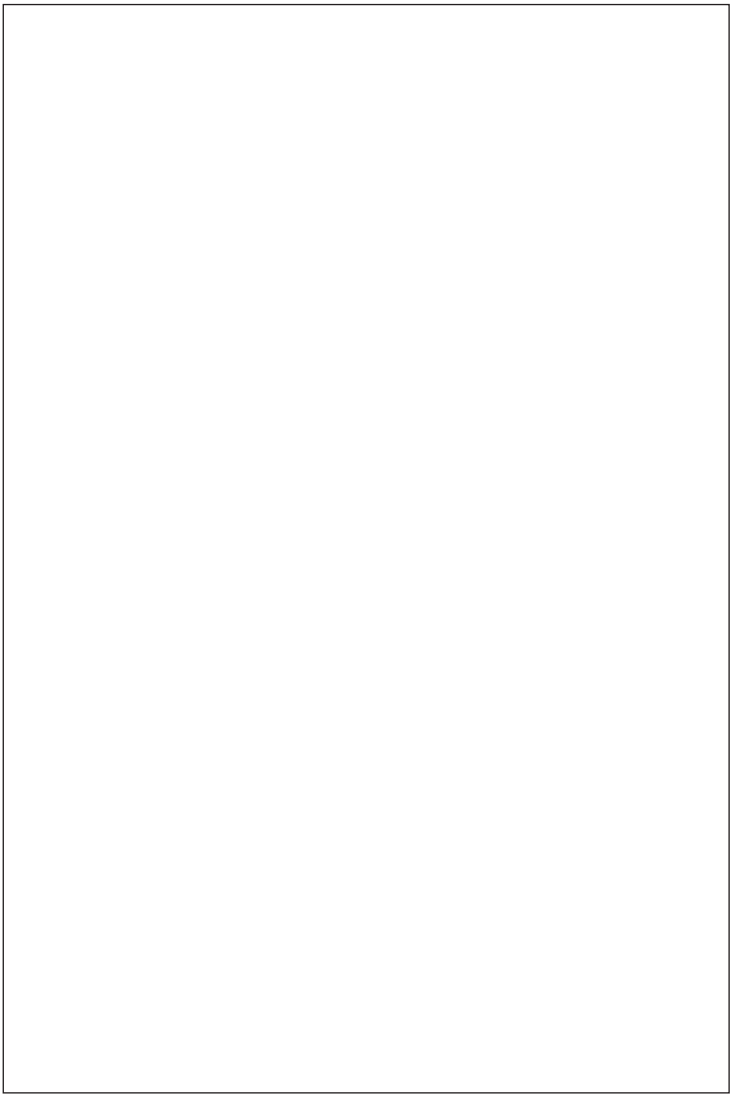
'HVVHUUH] OD YLV SU«DVVHPEO«H HW Oç«FURX GX PDQFKRQ GçD
FO« ')L[H] OD UDPH DX PDQFKRQ GèDUEUH ¢ OèDLGH GH YLV
3ODFH] OHV UDPHV VXU OH FRXVVLQHW GH UDPH / 5 3ODFH] OH FD
GèDUEUH 6HUUH] OHV YLV SU« PRQW«HV VXU OH PDQFKRQ GèDUEUH

6

)DLWHV JOLVVHU OH VLªJH VXU OH UDLO HQ DOXPLQL OD URQGHOOH HW OD YLV VXU OH UDLO HQ D DUULªUH DX UDLO HQ DOXPLQLXP ¢ OèDLGH GH YLV 5HWLUH] OD YLV SU«DVVHPEO«H DYHF OD FO« $ FRXYHUFOH 5 / DX FDGUH GH VXSSRUW ¢ OèDLGH GH

	utchouc	4	83	Câble 2	1
		24	84	Boîtier	1
		1		Cache	2
			86	9 L V 6 7 š	2
				Vis M6*10*S10*S10	18
				Vis M6*8*S10	2
				Rondelle d6*Ø12*1.2	2
				5 R Q G H O O H G š	6
				O D T X H [H W	4
				lement 6001-2RS	4
				H U W U ¦ J H U š	4
	12			d'arbre	1
	*80			e courroie Ø200	1
	ur			6*S10	8
	6*Ø16			9*69*N48	1
	6				1
				1	1
	arrièr			š	4
					1
	š			*Ø8	9
	latéra			H GH OD SQDWLQH HQ 8	1
	rt des			stique d6	6
				roulettes de	1
	O O H			š 6	2
	H11*S			O O H G š	1
	S6			6001-2RS	2

				Ecrou M12	1
		1	128	Roue	1
		1	129	Tube d'arrêt	1
			130	Vis M6*10*Ø12	1
			131	9 L V 0 š	1
				Vis Ø12*121*121*M10*12	1
				Rondelle d10*Ø20*2	1
				F U R X 0 + 6	1
				U R X 0 + 6	4
				R X 0 6	1
	2"*			F	2
	d30			élastique D12	4
	rbre š			š	2
	S13				1
	ndulée				1
	P H Q				2
	sion				1
					1
					2

Contenu de l'emballage

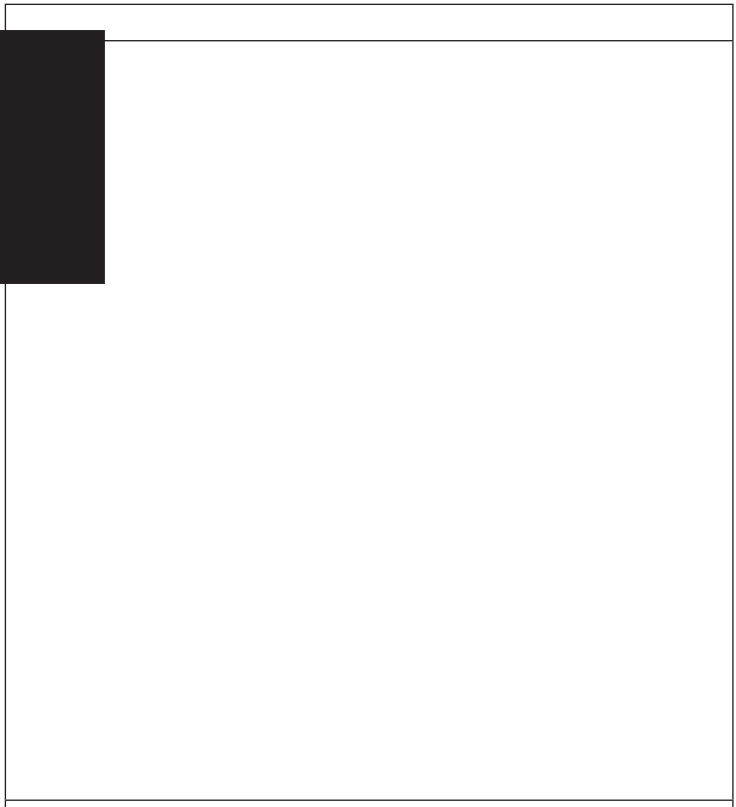


$ &DGUH SULQFLSD
% 2UGLQDWHXU [
& $GDSWDWHXU [
' &DFKHV [
(6LªJH [
) 5DPH [
G Stabilisateur arrière
[
+ 3«GDOH [
, &DFKH [
- 6WDELOLVDWHXU
. 5DLO HQ DOXPLQ
/ &DFKH [
0 0RGH GçHPSORL
N Petites pièces
O Connecteur de
OçRUGLQDWHXU
3 &RXVVLQHW GH U

Petits éléments

N°	Désignation	Description	qté
	Rondelle élastique	d8	4
16	Rondelle	d8*Ø20*2*R30	4
	Vis	0 6	4
19	Tampon		4
29	Vis	M12*20*S8	4
	Vis en L		1
60	Rondelle	d12*Ø24*2	
69	Axe	Ø10.9*80*14	1
	Connecteur	š š	2
	Rondelle	d6*Ø16*1.2	1
	Vis	0 6	1
82	Vis	M8*20*S6	2
132	Vis	Ø12*121*M10*12	1
133	Rondelle	d10*Ø20*2	1
134	Ecrou	0 + 6	1
138	Rondelle élastique	D12	4
A	Clé	6	1
B	Clé	S8	1
C	Clé	S6	1
D	Clé	6	2
E	Clé	6	1

ASSEMBLAGE



5HWLUH] OH VWDELOLVDWHXU SU«DVVHPEO«) OHV URQGHOOHV C
GH OçXQLW« SULQFLSDOH 8WLOLVH] OHV FO«V & HW $

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

/LVH] DWWHQWLYHPHQW OH PRGH GçHPSORL DYDQ
pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer
O«JªUHPHQW GHV LOOXVWUDWLRQV /H IDEULFDQW
PRGL FDWLRQV VDQV SU«DYLV

- &RQVHUYH] OH PRGH GçHPSORL HQ OLHX V½U D
  tout moment.
- $VVHPEOH] OçDSSDUHLO XQLTXHPHQW DSUªV DY
  GçHPSORL /D V«FXULW« HW OçHI FDFLW« GH Oç
  TXH VL OçDSSDUHLO D «W« FRUUHFWHPHQW PRQ
  YRWUH UHVSRQVDELOLW« GH YRXV DVVXUHU TX
  VRQW LQIRUP«V GHV DYHUWLVVHPHQWV HW GHV
- /çDSSDUHLO GRLW ¬WUH SODF« VXU XQH VXUIDF
  OçXWLOLVHU HQ WRXWH V«FXULW« 3URW«JH] O
  OçDSSDUHLO GDQV GHV HQYLURQQHPHQWV KXPL
  GLVWDQFH GH V«FXULW« DXWRXU GH OçDSSDUH
- $YDQW GH VXLYUH OHV SURJUDPPHV GçH[HUFLFI
  pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui
  pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant
  OçDSSDUHLO RX YRXV HPS¬FKHU GH OçXWLOLVH
  de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui
  affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de
  cholestérol.
- 6R\H] DWWHQWLI DX[VLJQDX[GH YRWUH FRUSV
  H[FHVVLI SHXW ¬WUH QRFLI $UU¬WH] GH IDLUH
  VXLYDQWV VH PDQLIHVWH GRXOHXU VHQVDWL
  U\WKPH FDUGLDTXH LUU«JXOLHU HVVRXI HPHQ
  6L YRXV UHQFRQWUH] OçXQH GH FHV FRQGLWLR
  médecin avant de continuer à vous entraîner.
- 1H IDLWHV SDV GçH[HUFLFH GLUHFWHPHQW DSU
- /çDSSDUHLO QH GRLW ¬WUH DVVHPEO« TXH SDU
  OHV DQLPDX[GRPHVWLTXHV «ORLJQ«V GH OçDS
- /çDSSDUHLO QH GRLW ¬WUH XWLOLV« TXç¢ GRPL
- /çDSSDUHLO QH FRQYLHQW SDV ¢ XQ XVDJH WK«
  que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- 3RUWH] GHV Y¬WHPHQWV HW GHV FKDXVVXUHV
  GH OçXWLOLVDWLRQ GH OçDSSDUHLO ‹YLWH] O
  VH FRLQFHU GDQV OçDSSDUHLO GH P¬PH TXH OH
  restreindre votre liberté de mouvement.
- *DUGH] YRWUH GRV GURLW SHQGDQW OçHQWUD°

boulons sont bien serrés.

ï)DLWHFV DWWHQWLRQ ¢ OD SRVLWLRQ PD[LPDOH U«JODEOH GH
QçDOOH] SDV DX GHO¢ GH OD PDUTXH ì6WRSê FDU FHOD FU«

ï 8WLOLVH] OçDSSDUHLO XQLTXHPHQW FRPPH LQGLTX« 6L YRX
SLªFHV G«IHFWXHXVHV ORUV GX PRQWDJH RX GH OçLQVHFW
HQWHQGH] GHV EUXLWV «WUDQJHV SURYHQDQW GH OçDSSDUH
FHVVH] GH OçXWLOLVHU LPP«GLDWHPHQW 1çXWLOLVH] SDV O
SUREOªPH QçHVW SDV U«VROX

ï 6R\H] SUXGHQW ORUVTXH YRXV VRXOHYH] RX G«SODFH] OçDS
SDV YRXV EOHVVHU DX GRV 8WLOLVH] WRXMRXUV GHV WHFK
SU«VHUYHQW OH GRV HW GHPDQGH] OçDLGH GçXQH DXWUH SH

ï 7RXV OHV «TXLSHPHQWV PRELOHV S«GDOHV SRLJQ«HV VHO
¬WUH HQWUHWHQXV FKDTXH VHPDLQH 9«UL H] OHV DYDQW F
6L TXHOTXH FKRVH HVW FDVV« RX GHVVHUU« U«SDUH] RX [H
FRUUHVSRQGDQWH LPP«GLDWHPHQW 1H SRXUVXLYH] SDV OçD
OçDSSDUHLO WDQW TXH YRXV QçDYH] SDV UHVWDXU« OH ERQ

- Soyez attentif au système de roue libre, sa défaillance représente un risque sérieux.

ï 7HQH] OH F¤EOH GçDOLPHQWDWLRQ ¢ Oç«FDUW GHV VRXUFHV
ï 1çLQV«UH] DXFXQ REMHW GDQV OHV RXYHUWXUHV GH OçDSSD
ï ‹WHLJQH] OçDSSDUHLO HW G«EUDQFKH] OH F¤EOH GçDOLPHQ
RX GH QHWWR\HU OçDSSDUHLO 3RXU OH QHWWR\DJH IURWW
QHWWR\DQW GRX[HW XQ FKLIIRQ KXPLGH 1çXWLOLVH] MDPD
ï 1çXWLOLVH] SDV OçDSSDUHLO GDQV GHV HQGURLWV QRQ WHI
XQH Y«UDQGD XQH VDOOH GH EDLQ XQ DEUL GH YRLWXUH R
ï 1çXWLOLVH] OçDSSDUHLO TXH GH OD PDQLªUH G«FULWH GDQ
ï 8QH U«SDUDWLRQ LQFRUUHFWH HW GHV PRGL FDWLRQV VWU
UHWUDLW RX OH UHPSODFHPHQW GH SLªFHV GçRULJLQH SHX
OçXWLOLVDWHXU GH OçDSSDUHLO
ï /H YRODQW GçLQHUWLH GHYLHQW WUªV FKDXG SHQGDQW OçX
ï $FWLYH] OH YHUURXLOODJH GHV WRXFKHV VL YRXV QçXWLOL

- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes handicapées mentales et SK\VLTXHV QH SHXYHQW XWLOLVHU OçDSSDUHLO TXH VçLOV
  les fonctions et les consignes de sécurité par un responsable responsable.
- $VVXUH] YRXV TXH OHV HQIDQWV QH MRXHQW SDV DYHF OçDS
- $YDQW XWLOLVDWLRQ Y«UL HU OD WHQVLRQ VXU OH EDGJH
  OçDSSDUHLO TXç¢ GHV SULVHV FRUUHVSRQGDQW ¢ OD WHQVL

Remarque SRLGV PD[LPDO GH OçXWLOLVDWHXU NJ

APERÇU DE L‘APPAREIL

					1
				e support de siège	2
				6*S14	4
				Q W š	1
				X 0 + 6	18
					2
				de réglage	2
				u M6*H6*S10	
				V U H W R L V H š	6š
				e	6
				0 6	4
				*140*M8*12	2
				š	8
				6	2
					2
					4
					2
					2
	pédale				4
	V R L				8
	édale 8			44*M12*16	2
	6			ier Q J X O D L U H	2
				arbre	2
				Ø62*16*Ø30	4
					2

4. Programa de frecuencia cardiaca (P17-P19)

- Pulse ARRIBA/ABAJO y seleccione uno de los programas de frecuencia cardiaca (P17-P19)
- El tiempo parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado
- La distancia parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado
- El número de calorías parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado
- El indicador de edad parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado
- La frecuencia cardiaca objetivo se calcula basándose en la edad introducida.
- Pulse el botón START/STOP para iniciar el programa.

5. Frecuencia cardiaca objetivo (P20)

- Pulse ARRIBA/ABAJO y seleccione el programa de frecuencia cardiaca (P20)
- El tiempo parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado
- La distancia parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado
- El número de calorías parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado
- La frecuencia cardiaca objetivo parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado
- Pulse el botón START/STOP para iniciar el programa.

Nota: Para que su frecuencia cardiaca se pueda transferir correctamente, debe colocar ambas manos en los sensores o utilizar una correa de pulsómetro que tenga de serie.

ï 3DUD LQLFLDU OD GHWHFFLµQ GHO SXOVR SXOV
- El tiempo comienza a contar de forma regresiva de 60 a 0.
- Cuando haya transcurrido el tiempo, el display muestra su pulso y condición actual:

F1 = Excelente
F2 = Buena
F3 = OK
F4 = Por debajo de la media
) 'H FLHQWH
F6 = Mala

Nota 'XUDQWH OD PHGLFLµQ SXOVH GH QXHYR 5(& medición.

6. Medición del pulso

Coloque ambas manos sobre los sensores del pulsómetro. Tras 3-4 segundos, HO RUGHQDGRU PXHVWUD HO SXOVR DFWXDO HQ 3
Simultáneamente, en el display parpadea el símbolo del corazón.

Nota: Puede ocurrir que el pulso no se pueda mostrar correctamente de inmediato. Cuanto más deje las manos en los sensores, más exacto será el valor.

INDICADORES DEL DISPLAY

	Muestra la velocidad actual en un rango de 0.0-999.
RPM	Muestra las vueltas por minuto en un rango de 0-999.
TIME	0XHVWUD HO WLHPSR HQ XQ UDQJR GH RUGHQDGRU UHDOL]D XQD FXHQWD DWU£V hasta 0:00. Cuando haya transcurrido el tiempo seleccionado, el programa se detiene y suena un pitido.
DIST	Muestra la distancia recorrida en un rango de 0.0-999 km. Cuando se haya recorrido la distancia seleccionada, el programa se detiene y suena un pitido.

Función	Descripción
CALORIE	Muestra las calorías consumidas en un rango de 0.0-999. Cuando se hayan consumido las calorías seleccionadas, el programa se detiene y suena un pitido.
PULSE	Muestra la frecuencia cardiaca actual en un rango de 60-240 PPM.
RESISTANCE	Muestra la resistencia por niveles de 1 a 16.
WATT	0XHVWUD ORV DMXVWHV GH YDWLRV HQ XQ UDQJR GH

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Nota: Como con todos los dispositivos de entrenamiento con componentes PHF£QLFRV PµYLOHV FRQ HVWH SURGXFWR SXHGH RFXUULU TI
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 K¼PHGR SDUD PDQWHQHU ODV VXSHU FLHV OLEUHV GH VXGRU

- 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 UHJXODUPHQWH \ VH LQVSHFFLRQD SDUD GHWHFWDU GD³RV F HQ SHGDOHV PDQLOODUHV VLOO¯Q HWF (V LQGLVSHQVDE GD³DGDV \ XWLOL]DU HO DSDUDWR VROR FXDQGR VH KD\D QI reparación.
- &RPSUXHEH KDELWXDOPHQWH VL ORV WRUQLOORV \ ODV WXH
- Engrase todas las piezas móviles.
- Controle especialmente todos los componentes que tiendan a desgastarse, como el sistema de frenos, reposapiés, etc.
- <D TXH HO VXGRU HV PX\ DJUHVLYR QR GHEH HQWUDU HQ FR 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 HO FRQWHQHGRU GH EDVXUD WDFKDG OD QRUPDWLYD HXURSHD GLUHFWLYD 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 DSDUDWRV YLHMRV DO FXER GH OD EA 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.

Cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions VXLYDQWHV GH EUDQFKHPHQW HW G«WHQWLRQ D Q Gè«YL 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 YHUVLRQ GX PRGH GçHPSORL HW ¢ GçDXWUHV LQIRUPDWLRQV concernant le produit:

SOMMAIRE

Consignes de sécurité 106
$SHU©X GH OçDSSDUHLO
$VVHPEODJH
$SHU©X GH OçHQWUDLQHPHQW FDUGLR
‹FKDXIIHPHQW DYDQW OçHQWUDLQHPHQW
)RQFWLRQQHPHQW GH OçRUGLQDWHXU
8WLOLVDWLRQ
$I FKDJHV GH Oç«FUDQ
(QWUHWLHQ HW PDLQWHQDQFH
Conseils pour le recyclage 138

FICHE TECHNIQUE

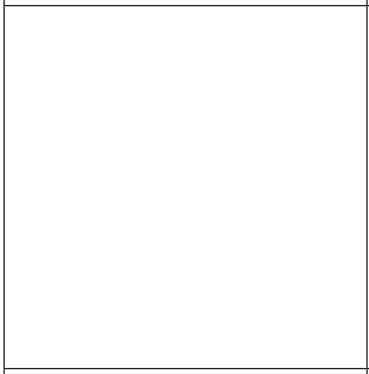
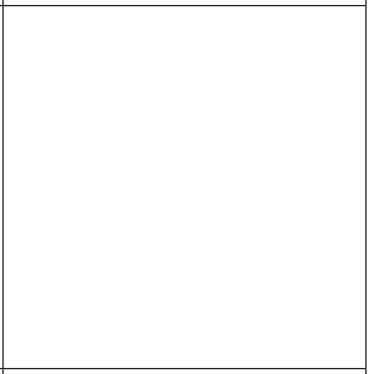
Numéro d'article	
Alimentation	9 a +]

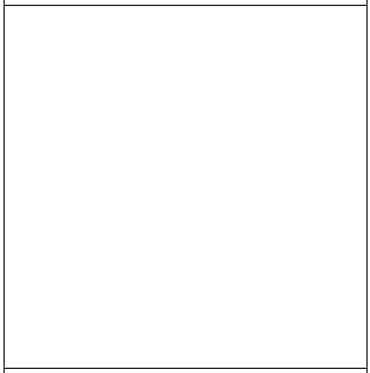
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Fabricant :
&KDO 7HF *PE+ :DOOVWUD¡H %HUOLQ
Allemagne.

Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :

8(/9'
8(5R+6
2014/30/ 8((0&

5	6
	
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.	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.

USO DEL ORDENADOR

Selección del programa de entrenamiento (resumen)

A: 1 Programa manual

% Y R U H L Q J H V W H O O W H 3 U R J U D P P H 3 3

P1: Colina

P2: Valle

P3: Quema de grasas

P4: Rampa

3 0 R Q W D ³ D

P6: Intervalo

3 & D U G L R

P8: Resistencia

P9: Ascenso

P10: Repunte

& 3URJUDPD GH YDWLRV 3

' 3URJUDPD GH IUHFXHQFLD FDUGLDFD HVW£QGD

3 + 5

3 + 5

3 + 5

P20: Ziel-H.R.

(3URJUDPDV GH QLGRV SRU HO XVXDULR 3 3

Nota: En los programas personalizados se registran simultáneamente las UHYROXFLRQHV SRU PLQXWR 530 WLHPSR 7,0(YDWLRV :$7 &$/ \ GLVWDQFLD ',67

Funciones de las teclas

	Pulse el botón ENTER con el aparato detenido para acceder a la VHOHFFLµQ GH SURJUDPDV \ FRQ JXUDU HO YDORU FRUUHVS SDUDSGHDQGR 6L VH HQFXHQWUD HQ OD VHOHFFLµQ GH S (17(5 SDUD FRQ UPDU OD VHOHFFLµQ R HO YDORU LQWURGX ENTER tras el inicio para visualizar las vueltas por minuto o todos los valores de manera alterna.
START/STOP	3XOVH 67$57 6723 SDUD LQLFLDU R QDOL]DU XQ SURJUDPD el botón pulsado durante 2 segundos en el modo deseado para restablecer todos los valores.
ARRIBA	Con el aparato detenido, pulse el botón para seleccionar un valor. Si el valor parpadea, utilice el botón para aumentar el valor. Pulse el botón tras el inicio para aumentar la resistencia de entrenamiento.
ABAJO	Con el aparato detenido, pulse el botón para seleccionar un valor. Si el valor parpadea, utilice el botón para reducir el valor. Pulse el botón tras el inicio para reducir la resistencia de entrenamiento.
RECOVERY	Pulse el botón para mostrar su pulso actual.

MANEJO

1. Encender el aparato

Conecte el adaptador al aparato y luego a la toma de corriente. El aparato pita y aparece la pantalla de inicio.

2. Selección de programa y programas predeterminados (P1-P10)

- Pulse ARRIBA/ABAJO y seleccione el programa deseado.
- Pulse ENTER para confirmar el programa y el valor parpadeará para ajustar el tiempo.
- El tiempo parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor y
- La distancia parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor y
- El número de calorías parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor y
- Pulse el botón START/STOP para iniciar el programa.

3. Programa de vatios (P16)

- Pulse ARRIBA/ABAJO y seleccione el programa de vatios.
- Pulse ENTER para confirmar el programa y el valor parpadeará para ajustar el tiempo.
- El tiempo parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor y
- La distancia parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor y
- El número de calorías parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor y
- El indicador de vatios parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor y
- Pulse el botón START/STOP para iniciar el programa.

Nota: El modo vatios se guía por las vueltas por minuto. Si rema rápido se aumenta la resistencia de entrenamiento, mientras que si rema despacio esta se reduce para garantizar que el valor de vatios siempre sea el mismo.

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

El entrenamiento regular de cardio estimula el sistema cardiovascular FRUD]µQ \ UHVSLUDFLµQ 8QR PHMRUD VX FRQGLFLµQ I¯VLFD 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.

8Q HQWUHQDPLHQWR H[LJHQWH GH FDUGLR S HM HQWUHQDPL HQWUHQDPLHQWR D DOWD UHVLVWHQFLD \ GH ODUJD GXUDFLµQ esfuerzo y entrena tanto la musculatura como la resistencia. Normalmente, FXDQWR P£V KDELWXDO VH UHDOLFH HO WHQWUHQDPLHQWR P£V HQ VHVLRQHV FRUWDV GH PLQXWRV

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. 8Q HQWUHQDPLHQWR µSWLPR LQFOX\H XQD IDVH GH FDOHQWDP LQWHQVLYD GH FDUGLR \ XQD IDVH GH UHFXSHUDFLµQ QDO 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 UHDOL]DU XQD IDVH GH FDOHQWDPLHQWR GH PLQXWRV SRU 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.

/D IDVH GH HQWUHQDPLHQWR GH FDUGLR HVW£ FO
HQHUJ¯D HQ HQWUHQDPLHQWR DHUµELFR \ DQDHU
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

3DUD QDOL]DU UHDOLFH FRPR P¯QLPR PLQXWRV GH IDVH GH
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

6X HQWUHQDPLHQWR SXHGH LQWHQVL FDUVH FRQ SHULRGLFLGG
especialmente la fase de entrenamiento de cardio o con niveles de resistencia
P£V HOHYDGRV R XQ HQWUHQDPLHQWR SRU LQWHUYDORV H[LJH

Comida y bebida

- Beba antes, durante y después del entrenamiento.
- 'XUDQWH HO HQWUHQDPLHQWR EHED DO PHQRV VRUERV GH FDGD PLQXWRV
- 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.

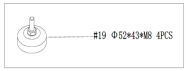
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

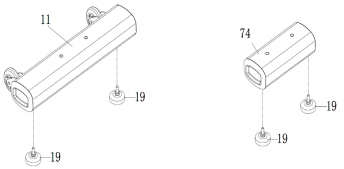
Realice los siguientes ejercicios de calentamiento antes de cada entrenamiento. Así movilizará las articulaciones y activará la musculatura.

Si siente molestias o dolor al realizar alguno de los movimientos, obvie dicho HMHUFLFLR \ SODQL TXH XQ HQWUHQDPLHQWR GH médico o entrenador.

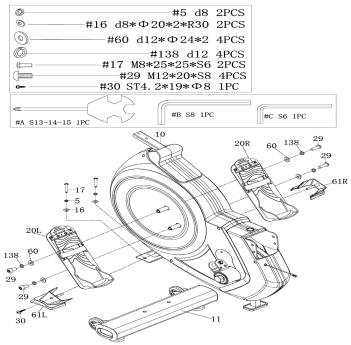
&DGD PRYLPLHQWR GHEH UHDOL]DUVH YDULDV YHF pueda comenzar de manera relajada en el entrenamiento de cardio.

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

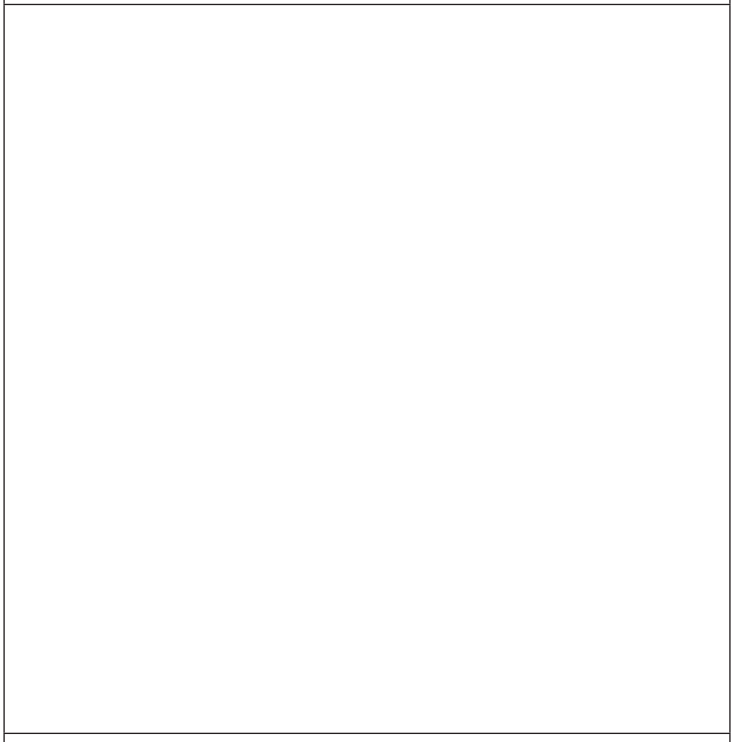




Incline la cabeza lentamente hacia delante y atrás, así como hacia la derecha H L]TXLHUGD $ FRQWLQXDFLµQ PXHYD ORV KRPE

2	3
	
Extienda los brazos y gire las caderas. Las piernas deben estar U H O D M D G D V O R V W R E O D V Q H O J L U G H O F X H U S R	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.

4	
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.	

6

'HVOLFH HO DVLHQWR SRU HO ULHO GH DOXPLQLR DUDQGHOD \ WRUQLOOR DO ULHO GH DOXPLQLR WUDVHUR FRQ WRUQLOORV DUDQGHODV JURZHU 6XHOWH HO WRUQLOOR SUHPRQWDGR FRQ OD OODYH FXELHUWD 5 / FRQ WRUQLOORV DO PDUFR GH VRS

7

&RQHFWH HO LQGXFWRU DO FDEOH 'HVSODFH HO ULHO GH DOX
UPD GH 8 GH OD HVWUXFWXUD SULQFLSDO \ MH HO ULHO FRQ WRUQLO
WXHUFDV $VHJXUH HO ULHO FRQ HO SHUQR HQ / \ ODV DUDQGH

8
$QWHV GH XWLOL]DU HO DSDUDWR FRQHFWH XQ H[WUHP HVWUXFWXUD SULQFLSDO /XHJR FRQHFWH HO HQFKX

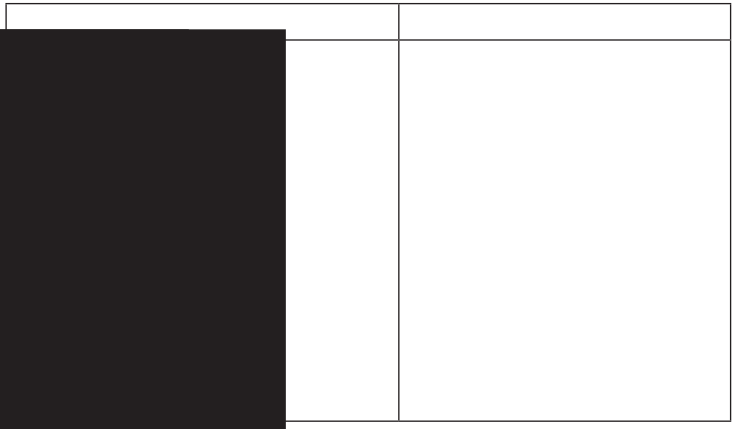
Ajuste de las correas para los pies

soltar apretar	Suelte la correa, coloque el pie sobre el pedal y cierre de nuevo la correa.

Ajuste de los pedales

	4XLWH HO SHGDO GH VX MDFLµQ WLUDQGR hacia adelante y muévalo arriba y abajo. Cuando haya ajustado el pedal correctamente, presiónelo en dirección a OD MDFLµQ

Plegar el aparato

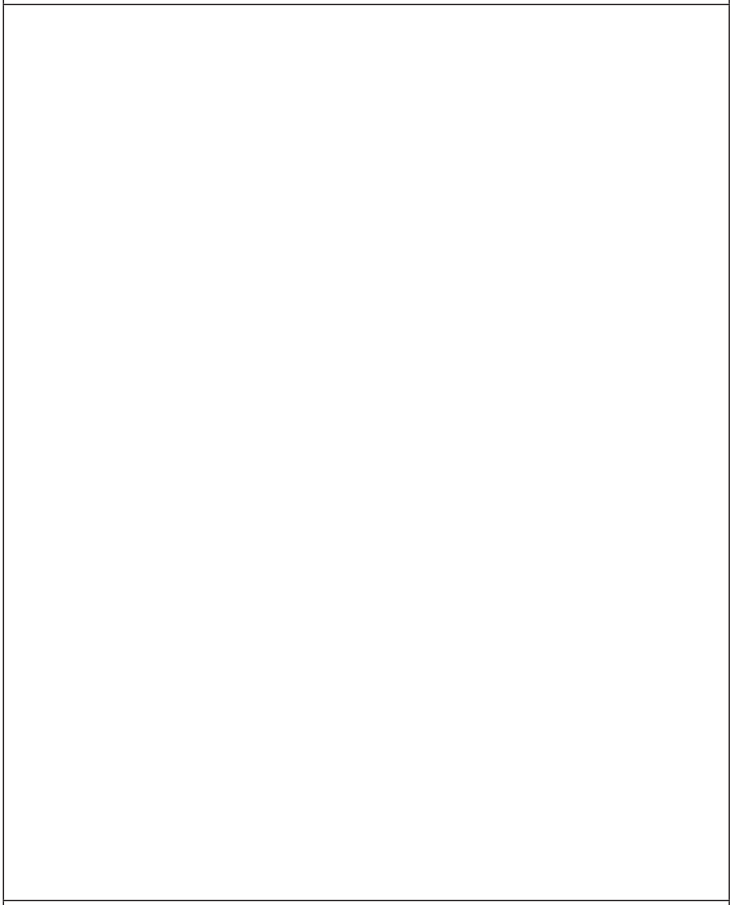


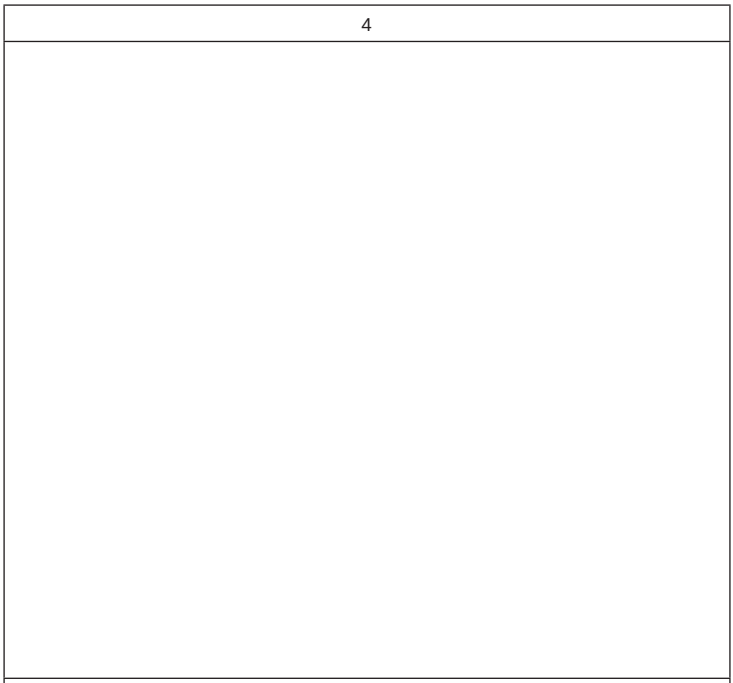
LHQWR SRU HO H[WUHPR GHO
UQR HQ IRUPD GH / GH OD HV
DXPLQLR SXHGD PRYHUVH OLE
LHO GH DOXPLQLR KDFLD DU
D D OD HVWUXFWXUD SULQFLS

MONTAJE

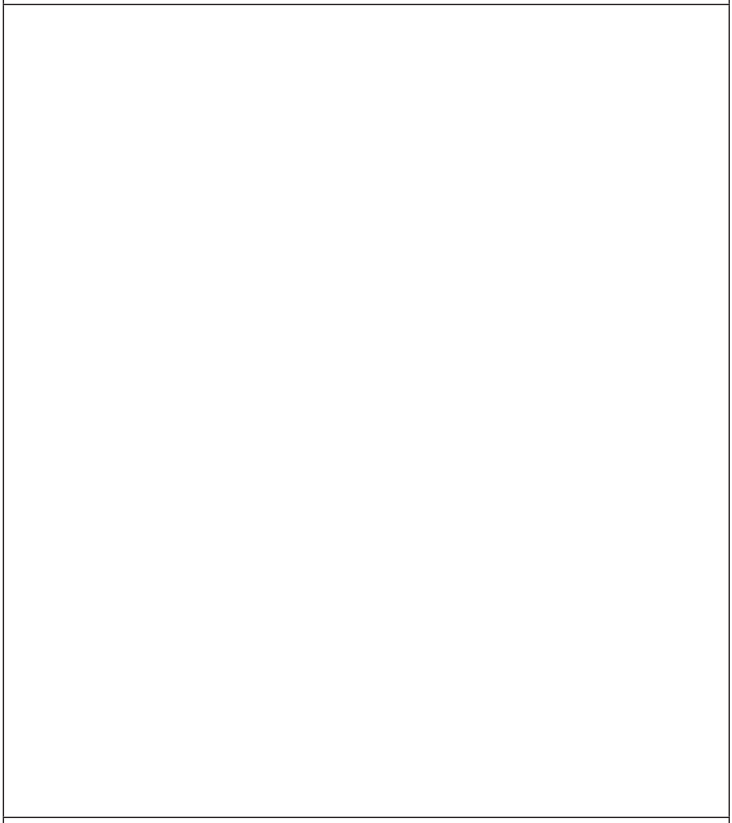
5HWLUH HO HVWDELOL]DGRU SUHPRQWDGR) ODV DUDQGHODV WR
GH OD HVWUXFWXUD SULQFLSDO 8WLOLFH SDUD HOOR ODV OODYHV &

2
)LMH ODV SDWDV DO HVWDELOL]DGRU GHODQWHUR

3

)LMH HO HVWDELOL]DGRU GHODQWHUR FRQ WRUQLOORV DUDQGHOD DO PDUFR SULQFLSDO)LMH ORV VRSRUWHV SDUD SHGDOHV / DUDQGHODV JURZHU \ DUDQGHODV DO PDUFR SULQFLSDO 3I %


4
8QD HO FDEOH DO FDEOH (QFDMH HO SRVWH GH FR
&RQHFWH HO VRSRUWH GHO RUGHQDGRU DO FDEOH DO VRS
FRQ WRUQLOORV 6XHOWH ORV WRUQLOORV SUHPRQW
SDUWH WUDVHUD GHO RUGHQDGRU FRQ OD OODYH $
)LMH D FRQWLQXDFLµQ HO RUGHQDGRU FRQ WRU
OD OODYH $

5



6XHOWH HO WRUQLOOR SUHPRQWDGR \ OD WXHUFD FRQ OD OODY
)LMH OD EDUUD GHO UHPR FRQ WRUQLOORV \ WXHUFDV D
&RORTXH ODV EDUUDV GHO UHPR HQ HO DFROFKDGR GHO UHPR / 5
VREUH HO FDVTXLOOR GHO HMH 6XHOWH ORV WRUQLOORV SUHPRQWDG
GHO HMH FRQ OD OODYH $

ES

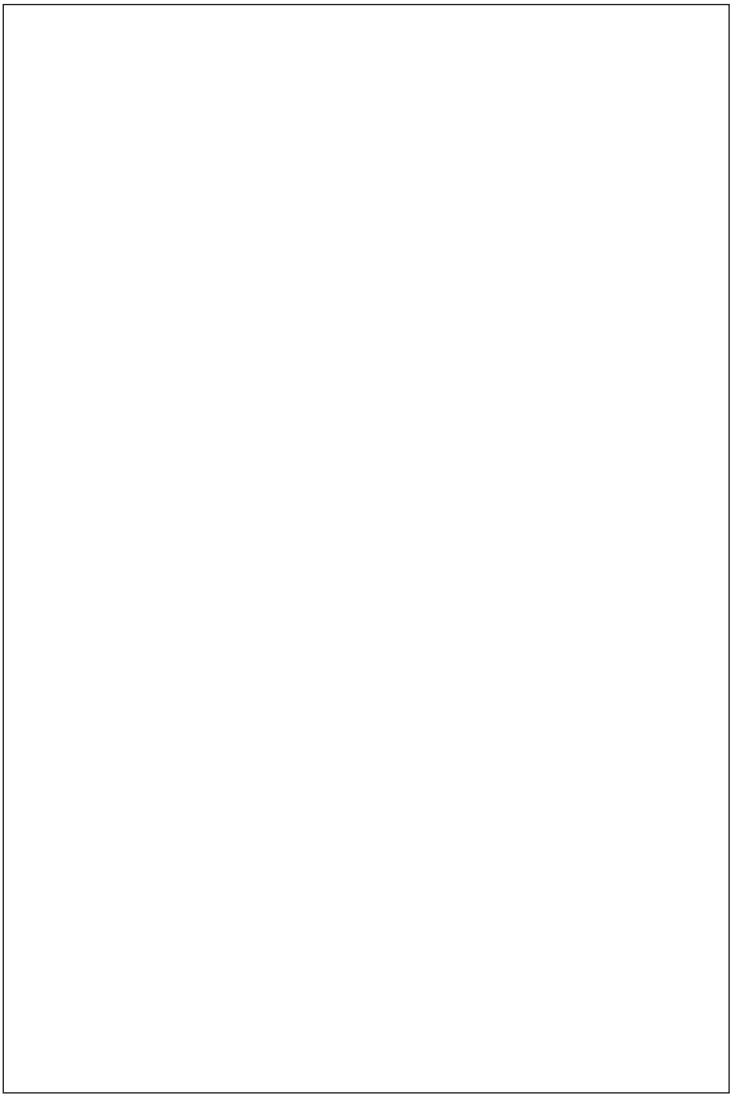
Núm.	Denominación	8 G V	Núm.	Denominación	8 G V
1	Ordenador	1	29	Tornillo M12x20xS8	4
2	Soporte del ordenador	1	30	Tornillo ST4.2x19xØ8	24
3	7XHUFD 0 [+ [6	1	31	Asiento	1
4	$UDQGHOD G [š [2		32	Placa de soporte del asiento	2
	Arandela grower d8	4	33	Tornillo M8x16xS14	4
6	Tornillo M8x90x20xS6	1	34	,P£Q š [	1
	Tornillo M4x12	4		7XHUFD 0 [+ [6	18
8	Cable	1	36	7RUQLOOR 0 [[[2	
9	Poste de conexión	1		3LQ GH DMXVWH 2 [	
10	Estructura principal	1	38	Tuerca M6xH6xS10	
11	Estabilizador delantero	1	39	Distanciador š [š [	6
12	7DSµQ	4	40	Ruedas	6
13	5XHGD š [š [	2	41	7RUQLOOR 0 [[[6	
14	7RUQLOOR 0 [[6	2	42	Eje Ø12x140xM8x12	2
	Tornillo š [[0 [[6	2	43	$UDQGHOD G [š [8	
16	Arandela d8xØ20x2xR30	6	44	7RUQLOOR 0 [[[2 [6	
	7RUQLOOR 0 [[[4 [6			Barra del remo	2
18	Tornillo M6x12	1	46	Cubierta	4
19	Patas	4		Arandela d4xØ10x1	
20	Soportes del pedal	2	48	Acolchado de la barra del remo	2
21	3HGDO [[3HGDO		49	Cubierta	2
22	Correa del pedal	2		7RUQLOOR 0 [	4
23	6HSDUDGRU [[4			7RUQLOOR 0 [[	8
24	Fijación del pedal 131x106.6x18	2		Tornillo Ø14x44x44xM12x16	2
	7RUQLOOR 0 [[6 8 [š			Viga de acero cuadrada [[	2
26	7RUQLOOR 0 [[š 4			Casquillo del eje	2
	6RSRUWH MR t4.0x12x12x60	2		Cojinete Ø62x16xØ30 CSK30PP	4
28	Acolchado del remo	2		7RUQLOOR 0 [[	2

Núm.	Denominación	8 G V	Núm.	Denominación	8 G V
	Recubrimiento de goma [[	4	83	Cable 2	1
	Tornillo M8x20xS6	24	84	Carcasa	1
	Tornillo en L	1		Cubierta	2
60	Arandela d12xØ24x2		86	7RUQLOOR 67 [	[š2
61	Cubierta	2		Tornillo M6x10xS10xS10	18
62	Soporte para la barra	1	88	Tornillo M6x8xS10	2
63	'LVWDQFLDGRU [	2	89	Arandela d6xØ12x1.2	2
64	Rieles de aluminio	1	90	$UDQGHOD G [š	[6
	Tapón del ojal Ø16	2	91	3ODFD MD W [	[4 [
66	Inductor	1	92	Rodamiento 6001-2RS	4
	Hebilla lateral del riel š [[š	3	93	Soporte del rodamiento š [	4
68	Tapón del ojal Ø12	2	94	Eje de la rueda dentada	1
69	Eje Ø10.9x80x80x14	1		Placa de la correa Ø200	1
	&RMLQHWH š [	š 2[	96	Tornillo M6x16xS10	8
	Arandela d6xØ16x1.2	1		Muelle Ø0.8xØ9x69x69xN48	1
	7RUQLOOR 0 [[	6 1	98	Imán	1
	Cubierta	2	99	Arandela š [š [[1	1
	Estabilizador trasero	1	100	7RUQLOOR 67 [	[4š
	7RUQLOOR 0 [[	[2 [6	101	Motor	1
	Cojinetes š [[š [[š	2	102	Tornillo ST4.2x16xØ8	9
	5LHO ODWHUDO	1[[	103	Ajuste de la placa en forma GH 8 W [[	1
	Marco de soporte para los rieles de aluminio	1	104	Arandela grower d6	6
	Adaptador	1		Depósito del rodillo 1	1
80	$UDQGHOD G [š	2 [	106	Tornillo 0 [[š [[6	2
81	Tuerca M12xH11xS19			$UDQGHOD G [š	[1
82	Tornillo M8x20xS6	2	108	Rodamiento 6001-2RS CXSH	2

ES

Núm.	Denominación	8 G V	Núm.	Denominación	8 G V
109	Polea Ø39xØ34x24	1		Tuerca M12	1
110	Arandela del eje G [š [	1	128	Rueda	1
111	Correa 6PJ330	1	129	Tubo delimitador	1
112	Eje de la polea de la correa	1	130	Tornillo M6x10xØ12	1
113	, P £ Q [[	4	131	7 R U Q L O O R 0 [[š	1
114	Dispositivo de captación magnética	2	132	Tornillo Ø12x121x121xM10x12	1
	Rueda de aluminio W [š [š	1	133	Arandela d10xØ20x2	1
116	Depósito del rodillo 2	1	134	7 X H U F D 0 [+ [6	1
	0 X H O O H š [š [[1 1			7 X H U F D 0 [+ [6	4
118	Eje de la rueda dentada	1	136	7 X H U F D 0 [[6	1
119	Cadena 1/2"x1/8"x100	1		% O R T X H [[	2
120	Distanciador d30	4	138	Arandela grower D12	4
121	Rueda dentada W [š [š] P=1/2".	1	139	7 R U Q L O O R 0 š	2
122	Tornillo M8x16xS13	6	A	/ O D Y H 6	1
123	Arandela del eje G [š [	3	B	Llave S8	1
124	& R M L Q H W H V	= 2 &	8 C	Llave S6	2
	Cable tensor	1	D	/ O D Y H 6	1
126	Suministro eléctrico	1	E	/ O D Y H 6	1
			F	Barra	2

Contenido del paquete



A Estructura principal [
% 2UGHQDGRU [
& $GDSWDGRU [
' &XELHUWDV [
($VLHQWR [
) 5HPR [
G Estabilizador trasero [
+ 3HGDO [
, &XELHUWDV [
J Estabilizador delantero [
. 5LHOHV GH DOXP
/ &XELHUWD [
M Manual de instrucciones
N Piezas pequeñas
O Conexión del 2UGHQDGRU [
P Acolchado del remo [

Piezas pequeñas

Núm.	Denominación	Descripción	8 G V
	Arandela grower	d8	4
16	Arandela	d8xØ20x2xR30	4
	Tornillo	0 [[[6	4
19	Acolchado para los pies		4
29	Tornillo	M12x20xS8	4
	Tornillo en L		1
60	Arandela	d12xØ24x2	
69	Eje	Ø10.9x80x14	1
	Cojinete	š [š [	2
	Arandela	d6xØ16x1.2	1
	Tornillo	0 [[6	1
82	Tornillo	M8x20xS6	2
132	Tornillo	Ø12x121xM10x12	1
133	Arandela	d10xØ20x2	1
134	Tuerca	0 [+ [6	1
138	Arandela grower	D12	4
A	Llave	6	1
B	Llave	S8	1
C	Llave	S6	1
D	Llave	6	2
E	Llave	6	1

Estimado cliente:

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente ODV LQVWUXFFLRQHV GH XVR FRQ [illegible] GH HYLWDU SRVLEOHV 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

,QGLFDFLRQHV GH VHJXULGDG
9LVLµQ JHQHUDO GHO DSDUDWR
Montaje 81
Calentamiento antes del entrenamiento 94
8VR GHO RUGHQDGRU
Indicadores del display 102
Cuidado y mantenimiento 103
Retirada del aparato 104

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	
Suministro eléctrico	9 a +]

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Fabricante:
&KDO 7HF *PE+ :DOOVWUD¡H %HUO¯Q
$OHPDQLD

Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:

8((0&
8(EDMD WHQVLµQ
8(UHIXQGLFLµQ 5R+6

ES

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 HQ ODV LP£JHQHV (O IDEULFDQWH SXHGH UHDOL]DU

- 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 VHJXULGDG \ OD H FDFLD GHO PLVPR VRO SRGU 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.
- ï &RORTXH HO DSDUDWR HQ XQD VXSHU FLH SODQ uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,6 metros con el resto de los objetos.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- ï 3UHVWH DWHQFLµQ D VX UHDFFLµQ FRUSRUDO 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.
- ï (O DSDUDWR QR HVW£ LQGLFDGR SDUD XVR WHU 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.
- ï 8WLOLFH HO DSDUDWR VRODPHQWH VHJ¼Q VH GHVFULEH HQ HV 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. 8WLOLFH VLHPSUH XQD W«FQLFD GH HOHYDFLµQ DGHFXDGD R necesario.
- ï 7RGDV ODV SLH]DV PµYLOHV S HM SHGDOHV PDQLOODU VL 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 DSDUDWR R VL HVW£ OORYLHQGR /LPSLH OD VXSHU FLH GHO 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.
- ï 8WLOLFH HO DSDUDWR GH DFXHUGR FRQ OR GHVFULWR HQ HV
- ï 8QD UHSDUDFLµQ LQFRUUHFWD R XQD PRGL FDFLµQ HQ OD HV SRU HMHPSOR UHWLUDU R VXVWLWXLU ODV SLH]DV RULJLQD peligro a los usuarios.
- El volante de inercia alcanza temperaturas elevadas durante el uso del aparato.
- Bloquee el aparato mediante el botón de bloqueo cuando no lo utilice.
- Los niños a partir de los 8 años de edad y las personas con discapacidad mental y física sólo pueden utilizar el aparato si han sido familiarizados con las funciones y las precauciones de seguridad por parte de un supervisor responsable de ellos.
- Asegúrese de que los niños no jueguen con el aparato.
- $QWHV GH VX XVR FRPSUXHEH HO YROWDMH GH OD WDUMHW dispositivo. Conecte el aparato sólo a tomas que correspondan a la tensión del aparato.

Atención: Peso máximo soportado: 120 kg.

VISIÓN GENERAL DEL APARATO

OPERATION

1. Switch on the Device

,QVHUW WKH DGDSWHU UVW LQWR WKH GHYLFH DQ
and the start screen appears.

2. Program Selection and Preset Programs (P1-P10)

- 3UHVV 83 '2:1 DQG VHOHFW WKH GHVLUHG SURJU
- 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH VHOHFWHG SURJUD
- 7KH WLPH ZLOO DVK RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV 8
  YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- 7KH GLVWDQFH DVKHV RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV
  YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- 7KH FDORULH LQGLFDWRU ZLOO DVK RQ WKH GL
  GHVLUHG YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH Y
- Press START/STOP to start the program.

3. Watt Program (P16)

- 3UHVV +,*+ '2:1 DQG VHOHFW WKH :DWW SURJUD
- 7KHQ SUHVV (17(5 WR FRQ UP WKH VHOHFWLRQ
- 7KH WLPH DVKHV RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV 83 '2
  3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- 7KH GLVWDQFH DVKHV RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV
  YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- 7KH FDORULH LQGLFDWRU ZLOO DVK RQ WKH GL
  GHVLUHG YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH Y
- 7KH :DWW LQGLFDWRU ZLOO DVK RQ WKH GLVS
  GHVLUHG YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH Y
- Press START/STOP to start the program.

Note: In watt mode, the unit will follow laps per minute. If you row fast, the training resistance will increase, if you row slow, it will decrease to ensure that the watt value is always the same.

4. Heart Rate Programs (P17-P19)

- 3UHVV 83 '2:1 DQG VHOHFW RQH RI WKH KHDUW UDWH SURJUD
- 7KHQ SUHVV (17(5 WR FRQ UP WKH VHOHFWLRQ DQG VZLWFK
- 7KH WLPH ZLOO DVK RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV 83 '2:1 WR VHW YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- 7KH GLVWDQFH DVKHV RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV 83 '2:1 WR VE YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- 7KH FDORULH LQGLFDWRU ZLOO DVK RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV GHVLUHG YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- 7KH DJH LQGLFDWRU ZLOO DVK RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV 83 ' GHVLUHG YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- The target heart rate will now be calculated based on the entered age.
- Press START/STOP to start the program.

5. target heart rate (P20)

- 3UHVV 83 '2:1 DQG VHOHFW WKH WDUJHW KHDUW UDWH SURJU
- 7KHQ SUHVV (17(5 WR FRQ UP WKH VHOHFWLRQ DQG VZLWFK
- 7KH WLPH ZLOO DVK RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV 83 '2:1 WR VHW YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- 7KH GLVWDQFH DVKHV RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV 83 '2:1 WR VE YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- 7KH FDORULH LQGLFDWRU ZLOO DVK RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV GHVLUHG YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- 7KH WDUJHW KHDUW UDWH DVKHV RQ WKH GLVSOD\ 3UHVV 8 GHVLUHG YDOXH 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH YDOXH
- Press START/STOP to start the program.

Note: To correctly determine your heart rate, you must place both hands on the heart rate sensors or wear a heart rate monitor that transmits data wirelessly.

7R VWDUW SXOVH GHWHFWLRQ SUHVV WKH 5(&2

- The time is now counted down from 60-0.
- :KHQ WKH WLPH KDV HODSVHG WKH GLVSOD\ ZL condition:

F1 = Excellent
F2 = Good
F3 = OK
F4 = below average
) 1RW JRRG
F6 = Bad

Note ,I \RX SUHVV WKH 5(&29(5< EXWWRQ DJDLQ G the measurement will be aborted.

6. Pulse Measurement

Place both hands on the pulse sensors. After 3-4 seconds, the computer will GLVSOD\ WKH FXUUHQW KHDUW UDWH LQ %30 EHD KHDUW V\PERO DVKHV RQ WKH GLVSOD\

Note: It may not be possible to determine the heart rate correctly immediately. The longer you leave your hands on the pulse sensors, the more accurate the value will be.

DISPLAY INDICATIONS

	Displays the current speed in the range 0.0-999.
RPM	Displays laps per minute in the range 0-999.
TIME	'LVSOD\V WKH WLPH LQ WKH UDQJH FRPSXWHU FRXQWV GRZQ WKH VHW WLPH W elapsed, the program stops and a beep sounds.
DIST	'LVSOD\V WKH GLVWDQFH WUDYHOOHG LQ W the entered distance has been covered, the program stops and a signal sounds.

Funktion	Beschreibung
CALORIE	'LVSOD\V WKH FDORULHV EXUQHG LQ WKH UDQJH :K entered calories have been burned, the program stops and a signal sounds.
PULSE	Displays the current heart rate in the 60-240 BPM range.
RESISTANCE	Indicates the resistance from level 1-16.
WATT	'LVSOD\V WKH ZDWW VHWWLQJ LQ WKH UDQJH

CARE AND MAINTENANCE

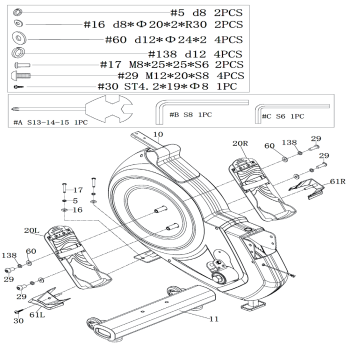
Note: As with all training machines with mechanical, moving components, VFUHZV PD\ ORRVHQ GXH WR IUHTXHQW XVH :H WKHUHIRUH UH check them regularly and, if necessary, retighten them with a suitable key. Clean your training device regularly with a damp cloth to clean the surfaces from sweat and dust.

- :KHQ \RX GRQèW XVH WKH H[HUFLVH ELNH IRU D ORQJ WLPH 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 H[DPLQHG IRU GDPDJH DQG RU ZHDU DQG WHDU H J KDQGO VHDW HWF ,W LV YLWDO WKDW DQ\ IDXOW\ SDUWV DUH UH 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.

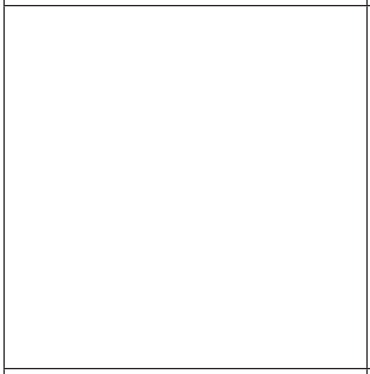
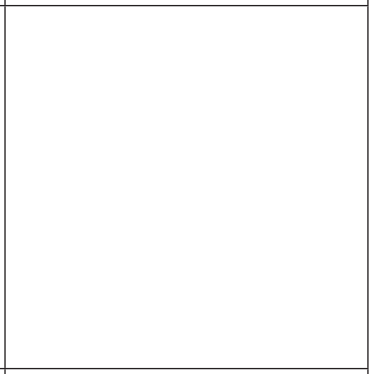
EN

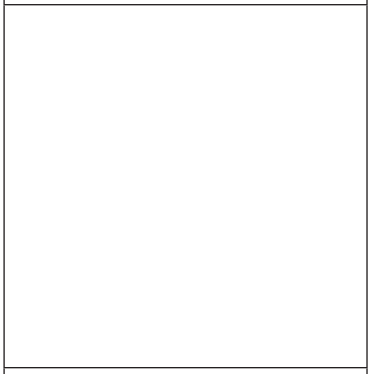
HINTS ON DISPOSAL

$FFRUGLQJ WR WKH (XURSHDQ ZDVWH U
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 detailled information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

2	3
	
Turn the hips while the arms are VWUHWFKHG 7KH IHHW[HQGHG [HG WR WKH JURXQG follow the body's rotation.	Bend at the hip with one arm Vtretched upward. Stay in this pXsKLRQ IRU D IHZ VHFRQGV on each side.

4	
6WDQG RQ RQH OHJ DQG KROG WKH LQVWHS RI WKH RWKHU OH 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 DQG GUDZ D FLUFOH LQ ERWK GLUHFWLRQV FORFNZLVH DQG F the ankle.	

5	6
	
: K H Q V T X D W W L Q J S O D Q W with your legs bent so that the about shoulder-width apart and lower your hips while keeping your arms straight. Try to also keep your back straight.	Lift with your legs bent so that the V R O H V R I \ R X U I H H W W R X F K the knees by moving the knees up and down while keeping the feet on W K H R R U + R O G \ R X U D Q N C your back straight.

7

: K L O H V H D W H G V W U H W F K I R U Z D U G towards your toes. Try to keep the legs and back straight and reach for the tips of your toes.

COMPUTER OPERATION

Programs (Overview)

A: 1 Manual Program

% 3UHVHW 3URJUDP 3UR OH 3 3

P1: Rolling

P2: Valley

P3: Fatburn

P4: Ramp

3 0RXQWDLQ

P6: Interval

3 &DUGLR

P8: Endurance

P9: Slope

P10: Rally

& :DWW &RQWURO 3URJUDP 3

' +HDUW 5DWH &RQWURO 3URJUDP 3 3

3 + 5

3 + 5

3 + 5

P20: Ziel-H.R.

(8VHU 6HWWLQJ 3URJUDPV 3 3

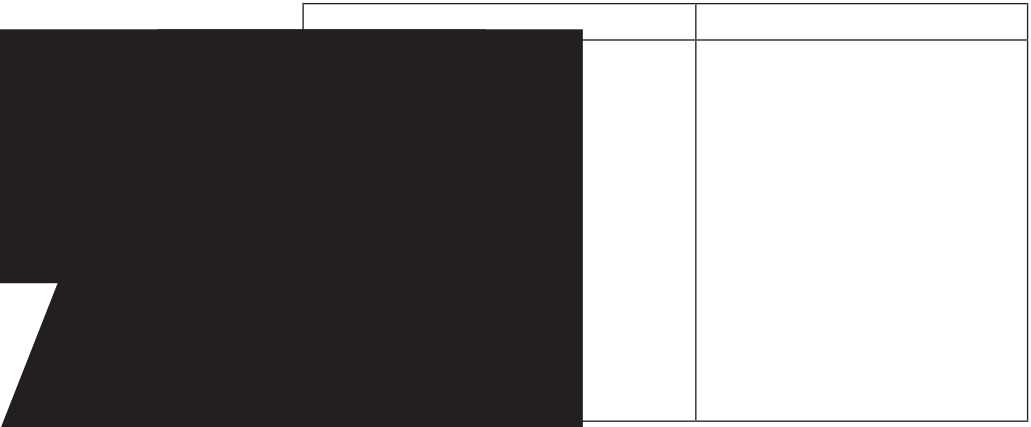
Note: 7KH FXVWRP SURJUDPV UHFRUG ODSV SHU PLQXWH 530 W
ZDWWV :$77 FDORULHV &$/ DQG GLVWDQFH ',67 VLPXOWDQ

Key Functions

	In the stop state, press the ENTER key to enter the program VHOHFWLRQ DQG VHW WKH FRUUHVSRQGLQJ YDOXH DVKLQ LQ WKH SURJUDP VHOHFWLRQ 3UHVV (17(5 WR FRQ UP WKH the entered value. After starting, press ENTER to display the laps per minute or all values alternately.
START/STOP	Press Start/STOP to start or stop a program. In any mode, press and hold for 2 seconds to reset all values.
HOCH	,Q VWRS PRGH SUHVV WKH EXWWRQ WR VHOHFW D YDOXH : DVKHV XVH WKH EXWWRQ WR LQFUHDVH WKH YDOXH $IWHU the button to increase the training resistance.
RUNTER	,Q VWRS PRGH SUHVV WKH EXWWRQ WR VHOHFW D YDOXH : DVKHV XVH WKH EXWWRQ WR GHFUHDVH WKH YDOXH $IWH the button to increase the training resistance.
RECOVERY	Press the button to display your current heart rate.

EN

Aluminum rail folding



WKH VHDW WR WKH IURQW HQG
/ EROW RQ WKH PDLQ IUDPH
HHO\
OXPLQXP UDLO DQG [WKH D
K / EROW)ROGLQJ LQVWDOOD

OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

5HJXODU FDUGLR WUDLQLQJ VWLPXODWHV WKH FDUGLRYDVFXOD
and respiratory system. It improves your general health and helps you to
EXUQ IDW ,W LV WKH UHFRPPHQGHG ZRUNRXW LI \RX ZDQW WR
H[HUFLVLQJ JOXFRVH LV EXUQHG RII UVW WKHQ WKH IDW VWF

,QWHQVLYH FDUGLR WUDLQLQJ H J FLUFXLW WUDLQLQJ WUDL
ORQJ GXUDWLRQ WUDLQLQJ UHTXLUHV D JUHDWHU DPRXQW RI
muscular system and your endurance. As a rule, the more regular you train, the
PRUH HIIHFWLYH WKH WUDLQLQJ LV HYHQ ZLWK VKRUW WUDLQL

During the Training

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

$Q RSWLPDO WUDLQLQJ VHVVLRQ LQFOXGHV D ZDUP XS SKDV
FDUGLR WUDLQLQJ SKDVH DQG QDOO\ D FRRO GRZQ SKDVH
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
SKDVH RI PLQXWHV LV LPSRUWDQW EHFDXVH \RXU PXVFOHV
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
WUDLQ IRU WKH UVW PLQXWHV DW WKH HDVLHVW OHYHO DQG
level to where you feel most comfortable.

2. Cardio Training Phase

$IWHU DERXW PLQXWHV \RX FDQ WKHQ EHJLQ WKH FDUGLR W
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
GHSHQGLQJ RQ WKH HQHUJ\ H[SHQGLWXUH 7KHVH
as follows:

Aerobic Training Zone

:KLOH \RX DUH LQ WKLV]RQH \RX DUH LPSURYLQJ
burning fat.

Despite an increased heart rate, deeper breathing and light sweating, the body
LV QRW LQ D YHU\ VWUHVVHG VWDWH EUHDWKLQJ
FRXOG VWLOO WDON WR VRPHRQH ZLWKRXW JRLQJ
FRXOG VXVWDLQ WKH SK\VLFDO H[HUWLRQ IRU D O
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
EHLQJ XVHG WR D JUHDWHU H[WHQW <RX DUH QRZ

Anaerobic Training

:KHQ LQ WKLV]RQH \RX DUH LPSURYLQJ \RXU SHU
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
WQHVV OHYHO \RXU PXVFOHV WLUH DQG \RX IHHO
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 VKRXOG ODVW IRU DW OHDVW PLQXWHV +HUH \RX XVH ORZ O 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.
- 'ULQN DW OHDVW VLSV RI ZDWHU WR FO HYHU\ PL 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.

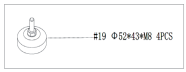
WARMING UP BEFORE A WORKOUT

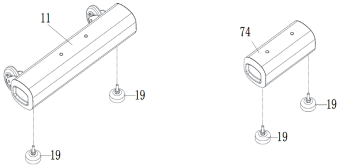
Perform the movements before each workout to mobilize your joints and activate your muscles.

Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and
FRQVXOW \RXU GRFWRU RU WQHVV LQVWUXFWRU

(DFK PRYHPHQW VKRXOG EH UHSHDWHG ULJKW DQ
cardio training relaxed.

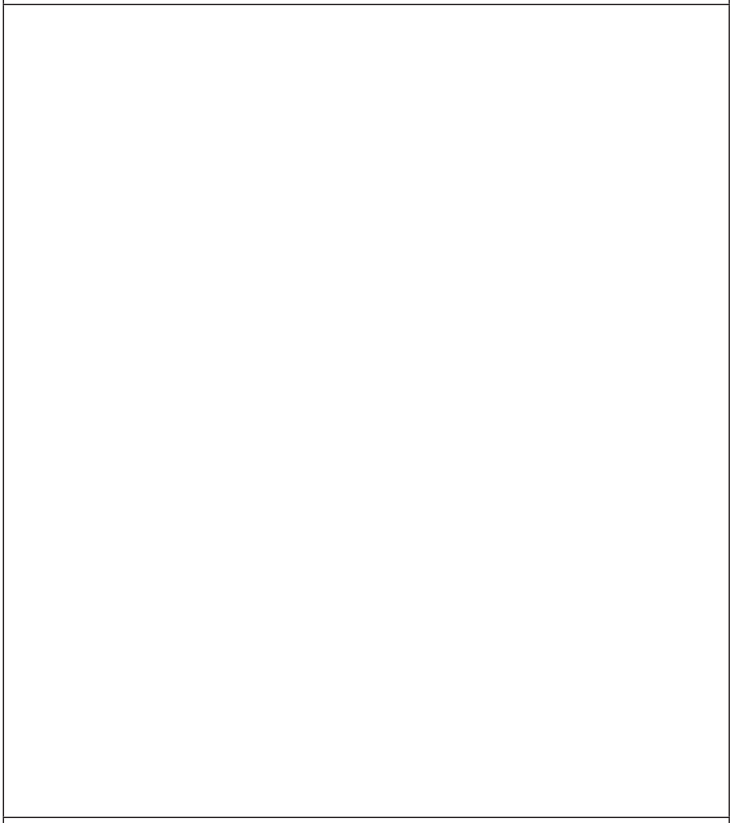
Take about 5 minutes to do the following CapitalSports training routine:





Nod the head slowly, then alternating turn the head to look to the right to left. Then mobilize the shoulders by making a circular motion with them.

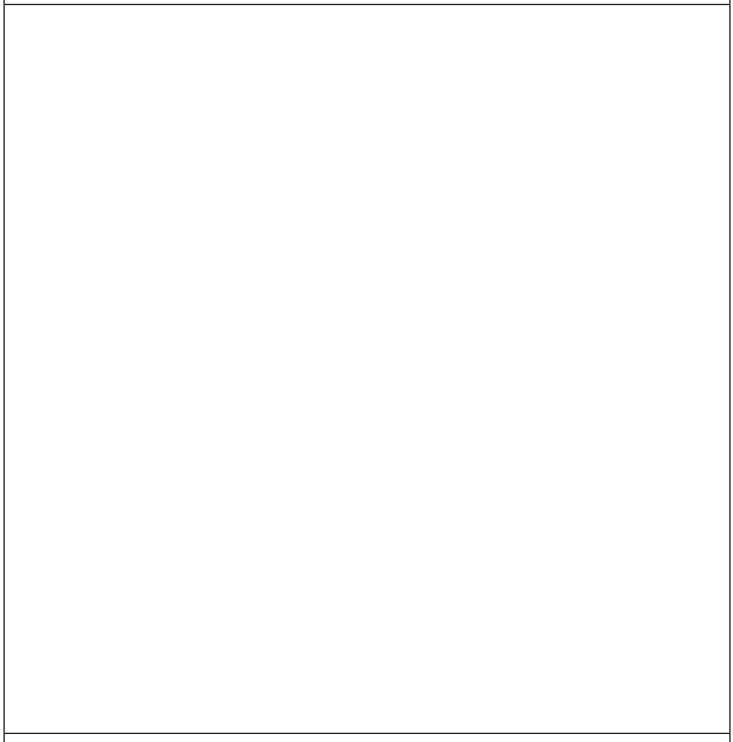
5



/RRVHQ WKH SUH DVVHPEOHG EROW DQG QXW IURP WKH VKDIW V
ZUHQFK ')DVWHQ WKH UXGGHU URG WR WKH VKDIW VOHHYH XV
QXWV 3ODFH WKH UXGGHU URGV RQ WKH UXGGHU FXVKLRQ / 5
WKH VKDIW VOHHYH 3XOO WKH SUH DVVHPEOHG VFUHZV RQ WKH VK
$

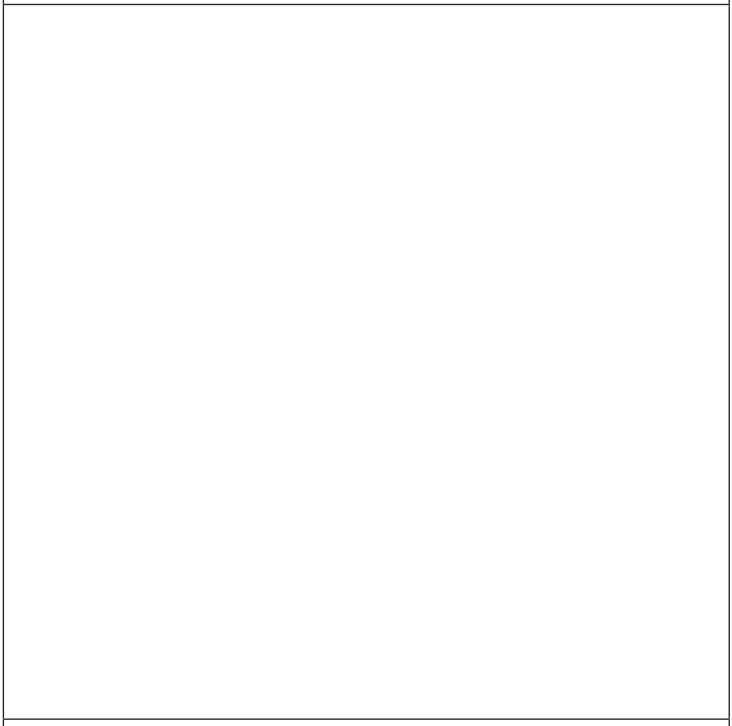
EN

6



6OLGH WKH VHDW RQWR WKH DOXPLQLXP UDLO)I
ZDVKHU DQG VFUHZ WR WKH DOXPLQLXP UDLO 7K
DOXPLQXP UDLO XVLQJ VFUHZV VSULQJ ZDVKHUV
$ UHPRYH WKH SUH DVVHPEOHG VFUHZ IURP WKH V
FRYHU 5 / WR WKH VXSSRUW IUDPH ZLWK VFUHZV

7



&RQQHFW WKH LQGXFWRU WR WKH FDEOH 6OLGH WKH DOXPLQ
SDUW RQ WKH PDLQ IUDPH DQG IDVWHQ WKH UDLO ZLWK VFUHZV Z
7KHQ VHFXUH WKH UDLO ZLWK WKH / EROW

8

%HIRUH XVLQJ WKH XQLW UVW LQVHUW RQH HQG RI WKH
IUDPH 7KHQ LQVHUW WKH SOXJ LQWR WKH VRFNHW

Pedal strap adjustment

loosen tighten	The length of strap can be adjusted by the size of the foot, and the direction of loosen and tighten are shown in the J X U H

Pedal adjustment

	3XOO WKH SHGDO RII WKH SHGDO [HG ERDUG then pull it up and down, and insert the pedal hole into the column after adjusting the position.

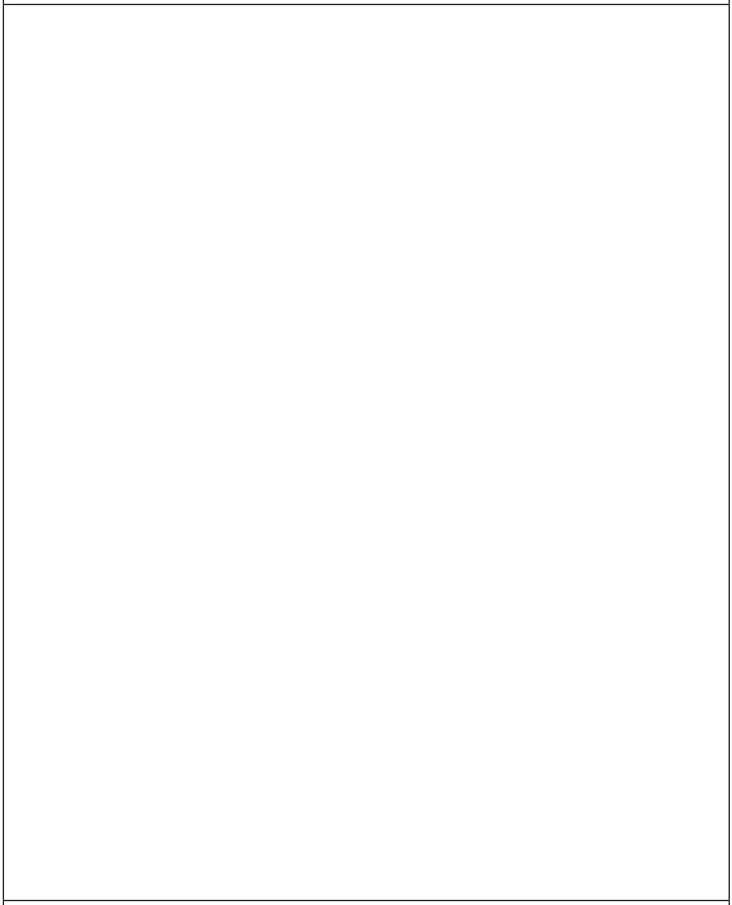
Hardware

No.	Name	Description	Qty.
	Spring washer	d8	4
16	Arc washer	d8*Ø20*2*R30	4
	Screw	0 6	4
19	Foot pad		4
29	Screw	M12*20*S8	4
	L Bolt		1
60	: D V K H U	d12*Ø24*2	4
69	Limited axle	Ø10.9*80*14	1
	Limited bushing	š š	2
	: D V K H U	d6*Ø16*1.2	1
	Screw	0 6	1
82	Screw	M8*20*S6	2
132	Bolt	Ø12*121*M10*12	1
133	: D V K H U	d10*Ø20*2	1
134	Nut	0 + 6	1
138	6 S U L Q J : D V K H U	D12	4
A	Spanner/wrench	6	1
B	Spanner/wrench	S8	1
C	Spanner/wrench	S6	1
D	Spanner/wrench	6	2
E	Spanner/wrench	6	1

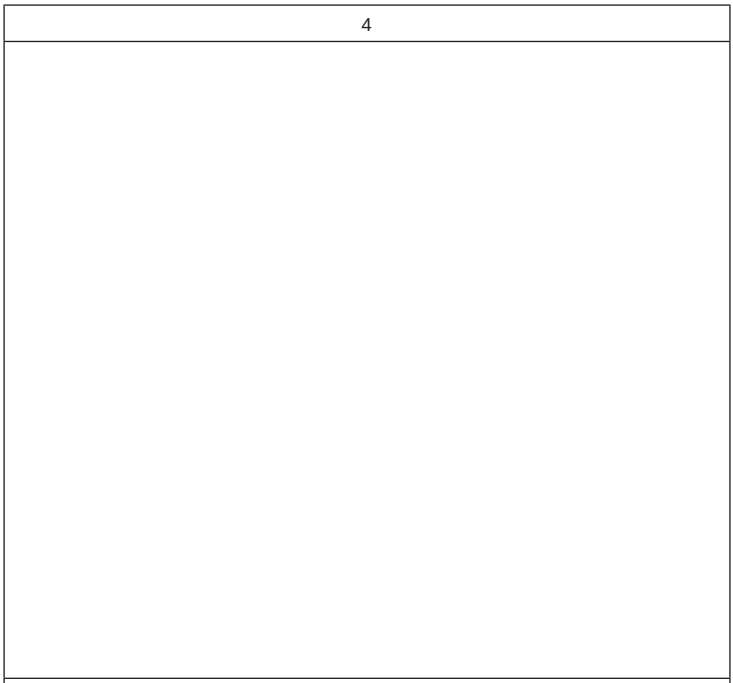
ASSEMBLY

5HPRYH SUHDVVHPEOHG 3URWHFWHG WXEH) DUF ZDVKHU DQG 6FU
IUDPH ZLWK 6SDQQHU & 7KHQ UHVHUYH WKHP IRU F\FOH XVLQJ

2
$WWDFK WKH IHHW WR WKH IURQW DQG UHDU VWD

3

$WWDFK WKH IURQW VWDELOL]HU WR WKH PDLQ IUDPH XVLQJ VFUHZ DQG ZDVKHUV $WWDFK WKH SHGDO DUP VXSSRUW XVLQJ / 5 WR WKH PDLQ VFUHZV VSULQJ ZDVKHUV DQG ZDVKHUV 8VH WKH ZUHQFK

EN



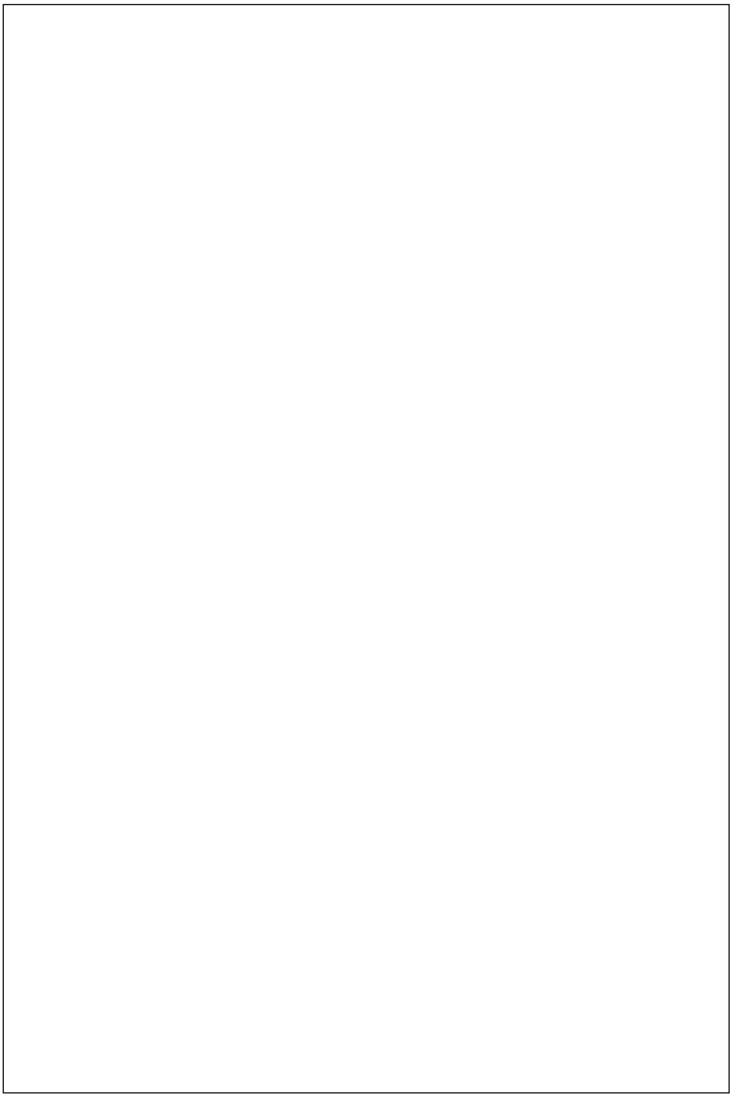
&RQQHFW FDEOH WR FDEOH WKHQ SOXJ LW LQWR WKH FRQQ
&RQQHFW WKH FRPSXWHU KROGHU PDQG ZLWK KROG
VFUHZV /RVHQ WKH SUH DVVHPEOHG VFUHZ DQG
FRPSXWHU ZLWK D ZUHQFK $ &RQQHFW WKH FRPSXW
VHFXUH WKH FRPSXWHU ZLWK VFUHZV DQG ZDVKHU

					1
				porting board	2
				6*S14	4
				H W š	1
				+ 6	18
				0 š	2
				X V W L Q J 8 V H D W	2
				M6*H6*S10	
				S D F H U š š	6
				Roller	6
				6 F U H Z 0 6	4
			42	Axle Ø12*140*M8*12	2
					8
				6	2
					2
					4
				wing	2
					2
					4
				š	8
				44*M12*16	2
				D Q J X O D U V W H H O	2
				eve combination	2
				Ø62*16*Ø30	4
				0	2

	anket	4	83	Trunk wire 2	1
	0*S6	24	84	Housing	1
		1		Cover	2
	U G š		86	6FUHZ 67 š	2
		2		Screw M6*10*S10	18
		1	88	Screw M6*8*S10	2
	URQ	2	89	:DVKHU G š	2
		1	90	:DVKHU G š	6
		2	91	)L[HG SODWH W	4
		1	92	Bearing 6001-2RS	4
		3	93	%HDULQJ EUDFNHW š	
			94	Chain wheel shaft	1
				Belt plate Ø200	1
		6		Bolt M6*16*S10	8
				Spring Ø0.8*Ø9*69*N48	1
				Strong magnet set	1
				pring š 1	1
				UHZ 67 š	4
				r	1
				ST4.2*16*Ø8	9
	U			XVWLQJ 8 ERDUG	1
	rai			asher d6	6
				el shelf 1	1
	U			Z 0 š	6 2
	H11*			U G š	1
	0*S6			001-2RS CXSH	2

				Nut M12	1
	Z D V K H U	1	128	: K H H O	1
	80	1	129	Limit tube	1
	] shaft	1	130	Screw M6*10*Ø12	1
	] W	4	131	6 F U H Z 0 š	1
	wheel š	1	133	: D V K H U G š	1
		1	134	1 X W 0 + 6	1
	1	1		1 X W 0 + 6	4
		1	136	/ L P L W H G E U D F N H W	1
		1		Limited block	2
			138	6 S U L Q J : D V K H U	4
			139	6 F U H Z 0 š	2
				6 S D Q Q H U 6	1
				Spanner S8	1
				panner S6	2
				S D Q Q H U 6	1
				D Q Q H U 6	1
				cted tube	2

Scope of Delivery



$ 0DLQ IUDPH [
% &RPSXWHU [
& $GDSWHU [
' &RYHU [
(6HDW [
) 5RZLQJ URG [
* 5HDU 6WDELOL]HU
+ 3HGDO [
, &RYHU [
J Front
6WDELOL]HU [
. $OXPLQLXP UDLO
/ $EGHFNXQJ [
0 8VHU PDQXDO
N Hardware
O Computer joint
WXEH [
3 5RZLQJ URG SDG

DE

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

%H QGHW VLFK GLH OLQNH $EELOGXQ
0¾OOWRQQH DXI 5¦GHUQ DXI GHP 3U
(XURS¦LVFKH 5LFKWOLQLH (8 'L
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 (QWVRUJXQJ GHU $OWJHU¦WH ZHUGHQ die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Dear Customer,

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

CONTENT

Safety Instructions 38
Product Overview 40
$VVHPEO\
2YHUYLHZ RI &DUGLR 7UDLQLQJ
:DUPLQJ 8S EHIRUH D :RUNRXW
Computer Operation 63
Operation 66
Display Indications 68
Care and Maintenance 69
+LQWV RQ 'LVSRVDO

TECHNICAL DATA

Item number	
Power supply	9 a +]

DECLARATION OF CONFORMITY

Producer:
&KDO 7HF *PE+ :DOOVWUD¡H %HUOLQ
Germany.

This product is conform to the following European Directives:

(8 /9'
(8 5R+6
(8 (0&

EN

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 FKDQJH WKH GHVLJQ DQG VSHFL FDWLRQ DW DQ\ W 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 WKRURXJKO\ FDUHIXOO\ 7KH VDIHW\ DQG HI FI 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.
-)RU WRWDOO\ VDIH XVH D VWDEOH OHYHOHG \ 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 bPHWHU RI IUHH VSDFH DOO DURXQG LW
- 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 SURSHUO\ <RXU GRFWRUçV DGYLFH LV HVVHQWI affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- %H DZDUH RI \RXU ERG\çV VLJQDOV ,QFRUUHFW damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- :HDULQJ SURSHU FORWKLQJ DQG DWKOHWLF VKF Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.

$OZD\V XVH WKH HTXLSPHQW DV LQGLFDWHG ,I \RX QG DQ\ 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.
- $OO PRYHDEOH DFFHVVRULHV H J SHGDO KDQGOHEDU VDGG weekly maintenance. Check them before use every time. If anything EURNHQ RU ORRVH SOHDVH [WKHP LPPHGLDWHO\ <RX PD\ F 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.
- 8QSOXJ H[HUFLVH ELNH EHIRUH PRYLQJ RU FOHDQLQJ LW 7R 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.
- 8VH WKH ELNH RQO\ DV GHVFULEHG LQ WKLV PDQXDO
- ,QFRUUHFW UHSDLU DQG VWUXFWXUDO PRGL FDWLRQV H J U RI RULJLQDO SDUWV PD\ HQGDQJHU WKH VDIHW\ RI WKH XVH
- 7KH URWDWLQJ GLVN \ZKHHO ZLOO JHW KRW GXULQJ WKH RS
- Lock the equipment when stop using.
- 7KLV SURGXFW LV QRW GHVLJQHG IRU XVH E\ SHUVRQV LQFO have reduced physical, sensory or mental capacities or persons with no experience or knowledge, unless they are instructed and supervised in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before use, check the voltage on the device badge. Only connect the device to sockets that correspond to the voltage of the device.

Note: Maximum weight of the user is 120 kg.

PRODUCT OVERVIEW

Hinweis ,P GHQ EHQXW]HUGH QLHUWHQ 3URJUDPPHQ ZHUGHQ GLH SUR 0LQXWH 530 =HLW 7,0(:DWW :$77 .DORULHQ &$/ XQ (QWIHUQXQJ ',67 JOHLFK]HLWLJ DXIJH]HLFKQHW

Tastenfunktionen

	Drücken Sie im Stop-Zustand auf die ENTER-Taste, um in die 3URJUDPPDXVZDKO]X JHODQJHQ XQG GHQ HQWVSUHFKHQGH EOLQNHQG HLQ]XVWHOOHQ :HQQ 6LH VLFK LQ GHU 3URJUD EH QGHQ 'U¾FNHQ 6LH (17(5 XP GLH $XVZDKO E]Z GHQ HLQJHJHEHQHQ :HUW]X EHVW¦WLJHQ 'U¾FNHQ 6LH QDFK GH DXI (17(5 XP GLH VLFK GLH 5XQGHQ SUR 0LQXWH RGHU DOOH :HFKVHO DQ]HLJHQ]X ODVVHQ
START/STOP	Drücken Sie auf Start/STOP, um ein Programm zu starten oder zu beenden. Halten Sie die Taste in jedem beliebigen Modus 2 6HNXQGHQ ODQJ JHGU¾FNW XP DOOH :HUWH]XU¾FN]XVHW]
HOCH	'U¾FNHQ 6LH LP 6WRS =XVWDQG DXI GLH 7DVWH XP HLQHQ DXV]XZ¦KOHQ :HQQ GHU :HUW EOLQNW EHQXW]HQ 6LH GLH GHQ :HUW]X HUK¸KHQ 'U¾FNHQ 6LH GLH 7DVWH QDFK GHP den Trainingswiderstand zu erhöhen.
RUNTER	'U¾FNHQ 6LH LP 6WRS =XVWDQG DXI GLH 7DVWH XP HLQHQ DXV]XZ¦KOHQ :HQQ GHU :HUW EOLQNW EHQXW]HQ 6LH GLH GHQ :HUW]X YHUULQJHUQ 'U¾FNHQ 6LH GLH 7DVWH QDFK G den Trainingswiderstand zu erhöhen.
RECOVERY	Drücken Sie auf die Taste, um sich Ihren derzeitigen Puls anzeigen zu lassen.

BEDIENUNG

1. Gerät einschalten

Stecken Sie den Adapter zuerst ins Gerät und dann in die Steckdose. Das Gerät piept und der Startbildschirm erscheint.

2. Programmauswahl und voreingestellte Programme (P1-P10)

- 'U¾FNHQ 6LH DXI +2&+ 5817(5 XQG Z¦KOHQ 6LH G
  Programm aus.
- Drücken Sie auf ENTER, um das gewählte Programm zu bestätigen und die Zeit einzustellen.
- 'LH =HLW EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH DXI
  JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6
  bestätigen.
- 'LH 'LVWDQ] EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH D
  JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6
  bestätigen.
- 'LH .DORULHQDQ]HLJH EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾F
  XP GHQ JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U
  zu bestätigen.
- Drücken Sie auf START/STOP, um das Programm zu starten.

3. Watt-Programm (P16)

- 'U¾FNHQ 6LH DXI +2&+ 5817(5 XQG Z¦KOHQ 6LH G
- Drücken Sie dann auf ENTER, um die Auswahl zu bestätigen und in die Zeiteinstellung zu wechseln.
- 'LH =HLW EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH DXI
  JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6
  bestätigen.
- 'LH 'LVWDQ] EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH D
  JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6
  bestätigen.
- 'LH .DORULHQDQ]HLJH EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾F
  XP GHQ JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U
  zu bestätigen.
- 'LH :DWWDQ]HLJH EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ
  GHQ JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FN
  bestätigen.
- Drücken Sie auf START/STOP, um das Programm zu starten.

Hinweis ,P :DWWPRGXV RULHQWLHUW VLFK GDV *HU
0LQXWH :HQQ VLH VFKQHOO UXGHUQ ZLUG GHU 7
UXGHUQ 6LH ODQJVDP ZLUG HU YHUULQJHUW XP
:HUW LPPHU GHUVHOEH LVW

4. Herzfrequenzprogramme (P17-P19)

- 'U¾FNHQ 6LH DXI +2&+ 5817(5 XQG Z¦KOHQ 6LH HLQHV GHU Herzfrequenzprogramme 3 3 DXV
- Drücken Sie dann auf ENTER, um die Auswahl zu bestätigen und in die Einstellungen zu wechseln.
- 'LH =HLW EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH DXI +2&+ 5817(5 JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6LH DXI (17(5 bestätigen.
- 'LH 'LVWDQ] EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH DXI +2&+ 5817(JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6LH DXI (17(5 bestätigen.
- 'LH .DORULHQGDQ]HLJH EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH DXI XP GHQ JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6LH DX zu bestätigen.
- 'LH $OWHUVDQ]HLJH EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH DXI +2 GHQ JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6LH DXI (bestätigen.
- Die angestrebte Zielherzfrequenz wird nun auf Grundlage des eingegebenen Alters berechnet.
- Drücken Sie auf START/STOP, um das Programm zu starten.

5. Zielherzfrequenz (P20)

- 'U¾FNHQ 6LH DXI +2&+ 5817(5 XQG Z¦KOHQ 6LH GDV =LHOKHU]IUHTXHQ]SURJUDPP 3 DXV
- Drücken Sie dann auf ENTER, um die Auswahl zu bestätigen und in die Einstellungen zu wechseln.
- 'LH =HLW EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH DXI +2&+ 5817(5 JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6LH DXI (17(5 bestätigen.
- 'LH 'LVWDQ] EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH DXI +2&+ 5817(JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6LH DXI (17(5 bestätigen.
- 'LH .DORULHQGDQ]HLJH EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH DXI XP GHQ JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6LH DX zu bestätigen.
- 'LH =LHOKHU]IUHTXHQ] EOLQNW LP 'LVSOD\ 'U¾FNHQ 6LH DXI XP GHQ JHZ¾QVFKWHQ :HUW HLQ]XVWHOOHQ 'U¾FNHQ 6LH DX zu bestätigen.
- Drücken Sie auf START/STOP, um das Programm zu starten.

Hinweis: Damit Ihre Herzfrequenz korrekt ermittelt werden müssen Sie beide Hände auf die Pulssensoren legen oder einen Pulsgurt tragen, der die Daten kabellos übermittelt.

8P GLH 3XOVHUNHQQXQJ]X VWDUWHQ GU¾FNHQ

- Die Zeit wird nun von 60-0 heruntergezählt.
- :HQQ GLH =HLW DEJHODXIHQ LVW]HLJW GDV 'LV Ihre Kondition an:

F1 = Exzellent
F2 = Gut
F3 = OK
) 8QWHU GHP 'XUFKVFKQLWW
) 1LFKW JXW
F6 = Schlecht

Hinweis 'U¾FNHQ 6LH Z¦KUHQG GHU 0HVVXQJ HUQHX Taste, wird die Messung abgebrochen.

6. Pulsmessung

Legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren. Nach 3-4 Sekunden zeigt der &RPSXWHU GHQ DNWXHOOHQ 3XOV LQ %30 6FKO¦JH blinkt das Herz-Symbol im Display.

Hinweis: Es kann sein, dass der Puls nicht sofort korrekt ermittelt werden kann. Je länger Sie Ihre Hände auf den Pulssensoren lassen, desto genauer ZLUG GHU :HUW

DISPLAYANZEIGEN

	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit im Bereich 0.0-999 an.
RPM	Zeigt die Runden pro Minute im Bereich 0-999 an.
TIME	=HLJW GLH =HLW LP %HUHLFK 0LQX &RPSXWHU]¦KOW GLH HLQJHVWHOOW =HLW Zeit abgelaufen ist stoppt das Programm und ein Signal ertönt.
DIST	Zeigt die zurückgelegte Strecke im Bereich 0.0-999 km an. :HQQ GLH HLQJHJHEHQH 6WUHFNH]XU¾FNJH Programm und ein Signal ertönt.

Funktion	Beschreibung
CALORIE	=HLJW GLH YHUEUDQQWHQ .DORULHQ LP %HUHLFK DQ die eingegebenen Kalorien verbrannt wurden stoppt das Programm und ein Signal ertönt.
PULSE	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz im Bereich 60-240 BPM an.
RESISTANCE	=HLJW GHQ :LGHUVWDQG YRQ 6WXIH DQ
WATT	=HLJW GLH :DWW (LQVWHOOXQJ LP %HUHLFK DQ

PFLEGE UND WARTUNG

Hinweis :LH EHL DOOHQ 7UDLQLQJVJHU¦WHQ PLW PHFKDQLVFKHQ Komponenten kann es auch bei diesem Produkt vorkommen, dass sich 6FKUDXEHQ GXUFK K¦X JHQ *HEUDXFK ORFNHUQ :LU HPSIHKOH regelmäßig zu kontrollieren und ggf. mit einem passenden Schlüssel nachzuziehen. Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät regelmäßig mit einem IHXFKWHQ 7XFK XP GLH 2EHU ¦FKHQ YRQ 6FKZHL¡ XQG 6WDXE

- Entnehmen Sie die Batterie des Bedienfelds, wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem sauberen Tuch, um das saubere Erscheinungsbild aufrecht zu erhalten.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Abnutzungen überprüft wird EHLVSLHOVZHLVH DQ +DQGJULIIHQ 3HGDOHQ 6DWWHO HWF beschädigte Geräteteile ersetzt werden und das Gerät erst nach erfolgter Reparatur wieder verwendet wird.

ï ŽEHUSU¾IHQ 6LH UHJHOP¦¡LJ RE 6FKUDXEHQ XQG 0XWWHUQ U

- Fetten Sie bewegliche Geräteteile regelmäßig ein.
- Achten Sie insbesondere auf Komponenten, welche besonders anfällig für $EQXW]XQJHQ VLQG ZLH EHLVSLHOVZHLVH GDV %UHPVHQV\VW
- Da Schweiß sehr aggressiv ist, darf dieser nicht mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Gerätes, insbesondere dem Computer, in %HU¾KUXQJ NRPPHQ :LVFKHQ 6LH GDV *HU¦W QDFK *HEUDXFH emaillierten Teile können mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Alle aggressiven oder korrosiven Produkte müssen bei der Reinigung vermieden werden.

ï /DJHUQ 6LH GDV *HU¦W LQ HLQHU VDXEHUHQ XQG WURFNHQHQ außerhalb der Reichweite von Kindern.

DE

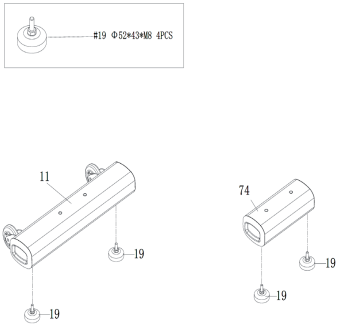
AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING

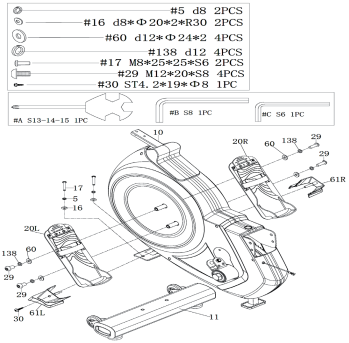
Führen Sie die Aufwärmbewegungen vor jeder Trainingseinheit durch. So mobilisieren Sie Ihre Gelenke und aktivieren die Muskulatur.

Sollten Sie sich bei einzelnen Bewegungen unwohl fühlen oder Schmerz
HPS QGHQ VR ¾EHUVSULQJHQ 6LH GLHVH žEXQJ X
VSH]L VFKHV $XIZ¦UPWUDLQLQJ PLW ,KUHP $U]W E

-HGH %HZHJXQJ VROOWH HLQLJH :LHGHUKROXQJHQ
sodass Sie entspannt ins Cardiotraining starten können.

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

	
Kopf neigen, langsam abwechselnd von vor und zurück sowie von rechts QDFK OLQNV ,P $QVFKOXVV PRELOLVLHUHQ 6LH G	

2	3
	
Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind G D E H L Q L F K W I H V W D P % R G H Q I O D F K Z H J J H K D O W H Q G L H . ¸ U S H U G U H K X Q J	Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position für 10 Sekunden pro Seite.

4	
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.	

5	6
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.	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.

BEDIENUNG DES COMPUTERS

Trainingsprogramme (Übersicht)

A: 1 Manuelles Programm

% Y R U H L Q J H V W H O O W H 3 U R J U D P P H 3 3

P1: Hügel

P2: Tal

P3: Fettverbrennung

P4: Anstieg

3 % H U J

P6: Intervall

3 & D U G L R

P8: Ausdauer

P9: Aufstieg

P10: Ralley

& :DWW 3URJUDPP 3

' =LHOKHU]IUHTXHQ] 3XOVSURJUDPPH 3 3

3 + 5

3 + 5

3 + 5

P20: Ziel-H.R.

(%HQXW]HUGH QLHUWH 3URJUDPPH 3 3

Einstellung der Fußschlaufe

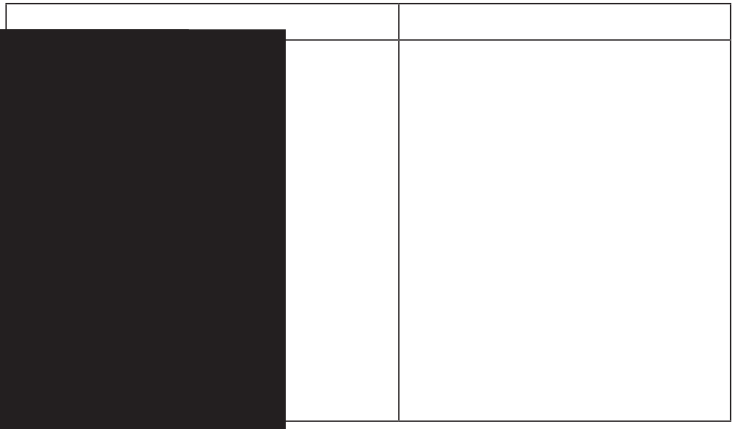
lösen festziehen	Lösen Sie die Schlaufe, setzen Sie den Fuß auf das Pedal und schließen Sie die Schlaufe wieder.

Einstellung der Pedale

	Ziehen Sie das Pedal QDFK YRUQH DXV GHU 3HGDO)L[LHUXQJ XQG bewegen Sie es nach oben XQG XQWHQ :HQQ 6LH GDV Pedal richtig angepasst haben, drücken Sie es wieder in Richtung der Fixierung.

DE

Gerät zusammenfalten



GHQ 6LW] DQ GDV YRUGHUH (
H GHQ / %RO]HQ DP +DXSWUDK
EHZHJHQ NDQQ
ene QDFK REHQ EHIHVWLJHQ 6L
DP +DXSWUDKPHQ 'DV *HU

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

5HJHOP¦¡LJHV &DUGLRWUDLQLQJ UHJW GDV +HU] .UHLVODXI 6\V
$WPXQJ DQ 0DQ YHUEHVVHUW VHLQH .RQGLWLRQ YHUOLHUW
verbrennt Fett. Dies ist also das empfohlene Training, wenn man abnehmen
P¸FKWH :¦KUHQG GHV 7UDLQLQJV ZLUG]XHUVW *OXNRVH YHUEU
werden durch die Übungen die im Körper eingelagerten Fette verbrannt.

$QVSUXFKVYROOHV &DUGLRWUDLQLQJ] % ,QWHUYDOOWUDLQL
:LGHUVWDQG XQG ¾EHU O¦QJHUH 'DXHU HUIRUGHUW HLQHQ K¸K
und trainiert neben der Ausdauer ebenfalls die Muskulatur. In der Regel gilt: je
UHJHOP¦¡LJHU GDV 7UDLQLQJ GHVWR HI]LHQWHU DXFK EHL NX
0LQXWHQ

Während des Trainings

'HU :LGHUVWDQG Z¦KUHQG GHU &DUGLR 7UDLQLQJVSKDVH HQWV
über die Trainingsintensität und die damit in Verbindung stehenden
Trainingsergebnisse.

(LQ RSWLPDOHV 7UDLQLQJ EHLQKDOWHW HLQH $XIZ¦UPSKDVH
&DUGLR 7UDLQLQJVSKDVH VRZLH GLH DEVFKOLH¡HQGH (UKO
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

%HJLQQHQ 6LH ,KU 7UDLQLQJ LPPHU PLW HLQHP JHULQJHQ :LGH
$XIZ¦UPSKDVH YRQ 0LQXWHQ LVW ZLFKWLJ ZHLO ,KUH 0XVN
werden müssen. Insbesondere während der Aufwärmphase sollten Sie
.UHLVODXI XQG 0XVNHOJUXSSHQ =HLW JHEHQ VLFK DXI GDV DQ
einzustellen. Als Anfänger können Sie die ersten 3 Minuten auf der einfachsten
6WXIH WUDLQLHUHQ XQG VLFK HQWVSUHFKHQG LKUHP SHUV¸QO
stückweise steigern.

2. Cardio-Trainingsphase

Nach ca. 10 Minuten können Sie dann in die Cardio-Trainingsphase
wechseln. Sollten Sie Intervalltrainingsprogramme verwenden, steuert der
7UDLQLQJVFRPSXWHU GHQ :LGHUVWDQG MH QDFK ,QWHUYDOODU
wechselnde Anforderungen.

Die Cardio-Trainingsphase ist je nach Energieaufwand dem aeroben bzw.
DQDHUREHQ 7UDLQLQJVEHUHLFK]XJHRUGQHW 'LH
folgt:

Aerober Trainingsbereich

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

Trotz der leichten Anstrengung mit erhöhter Herzfrequenz, tieferer Atmung,
:DUPZHUGHQ XQG OHLFKWHP 6FKZLW]HQ I¾KOHQ 6
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
N¸QQWHQ RKQH GDVV VLH VLFK YHUDXVJDEHQ Z¾U
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
NOHLQHP 8PIDQJ DXFK DNWLY DEHU QXU VR ZHLW
Milchsäure gleichzeitig wieder abgebaut werden kann. In diesem aeroben Trainingsbereich sollten Sie den Großteil Ihres Trainings absolvieren.

:HQQ 6LH GLH %HODVWXQJ ZHLWHU VWHLJHUQ GD
eine Grenze, an der die auf Sauerstoff basierte Energiegewinnung nicht mehr in der Lage ist, die Energieproduktion zu steigern, so dass sich die anaerobe Energiegewinnung in verstärktem Ausmaß dazu schalten muss. Sie treten jetzt über in den anaeroben Trainingsbereich.

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

=XP $EVFKOXVV YHUEOHLEHQ 6LH PLQGHVWHQV 0LQXWHQ LQ G
XQG QXW]HQ DXFK KLHU ZLHGHU JHULQJH :LGHUVWDQGVVWXIHQ
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

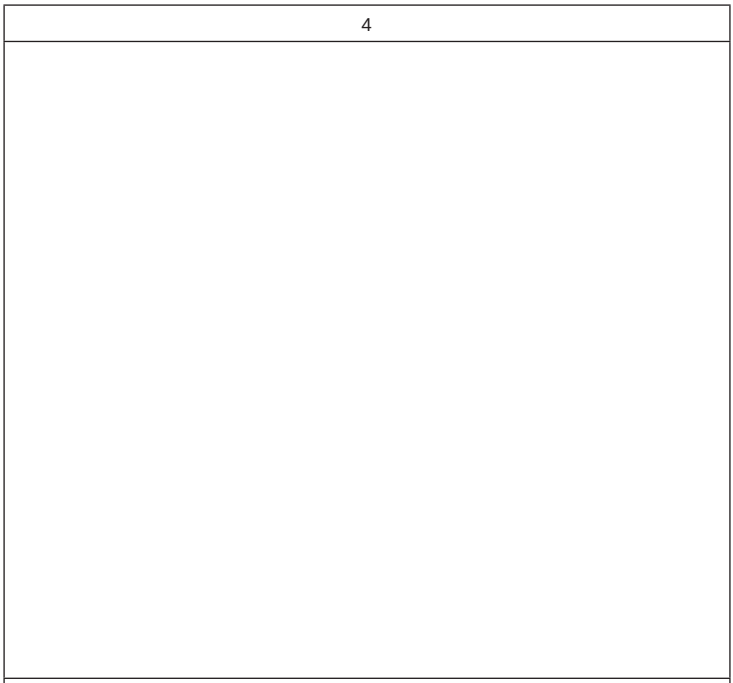
,KU 7UDLQLQJ NDQQ DXI GLHVH :HLVH PRQDWOLFK JHVWHLJHUW
Sie vor allem die Cardio-Trainingsphase verlängern bzw. eine höhere
:LGHUVWDQGVVWXIH E]Z HLQ DQVSUXFKVYROOHUHV ,QWHUYDO

Essen und Trinken

- Trinken Sie vor, während und nach dem Training.
- 7ULQNHQ 6LH Z¦KUHQG GHV 7UDLQLQJV PLQGHVWHQV 6FKOX
  FO DOOH 0LQXWHQ
- :HQQ ,KU 7UDLQLQJ O¦QJHU DOV 6WXQGH GDXHUW VROOWH
  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
EHLVSLHOVZHLVH LP 5HLV XQG LQ GHQ ¸1XVSGHHUQ]X QGHQ VLQG
eine wichtige Menge an Energie zur Verfügung stellen.

Nach dem Training müssen Sie «auftanken» mit Proteinen, die Sie in den Eiern,
LP -RJKXUW XQG LQ JHWUFNQHWHQ)U¾FKWHQ QGHQ 6HOEVW
wollen ist es absolut notwendig nach dem Training zu essen, damit sich Ihr
Körper regeneriert.

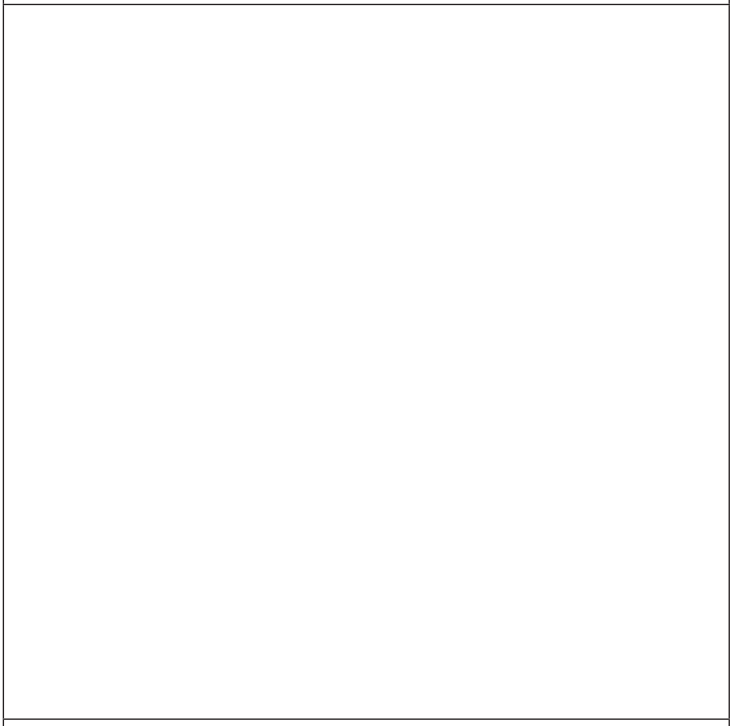

4
9HUELQGHQ 6LH .DEHO PLW .DEHO 6WHFNHQ 6LH G
GHQ +DXSWUDKPHQ 9HUELQGHQ 6LH GLH &RPSXWHU
+DXSWUDKPHQ PLW 6FKUDXEHQ /¸VHQ 6LH GLH YH
8QWHUOHJVFKHLEH DXI GHU 5¾FNVHLWH GHV &RPSXWHU
$ 9HUELQGHQ 6LH GDV &RPSXWHUNDEHO D PLW .DEH
&RPSXWHU PLW 6FKUDXEHQ XQG 8QWHUOHJVFKHLE
6FKUDXEHQVFKO¾VVHO $

5

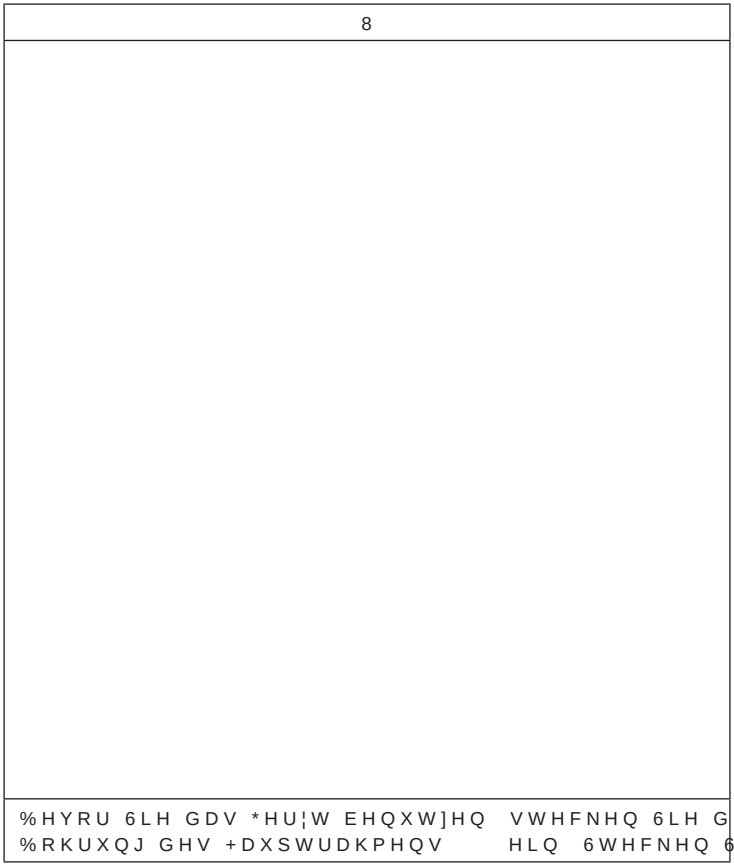
/¸VHQ 6LH GLH YRUPRQWLHUWH 6FKUDXEH XQG 0XWWHU PLW 6FK
' YRQ GHU :HOOHQK¾OVH %HIHVWLJHQ 6LH GLH 5XGHUVWDQJH
XQG 0XWWHUQ DQ GHU :HOOHQK¾OVH /HJHQ 6LH GLH 5XGHU
5XGHUSROVWHU / 5 DE 6HW]HQ 6LH GLH 5XGHUSROVWHU
6LH GLH YRUPRQWLHUWHQ 6FKUDXEHQ DXI GHU :HOOHQK¾OVH PLW 6

6
6FKLHEHQ 6LH GHQ 6LW] DXI GLH $OXVFKLHQH % $FKVH 8QWHUOHJVFKHLEH XQG 6FKUDXEH DQ 6LH GDQQ GHQ KLQWHUHQ 6WDELOLVDWRU PLW 6FKUDXE 8QWHUOHJVFKHLEHQ DQ GHU $OXVFKLHQH (QWIHUQH PLW 6FKUDXEHQVFKO¾VVHO $ YRP 8QWHUVW¾W]XQ $EGHFNXQJ 5 / PLW 6FKUDXEHQ DP 8QWHUVW¾W]X

7



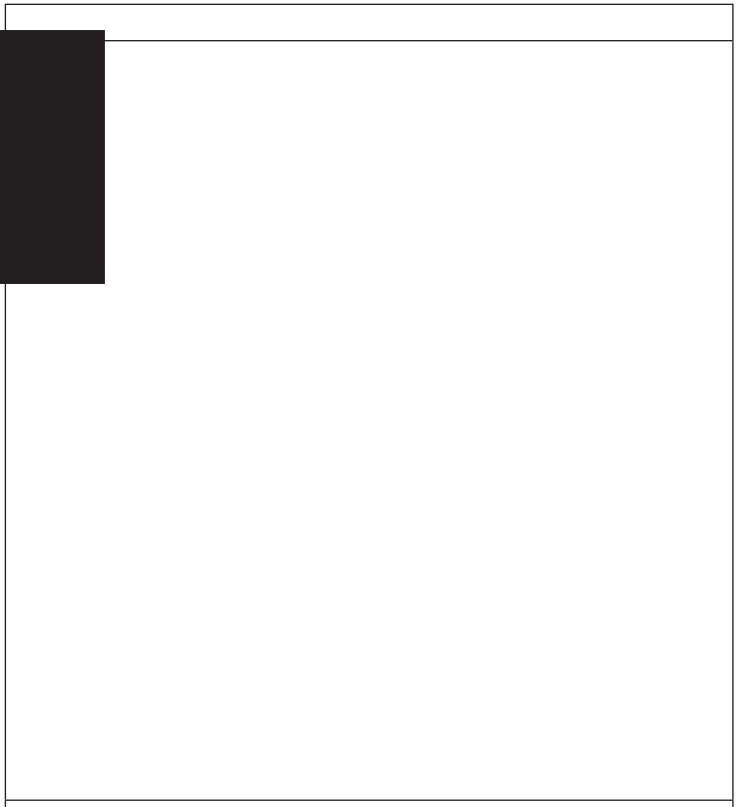
9HUELQGHQ 6LH GHQ ,QGXNWRU PLW GHP .DEHO 6FKLHEHQ 6LH
GHQ 8 I¸UPLJHQ 7HLO DP +DXSWUDKPHQ XQG EHIHVWLJHQ 6LH GLH 6FKL
8QWHUHJVFKHLEHQ XQG 0XWWHUQ 6LFKHUQ 6LH GLH 6F
/ %RO]HQ


8
%HYRU 6LH GDV *HU¦W EHQXW]HQ VWHFNHQ 6LH GDV HL
%RKUXQJ GHV +DXSWUDKPHQV HLQ 6WHFNHQ 6LH GD

Kleinteile

Nr.	Bezeichnung	Beschreibung	Stk.
	Federscheibe	d8	4
16	8 Q W H U O H J V F K H L E H	d8*Ø20*2*R30	4
	Schraube	0 6	4
19	Fußpolster		4
29	Schraube	M12*20*S8	4
	L-Schraube		1
60	8 Q W H U O H J V F K H L E H	d12*Ø24*2	4
69	Achse	Ø10.9*80*14	1
	Buchse	š š	2
	8 Q W H U O H J V F K H L E H	d6*Ø16*1.2	1
	Schraube	0 6	1
82	Schraube	M8*20*S6	2
132	Schraube	Ø12*121*M10*12	1
133	8 Q W H U O H J V F K H L E H	d10*Ø20*2	1
134	Mutter	0 + 6	1
138	Federscheibe	D12	4
A	Schraubenschlüssel	6	1
B	Schraubenschlüssel	S8	1
C	Schraubenschlüssel	S6	1
D	Schraubenschlüssel	6	2
E	Schraubenschlüssel	6	1

ZUSAMMENBAU



(QWIHUQHQ 6LH GHQ YRUPRQWLHUWHQ 6WDELOLVDWRU) GLH 8QWHUO
6FKUDXEHQ YRP +DXSWJHU¦W %HQXW]HQ 6LH GD]X GHQ 6FKUDXE

DE

3

%HIHVWLJHQ 6LH GHQ YRUGHUHQ 6WDELOLVDWRU PLW 6FKUDXEHQ
8QWHUOHJVFKHLEHQ DP +DXSWUDKPHQ %HIHVWLJHQ 6LH GLH 3
PLW 6FKUDXEHQ)HGHUVFKHLEHQ XQG 8QWHUOHJVFKHLEHQ
%HQXW]HQ 6LH GD]X GHQ 6FKUDXEHQVFKO¾VVHO %

DE

	Q N U R O O H š	1š		Mutter M12	1
	] Q V F K H L E H	1	128	Rad	1
		1	129	Begrenzungsrohr	1
		1	130	Schraube M6*10*Ø12	1
		4	131	6 F K U D X E H 0 š	1
			132	Schraube Ø12*121*121*M10*12	1
				8 Q W H U O H J V F K H L E H d10*Ø20*2	1
				X W W H U 0 + 6	1
				W W H U 0 + 6	4
				W H U X Q J	1
				F N	2
	ick			eibe D12	4
	š			F K U D X E HØ80	2
	M8*16*S13	6	A	Schraubenschlüssel 6	1
	] Q V F K H L E H	3	B	Schraubenschlüssel S8	1
	= = & 8	2	C	Schraubenschlüssel S6	2
	nt	1	D	Schraubenschlüssel 6	1
	orgung	1	E	6 F K U D X E H Q V F K O ¾ V V H O 6	1
			F	Rohr	2