



CAPITAL SPORTS

The Skyf

Rudermaschine
Rowing Machine
Ergómetro
Rameur
Vogatore

10033356

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
Zusammenbau 8
Cardiotraining im Überblick 18
Aufwärmung vor dem Training 21
Bedienung des Computers 24
Bedienung 27
Displayanzeigen 29
Pflege und Wartung 30
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 31
Hinweise zur Entsorgung 33
Hersteller & Importeur (UK) 33

English 35
Español 65
Français 95
Italiano 125

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10033356
Stromversorgung	220-240 V ~ 50 Hz

SICHERHEITSHINWEISE

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

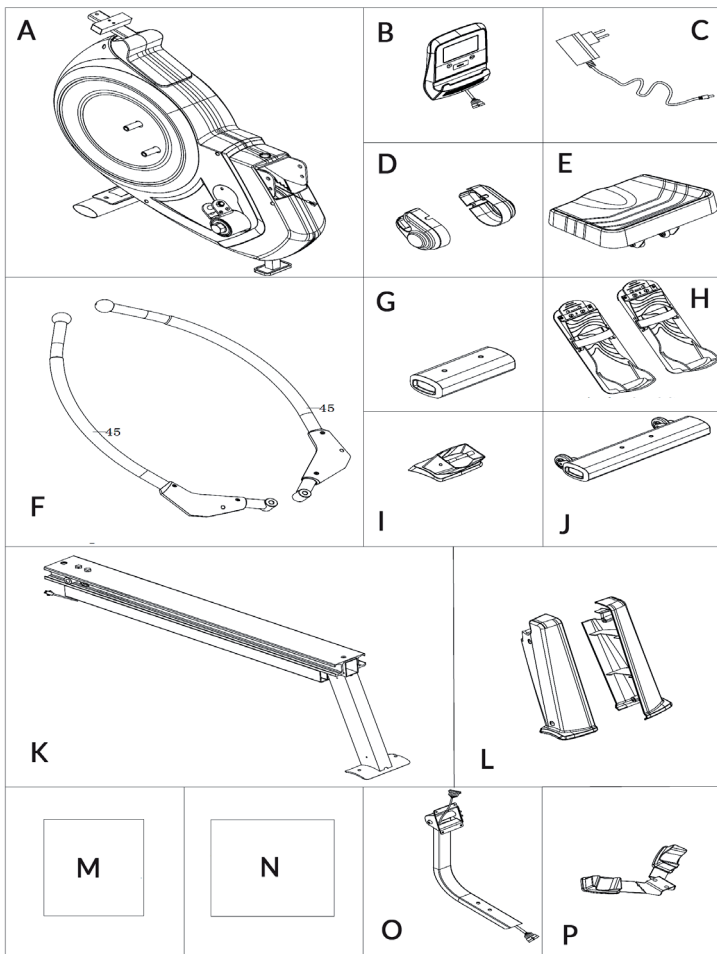
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengesetzt wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,6 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten, müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengesetzt werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen 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 rückschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- 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

- A Hauptrahmen (1x)
- B Computer (1x)
- C Adapter (1x)
- D Abdeckungen (2x)
- E Sitz (1x)
- F Ruder (2x)
- G Hinterer Stabilisator (1x)
- H Pedal (2x)
- I Abdeckungen (2x)
- J Vorderer Stabilisator (1x)
- K Aluschiene (1x)
- L Abdeckung (2x)
- M Bedienungsanleitung
- N Kleinteile
- O Computer-Verbindungsstück (1x)
- P Ruderpolster (1x)



Kleinteile

Nr.	Bezeichnung	Beschreibung	Stk.
5	Federscheibe	d8	4
16	Unterlegscheibe	d8*Ø20*2*R30	4
17	Schraube	M8*25*20*S6	4
19	Fußpolster		4
29	Schraube	M12*20*S8	4
59	L-Schraube		1
60	Unterlegscheibe	d12*Ø24*2	4
69	Achse	Ø10.9*80*14	1
70	Buchse	Ø11.4*Ø27*26	2
71	Unterlegscheibe	d6*Ø16*1.2	1
72	Schraube	M6*16*S5 8.8	1
82	Schraube	M8*10*S6	2
132	Schraube	Ø12*121*M10*12	1
133	Unterlegscheibe	d10*Ø20*2	1
134	Mutter	M10*H9.5*S17	1
138	Federscheibe	D12	4
A	Schraubenschlüssel	S13-14-15	1
B	Schraubenschlüssel	S8	1
C	Schraubenschlüssel	S6	1
D	Schraubenschlüssel	S17-19	2
E	Schraubenschlüssel	S5	1

ZUSAMMENBAU

1

#C S6 1PC

F

G

140

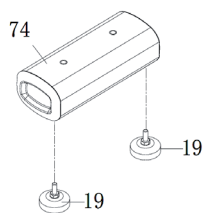
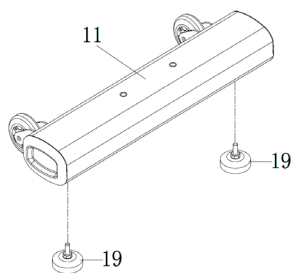
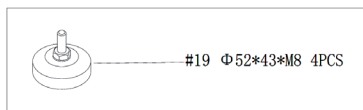
10

75

16

Entfernen Sie die vormontierten Schutzrohre (F und G), die Bogenscheiben (16), die Schrauben (75) und den Schrauben (140) mit dem Schraubenschlüssel (C) vom Hauptrahmen (10). Bewahren Sie die Teile für den Fall auf, dass Sie das Gerät einmal demontieren.

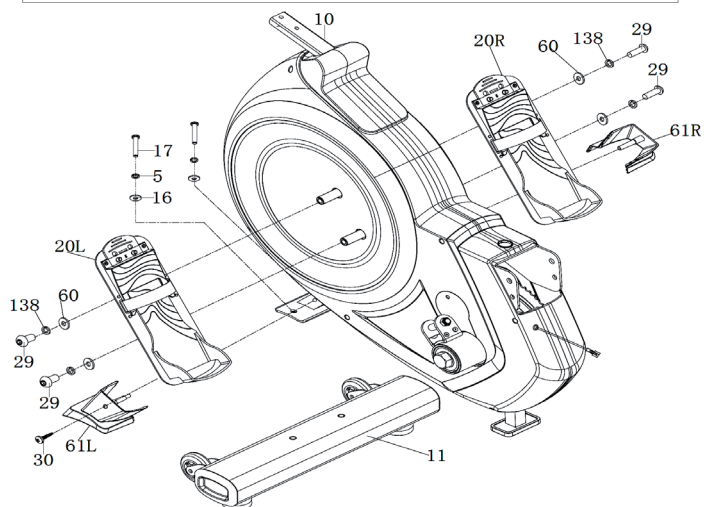
2



Befestigen Sie die FüÙe (19) am vorderen (11) und hinteren Stabilisator (74).

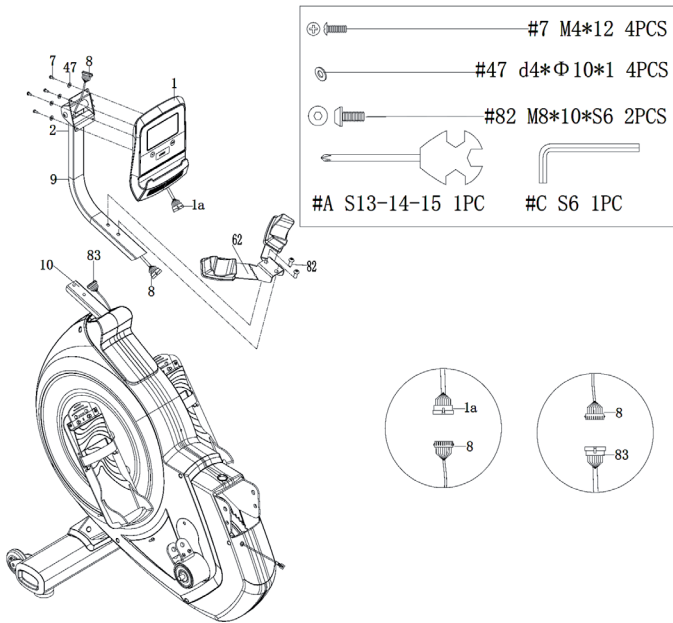
3

	#5 d8	2PCS
	#16 d8*Φ 20*2*R30	2PCS
	#60 d12*Φ 24*2	4PCS
	#138 d12	4PCS
	#17 M8*25*25*S6	2PCS
	#29 M12*20*S8	4PCS
	#30 ST4. 2*19*Φ 8	1PC



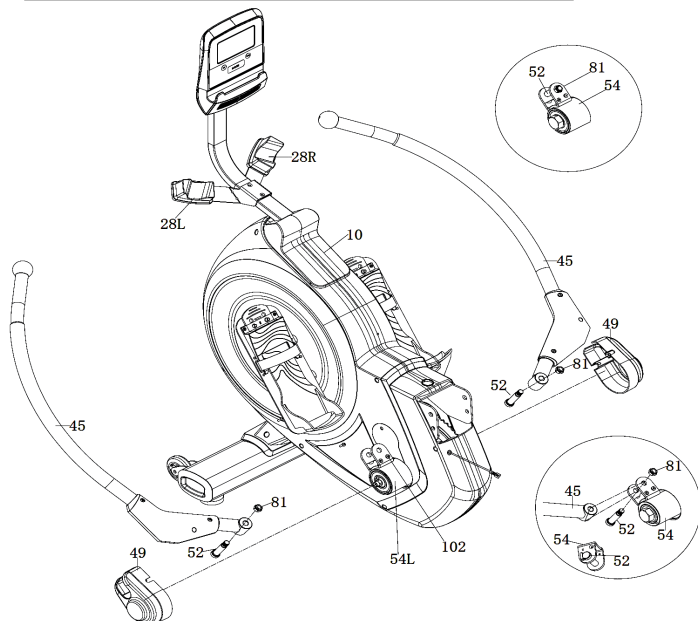
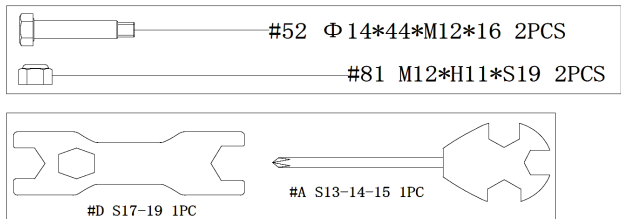
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (11) mit Schrauben (17), Federscheiben (5) und Unterlegscheiben (16) am Hauptrahmen (10). Benutzen Sie dazu den Schraubenschlüssel (C). Befestigen Sie die Abdeckung (61L/R) mit den Schrauben (30) am Hauptrahmen (10). Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (A).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

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).

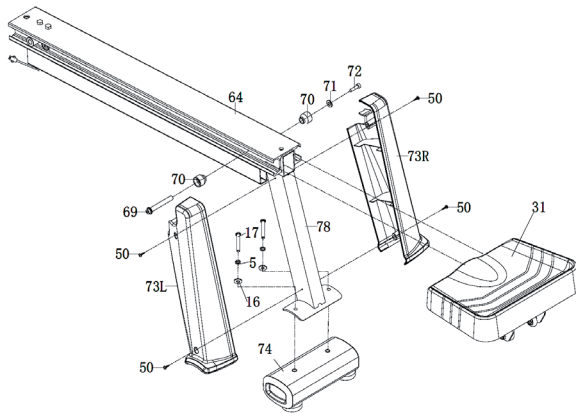
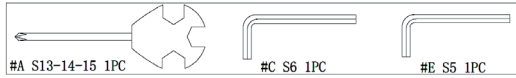
5



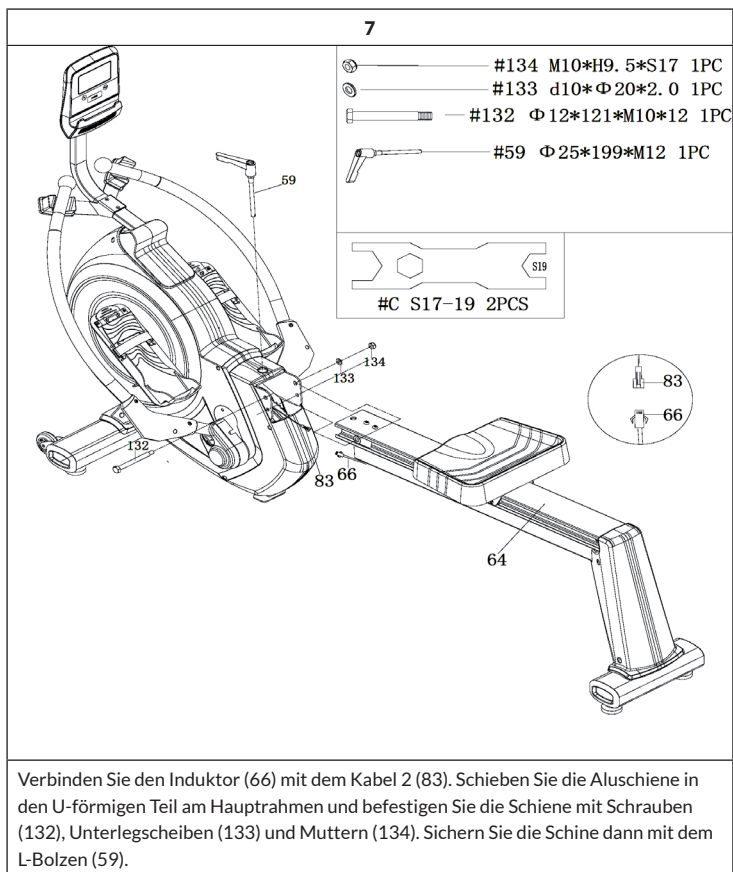
Lösen Sie die vormontierte Schraube (52) und Mutter (81) mit Schraubenschlüssel (D) von der Wellenhülse (54). Befestigen Sie die Ruderstange (45) mit Schrauben (52) und Muttern (81) an der Wellenhülse (54). Legen Sie die Ruderstangen auf dem Ruderpolster (28 L/R) ab. Setzen Sie die Abdeckung (49) auf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

6

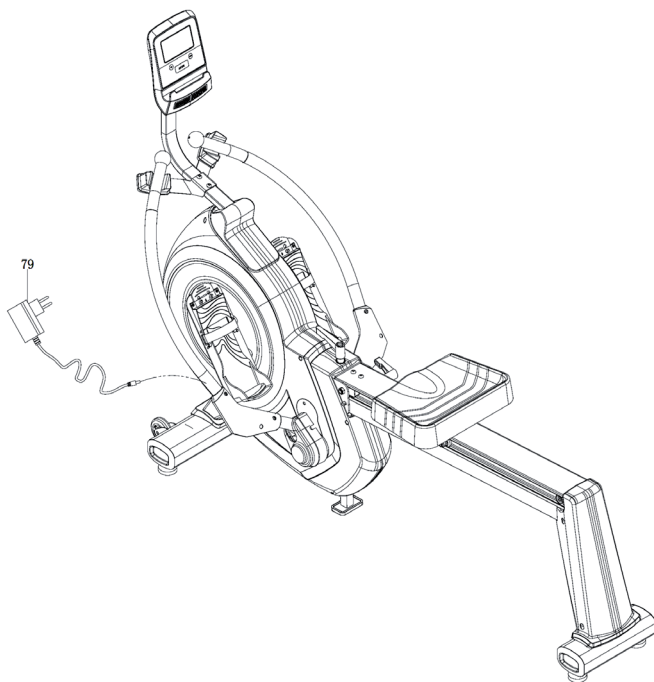
	#5 d8 2PCS		#69 $\Phi 10.9 \times 80 \times 14$ 1PC
	#16 d8* $\Phi 20 \times 2 \times R30$ 2PCS		#70 $\Phi 11.4 \times \Phi 27 \times 26$ 2PCS
	#17 M8*25*20*S6 2PCS		#71 d6* $\Phi 17 \times 1.5$ 1PC
	#50 M5*10* $\Phi 10$ 4PCS		#72 M6*16*S5 1PC



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).

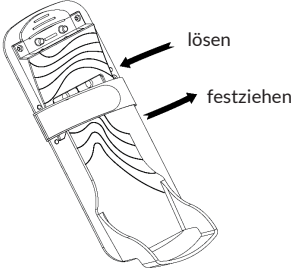


8

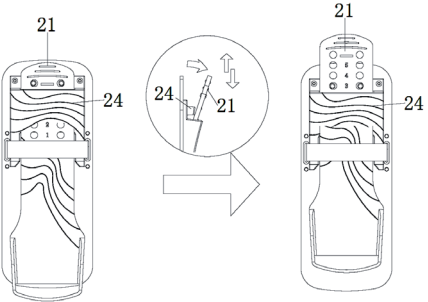


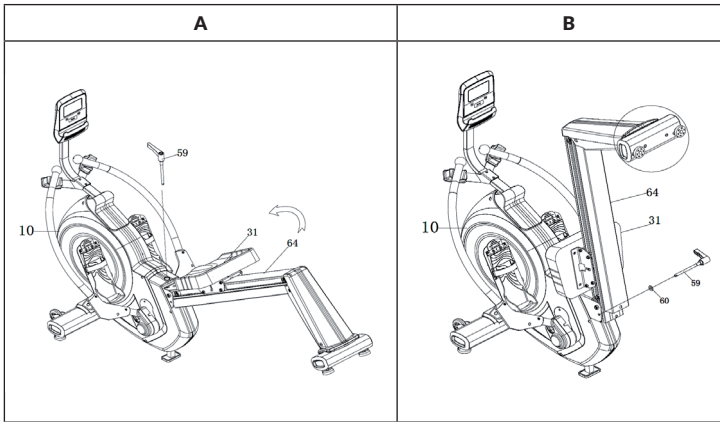
Bevor Sie das Gerät benutzen, stecken Sie das eine Ende des Adapters (79) zuerst in die Bohrung des Hauptrahmens (10) ein. Stecken Sie dann den Stecker in die Steckdose.

Einstellung der Fußschlaufe

	<p>Lösen Sie die Schlaufe, setzen Sie den Fuß auf das Pedal und schließen Sie die Schlaufe wieder.</p>
---	--

Einstellung der Pedale

	<p>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.</p>
---	---

Gerät zusammenfalten

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 die 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 Laktatpiegels wesentlich anstrengender, man beginnt stärker zu schwitzen, die Atmung wird schneller, und nach mehr oder weniger langer Zeit, das hängt vom Trainingszustand ab, ermüden die Muskeln, man fühlt sich insgesamt erschöpft und kann nicht mehr auf diesem Niveau weitermachen.

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



Führen Sie die Aufwärbewegungen 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:



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

4	
	
<p>Stellen sie sich auf ein Bein und halten den Spann mit der Hand. Hier mobilisieren Sie ihr Fußgelenk und strecken den Oberschenkel leicht. Stützen Sie sich gegebenenfalls ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Verbleiben Sie auf einem Bein und drehen das Fußgelenk nun kreisförmig in beide Richtungen.</p>	

5



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

6



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

7




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


BEDIENUNG DES COMPUTERS

Trainingsprogramme (Übersicht)

A: 1 Manuelles Programm


TIME	COUNT	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
MANUAL		
		

B: 10 voreingestellte Programme (P1-P10)

TIME		PULSE
0:00	P1	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		


P1: Hügel

P2: Tal

TIME		PULSE
0:00	P2	P
DIST. M		LEVEL
00		12
PROGRAM		


P3: Fettverbrennung

P4: Anstieg

TIME		PULSE
0:00	P3	P
DIST. M		LEVEL
00		2
PROGRAM		


P5: Berg

P6: Intervall

TIME		PULSE
0:00	P4	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		


P7: Cardio


P8: Ausdauer


TIME		PULSE
0:00	P5	P
DIST. M		LEVEL
00		2
PROGRAM		


P9: Aufstieg


P10: Ralley

TIME		PULSE
0:00	P6	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P7	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P8	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P9	P
DIST. M		LEVEL
00		3
PROGRAM		

TIME		PULSE
0:00	P10	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

C: Watt-Programm (P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
			WATT PRO	

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

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PROGRAM	

P17: 55% H.R

P18: 75% H.R

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

P19: 95% H.R

P20: Ziel-H.R.

E: 5 Benutzerdefinierte Programme (P11-P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

Hinweis: Im den benutzerdefinierten Programmen werden die Runden pro Minute (RPM), Zeit (TIME), Watt (WATT), Kalorien (CAL) und die Entfernung (DIST) gleichzeitig aufgezeichnet.

Tastenfunktionen

ENTER	Drücken Sie im Stop-Zustand auf die ENTER-Taste, um in die Programmauswahl zu gelangen und den entsprechenden Wert (blinkend) einzustellen. Wenn Sie sich in der Programmauswahl befinden. Drücken Sie ENTER, um die Auswahl bzw. den eingegebenen Wert zu bestätigen. Drücken Sie nach dem Start auf ENTER um die sich die Runden pro Minute oder alle Werte im Wechsel anzeigen zu lassen.
START/STOP	Drücken Sie auf Start/STOP, um ein Programm zu starten oder zu beenden. Halten Sie die Taste in jedem beliebigen Modus 2 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.
HOCH	Drücken Sie im Stop-Zustand auf die Taste, um einen Wert auszuwählen. Wenn der Wert blinkt, benutzen Sie die Taste, um den Wert zu erhöhen. Drücken Sie die Taste nach dem Start, um den Trainingswiderstand zu erhöhen.
RUNTER	Drücken Sie im Stop-Zustand auf die Taste, um einen Wert auszuwählen. Wenn der Wert blinkt, benutzen Sie die Taste, um den Wert zu verringern. Drücken Sie die Taste nach dem Start, um 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)

- Drücken Sie auf HOCH/RUNTER und wählen Sie das gewünschte Programm aus.
- Drücken Sie auf ENTER, um das gewählte Programm zu bestätigen und die Zeit einzustellen.
- Die Zeit blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Distanz blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Kalorienanzeige blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Drücken Sie auf START/STOP, um das Programm zu starten.

3. Watt-Programm (P16)

- Drücken Sie auf HOCH/RUNTER und wählen Sie das Watt-Programm aus.
- Drücken Sie dann auf ENTER, um die Auswahl zu bestätigen und in die Zeiteinstellung zu wechseln.
- Die Zeit blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Distanz blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Kalorienanzeige blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Wattanzeige blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Drücken Sie auf START/STOP, um das Programm zu starten.

Hinweis: Im Wattmodus orientiert sich das Gerät an den Runden pro Minute. Wenn sie schnell rudern wird der Trainingswiderstand erhöht, rudern Sie langsam wird er verringert, um zu garantieren dass der Watt-Wert immer derselbe ist.

4. Herzfrequenzprogramme (P17-P19)

- Drücken Sie auf HOCH/RUNTER und wählen Sie eines der Herzfrequenzprogramme (P17-P19) aus.
- Drücken Sie dann auf ENTER, um die Auswahl zu bestätigen und in die Einstellungen zu wechseln.
- Die Zeit blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Distanz blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Kalorienanzeige blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Altersanzeige blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu 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)

- Drücken Sie auf HOCH/RUNTER und wählen Sie das Zielherzfrequenzprogramm (P20) aus.
- Drücken Sie dann auf ENTER, um die Auswahl zu bestätigen und in die Einstellungen zu wechseln.
- Die Zeit blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Distanz blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Kalorienanzeige blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert zu bestätigen.
- Die Zielherzfrequenz blinkt im Display. Drücken Sie auf HOCH/RUNTER, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie auf ENTER, um Wert 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.

- Um die Pulserkennung zu starten, drücken Sie auf die RECOVERY-Taste.
- Die Zeit wird nun von 60-0 heruntergezählt.
- Wenn die Zeit abgelaufen ist, zeigt das Display den aktuellen Puls bzw. Ihre Kondition an:

F1 = Exzellent

F2 = Gut

F3 = OK

F4 = Unter dem Durchschnitt

F5 = Nicht gut

F6 = Schlecht

Hinweis: Drücken Sie während der Messung erneut auf die RECOVERY-Taste, wird die Messung abgebrochen.

6. Pulsmessung

Legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren. Nach 3-4 Sekunden zeigt der Computer den aktuellen Puls in BPM (Schläge pro Minute) an. Gleichzeitig 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 wird der Wert.

DISPLAYANZEIGEN

Funktion	Beschreibung
COUNT	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit im Bereich 0.0-999 an.
RPM	Zeigt die Runden pro Minute im Bereich 0-999 an.
TIME	Zeigt die Zeit im Bereich 0:00-99:59 Minuten an. Der Computer zählt die eingestellte Zeit bis 0:00 herunter. Wenn die Zeit abgelaufen ist stoppt das Programm und ein Signal ertönt.
DIST	Zeigt die zurückgelegte Strecke im Bereich 0.0-999 km an. Wenn die eingegebene Strecke zurückgelegt wurde stoppt das Programm und ein Signal ertönt.

Funktion	Beschreibung
CALORIE	Zeigt die verbrannten Kalorien im Bereich 0.0-999 an. Wenn die eingegebenen Kalorien verbrannt wurden stoppt das Programm und ein Signal ertönt.
PULSE	Zeigt die aktuelle Herzfrequenz im Bereich 60-240 BPM an.
RESISTANCE	Zeigt den Widerstand von Stufe 1-16 an.
WATT	Zeigt die Watt-Einstellung im Bereich 30-350 an.


PFLEGE UND WARTUNG

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

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

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

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

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

Rücknahmepflicht der Vertreiber

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

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

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

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

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

Hinweis zur Abfallvermeidung

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

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

Importeur für Großbritannien:

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

Dear Customer,

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



CONTENT

Safety Instructions	36
Assembly	40
Overview of Cardio Training	50
Warming Up before a Workout	53
Computer Operation	56
Operation	59
Display Indications	61
Care and Maintenance	62
Disposal Considerations	63
Manufacturer & Importer (UK)	63

TECHNICAL DATA

Item number	10033356
Power supply	220-240 V ~ 50 Hz

SAFETY INSTRUCTIONS

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

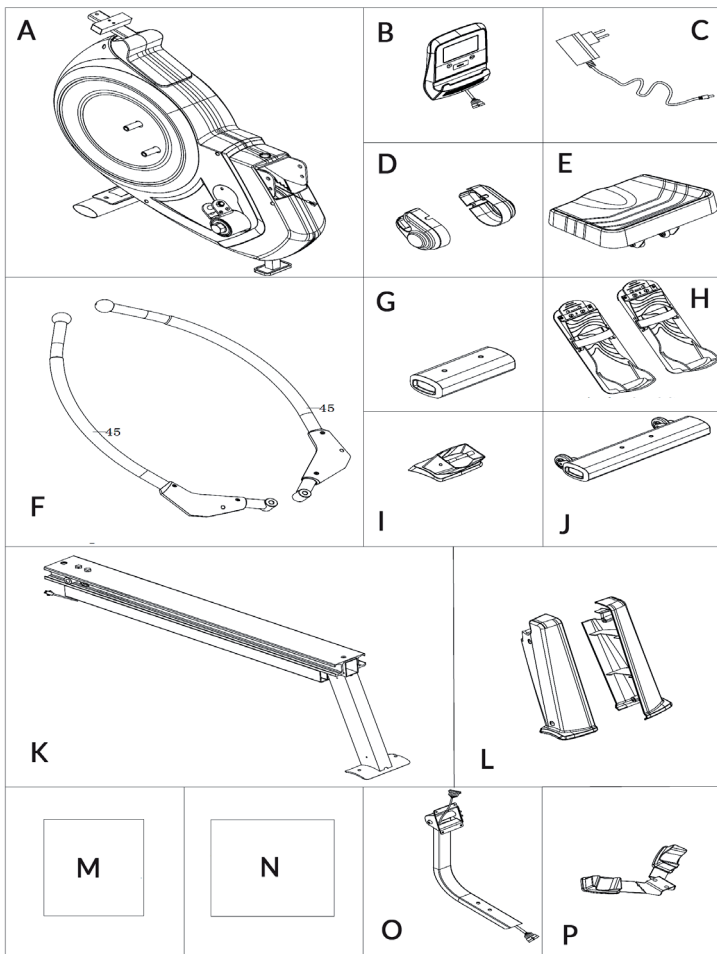
- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable, leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in damp areas such as swimming pool, sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.6 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.

- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment ,or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. always use proper lifting techniques and /or seek assistance if necessary.
- All moveable accessories(e.g. pedal, handlebar, saddle...etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using them only after they return to good conditions.
- Pay attention to the absence of a free wheel system which will cause serious risk.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the bike only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications(e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.
- This product is not designed for use by persons (including children) who have reduced physical, sensory or mental capacities or persons with no experience or knowledge, unless they are instructed and supervised in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Before use, check the voltage on the 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.

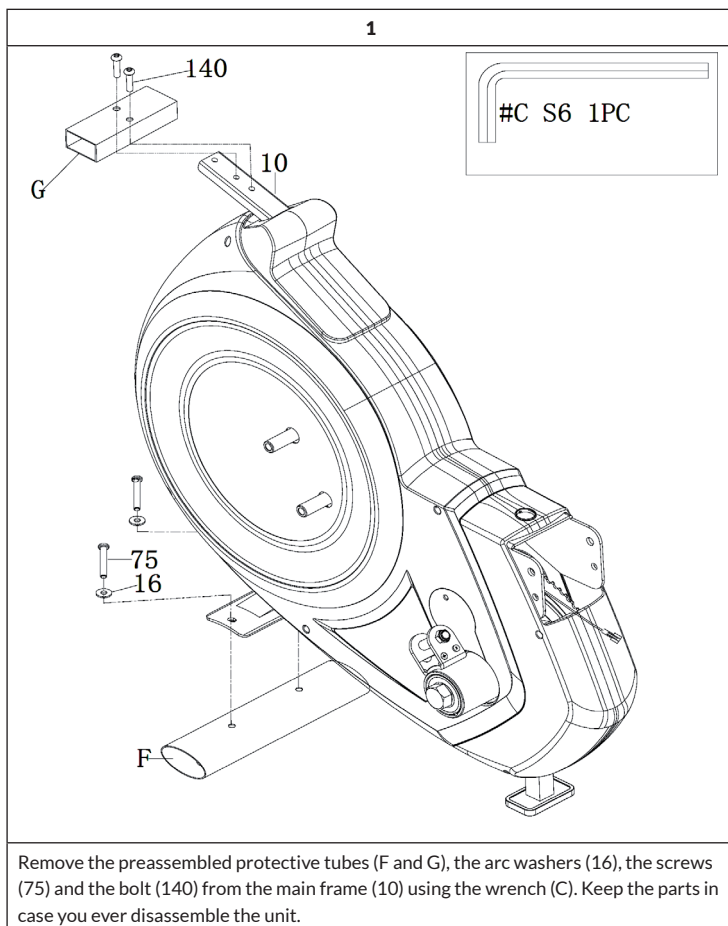
Scope of Delivery

- A Main frame (1x)
- B Computer (1x)
- C Adapter (1x)
- D Cover (2x)
- E Seat (1x)
- F Rowing rod (2x)
- G Rear Stabilizer (1x)
- H Pedal (2x)
- I Cover (2x)
- J Front Stabilizer (1x)
- K Aluminium rail (1x)
- L Abdeckung (2x)
- M User manual
- N Hardware
- O Computer joint tube (1x)
- P Rowing rod pad (1x)

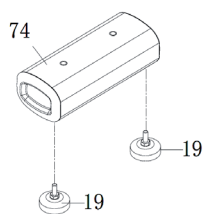
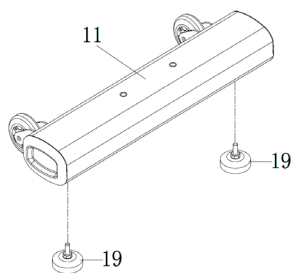
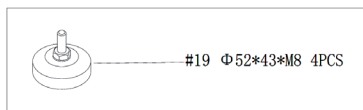


Hardware

No.	Name	Description	Qty.
5	Spring washer	d8	4
16	Arc washer	d8*Ø20*2*R30	4
17	Screw	M8*25*20*S6	4
19	Foot pad		4
29	Screw	M12*20*S8	4
59	L Bolt		1
60	Washer	d12*Ø24*2	4
69	Limited axle	Ø10.9*80*14	1
70	Limited bushing	Ø11.4*Ø27*26	2
71	Washer	d6*Ø16*1.2	1
72	Screw	M6*16*S5 8.8	1
82	Screw	M8*10*S6	2
132	Bolt	Ø12*121*M10*12	1
133	Washer	d10*Ø20*2	1
134	Nut	M10*H9.5*S17	1
138	Spring Washer	D12	4
A	Spanner/wrench	S13-14-15	1
B	Spanner/wrench	S8	1
C	Spanner/wrench	S6	1
D	Spanner/wrench	S17-19	2
E	Spanner/wrench	S5	1








ASSEMBLY

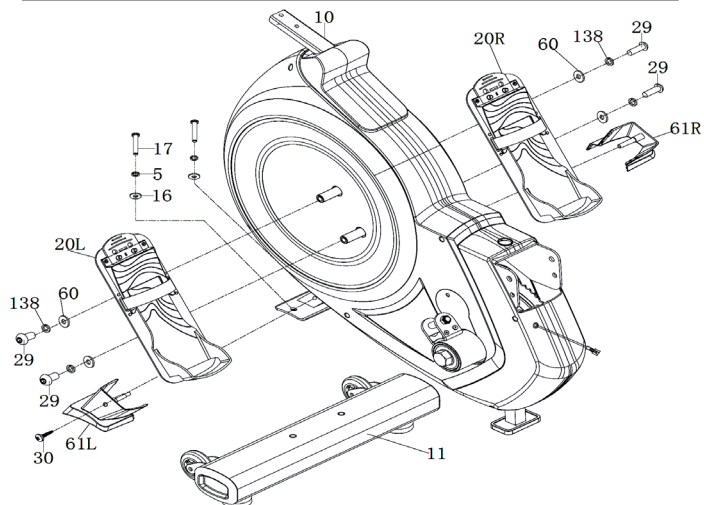
2



Attach the feet (19) to the front (11) and rear stabilizer bars (74).

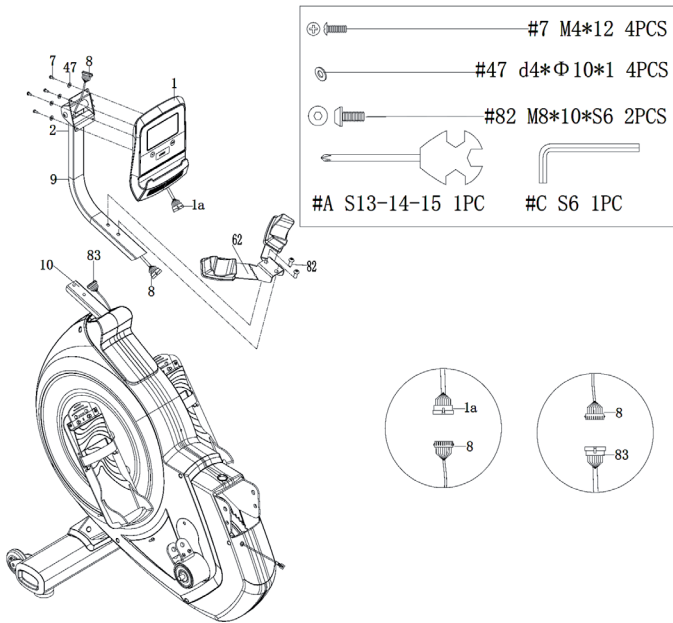
3

	#5 d8	2PCS
	#16 d8*Φ 20*2*R30	2PCS
	#60 d12*Φ 24*2	4PCS
	#138 d12	4PCS
	#17 M8*25*25*S6	2PCS
	#29 M12*20*S8	4PCS
	#30 ST4. 2*19*Φ 8	1PC



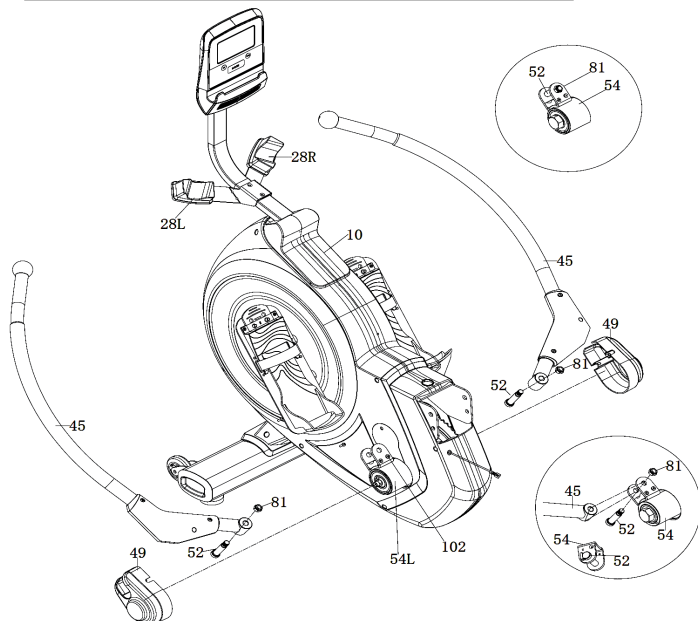
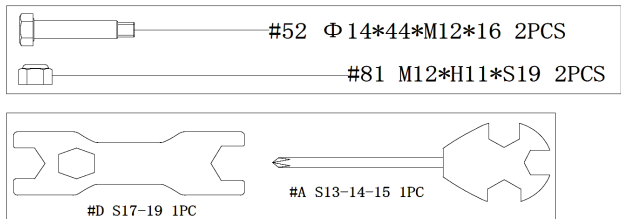
Attach the front stabilizer (11) to the main frame (10) with bolts (17), spring washers (5) and washers (16). Use the wrench (C) for this purpose. Fasten the cover (61L/R) to the main frame (10) with the screws (30). Use the wrench (A) to do this. Attach the pedal support (20 L/R) to the main frame (10) with screws (29), spring washers (138) and washers (60). Use the wrench (B) for this purpose.

4











Connect cable 1 (8) with cable 2 (83). Then insert the computer joint tube (9) into the main frame (10). Fasten the computer joint tube (9) and the rod holder (62) to the main frame (10) with screws (82). Loosen the preassembled screw (7) and washer (47) on the back of the computer (1) with the wrench (A). Connect the computer cable (1a) to the cable 1 (8) and then insert the connected cables into the square slot of the computer joint tube (9). Attach the computer (1) to the computer mount using screws (7) and washers (47). Use the wrench (A) to do this.

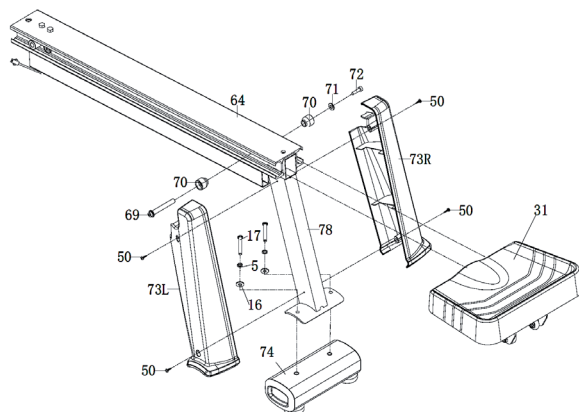
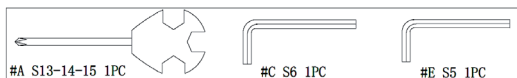
5



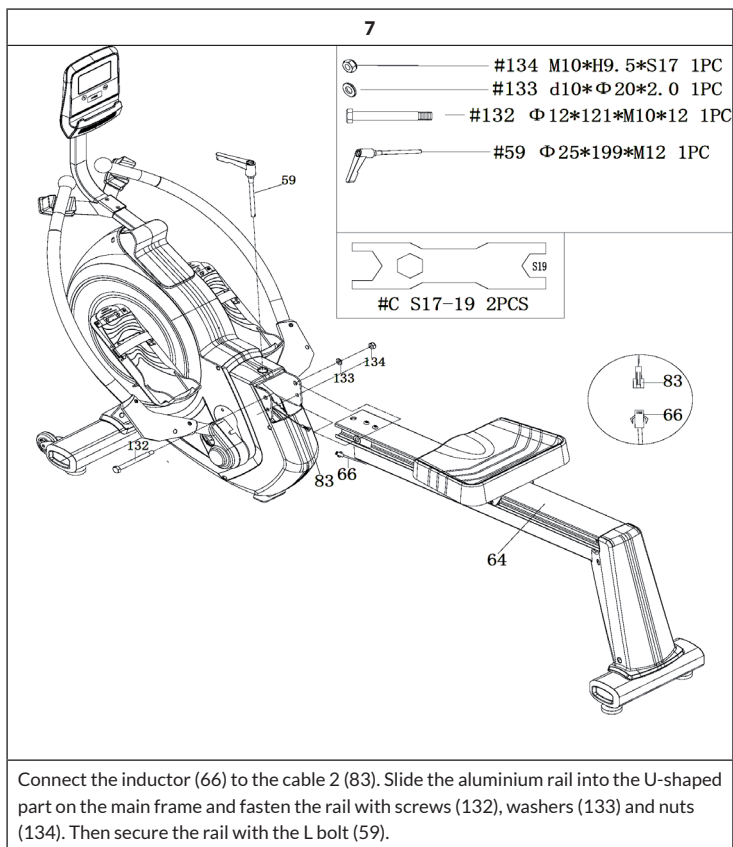
Loosen the pre-assembled bolt (52) and nut (81) from the shaft sleeve (54) using a wrench (D). Fasten the rudder rod (45) to the shaft sleeve (54) using screws (52) and nuts (81). Place the rudder rods on the rudder cushion (28 L/R). Place the cover (49) on the shaft sleeve. Pull the pre-assembled screws (50) on the shaft sleeve with a wrench (A).

6

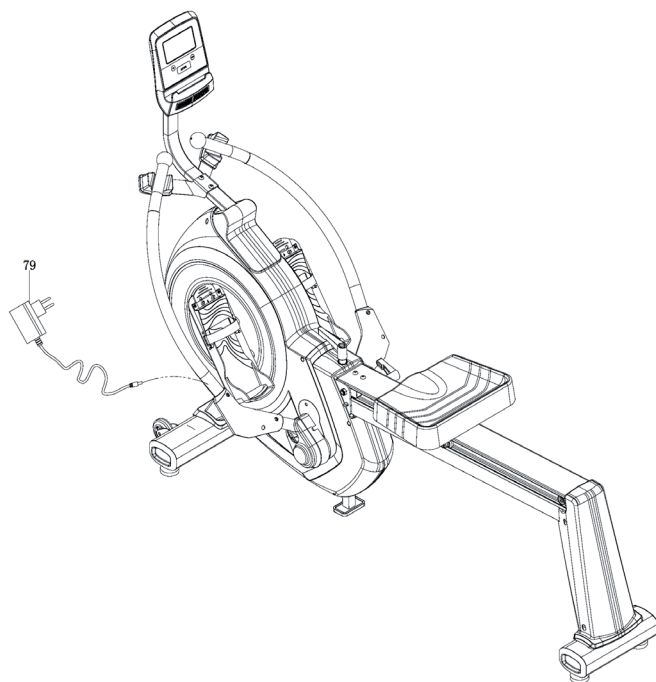
	#5 d8 2PCS		#69 $\Phi 10.9 \times 80 \times 14$ 1PC
	#16 $d8 \times \Phi 20 \times 2 \times R30$ 2PCS		#70 $\Phi 11.4 \times \Phi 27 \times 26$ 2PCS
	#17 M8*25*20*S6 2PCS		#71 $d6 \times \Phi 17 \times 1.5$ 1PC
	#50 M5*10* $\Phi 10$ 4PCS		#72 M6*16*S5 1PC



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 aluminium 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).

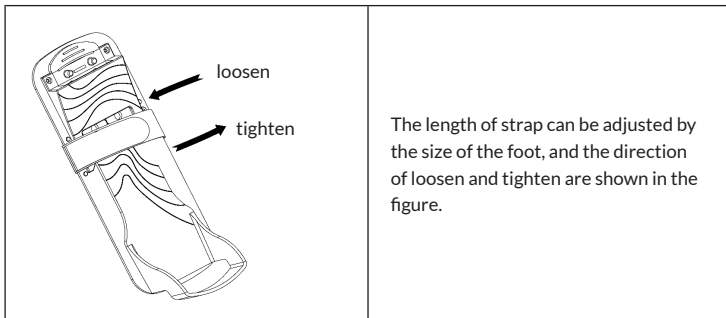


8

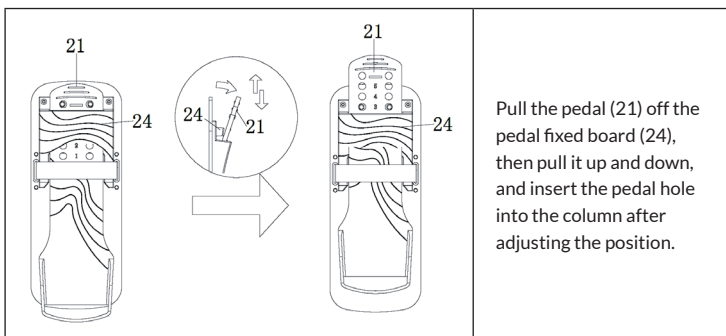


Before using the unit, first insert one end of the adapter (79) into the hole in the main frame (10). Then insert the plug into the socket.

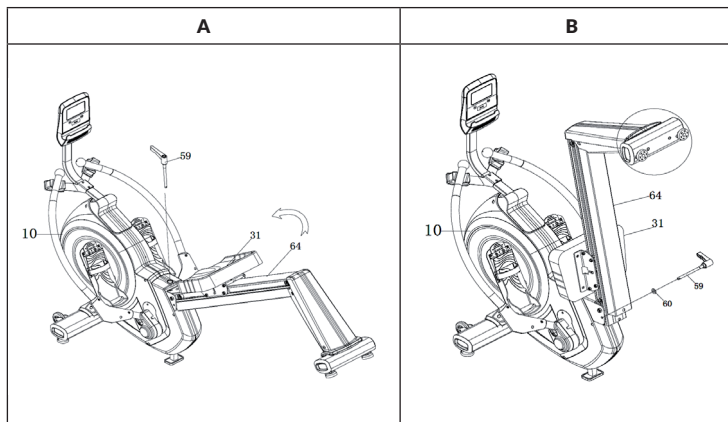
Pedal strap adjustment



Pedal adjustment



Aluminum rail folding



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.

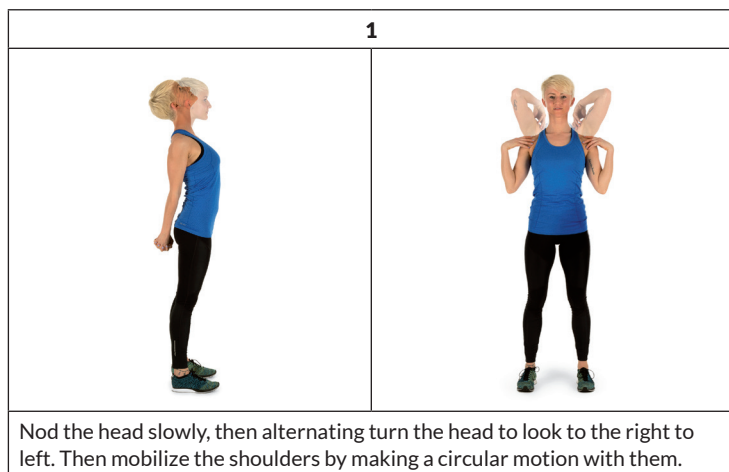
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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:



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

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

5



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

6



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

7



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

COMPUTER OPERATION

Programs (Overview)

A: 1 Manual Program

TIME	0:00	COUNT 0.0	PULSE	P
DIST. KM	00		LEVEL	9
MANUAL				
PROGRAM				

B: 10 Preset Program Profile (P1-P10)

P1: Rolling

TIME	0:00	P1	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	4
PROGRAM				

P2: Valley

TIME	0:00	P2	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	12
PROGRAM				

P3: Fatburn

TIME	0:00	P3	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	2
PROGRAM				

TIME	0:00	P4	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	4
PROGRAM				

P5: Mountain

TIME	0:00	P5	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	2
PROGRAM				

TIME	0:00	P6	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	4
PROGRAM				

P6: Interval

P7: Cardio

TIME	0:00	P7	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
PROGRAM				

TIME	0:00	P8	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
PROGRAM				

P8: Endurance

P9: Slope

TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	3
PROGRAM				

TIME	0:00	P10	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
PROGRAM				

P10: Rally

C: 1 Watt Control Program (P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
			PULSE PRO	

D: 4 Heart Rate Control Program (P17-P20)

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM			PULSE PRO	

P17: 55% H.R

P18: 75% H.R

P19: 95% H.R

P20: Ziel-H.R.

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

E: 5 User Setting Programs (P11-P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

Note: The custom programs record laps per minute (RPM), time (TIME), watts (WATT), calories (CAL) and distance (DIST) simultaneously.

Key Functions

ENTER	In the stop state, press the ENTER key to enter the program selection and set the corresponding value (flashing). When you are in the program selection. Press ENTER to confirm the selection or 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	In stop mode, press the button to select a value. When the value flashes, use the button to increase the value. After starting, press the button to increase the training resistance.
RUNTER	In stop mode, press the button to select a value. When the value flashes, use the button to decrease the value. After starting, press the button to increase the training resistance.
RECOVERY	Press the button to display your current heart rate.

OPERATION

1. Switch on the Device

Insert the adapter first into the device and then into the socket. The unit beeps and the start screen appears.

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

- Press UP/DOWN and select the desired program.
- Press ENTER to confirm the selected program and set the time.
- The time will flash on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The distance flashes on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The calorie indicator will flash on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- Press START/STOP to start the program.

3. Watt Program (P16)

- Press HIGH/DOWN and select the Watt program.
- Then press ENTER to confirm the selection and switch to the time setting.
- The time flashes on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The distance flashes on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The calorie indicator will flash on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The Watt indicator will flash on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- 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)

- Press UP/DOWN and select one of the heart rate programs (P17-P19).
- Then press ENTER to confirm the selection and switch to the settings.
- The time will flash on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The distance flashes on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The calorie indicator will flash on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The age indicator will flash on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- 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)

- Press UP/DOWN and select the target heart rate program (P20).
- Then press ENTER to confirm the selection and switch to the settings.
- The time will flash on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The distance flashes on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The calorie indicator will flash on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- The target heart rate flashes on the display. Press UP/DOWN to set the desired value. Press ENTER to confirm the value.
- 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.

- To start pulse detection, press the RECOVERY button.
- The time is now counted down from 60-0.
- When the time has elapsed, the display will show the current pulse or your condition:

F1 = Excellent
 F2 = Good
 F3 = OK
 F4 = below average
 F5 = Not good
 F6 = Bad

Note: If you press the RECOVERY button again during the measurement, the measurement will be aborted.

6. Pulse Measurement

Place both hands on the pulse sensors. After 3-4 seconds, the computer will display the current heart rate in BPM (beats per minute). At the same time, the heart symbol flashes on the display.

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

Funktion	Description
COUNT	Displays the current speed in the range 0.0-999.
RPM	Displays laps per minute in the range 0-999.
TIME	Displays the time in the range 0:00-99:59 minutes. The computer counts down the set time to 0:00. When the time has elapsed, the program stops and a beep sounds.
DIST	Displays the distance travelled in the range 0.0-999 km. When the entered distance has been covered, the program stops and a signal sounds.

Funktion	Beschreibung
CALORIE	Displays the calories burned in the range 0.0-999. When the 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	Displays the watt setting in the range 30-350.

CARE AND MAINTENANCE

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

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

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

Estimado cliente:

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



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad 66
 Montaje 70
 Calentamiento antes del entrenamiento 83
 Uso del ordenador 86
 Indicadores del display 91
 Cuidado y mantenimiento 92
 Indicaciones sobre la retirada del aparato 93
 Fabricante e importador (Reino Unido) 93

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10033356
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50 Hz

INDICACIONES DE SEGURIDAD

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

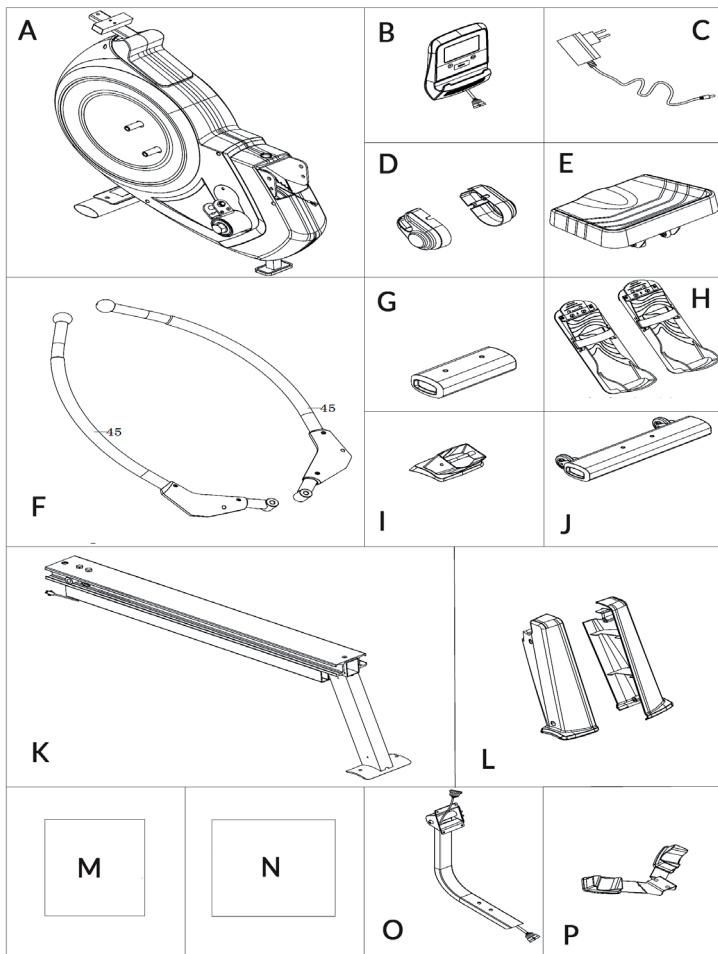
- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo solo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese de que todos los usuarios están informados acerca de las advertencias y medidas de precaución.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,6 metros con el resto de los objetos.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si tiene uno de los síntomas descritos, debe ponerse en contacto con un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No entrene inmediatamente después de comer.
- Solamente un adulto debe montar el aparato. Mantenga a los niños y mascotas lejos del aparato.
- Este aparato está concebido para ser utilizado en un entorno doméstico.
- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga su espalda recta durante el entrenamiento.

- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según se describe en estas instrucciones. Si detecta una pieza defectuosa cuando monte o examine el aparato, o si escucha sonidos atípicos durante su uso, detenga inmediatamente el entrenamiento. No utilice el aparato hasta que se haya solucionado el problema.
- Tenga cuidado al levantar o desplazar el aparato para no dañar su espalda. Utilice siempre una técnica de elevación adecuada o solicite ayuda, si es necesario.
- Todas las piezas móviles (p. ej. pedales, manillar, sillín, etc.) deben tener un mantenimiento semanal. Examínelos antes de cada uso del aparato. Si una pieza está rota o suelta, deberá repararla de inmediato. Vuelva a utilizar el aparato cuando se encuentre en perfecto estado.
- Tenga en cuenta que el aparato no tiene ningún sistema de rueda libre por lo que existe riesgo de accidente con un uso inadecuado.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor.
- Nunca introduzca objetos en las ranuras del aparato.
- Apague el aparato y desconecte el cable de alimentación antes de mover el aparato o si está lloviendo. Limpie la superficie del aparato con un producto de limpieza no abrasivo y un paño húmedo. No utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares que no estén atemperados, como garajes, verandas, cuartos de baño, cocheras o en el exterior.
- Utilice el aparato de acuerdo con lo descrito en estas instrucciones de uso.
- Una reparación incorrecta o una modificación en la estructura del aparato (por ejemplo, retirar o sustituir las piezas originales) puede poner en peligro a los usuarios.
- El volante de inercia alcanza temperaturas elevadas durante el uso del aparato.
- Bloquee el aparato mediante el botón de bloqueo cuando no lo utilice.
- Los niños a partir de los 8 años de edad y las personas con discapacidad mental y física sólo pueden utilizar el aparato si han sido familiarizados con las funciones y las precauciones de seguridad por parte de un supervisor responsable de ellos.
- Asegúrese de que los niños no jueguen con el aparato.
- Antes de su uso, compruebe el voltaje de la tarjeta de identificación del dispositivo. Conecte el aparato sólo a tomas que correspondan a la tensión del aparato.

Atención: Peso máximo soportado: 120 kg.

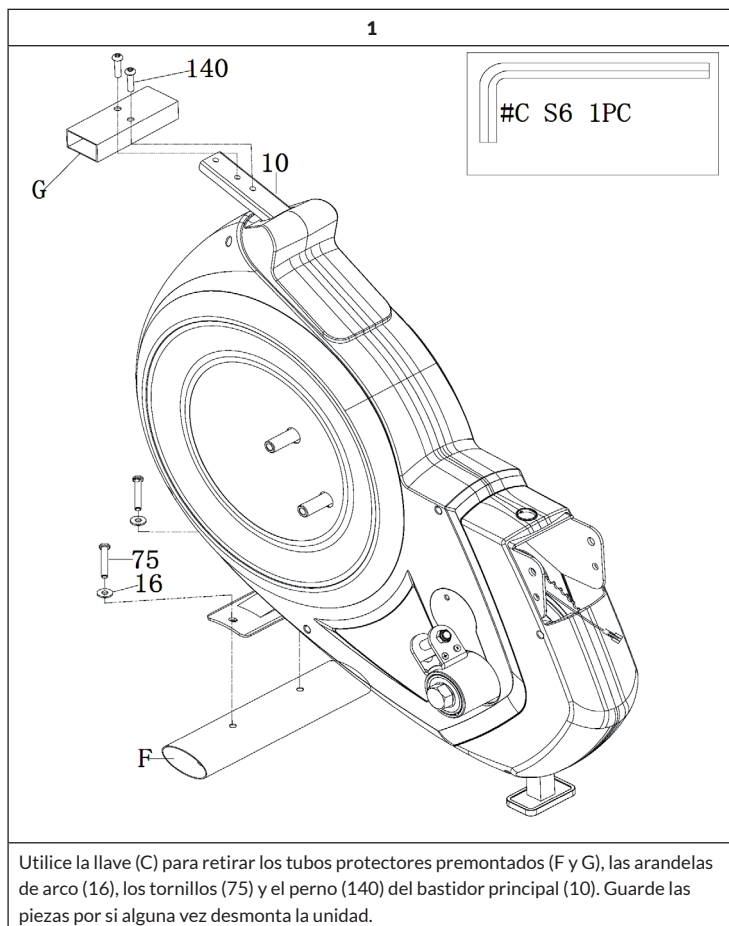
Contenido del paquete

- A Estructura principal (x1)
- B Ordenador (x1)
- C Adaptador (x1)
- D Cubiertas (x2)
- E Asiento (x1)
- F Remo (x2)
- G Estabilizador trasero (x1)
- H Pedal (x2)
- I Cubiertas (x2)
- J Estabilizador delantero (x1)
- K Rieles de aluminio (x1)
- L Cubierta (x2)
- M Manual de instrucciones
- N Piezas pequeñas
- O Conexión del Ordenador (x1)
- P Acolchado del remo (x1)

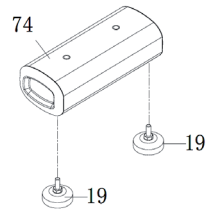
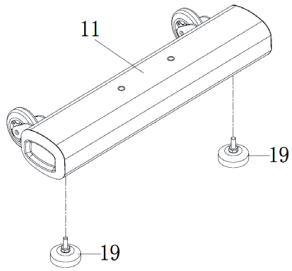
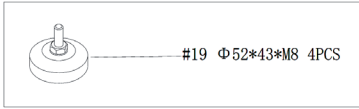


Piezas pequeñas

Núm.	Denominación	Descripción	Uds.
5	Arandela grower	d8	4
16	Arandela	d8xØ20x2xR30	4
17	Tornillo	M8x25x20xS6	4
19	Acolchado para los pies		4
29	Tornillo	M12x20xS8	4
59	Tornillo en L		1
60	Arandela	d12xØ24x2	5
69	Eje	Ø10.9x80x14	1
70	Cojinete	Ø11.4xØ27x26	2
71	Arandela	d6xØ16x1.2	1
72	Tornillo	M6x16xS5 8.8	1
82	Tornillo	M8*10*S6	2
132	Tornillo	Ø12x121xM10x12	1
133	Arandela	d10xØ20x2	1
134	Tuerca	M10xH9.5xS17	1
138	Arandela grower	D12	4
A	Llave	S13-14-15	1
B	Llave	S8	1
C	Llave	S6	1
D	Llave	S17-19	2
E	Llave	S5	1

MONTAJE

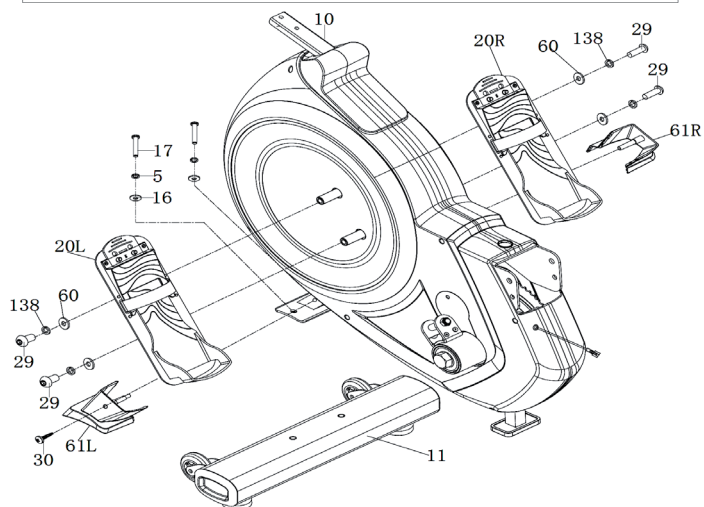
2



Fije las patas (19) al estabilizador delantero (11) y trasero (74).

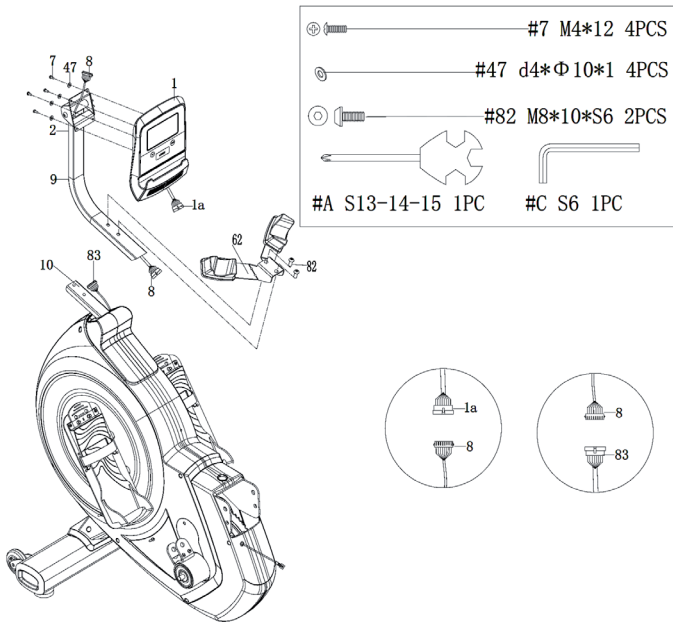
3

	#5	d8	2PCS
	#16	d8*Φ 20*2*R30	2PCS
	#60	d12*Φ 24*2	4PCS
	#138	d12	4PCS
	#17	M8*25*25*S6	2PCS
	#29	M12*20*S8	4PCS
	#30	ST4. 2*19*Φ 8	1PC



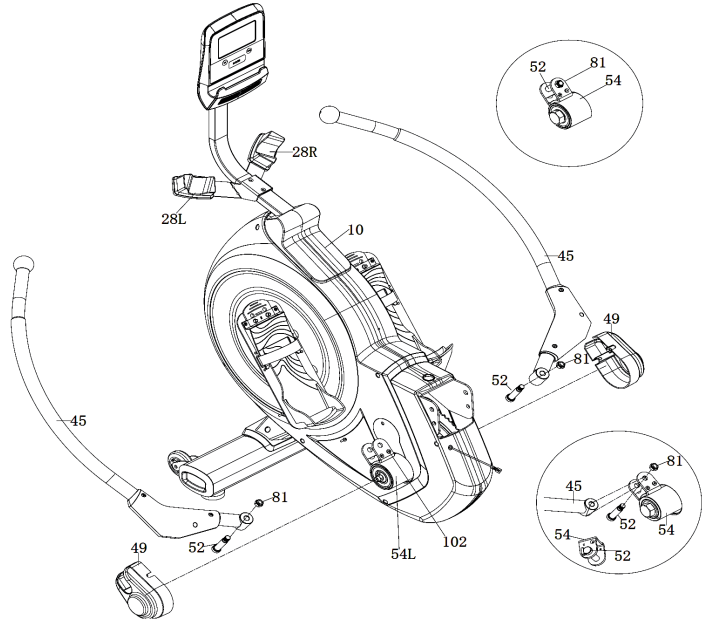
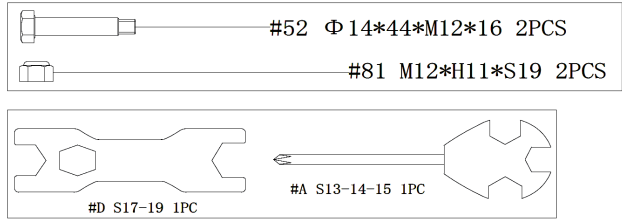
Fije el estabilizador delantero (11) al bastidor principal (10) con pernos (17), arandelas elásticas (5) y arandelas planas (16). Para ello, utilice la llave inglesa (C). Fije la tapa (61L/R) al bastidor principal (10) con los pernos (30). Para ello, utilice la llave inglesa (A). Fije el soporte de los pedales (20 L/R) al bastidor principal (10) con pernos (29), arandelas elásticas (138) y arandelas planas (60). Para ello, utilice la llave (B).

4











Conecte el cable 1 (8) al cable 2 (83). A continuación, introduzca el tubo de la bisagra del ordenador (9) en el marco principal (10). Fije el tubo de la bisagra del ordenador (9) y el portacañas (62) al bastidor principal (10) con tornillos (82). Afloje el tornillo premontado (7) y la arandela (47) en la parte trasera del ordenador (1) con la llave (A). Conecte el cable del ordenador (1a) al cable 1 (8) y, a continuación, introduzca los cables conectados en la ranura cuadrada del tubo de unión del ordenador (9). Fije el ordenador (1) al soporte del ordenador con tornillos (7) y arandelas (47). Para ello, utilice la llave inglesa (A).

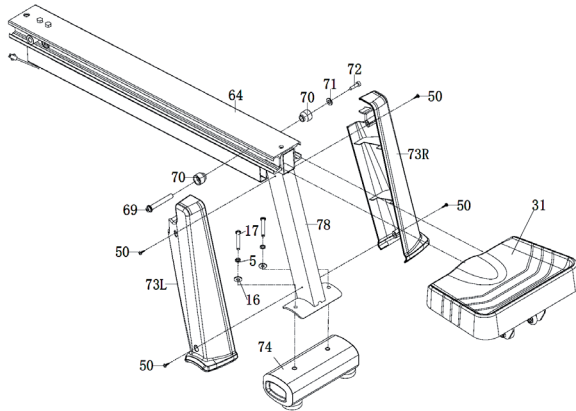
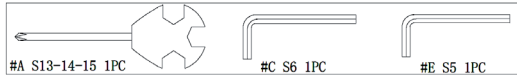
5



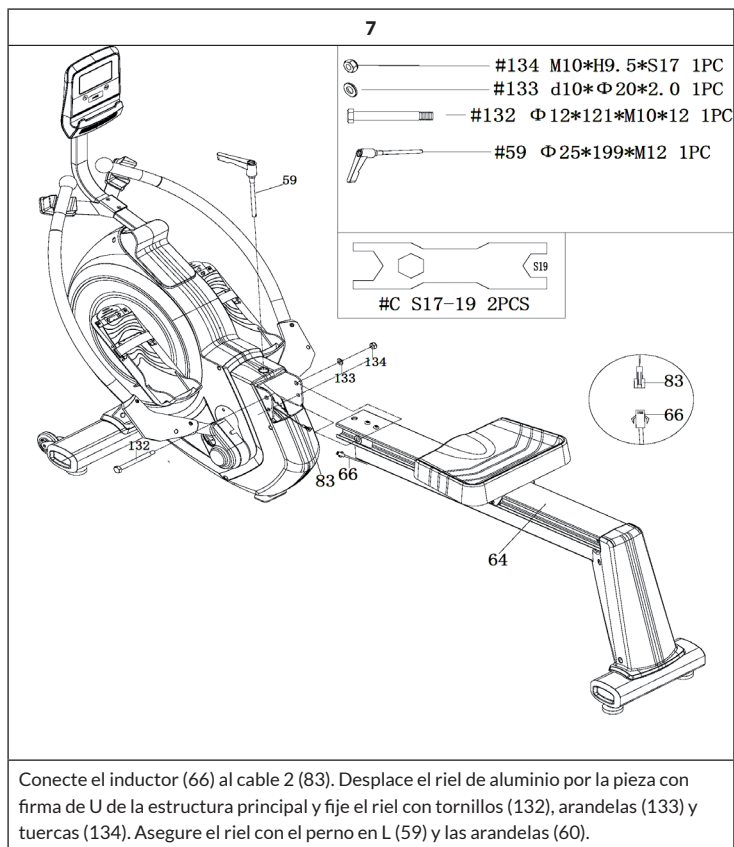
Suelte el tornillo premontado (52) y la tuerca (81) con la llave (D) del casquillo del eje (54). Fije la barra del remo (45) con tornillos (52) y tuercas (81) al casquillo del eje (54). Coloque las barras del remo en el acolchado del remo (28 L/R). Coloque la cubierta (49) sobre el casquillo del eje. Suelte los tornillos premontados (50) situados en el casquillo del eje con la llave (A).

6

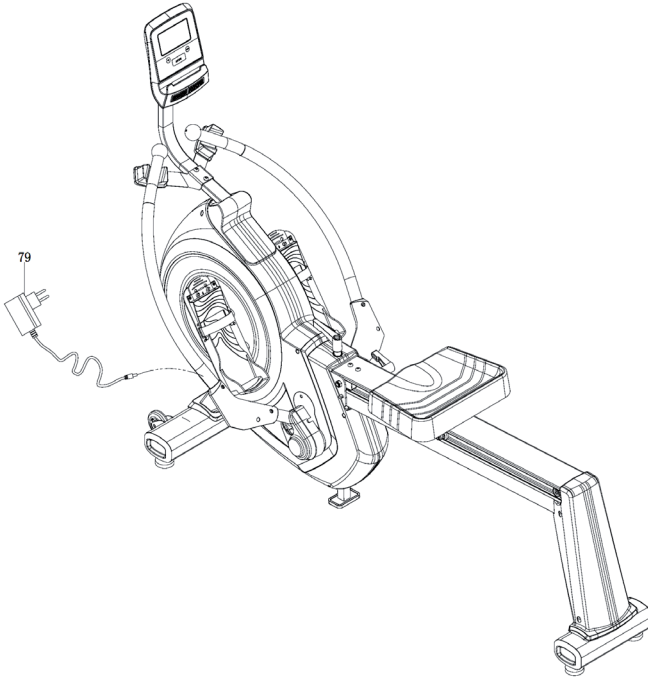
	#5 d8 2PCS		#69 Φ 10.9*80*14 1PC
	#16 d8* Φ 20*2*R30 2PCS		#70 Φ 11.4* Φ 27*26 2PCS
	#17 M8*25*20*S6 2PCS		#71 d6* Φ 17*1.5 1PC
	#50 M5*10* Φ 10 4PCS		#72 M6*16*S5 1PC



Deslice el asiento (31) por el riel de aluminio (64). Fije el cojinete (70) con el eje (69), arandela (71) y tornillo (72) al riel de aluminio. A continuación, fije el estabilizador trasero con tornillos (17), arandelas grower (5) y arandelas (16) al riel de aluminio. Suelte el tornillo premontado (50) con la llave (A) del marco de soporte (78). Fije la cubierta (73 R/L) con tornillos (50) al marco de soporte (78).

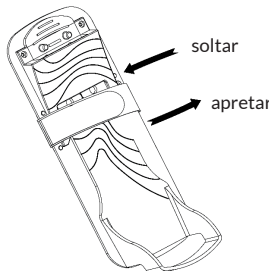


8

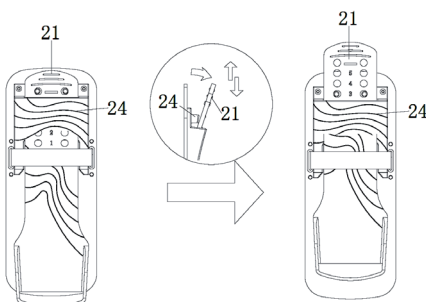


Antes de utilizar el aparato, conecte un extremo del adaptador (79) en el orificio de la estructura principal (10). Luego conecte el enchufe a la toma de corriente.

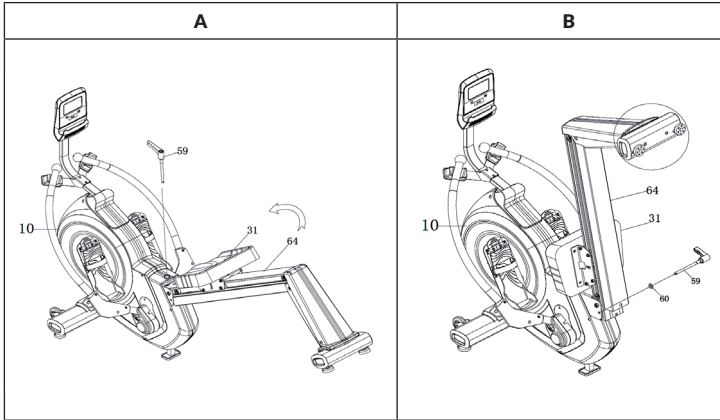
Ajuste de las correas para los pies

	<p>Suelte la correa, coloque el pie sobre el pedal y cierre de nuevo la correa.</p>
---	---

Ajuste de los pedales

	<p>Quite el pedal (21) de su fijación (24) tirando hacia adelante y muévelo arriba y abajo. Cuando haya ajustado el pedal correctamente, presiónelo en dirección a la fijación.</p>
---	---

Plegar el aparato



1. Deslice el asiento (31) por el extremo delantero del riel de aluminio (64).
2. Retire el perno en forma de L (59) de la estructura principal (10) para que el riel de aluminio (64) pueda moverse libremente.
3. Desplace el riel de aluminio (64) hacia arriba y fije el riel con el perno en L (59) y arandela (60) a la estructura principal (10). El aparato ya está listo para su almacenamiento.

ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

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

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

Comida y bebida

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

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

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

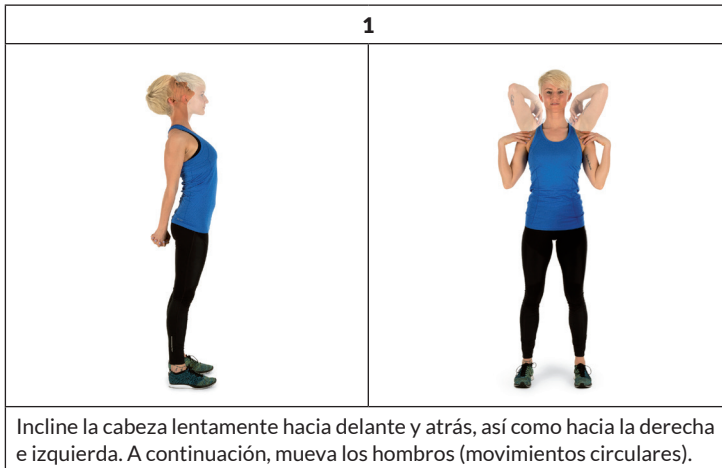
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

USO DEL ORDENADOR

Selección del programa de entrenamiento (resumen)

A: 1 Programa manual

TIME	0:00	COUNT	0.0	PULSE	P
DIST. KM	0.0			LEVEL	9
MANUAL					

B: 10 voreingestellte Programme (P1-P10)

P1: Colina

TIME	0:00	P1	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	4
PROGRAM				

P2: Valle

TIME	0:00	P2	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	12
PROGRAM				

P3: Quema de grasas

TIME	0:00	P3	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	2
PROGRAM				

P4: Rampa

TIME	0:00	P4	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	4
PROGRAM				

P5: Montaña

TIME	0:00	P5	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	2
PROGRAM				

P6: Intervalo

TIME	0:00	P6	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	4
PROGRAM				

P7: Cardio

TIME	0:00	P7	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				

P8: Resistencia

TIME	0:00	P8	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				

P9: Ascenso

TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	3
PROGRAM				

P10: Repunte

TIME	0:00	P10	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				

C: Programa de vatios (P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
			PULSE PRO	

D 4 Programa de frecuencia cardiaca estándar-/ pulsómetro (P17-P20)

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM			PULSE PRO	

P17: 55% H.R

P18: 75% H.R

P19: 95% H.R

P20: Ziel-H.R.

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

E: 5 Programas definidos por el usuario (P11-P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

Nota: En los programas personalizados se registran simultáneamente las revoluciones por minuto (RPM), tiempo (TIME), vatios (WATT), calorías (CAL) y distancia (DIST).

Funciones de las teclas

ENTER	Pulse el botón ENTER con el aparato detenido para acceder a la selección de programas y configurar el valor correspondiente (parpadeando). Si se encuentra en la selección de programa, pulse ENTER para confirmar la selección o el valor introducido. Pulse ENTER tras el inicio para visualizar las vueltas por minuto o todos los valores de manera alterna.
START/STOP	Pulse START/STOP para iniciar o finalizar un programa. Mantenga 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 seleccionado y para configurar el tiempo.
- El tiempo parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- La distancia parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- El número de calorías parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- 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 la selección y para pasar a la configuración de tiempo.
- El tiempo parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- La distancia parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- El número de calorías parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- El indicador de vatios parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- 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.

4. Programa de frecuencia cardiaca (P17-P19)

- Pulse ARRIBA/ABAJO y seleccione uno de los programas de frecuencia cardiaca (P17-P19).
- Pulse ENTER para confirmar la selección y para pasar a los ajustes.
- El tiempo parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- La distancia parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- El número de calorías parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- El indicador de edad parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- 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 objetivo (P20).
- Pulse ENTER para confirmar la selección y para pasar a los ajustes.
- El tiempo parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- La distancia parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- El número de calorías parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- La frecuencia cardiaca objetivo parpadea en el display. Pulse ARRIBA/ABAJO para ajustar el valor deseado. Pulse ENTER para confirmar el valor.
- 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 transfiera los datos de manera inalámbrica.

- Para iniciar la detección del pulso, pulse RECOVERY.
- 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

F5 = Deficiente

F6 = Mala

Nota: Durante la medición, pulse de nuevo RECOVERY para interrumpir la medición.

6. Medición del pulso

Coloque ambas manos sobre los sensores del pulsómetro. Tras 3-4 segundos, el ordenador muestra el pulso actual en PPM (pulsaciones por minuto). 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

Función	Descripción
COUNT	Muestra la velocidad actual en un rango de 0.0-999.
RPM	Muestra las vueltas por minuto en un rango de 0-999.
TIME	Muestra el tiempo en un rango de 0:00-99:59 minutos. El ordenador realiza una cuenta atrás del tiempo configurado 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	Muestra los ajustes de vatios en un rango de 30-350.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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

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

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



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

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

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

Importador para Gran Bretaña:

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

Cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	96
Assemblage	100
Aperçu de l'entraînement cardio	110
Échauffement avant l'entraînement	113
Fonctionnement de l'ordinateur	116
Utilisation	119
Affichages de l'écran	121
Entretien et maintenance	122
Conseils pour le recyclage	123
Fabricant et importateur (UK)	123

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10033356
Alimentation	230 V ~ 50 Hz

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

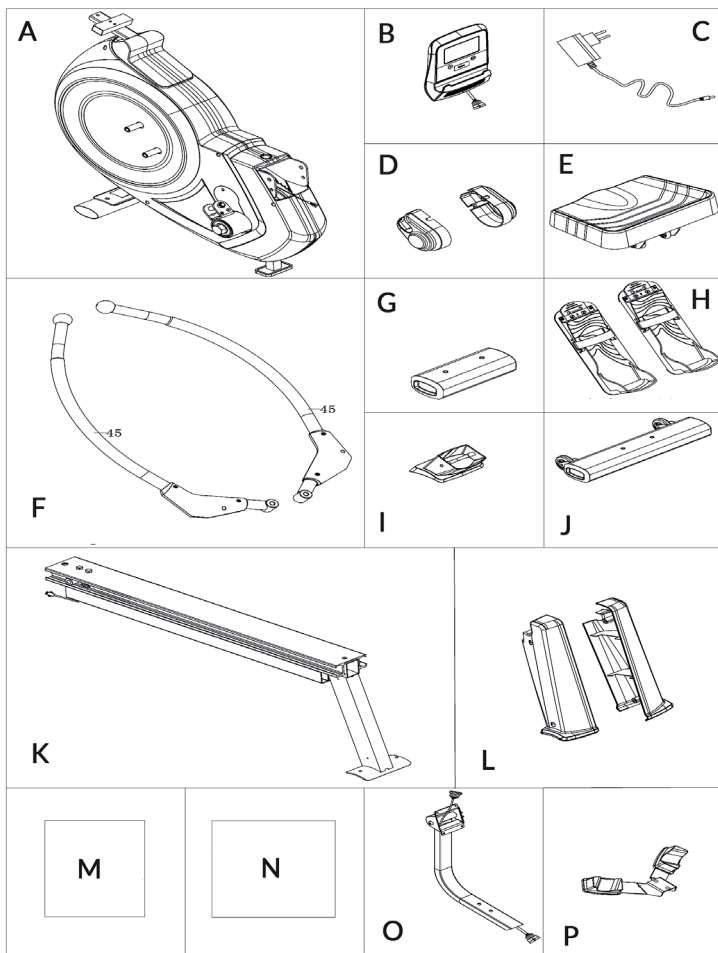
- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,6 mètre.
- Avant de suivre les programmes d'exercices, consultez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez immédiatement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.
- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez votre dos droit pendant l'entraînement.

- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale réglable des pièces de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop“, car cela créerait un risque.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil en cours d'utilisation, cessez de l'utiliser immédiatement. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil pour ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage qui préservent le dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Tous les équipements mobiles (pédales, poignées, selles, etc.) doivent être entretenus chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez la pièce correspondante immédiatement. Ne poursuivez pas l'utilisation de l'appareil tant que vous n'avez pas restauré le bon état initial.
- Soyez attentif au système de roue libre, sa défaillance représente un risque sérieux.
- Tenez le câble d'alimentation à l'écart des sources de chaleur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez le câble d'alimentation avant de déplacer ou de nettoyer l'appareil. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un nettoyant doux et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits non tempérés, tels qu'un garage, une véranda, une salle de bain, un abri de voiture ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que de la manière décrite dans le mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (telles que le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches si vous n'utilisez pas l'appareil.
- Les enfants à partir de 8 ans et les personnes handicapées mentales et physiques ne peuvent utiliser l'appareil que s'ils ont été familiarisés avec les fonctions et les consignes de sécurité par un responsable responsable.
- Assurez-vous que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant utilisation, vérifiez la tension sur le badge de l'appareil. Ne branchez l'appareil qu'à des prises correspondant à la tension de l'appareil.

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

Contenu de l'emballage

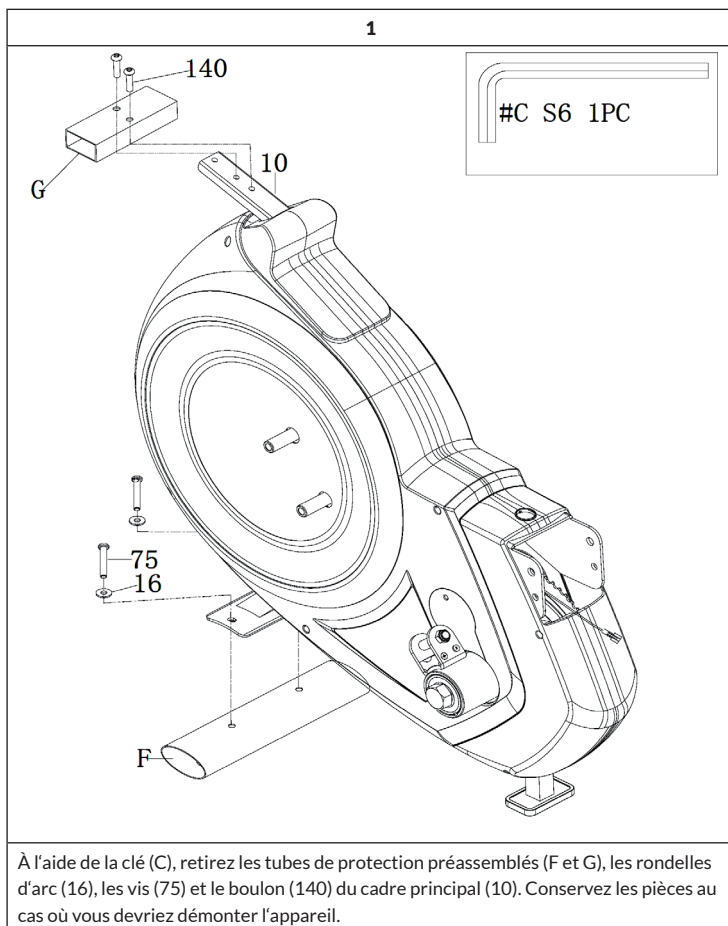
- A Cadre principal (1x)
- B Ordinateur (1x)
- C Adaptateur (1x)
- D Caches (2x)
- E Siège (1x)
- F Rame (2x)
- G Stabilisateur arrière (1x)
- H Pédale (2x)
- I Cache (2x)
- J Stabilisateur avant (1x)
- K Rail en aluminium (1x)
- L Cache (2x)
- M Mode d'emploi
- N Petites pièces
- O Connecteur de l'ordinateur (1x)
- P Coussinet de rame (1x)



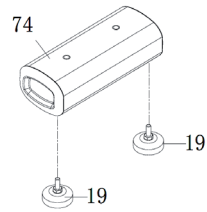
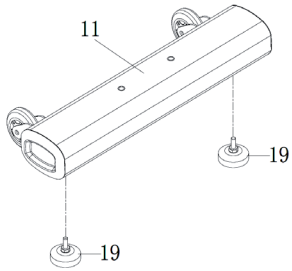
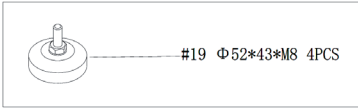
Petits éléments

N°	Désignation	Description	qté
5	Rondelle élastique	d8	4
16	Rondelle	d8*Ø20*2*R30	4
17	Vis	M8*25*20*S6	4
19	Tampon		4
29	Vis	M12*20*S8	4
59	Vis en L		1
60	Rondelle	d12*Ø24*2	5
69	Axe	Ø10.9*80*14	1
70	Connecteur	Ø11.4*Ø27*26	2
71	Rondelle	d6*Ø16*1.2	1
72	Vis	M6*16*S5 8.8	1
82	Vis	M8*10*S6	2
132	Vis	Ø12*121*M10*12	1
133	Rondelle	d10*Ø20*2	1
134	Ecrou	M10*H9.5*S17	1
138	Rondelle élastique	D12	4
A	Clé	S13-14-15	1
B	Clé	S8	1
C	Clé	S6	1
D	Clé	S17-19	2
E	Clé	S5	1

ASSEMBLAGE










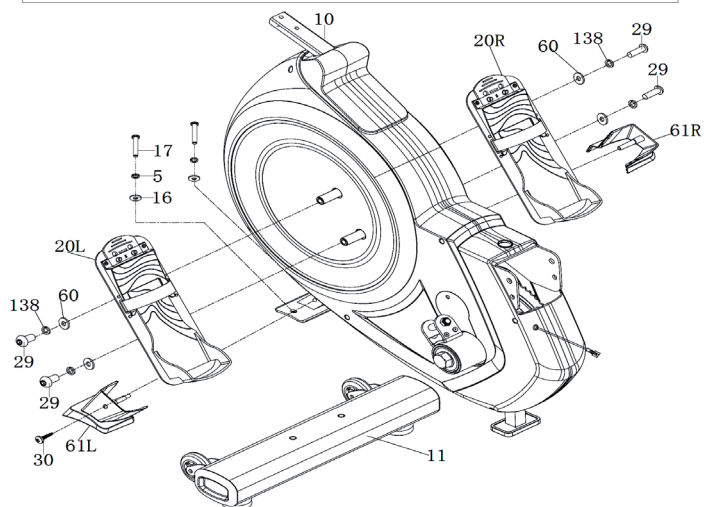
2



Fixez les pieds (19) aux stabilisateurs avant (11) et arrière (74).

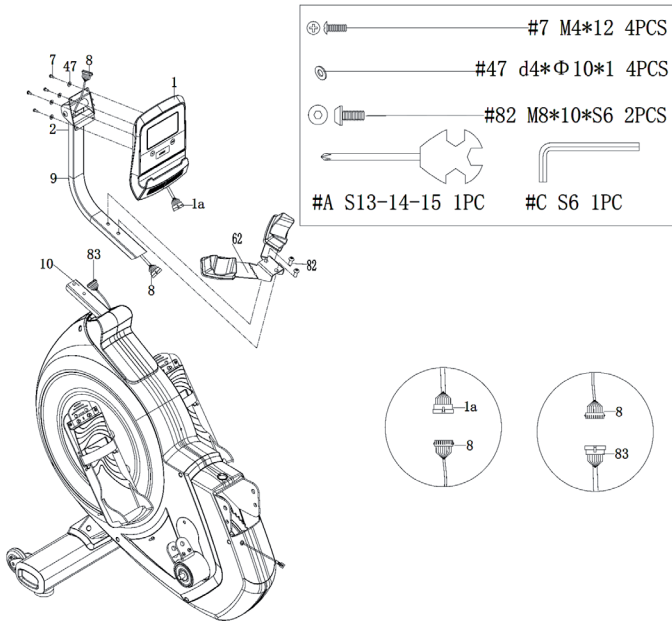
3

	#5 d8	2PCS
	#16 d8*Φ 20*2*R30	2PCS
	#60 d12*Φ 24*2	4PCS
	#138 d12	4PCS
	#17 M8*25*25*S6	2PCS
	#29 M12*20*S8	4PCS
	#30 ST4. 2*19*Φ 8	1PC



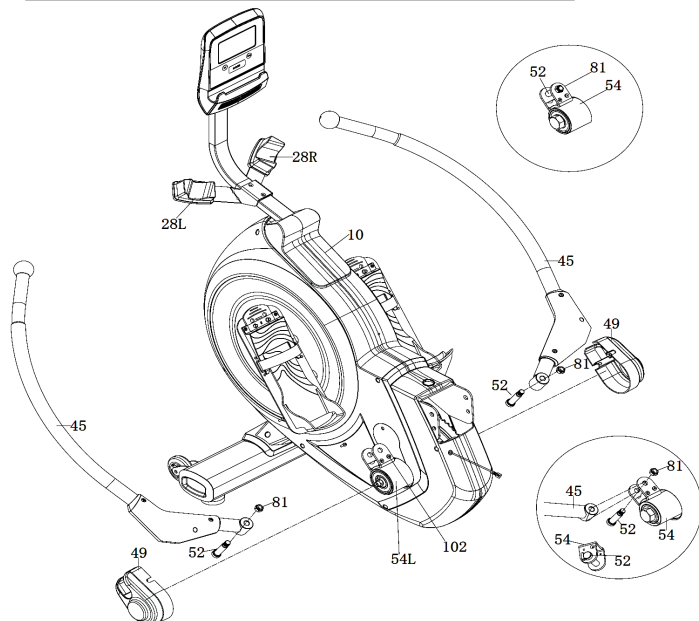
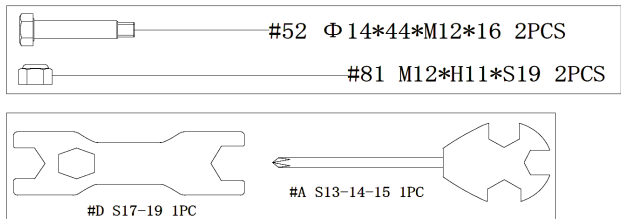
Fixez le stabilisateur avant (11) au châssis principal (10) à l'aide des boulons (17), des rondelles élastiques (5) et des rondelles plates (16). Pour ce faire, utilisez la clé (C). Fixez le couvercle (61L/R) au châssis principal (10) avec les boulons (30). Pour ce faire, utilisez la clé (A). Fixer le support de pédale (20 G/D) au châssis principal (10) avec les boulons (29), les rondelles élastiques (138) et les rondelles plates (60). Pour ce faire, utilisez la clé (B).

4




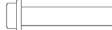






Connectez le câble 1 (8) au câble 2 (83). Insérez ensuite le tube charnière de l'ordinateur (9) dans le cadre principal (10). Fixez le tube charnière de l'ordinateur (9) et le porte-canne (62) au châssis principal (10) à l'aide des vis (82). Desserrez la vis (7) et la rondelle (47) préassemblées à l'arrière de l'ordinateur (1) à l'aide de la clé (A). Connectez le câble de l'ordinateur (1a) au câble 1 (8), puis insérez les câbles connectés dans la fente carrée du tube de jonction de l'ordinateur (9). Fixez l'ordinateur (1) au support de l'ordinateur à l'aide des vis (7) et des rondelles (47). Pour ce faire, utilisez la clé (A).

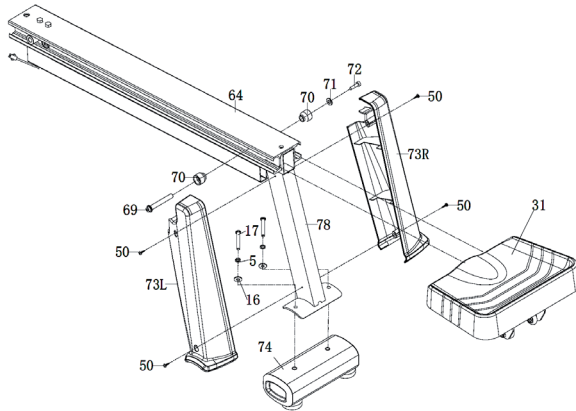
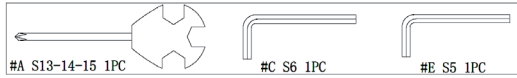
5



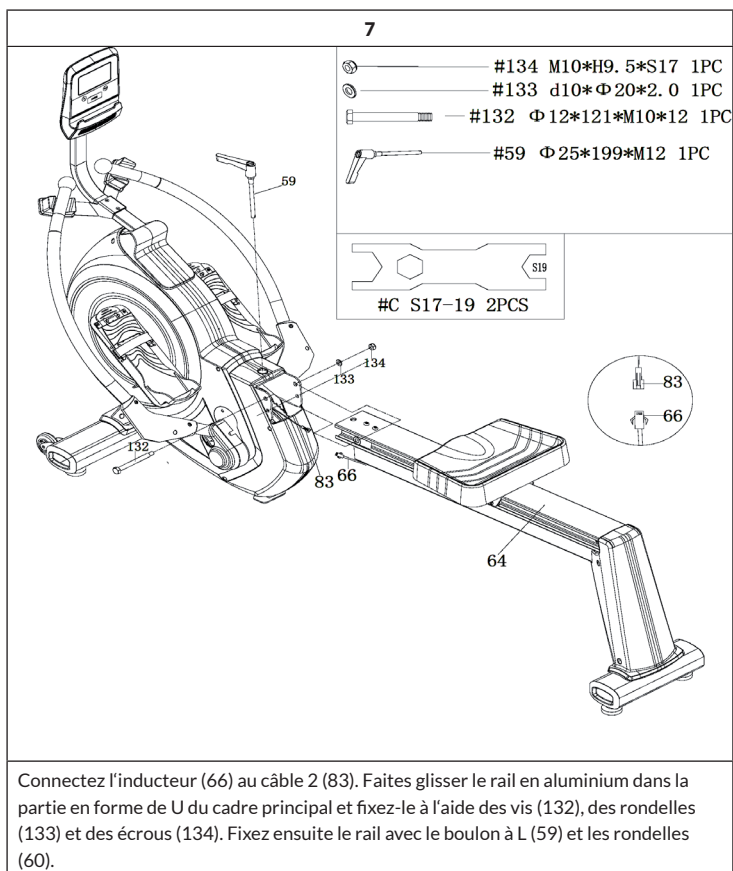
Desserrez la vis préassemblée (52) et l'écrou (81) du manchon d'arbre (54) avec la clé (D). Fixez la rame (45) au manchon d'arbre (54) à l'aide de vis (52) et d'écrous (81). Placez les rames sur le coussinet de rame (28 L / R). Placez le cache (49) sur le manchon d'arbre. Serrez les vis pré montées (50) sur le manchon d'arbre avec la clé (A).

6

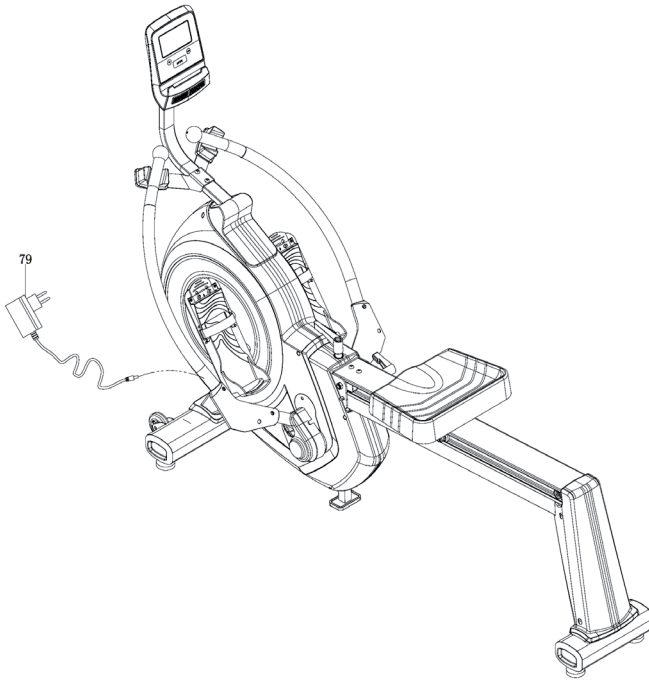
	#5 d8 2PCS		#69 $\Phi 10.9 \times 80 \times 14$ 1PC
	#16 d8* $\Phi 20 \times 2 \times R30$ 2PCS		#70 $\Phi 11.4 \times \Phi 27 \times 26$ 2PCS
	#17 M8*25*20*S6 2PCS		#71 d6* $\Phi 17 \times 1.5$ 1PC
	#50 M5*10* $\Phi 10$ 4PCS		#72 M6*16*S5 1PC



Faites glisser le siège (31) sur le rail en aluminium (64). Fixez le connecteur (70) à l'axe (69), la rondelle (71) et la vis (72) sur le rail en aluminium. Fixez ensuite le stabilisateur arrière au rail en aluminium à l'aide de vis (17), de rondelles à ressort (5) et de rondelles (16). Retirez la vis préassemblée (50) avec la clé (A) du cadre de support (78). Fixez le couvercle (73 R / L) au cadre de support à l'aide de vis (50).

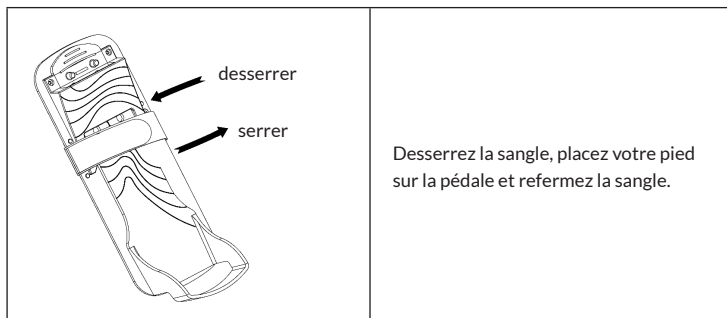


8

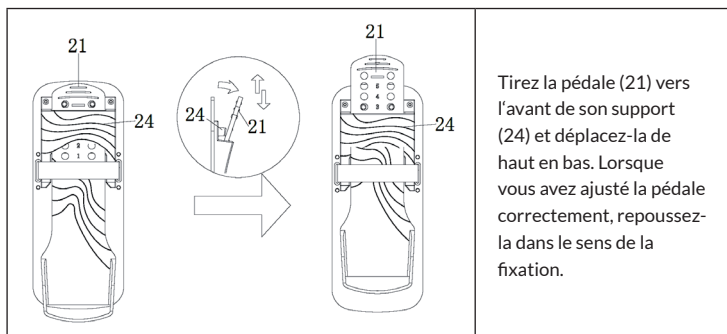


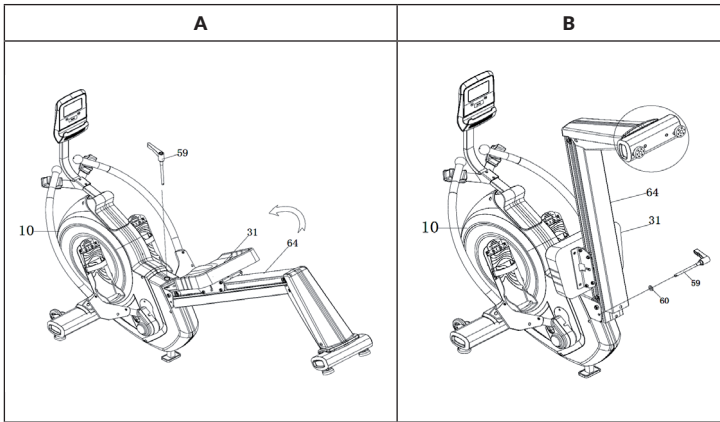
Avant d'utiliser l'appareil, insérez d'abord une extrémité de l'adaptateur (79) dans le trou du cadre principal (10). Puis insérez la fiche dans la prise.

Réglage des sangles de pédales



Réglage des pédales



Pour replier l'appareil

1. Faites glisser le siège (31) contre l'extrémité avant du rail en aluminium (64).
2. Retirez le boulon en L (59) du cadre principal (10) pour permettre au rail en aluminium (64) de bouger librement.
3. Faites glisser le rail en aluminium (64) vers le haut et fixez-le au cadre principal (10) à l'aide du boulon à L (59) et de la rondelle (60). Vous pouvez maintenant ranger l'appareil.

APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

L'entraînement cardio régulier stimule le système cardio-vasculaire (cœur et respiration). Vous améliorez votre condition, perdez du poids et brûlez les graisses. C'est donc l'entraînement recommandé si vous souhaitez perdre du poids. Pendant l'exercice, le glucose est brûlé en premier, puis les exercices brûlent les graisses stockées dans le corps.

L'entraînement cardio exigeant (par exemple, entraînement par intervalles, entraînement avec une résistance élevée et sur une plus longue durée) nécessite plus d'efforts et entraîne également les muscles en plus de l'endurance. En général, plus l'entraînement est régulier, plus il est efficace (même avec de courtes séquences de 20 minutes).

Pendant l'entraînement

La résistance pendant la phase d'entraînement cardio détermine de manière décisive l'intensité de l'entraînement et les résultats correspondants. Idéalement, un entraînement comprend une phase d'échauffement (1), une phase plus intense d'entraînement cardio (2) et une phase finale de récupération (3). Si vous voulez progresser ou brûler des calories, vous devez passer par ces 3 phases et vous entraîner pendant au moins 20-30 minutes sur l'ergomètre.

1. Phase d'échauffement

Commencez toujours votre entraînement avec une faible résistance. La période d'échauffement de 5-10 minutes est importante car vos muscles ont besoin d'être échauffés. Surtout pendant la phase d'échauffement, vous devriez donner le temps à vos groupes circulatoires et musculaires de se préparer à l'exercice suivant. En tant que débutant, vous pouvez effectuer les 3 premières minutes au niveau le plus facile et augmenter progressivement la difficulté en fonction de vos sensations personnelles de bien-être.

2. Phase d'entraînement cardio

Au bout de 10 minutes environ, vous pouvez passer à la phase d'entraînement cardio. Si vous utilisez des programmes d'entraînement par intervalles, l'ordinateur d'entraînement contrôle la résistance en fonction du type d'intervalle, simulant ainsi l'enchaînement des exigences.

La phase d'entraînement cardio est liée à la zone d'entraînement aérobie ou anaérobie en fonction de la dépense énergétique. Ces zones sont définies comme suit :

Domaine d'entraînement aérobie

Dans cette zone vous améliorez votre système cardio-vasculaire et brûlez des graisses.

Malgré le léger effort avec augmentation du rythme cardiaque, une respiration plus profonde, l'échauffement et une légère transpiration, vous ne vous sentez pas exagérément sollicité, la respiration n'est pas significativement accélérée de sorte que vous pourriez encore tenir une conversation avec quelqu'un sans perdre votre souffle, et vous avez le sentiment que vous pourriez supporter cet effort encore longtemps sans vous épuiser. C'est un peu comme si vous montiez une faible pente.

Les muscles et le cœur travaillent plus intensément et peuvent tirer la majeure partie de leurs besoins en énergie en utilisant l'oxygène de la production d'énergie aérobie. La production anaérobie est également active à petite échelle, mais seulement dans la mesure où tout l'acide lactique qu'elle produit peut être dégradé en même temps. Vous devriez passer la majeure partie de votre entraînement dans cette zone aérobie.

Si vous continuez à augmenter la charge, alors vous finirez par arriver à une limite à partir de laquelle l'énergie obtenue par l'oxygène n'est plus en mesure d'augmenter en production, de sorte que l'énergie obtenue par anaérobie augmente en proportion. Vous entrez maintenant dans la zone d'anaérobie.

Domaine d'entraînement anaérobie

Dans cette zone, vous améliorez votre puissance et votre vitesse. Dès que vous augmentez votre entraînement dans cette phase, les mouvements deviennent beaucoup plus fatigants, en raison de l'élévation du niveau de lactate, vous commencez à transpirer plus, votre respiration s'accélère et au bout d'un certain temps, en fonction de vos conditions d'entraînement, vous fatiguez vos muscles, vous vous sentez épuisé et ne pouvez pas continuer à ce rythme.

3. Phase de récupération

Pour terminer, restez en phase de récupération pendant au moins 5 minutes et utilisez à nouveau de faibles niveaux de résistance sans fournir trop d'efforts. La phase de détente ou de récupération aide également à prévenir d'éventuelles courbatures musculaires après l'effort. Il est également conseillé de faire une régénération active après une séance d'entraînement intensif, en prenant un bain chaud, en faisant une séance de sauna ou en recevant un massage.

Progrès à l'entraînement

Vous pouvez augmenter votre entraînement de cette façon tous les mois, notamment en prolongeant la phase d'entraînement cardio ou en travaillant à un niveau de résistance plus élevé (ou en suivant un entraînement par intervalles plus exigeant).

Manger et boire

- Buvez avant, pendant et après l'exercice.
- Pendant l'entraînement, buvez au moins 2 gorgées d'eau (10 à 20 cl) toutes les 10-15 minutes.
- Si votre entraînement dure plus d'une heure, prenez une boisson pour sportifs afin de protéger le corps de la déshydratation pendant l'exercice.
- Pour un entraînement cardio optimal, une bonne alimentation avant et après une activité physique est très importante.

Avant l'entraînement Vous devriez de préférence manger des glucides, contenus dans le riz et les pâtes, par exemple, car ils fournissent au corps une quantité importante d'énergie.

Après l'entraînement vous devez „refaire le plein“ avec des protéines que vous trouvez dans les œufs, le yaourt et les fruits secs. Même si vous voulez perdre du poids, il est absolument nécessaire de manger après l'entraînement pour que votre corps se régénère.



ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



Effectuez Les mouvements d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. Vous mobilisez ainsi vos articulations et activez vos muscles.



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

Chaque mouvement doit en principe être répété plusieurs fois (à droite et à gauche) afin que vous puissiez commencer le cardio-training de façon détendue.

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

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

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

4	
	
<p>Tenez-vous sur une jambe et tenez le cou-de-pied avec votre main. Cela vous fait mobiliser votre cheville et étirer légèrement la cuisse. Si nécessaire, appuyez-vous pour garder votre équilibre. Restez sur une jambe et faites tourner la cheville en cercle dans les deux sens.</p>	

5



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

6



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

7



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

FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR

Programmes d'entraînement (aperçu)

A: 1 Programme manuel

TIME	0:00	COUNT	0.0	PULSE	P
DIST. KM	00			LEVEL	9
MANUAL					

B: 10 voreingestellte Programme (P1-P10)

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	00	LEVEL	4
PROGRAM	P1		

P1: colline

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	00	LEVEL	2
PROGRAM	P3		

P2: vallée

P3: combustion de graisses

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	00	LEVEL	2
PROGRAM	P5		

P4: pente

P5: col

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	00	LEVEL	6
PROGRAM	P7		

P6: intervalle

P7: cardio

P8: endurance

P9: montée

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	00	LEVEL	3
PROGRAM	P9		

P10: rallye

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	00	LEVEL	6
PROGRAM	P10		

C: Programme watts (P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
			WATT PRO	

D: 4 Programmes fréquence cardiaque cible (P17-P20)

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PROGRAM	

P17: 55% H.R

P18: 75% H.R

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

P19: 95% H.R

P20: Ziel-H.R.

E: 5 Programmes personnalisés (P11-P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

Remarque : Dans les programmes personnalisés, les tours par minute (RPM), la durée (TIME), les watts (WATT), les calories (CAL) et la distance (DIST) sont enregistrés simultanément.

Fonctions des touches

ENTER	À l'arrêt, appuyez sur la touche ENTER pour accéder au choix de programme et définir la valeur correspondante (clignotante). Lorsque vous êtes dans la sélection du programme, appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection ou la valeur saisie. Après le démarrage, appuyez sur ENTER pour sélectionner les tours par minute ou toutes les valeurs du menu en défilement.
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

Branchez d'abord l'adaptateur sur l'appareil, puis dans la prise. L'appareil émet un bip et l'écran de démarrage apparaît.

2. Sélection d'un programme et programmes pré-réglés (P1-P10)

- Appuyez sur HAUT/BAS et sélectionnez le programme souhaité.
- Appuyez sur ENTER pour confirmer le programme sélectionné et régler la durée.
- La durée clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- La distance clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- L'indicateur de calories clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- Appuyez sur START/STOP pour lancer le programme.

3. Programme watts (P16)

- Appuyez sur HAUT/BAS et sélectionnez le programme en watts.
- Appuyez ensuite sur ENTER pour confirmer la sélection et accéder au réglage de l'heure.
- L'heure clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- La distance clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- L'indicateur de calories clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- L'indicateur de puissance clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- Appuyez sur START/STOP pour lancer le programme.

Remarque : En mode watt, l'appareil surveille le nombre de tours par 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)

- Appuyez sur HAUT/BAS et sélectionnez l'un des programmes de fréquence cardiaque (P17-P19).
- Appuyez ensuite sur ENTER pour confirmer la sélection et modifier les paramètres.
- L'heure clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- La distance clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- L'indicateur de calories clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- L'indicateur d'âge clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- La fréquence cardiaque cible sera maintenant calculée en fonction de l'âge entré.
- Appuyez sur START / STOP pour lancer le programme.

5. Fréquence cardiaque cible (P20)

- Appuyez sur HAUT/BAS et sélectionnez le programme de fréquence cardiaque cible (P20).
- Appuyez ensuite sur ENTER pour confirmer la sélection et modifier les paramètres.
- L'heure clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- La distance clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- L'indicateur de calories clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- La fréquence cardiaque cible clignote à l'écran. Appuyez sur HAUT/BAS pour définir la valeur souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la 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 sans fil.

- Pour démarrer la détection du pouls, appuyez sur le bouton RECOVERY.
- La durée est maintenant comptée à rebours de 60 à 0.
- Lorsque la durée est écoulée, l'écran affiche la fréquence cardiaque ou l'état actuel :

F1 = Excellent

F2 = Bon

F3 = OK

F4 = Inférieur à la moyenne

F5 = Insatisfaisant

F6 = Mauvais

Remarque: Si vous appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pendant 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, l'ordinateur affiche l'impulsion actuelle en BPM (battements par minute). En même temps, le symbole du cœur clignote à l'écran.

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

Fonction	Description
COUNT	Affiche la vitesse actuelle dans la plage 0.0-999 an.
RPM	Affiche le nombre de tours par minute dans la plage 0-999 an.
TIME	Affiche la durée dans la plage 0: 00-99: 59 minutes.
DIST	L'ordinateur décompte la durée définie jusqu'à 0:00. Lorsque la durée est écoulée, le programme s'arrête et un signal retentit.

Fonction	Description
CALORIE	Affiche les calories brûlées dans la plage 0.0-999. Lorsque le nombre de calories entré a été brûlé, le programme s'arrête et un signal retentit.
PULSE	Affiche la fréquence cardiaque actuelle dans la plage 60-240 BPM.
RESISTANCE	Indique la résistance entre les niveaux 1-16.
WATT	Affiche le réglage en watts dans la plage 30-350.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

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

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

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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

FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

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	126
Montaggio	130
Descrizione dell'allenamento cardio	140
Riscaldamento prima dell'allenamento	143
Utilizzo del computer	146
Utilizzo	149
Indicazioni del display	151
Pulizia e manutenzione	152
Avviso di smaltimento	153
Produttore e importatore (UK)	153

DATI TECNICI

Artikelnummer	10033356
Stromversorgung	220-240 V ~ 50 Hz

AVVERTENZE DI SICUREZZA

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

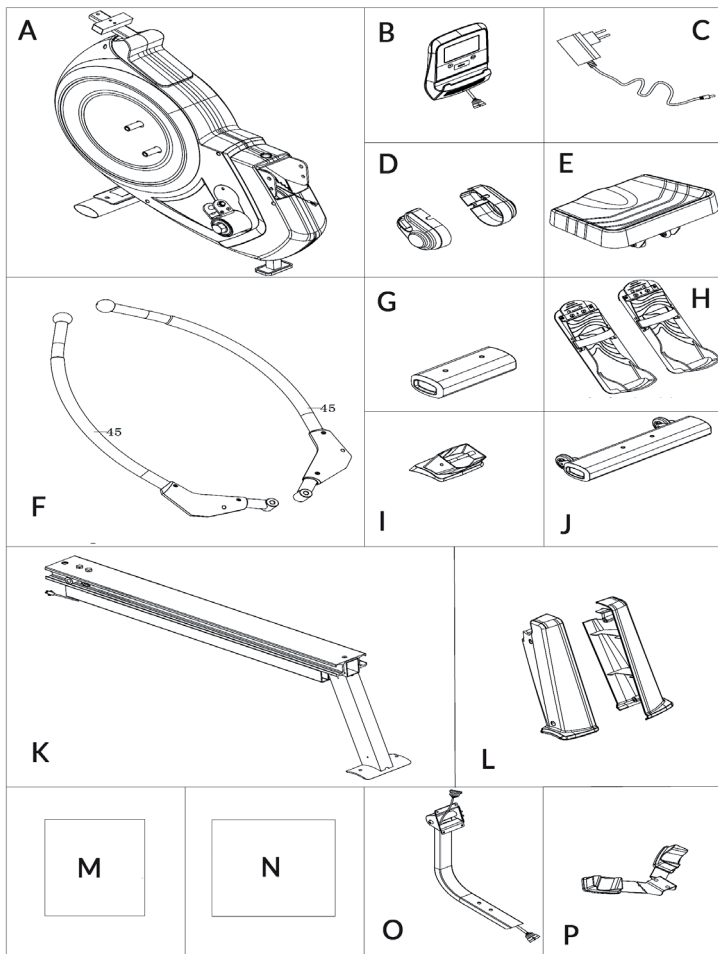
- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere i bambini lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.
- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.

- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno “Stop”, in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo doveste notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Fare attenzione alla mancanza di ruota libera, che rappresenta un serio rischio.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- Il volano diventa estremamente caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il tasto di blocco quando non si utilizza il dispositivo.
- I bambini a partire dagli 8 anni, i portatori di handicap mentali e fisici possono utilizzare l'apparecchio solo se hanno avuto una conoscenza approfondita delle funzioni e delle precauzioni di sicurezza da parte di un supervisore responsabile.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con l'apparecchio.
- Prima dell'uso, controllare la tensione sul badge dell'apparecchio. Collegare l'apparecchio solo a prese corrispondenti alla tensione dell'apparecchio.

Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg.

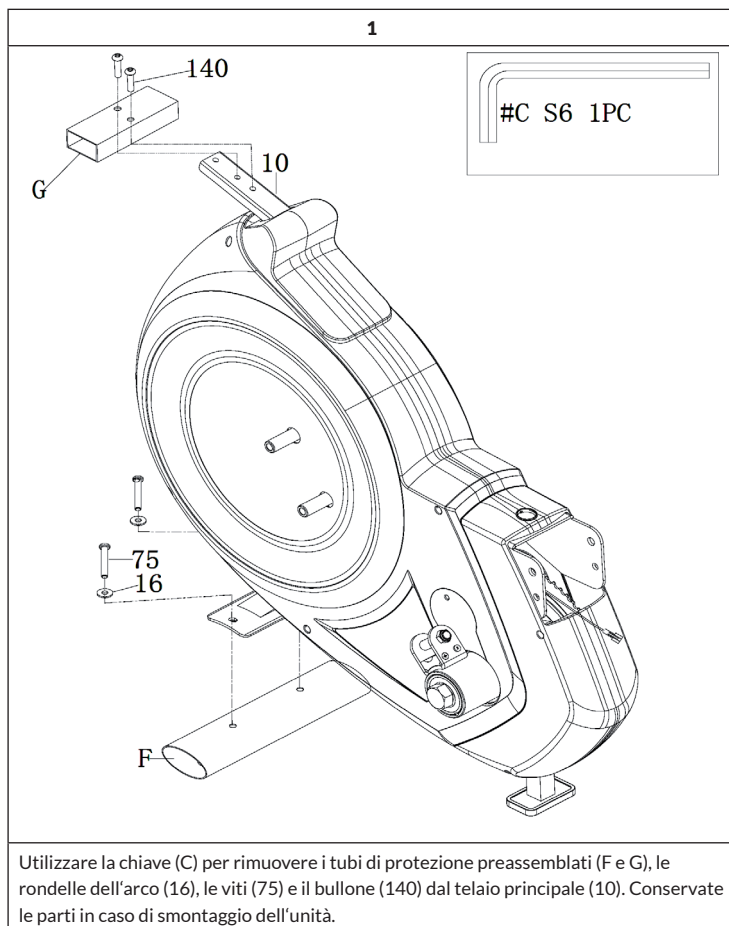
Volume di consegna

- A Telaio principale (1x)
- B Computer (1x)
- C Adattatore (1x)
- D Coperture (2x)
- E Seduta (1x)
- F Remi (2x)
- G Stabilizzatore posteriore (1x)
- H Pedale (2x)
- I Coperture (2x)
- J Stabilizzatore anteriore (1x)
- K Guida in alluminio (1x)
- L Copertura (2x)
- M Manuale d'uso
- N Piccoli componenti
- O Connettore computer (1x)
- P Imbottitura remi (1x)

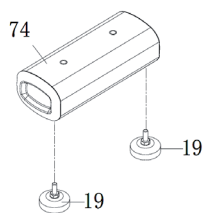
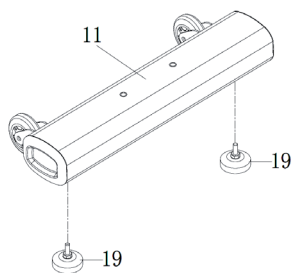
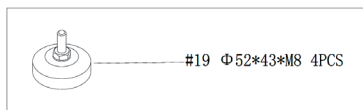


Piccoli componenti

N°	Componente	Descrizione	Q.tà
5	Rondella elastica	d8	4
16	Rondella	d8*Ø20*2*R30	4
17	Vite	M8*25*20*S6	4
19	Imbottitura piedi		4
29	Vite	M12*20*S8	4
59	Vite a L		1
60	Rondella	d12*Ø24*2	5
69	Asse	Ø10.9*80*14	1
70	Boccola	Ø11.4*Ø27*26	2
71	Rondella	d6*Ø16*1.2	1
72	Vite	M6*16*S5 8.8	1
82	Vite	M8*10*S6	2
132	Vite	Ø12*121*M10*12	1
133	Rondella	d10*Ø20*	1
134	Dado	M10*H9.5*S17	1
138	Rondella elastica	D12	4
A	Chiave	S13-14-15	1
B	Chiave	S8	1
C	Chiave	S6	1
D	Chiave	S17-19	2
E	Chiave	S5	1

MONTAGGIO

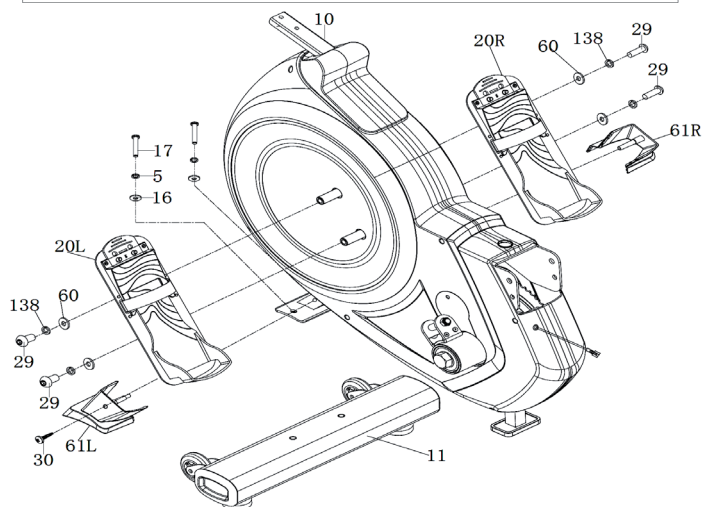
2



Fissare i piedi (19) allo stabilizzatore anteriore (11) e posteriore (74).

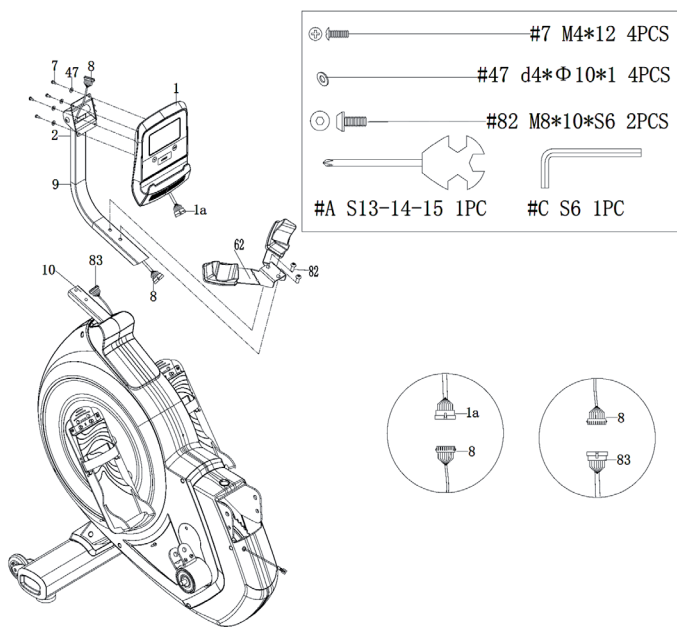
3

	#5 d8	2PCS
	#16 d8*Φ 20*2*R30	2PCS
	#60 d12*Φ 24*2	4PCS
	#138 d12	4PCS
	#17 M8*25*25*S6	2PCS
	#29 M12*20*S8	4PCS
	#30 ST4. 2*19*Φ 8	1PC



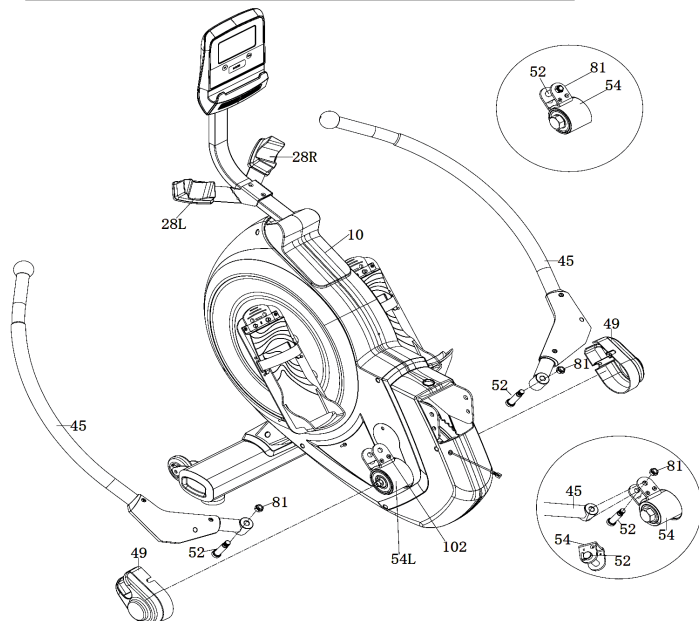
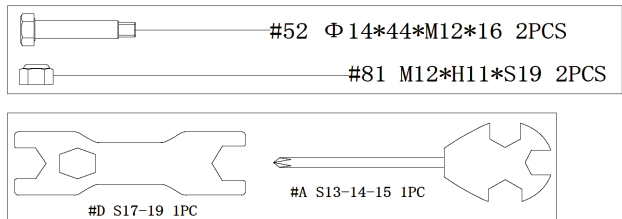
Fissare lo stabilizzatore anteriore (11) al telaio principale (10) con bulloni (17), rondelle elastiche (5) e rondelle piatte (16). Utilizzare la chiave (C) per farlo. Fissare il coperchio (61L/R) al telaio principale (10) con i bulloni (30). Utilizzare la chiave (A) per farlo. Fissare il supporto del pedale (20 L/R) al telaio principale (10) con bulloni (29), rondelle elastiche (138) e rondelle piatte (60). Utilizzare la chiave (B) per farlo.

4











Collegare il cavo 1 (8) al cavo 2 (83). Quindi inserire il tubo della cerniera del computer (9) nel telaio principale (10). Fissare il tubo della cerniera del computer (9) e il portacanna (62) al telaio principale (10) con le viti (82). Allentare la vite preassemblata (7) e la rondella (47) sul retro del computer (1) con la chiave (A). Collegare il cavo del computer (1a) al cavo 1 (8) e poi inserire i cavi collegati nella fessura quadrata del tubo di giunzione del computer (9). Fissare il computer (1) al supporto del computer con viti (7) e rondelle (47). Utilizzare la chiave (A) per farlo.

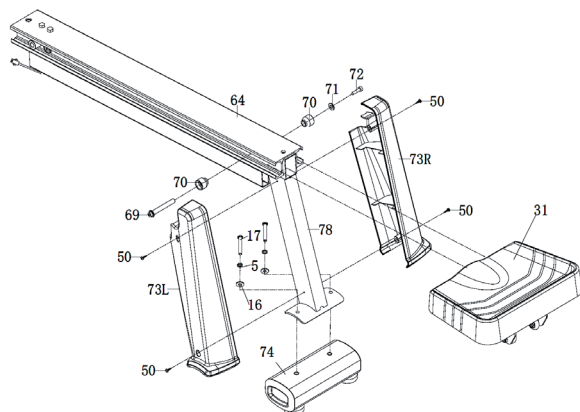
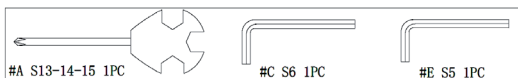
5



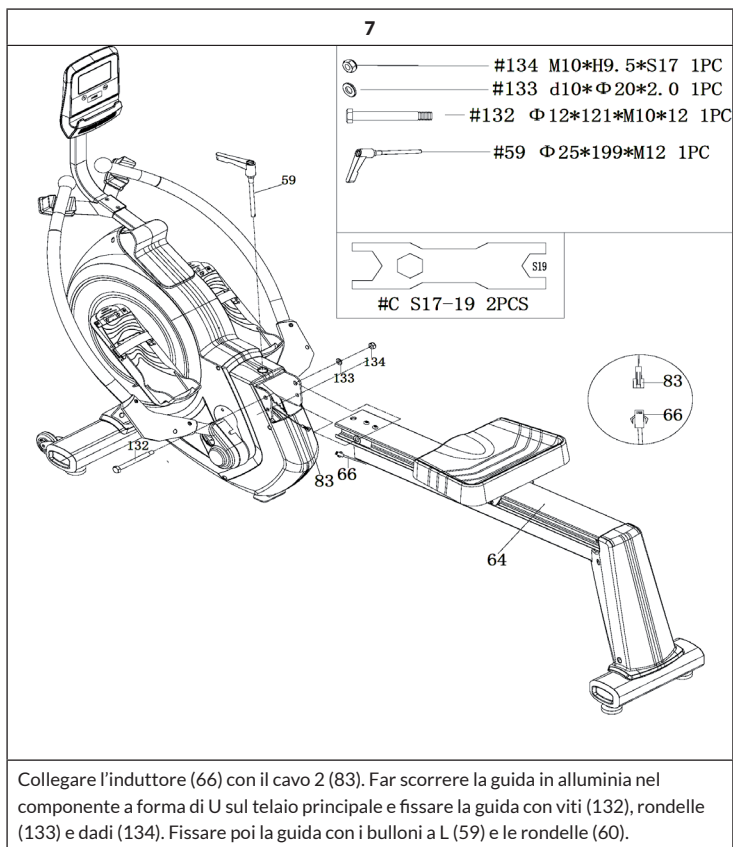
Svitare le viti premontate (52) e i dadi (81) dal manico dell'albero (54) con la chiave (D). Fissare i remi (45) al manico dell'albero (54) con viti (52) e dadi (81). Poggiare i remi sull'imbottitura dei remi (28 L/R). Posizionare la copertura (49) sul manico dell'albero. Stringere le viti premontate (50) sul manico dell'albero con la chiave (A).

6

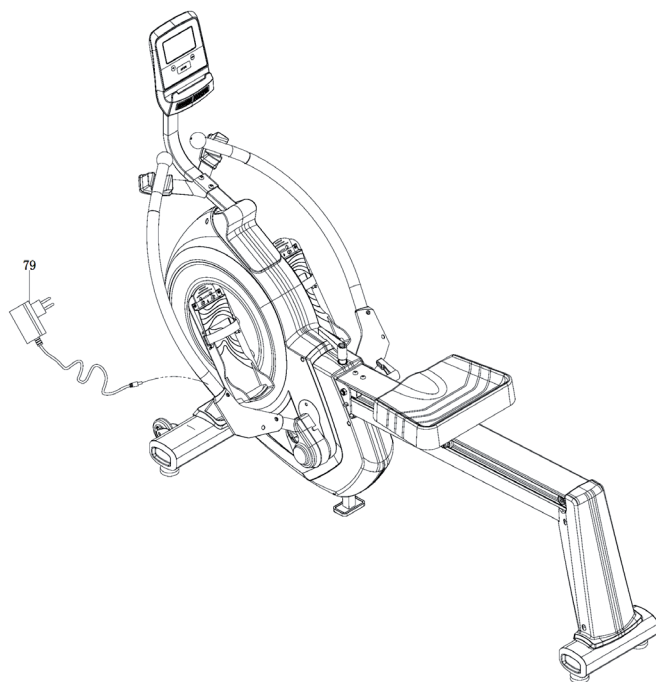
	#5 d8 2PCS		#69 $\Phi 10.9 \times 80 \times 14$ 1PC
	#16 d8* $\Phi 20 \times 2 \times R30$ 2PCS		#70 $\Phi 11.4 \times \Phi 27 \times 26$ 2PCS
	#17 M8*25*20*S6 2PCS		#71 d6* $\Phi 17 \times 1.5$ 1PC
	#50 M5*10* $\Phi 10$ 4PCS		#72 M6*16*S5 1PC



Far scorrere la seduta (31) sulla guida in alluminio (64). Fissare la boccola (70) alla guida in alluminio con asse (69), rondella (71) e vite (72). Fissare poi lo stabilizzatore posteriore alla guida in alluminio con viti (17), rondelle elastiche (5) e rondelle (16). Rimuovere la vite premontata (50) dal telaio di supporto (78) con la chiave (A). Fissare la copertura (73 R/L) al telaio di supporto (78) con viti (50).

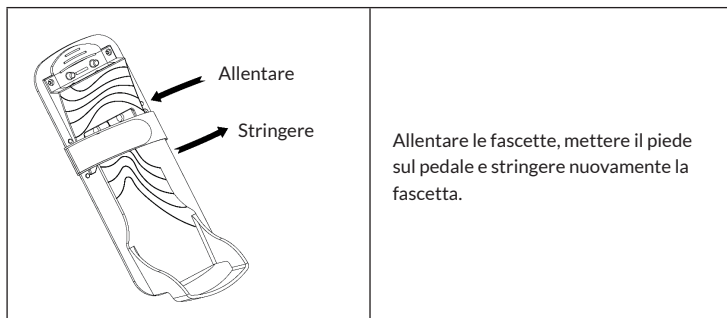


8

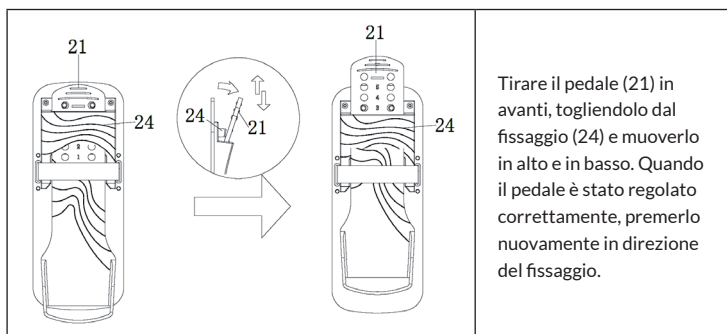


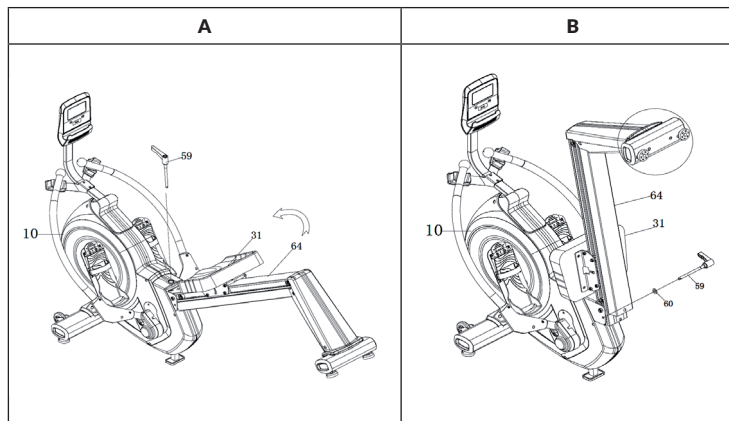
Prima di utilizzare il dispositivo, inserire l'estremità dell'adattatore (79) prima nel foro del telaio principale (10) e, successivamente, inserire la spina nella presa elettrica.

Regolare le fascette di bloccaggio dei piedi



Regolare i pedali



Chiudere il dispositivo

1. Far scorrere la seduta (31) fino alla fine della guida in alluminio (64).
2. Rimuovere il bullone a L (59) sul telaio principale (10), in modo da permettere alla guida in alluminio (64) di muoversi liberamente.
3. Spingere la guida in alluminio (64) verso l'alto, fissare la guida al telaio principale (10) con il bullone a L (59) e la rondella (60). Il dispositivo può ora essere stoccato.

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Mangiare e bere

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

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

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



RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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



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

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

Calcolare circa 5 minuti per la seguente routine di allenamento CapitalSports:

1	
	
<p>Muovere lentamente la testa alternativamente avanti, indietro, a destra e a sinistra. In seguito mobilizzare le spalle (movimenti circolari).</p>	

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

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

5



Piegarsi sulle ginocchia tenendo i piedi divaricati in corrispondenza delle spalle e abbassarsi con le braccia distese in avanti fino a quando i fianchi sono all'altezza delle ginocchia.

6



Sedersi con le gambe piegate in modo che le soles dei piedi si tocchino. Molleggiare delicatamente con le ginocchia. In questo modo si mobilizzano le caviglie e la parte esterna delle cosce. Impugnare le caviglie e mantenere la schiena diritta.

7



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

UTILIZZO DEL COMPUTER

Programmi di allenamento (panoramica)

A: 1 programma manuale

TIME	COUNT	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. KM		LEVEL
00		9
MANUAL		

B: 10 programmi predefiniti (P1-P10)

TIME		PULSE
0:00	P1	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

P1: collina

TIME		PULSE
0:00	P2	P
DIST. M		LEVEL
00		12
PROGRAM		

P2: vallata

TIME		PULSE
0:00	P3	P
DIST. M		LEVEL
00		2
PROGRAM		

P3: bruciare grassi

TIME		PULSE
0:00	P4	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

P4: rampa

TIME		PULSE
0:00	P5	P
DIST. M		LEVEL
00		2
PROGRAM		

P5: montagna

TIME		PULSE
0:00	P6	P
DIST. M		LEVEL
00		4
PROGRAM		

P6: intervallo

TIME		PULSE
0:00	P7	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

P7: cardio

TIME		PULSE
0:00	P8	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

P8: resistenza

TIME		PULSE
0:00	P9	P
DIST. M		LEVEL
00		3
PROGRAM		

P9: salita

TIME		PULSE
0:00	P10	P
DIST. M		LEVEL
00		6
PROGRAM		

P10: rally

C: programma Watt (P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
			PULSE PRO	WATT PRO

D: 4 programmi frequenza cardiaca da raggiungere/battito cardiaco (P17-P20)

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

P17: 55% H.R

P18: 75% H.R

P19: 95% H.R

P20: Ziel-H.R.

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
			PULSE PRO	

E: 5 programmi definiti dall'utente (P11-P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1

Avvertenza: nei programmi definiti dall'utente, vengono registrati contemporaneamente giri al minuto (RPM), tempo (TIME), Watt (WATT), calorie (CAL) e la distanza (DIST).

Tasti funzione

ENTER	A dispositivo in stato di Stop, premere ENTER per raggiungere la selezione del programma e impostare il valore in questione (lampeggiante). Quando ci si trova nella selezione del programma, premere ENTER per confermare la selezione o il valore inserito. Dopo lo Start, premere ENTER per farsi mostrare i giri al minuto o tutti i valori alternativamente.
START/STOP	Premere START/STOP per avviare o arrestare un programma. Tenere il tasto premuto per 2 secondi in ogni modalità per resettare tutti i valori.
IN ALTO	A dispositivo in stato di Stop, premere il tasto per selezionare un valore. Quando il valore lampeggia, utilizzare il tasto per aumentarlo. Premere questo tasto dopo lo Start per aumentare la resistenza di allenamento.
IN BASSO	A dispositivo in stato di Stop, premere il tasto per selezionare un valore. Quando il valore lampeggia, utilizzare il tasto per diminuirlo. Premere questo tasto dopo lo Start per diminuire la resistenza di allenamento.
RECOVERY	Premere questo tasto per farsi mostrare il battito cardiaco attuale.

UTILIZZO

1. Accendere il dispositivo

Collegare l'adattatore prima al dispositivo e poi alla presa elettrica. Il dispositivo emette un segnale acustico e compare la schermata iniziale.

2. Selezione programma e programmi predefiniti (P1-P10)

- Premere IN ALTO/IN BASSO e selezionare il programma desiderato.
- Premere ENTER per confermare il programma selezionato e impostare il tempo.
- Il tempo lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- La distanza lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- L'indicazione delle calorie lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- Premere START/STOP per avviare il programma.

3. Programma Watt (P16)

- Premere IN ALTO/IN BASSO e selezionare il programma Watt.
- Premere ENTER per confermare la selezione e passare alla regolazione del tempo.
- Il tempo lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- La distanza lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- L'indicazione delle calorie lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- L'indicazione dei Watt lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- Premere START/STOP per avviare il programma.

Avvertenza: in modalità Watt, il dispositivo si orienta sui giri al minuto. Se si voga rapidamente, la resistenza viene aumentata, mentre se si voga lentamente viene abbassata, per garantire il mantenimento costante del valore di Watt.

4. Programmi frequenza cardiaca (P17-P19)

- Premere IN ALTO/IN BASSO e selezionare uno dei programmi frequenza cardiaca (P17-P19).
- Premere ENTER per confermare la selezione e passare alle impostazioni.
- Il tempo lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- La distanza lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- L'indicazione delle calorie lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- L'indicazione dell'età lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- La frequenza cardiaca da raggiungere viene ora calcolata sulla base dell'età inserita.
- Premere START/STOP per avviare il programma.

5. Frequenza cardiaca da raggiungere (P20)

- Premere IN ALTO/IN BASSO e selezionare uno il programma frequenza cardiaca da raggiungere (P20).
- Premere ENTER per confermare la selezione e passare alle impostazioni.
- Il tempo lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- La distanza lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- L'indicazione delle calorie lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- La frequenza cardiaca da raggiungere lampeggia sul display. Premere IN ALTO/IN BASSO per impostare il valore desiderato. Premere ENTER per confermare il valore.
- Premere START/STOP per avviare il programma.

Avvertenza: per poter calcolare la corretta frequenza cardiaca, è necessario poggiare entrambe le mani su sensori o indossare una fascia per la misurazione, che trasmette i dati senza filo.

- Per avviare il rilevamento del battito cardiaco, premere RECOVERY.
- Inizia un conto alla rovescia da 60 a 0.
- Quando il tempo è scaduto, il display mostra il battito cardiaco attuale, cioè la condizione:

F1 = eccellente

F2 = buona

F3 = OK

F4 = sotto la media

F5 = non buona

F6 = cattiva

Avvertenza: per interrompere la misurazione, premere di nuovo RECOVERY durante la misurazione.

6. Misurazione del battito cardiaco

Poggiare entrambe le mani sui sensori. Dopo 3-4 secondi, il computer mostra il battito cardiaco attuale in BPM (battiti al minuto). Contemporaneamente lampeggia sul display il simbolo del cuore.

Avvertenza: il battito cardiaco potrebbe non essere comunicato subito correttamente. Più a lungo si lasciano le mani sui sensori, più preciso sarà il valore.

INDICAZIONI DEL DISPLAY

Funzione	Descrizione
COUNT	Indica la velocità attuale nell'intervallo 0.0-999.
RPM	Indica i giri al minuto nell'intervallo 0-999.
TIME	Indica il tempo nell'intervallo 0:00-99:59 minuti. Il computer esegue un conto alla rovescia del tempo impostato fino a 0:00. Quando il tempo è scaduto, il programma si arresta e viene emesso un segnale acustico.
DIST	Indica la distanza percorsa nell'intervallo 0.0-999 km. Una volta percorsa la distanza inserita, il programma si arresta e viene emesso un segnale acustico.

Funzione	Descrizione
CALORIE	Indica le calorie bruciate nell'intervallo 0.0-999. Quando sono state bruciate le calorie inserite, il programma si arresta e viene emesso un segnale acustico.
PULSE	Indica la frequenza cardiaca attuale nell'intervallo 60-240 BPM.
RESISTANCE	Indica la resistenza nei livelli 1-16.
WATT	Indica l'impostazione Watt nell'intervallo 30-350.

PULIZIA E MANUTENZIONE

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

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

AVVISO DI SMALTIMENTO



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

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

