



OUTRUN 2XC

Laufband
Treadmill
Pavimento móvil
Tapis de course
Marciapiede mobile

10033440



CAPITAL SPORTS

www.capitalsports.de

Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten.



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Gerät auspacken 6
Gerät auseinanderfalten und zusammenfalten 7
Inbetriebnahme 12
Bedienfeld und Tastenfunktionen 13
Bedienung 14
Cardiotraining im Überblick 19
Aufwärmung vor dem Training 22
Reinigung und Wartung 25
Fehlerbehebung 28
Hinweise zur Entsorgung 28
Konformitätserklärung 28

English 29
Español 55
Français 81
Italiano 107

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10031597
Stromversorgung	220-240 V ~ 50/60 Hz
Gewicht	45,5 kg
Abmessungen (gefaltet)	1460 mm x 750 mm x 135 mm

**WARNUNG**

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

SICHERHEITSHINWEISE

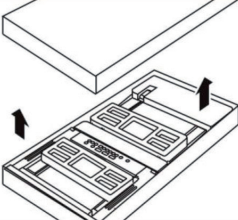
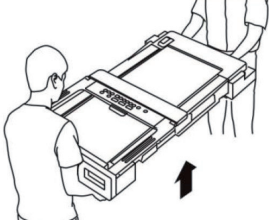
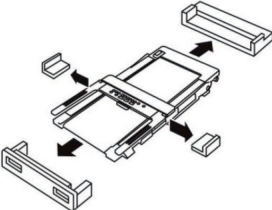
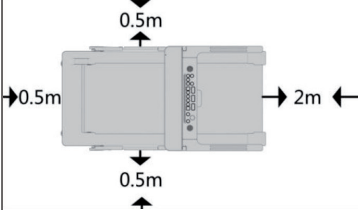
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen 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 rückenschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- 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.

GERÄT AUSPACKEN

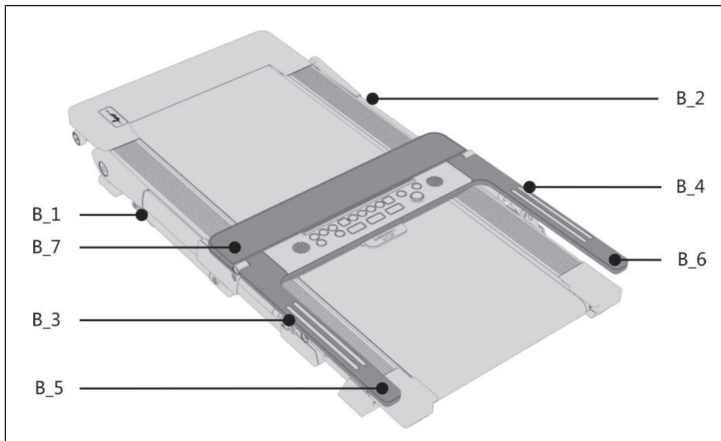
<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Legen Sie den Karton so hin, dass die Oberseite nach oben zeigt.</p>	<p>Nehmen Sie das Laufband mit Hilfe einer zweiten Person aus dem Karton.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Legen Sie das Gerät auf einen weichen, ebenen Untergrund, z.B. auf eine Decke. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und bewahren Sie es in der Originalverpackung auf.</p>	<p>Stellen Sie das Gerät so auf, dass hinter dem Laufband 2 m Platz ist, vorne und zu den Seiten mindestens 50 cm.</p>

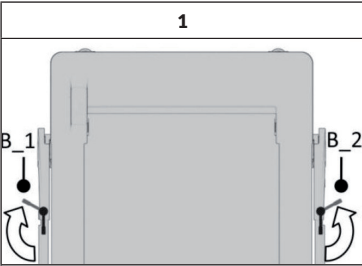
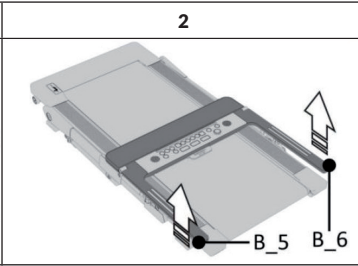
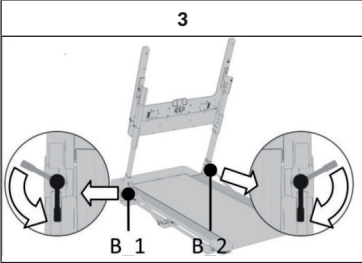
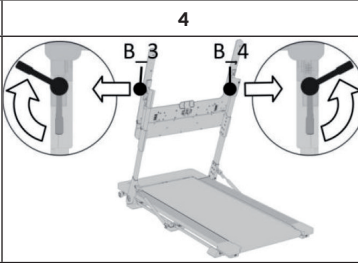
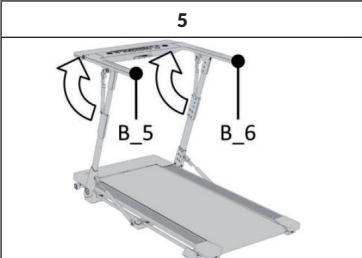
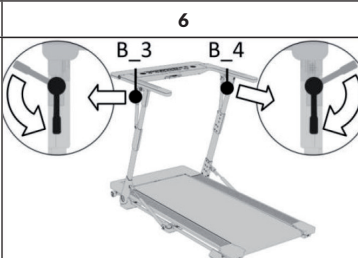
GERÄT AUSEINANDERFALTEN UND ZUSAMMENFALTEN

Dieses Laufband ist vormontiert und benötigt keine weitere Installation. Führen Sie die folgenden Schritte aus, um das Laufband aufzuklappen. Für die Aufstellung dieses Laufbandes wird eine Fläche von 1,1m² benötigt.

Hinweis: Das Laufband ist im voll gefalteten Zustand verpackt. Betreiben Sie dieses Laufband nicht im eingeklappten Zustand. Drücken Sie das Laufband nicht mit Gewalt, bevor Sie den Verriegelungsmechanismus entriegeln. Das Laufband kann erst nach dem Entriegeln benutzt werden. Achten Sie beim Öffnen und Schließen des Verriegelungsmechanismus darauf, dass sein Drehbereich frei von Hindernissen ist. Das Laufband muss vollständig ausgeklappt sein, bevor es an das Stromnetz angeschlossen werden kann.

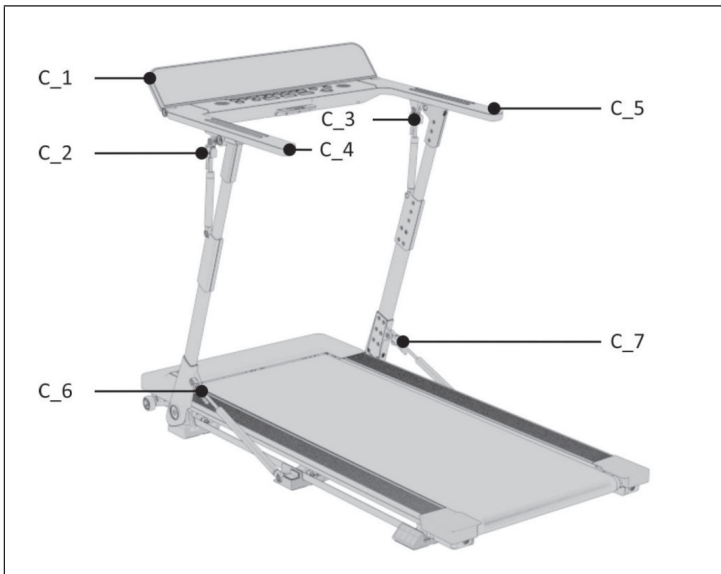
Laufband auseinanderfalten

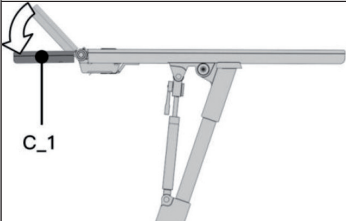
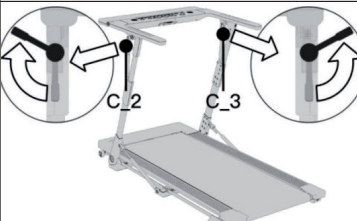
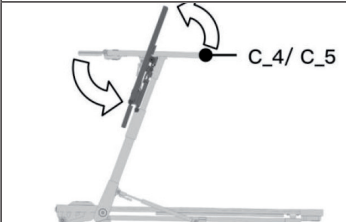
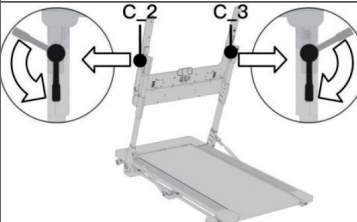
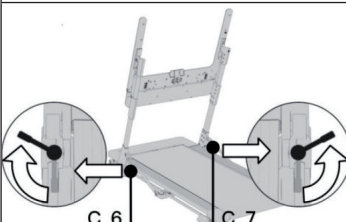
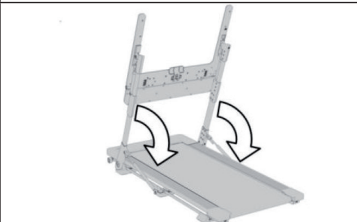



<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Drehen Sie die Hebel B_1/B_2 unten links und rechts nach außen in die Endposition.</p>	<p>Halten Sie das Ende des linken und rechten Handlaufs B_5/ B_6 mit beiden Händen und heben Sie die Handläufe nach oben. Die Säule entfaltet sich an der angegebenen Position.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Schließen Sie die Hebel B_1/B_2 wieder, um den Verriegelungsmechanismus nach dem vollständigen Ausklappen des Laufbandes zu schließen.</p>	<p>Drehen Sie die Hebel B_3/ B_4 links und rechts an der Säule nach außen in die Endposition.</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Halten Sie das Ende des linken und rechten Handlaufs B_5/ B_6 mit beiden Händen und drücken Sie die Handläufe nach unten. Der Handlauf klappt sich bis zur angegebenen Position aus.</p>	<p>Schließen Sie die Hebel B_3/B_4 wieder, um den Verriegelungsmechanismus nach dem vollständigen Ausklappen der Handläufe zu schließen.</p>



Laufband zusammenfalten



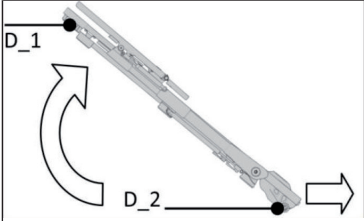
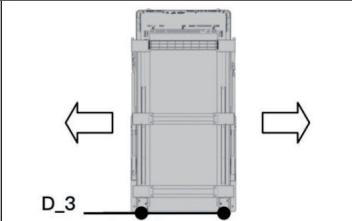
<p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">C_1</p>	<p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Halten Sie die Anzeige C_1 mit beiden Händen fest und stellen Sie sie auf 0°, bis die parallel zu den Handläufen ist.</p>	<p>Drehen Sie die Hebel C_2/C_3 oben links und rechts nach außen bis zur Endposition.</p>
<p style="text-align: center;">3</p>  <p style="text-align: center;">C_4/ C_5</p>	<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Halten Sie das Ende des linken und rechten Handlaufs C_4/ C_5 mit beiden Händen und drücken Sie die Handläufe bis zu den Säulen herunter. Halten Sie das Ende des Handlaufs fest, bis das Falten beendet ist.</p>	<p>Schließen Sie die Hebel C_2/C_3 wieder, um den Verriegelungsmechanismus nach dem vollständigen Zusammenklappen der Handläufe zu schließen.</p>
<p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">C_6 C_7</p>	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Drehen Sie die Hebel C_6/ C_7 unten links und rechts nach außen in die Endposition.</p>	<p>Halten Sie das Ende des linken und rechten Handlaufs mit beiden Händen fest und drücken Sie die Säulen nach unten auf das Trittbrett. Halten Sie das Ende des Handlaufs fest, bis das Falten beendet ist.</p>

<p style="text-align: center;">7</p> 	<p>Hinweis: Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, stellen Sie sicher, dass das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist und das Netzkabel herausgezogen wurde. Drücken Sie das Laufband nicht mit Gewalt, bevor Sie den Verriegelungsmechanismus entriegeln. Achten Sie beim Ein- und Ausschalten des Verriegelungsmechanismus darauf, dass sein Drehbereich frei von Hindernissen ist.</p>
<p>Schließen Sie die Hebel C_6/C_7 wieder, um den Verriegelungsmechanismus nach dem vollständigen Zusammenklappen des Laufbandes zu schließen.</p>	

So bewegen Sie das Gerät

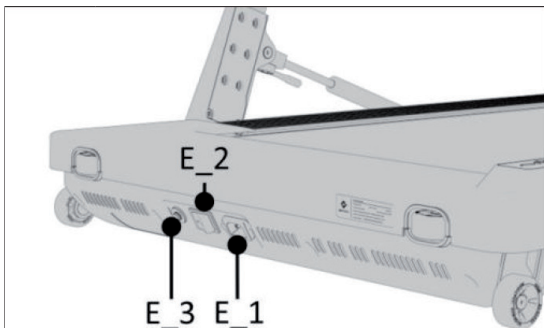
Das Laufband kann nach dem Falten horizontal und vertikal bewegt werden. Befolgen Sie die folgenden Schritte, um das Laufband zu bewegen und zu verstauen.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der Netzschalter ausgeschaltet ist und das Netzkabel abgezogen ist, bevor Sie das Laufband bewegen. Achten Sie darauf, dass die Verriegelung der linken und rechten Säule geschlossen ist.

<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Vertikale Bewegung: Heben Sie das Laufband an der hinteren Endkappe D_1 an, bewegen Sie das Laufband mit den beiden Längsrädern D_2 unter der Motorabdeckung in die gewünschte Position.</p>	<p>Horizontale Bewegung: Das Laufband aufstellen und mit den beiden horizontalen Rädern D_3 vor der Motorabdeckung in die gewünschte Position bringen.</p>

INBETRIEBNAHME

Hinweis: Prüfen Sie vor der Benutzung die Spannung auf der Geräteplakette. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.



E_1	Stromanschluss
E_2	Ein (I) und Aus (0)
E_3	Überlastschutz

Gerät einschalten

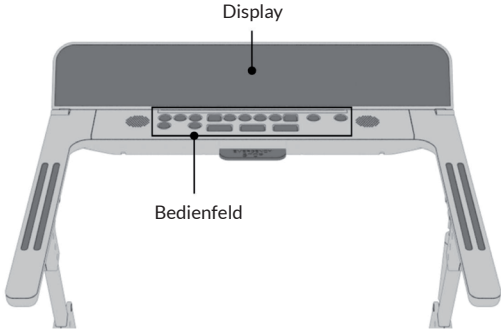





1. Befestigen Sie das Stromkabel am Stromanschluss E_1 und in den Stecker in die Steckdose.
2. Stellen Sie den Schalter E_2 auf die Position (I).

Gerät ausschalten

1. Stellen Sie den Schalter E_2 auf die Position (0).
2. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und entfernen Sie das Netzkabel vom Stromanschluss E_1.

Hinweis: Wenn der vom Laufband erzeugte Strom den angegebenen Schwellenwert überschreitet, wird der Überlastschutz E_3 zum Schutz der Steuerung und des Motors automatisch abgeschaltet. Drücken Sie den Überlastschutz, um fortzufahren.

BEDIENFELD UND TASTENFUNKTIONEN

			
	Einmal drücken, um die Lautstärke um 1 Balken zu verringern, lang drücken um die Lautstärke allmählich zu verringern.		Drücken, um zum nächsten Musiktitel zu wechseln.
	Drücken, um einen laufenden Musiktitel zu pausieren. Erneut drücken, um mit dem Titel fortzufahren.	START	Drücken, um das Laufband zu starten. Nach einem 3-sekündigem Countdown geht das Display an.
3km/h	Drücken, um von der aktuellen Geschwindigkeit auf 3 km/h zu wechseln.	STOP	Drücken um das Laufband zu stoppen, wenn es in Bewegung ist. Alle Werte werden zurück auf 0 gesetzt.
6km/h	Drücken, um von der aktuellen Geschwindigkeit auf 6 km/h zu wechseln.		Einmal drücken, um die Lautstärke um 1 Balken zu erhöhen, lang drücken um die Lautstärke allmählich zu erhöhen.
9km/h	Drücken, um von der aktuellen Geschwindigkeit auf 9 km/h zu wechseln.	▼ SPEED	Einmal drücken, um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h zu verringern, lang drücken um die Geschwindigkeit allmählich zu verringern.
12km/h	Drücken, um von der aktuellen Geschwindigkeit auf 12 km/h zu wechseln.	▲ SPEED	Einmal drücken, um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h zu erhöhen, lang drücken um die Geschwindigkeit allmählich zu erhöhen.
	Drücken, um zum vorherigen Musiktitel zu wechseln.	PAUSE	Während dem Training drücken, um das Laufband zu stoppen. Alle Werte bleiben erhalten.

Displayanzeigen

SPEED	Die Geschwindigkeit wird in km/h angezeigt und zeigt, wie schnell Sie in diesem Moment laufen oder rennen. Die Geschwindigkeit wird von 1,0-12,0 km/h angezeigt.
TIME	Wird in Minuten:Sekunden angezeigt. Die Zeitanzeige zeigt die abgelaufenen Zeit an. Die Zeit wird von 00:00-99:59 angezeigt.
STEPS	Zeigt die zurückgelegten Schritte an. Die Schritte werden von 0-999999 angezeigt.
DIST	Die Entfernung wird in km angezeigt und zeigt die zurückgelegte Gesamtstrecke während des Trainings. Die Strecke wird von 0-99,99 km angezeigt.
PULSE	Der Pulsmesser zeigt den Herzschlag pro Minute an, sofern Ihre Hände Kontakt mit dem Pulsmesser haben. Der Puls wird von 50-240 bpm angezeigt.
CAL	Die Kalorienanzeige zeigt die verbrannten Kalorien während des Trainings an. Die Kalorien werden von 0-999 kcal angezeigt.

- Die Werte für DIST und PULSE werden im selben Fenster angezeigt. Wenn Sie sich die Herzfrequenzwert anzeigen lassen wird der Entfernungswert nicht angezeigt.
- Wenn die Herzfrequenz angezeigt wird, blinkt der Wert während der Messung.

BEDIENUNG

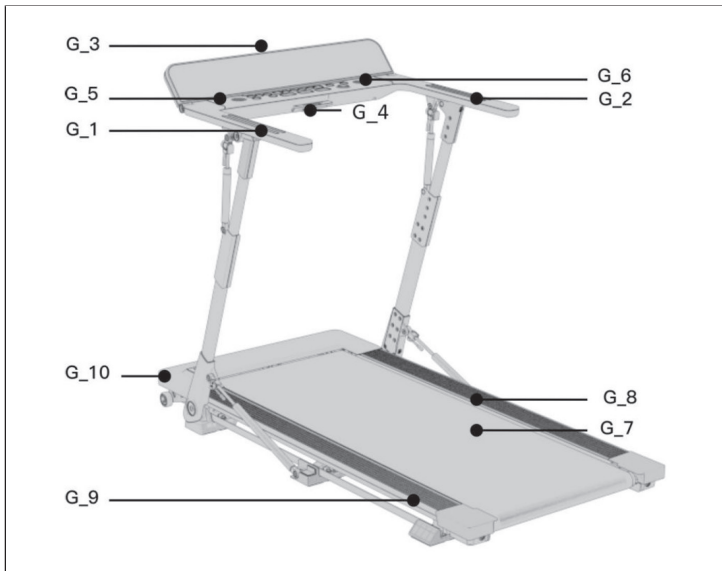
Schnellstart

Schalten Sie das Laufband ein, schließen Sie den Not-Aus-Schalter und drücken Sie die START-Taste. Das Laufband beginnt nach 3 Sekunden Countdown mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu laufen. Passen Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten SPEED an. Um as Laufband endgültig zu stoppen, drücken Sie einfach die STOP-Taste.

Wichtigen Hinweise zur Bedienung

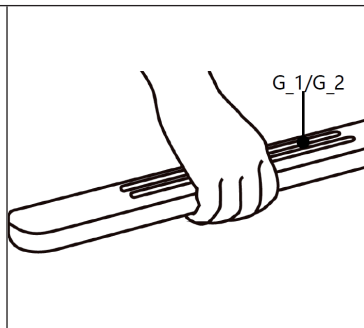
- Das Gerät kann erst eingeschaltet werden, wenn das Laufband vollständig ausgeklappt ist. Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose und schalten Sie den Netzschalter vorne an der Maschine ein.
- Folgen Sie den Anweisungen der Konsole, um den Betrieb zu starten, stellen Sie die Geschwindigkeit am Anfang auf das Minimum ein, beginnen Sie zu laufen und beschleunigen Sie dann langsam.
- Verringern Sie die Geschwindigkeit auf eine Mindestgeschwindigkeit, bevor Sie mit dem Training aufhören, halten Sie den Handlauf fest und stellen Sie Ihre Füße auf beide Seiten des Trittbretts.
- Halten Sie den Handlauf bei der Bedienung der Konsole immer mit einer Hand fest.
- Drücken Sie im Notfall den Not-Aus-Schalter, halten Sie den Handlauf mit beiden Händen, stellen Sie Ihre Füße auf beide Seiten des Trittbretts und steigen Sie dann von einer Seite vom Laufband.

Übersicht



Handgriffe

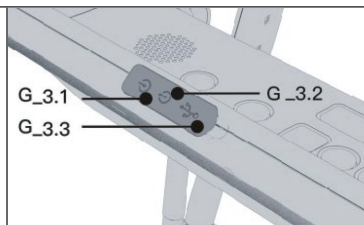
Die Handgriffe befinden sich an der Position G_1/ G_2. Halten Sie die Handgriffe am Handlauf der Konsole fest, bis die Herzfrequenz angezeigt wird, bis die Herzfrequenz angezeigt wird. Für beste Ergebnisse halten Sie die Handgriffe leicht fest und achten Sie darauf, dass Ihre Hände beide Sensoren jedes Griffs berühren. Halten Sie Ihre Hände so ruhig wie möglich, da Bewegungen Störungen an den Kontakten verursachen können.



- Im Herzfrequenzfenster wird „P“ angezeigt, bevor der Herzfrequenzwert erkannt wird.
- Der Wert flackert weiter, wenn die aktuellen Daten instabil sind.
- Nachdem Sie stabile Herzfrequenzdaten erhalten haben, lösen Sie Ihre Hände, das Fenster zeigt den Wert noch ca. 10 Sekunden lang an, bevor er verschwindet.

Lautsprecher

Die Lautsprecher befinden sich an der Position G_3. Dieses Laufband verwendet ein Stereo-System.


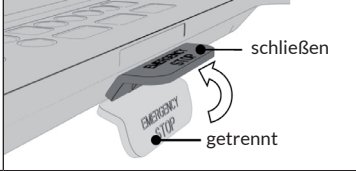


Audio-Wiedergabefunktion in 3 Fällen:

G_3.1 Audioeingang:	Schließen Sie Ihr Telefon über ein Audiokabel an und verwenden Sie Ihr Telefon, um die Wiedergabe zu steuern.
G_3.2 Audioausgang	Schließen Sie das Kopfhörerkabel an, befestigen Sie einen USB-Stick und spielen Sie die Audiodatei ab.
G_3.3 USB-Anschluss	Befestigen Sie einen USB-Stick und spielen Sie die Audiodatei ab.

Not-Aus-Schalter

Der Not-Aus-Schalter befindet sich an Position G_4.

	
<p>In einer Notsituation drücken Sie den Not-Aus-Schalter, um ihn von der Konsole zu lösen. Das Laufband stoppt umgehend. Alle Fenster zeigen [---] an und der Summer ertönt 12 Mal.</p>	<p>Um die Maschine neu zu starten, schließen Sie zuerst den Not-Aus-Schalter und drücken dann die START-Taste auf dem Bedienfeld des Laufbandes.</p>
<p>Hinweis: Wenn Sie auf dem Laufband laufen, verwenden Sie den Not-Aus-Schalter nur im Notfall. Wenn der Schalter vom Tastenfeld getrennt wird, stoppt das Laufband schnell, was zum Verlust des Gleichgewichts und zu möglichen Verletzungen führen kann.</p>	

Trittbrett

Das Trittbrett befindet sich an der Position G_7. Dieses Laufband ist mit einem Vier-Punkt-Aufhängungssystem ausgestattet, das dem Trittbrett eine natürliche Verformung entsprechend dem Gewicht ermöglicht, das es trägt. Es schont so die Knie des Benutzers und verbessert Lauferlebnis. Bevor Sie Ihr Produkt verwenden, empfehlen wir Ihnen sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen und einige Aufwärmübungen zu machen. Denken Sie daran, den Zustand des laufenden Riemens zu überprüfen, seine Festigkeit einzustellen und das Laufband regelmäßig zu schmieren.

Seitenschienen

Die Seitenschienen befinden sich an Position G_8/ G_9. Die festen Seitenschienen auf beiden Seiten des Laufbandes sind vorhanden, damit der Benutzer beim Anfahren oder im Notfall sicher darauf stehen kann.

Motorabdeckung

Die Motorabdeckung befindet sich an der Position G_10. Decken Sie die Motorabdeckung nicht ab, um Fehlfunktionen oder Schäden durch zu hohe Motortemperatur zu vermeiden. Treten Sie nicht auf die Motorabdeckung und springen Sie nicht darauf.

Öl-Erinnerungsfunktion (OIL)

Ihr Laufband muss geschmiert werden, wenn der Laufbandwiderstand zu groß ist. Sofern das der Fall ist, zeigt das System den Hinweis OIL im Zeitfenster des Displays an. Drücken Sie eine beliebige Taste, um mit dem Training fortzufahren und die Eingabeaufforderung (OIL) zu beseitigen. Das System zeigt regelmäßig die Öl-Erinnerung an, bis das Laufband geschmiert ist.

Hinweis: Der Summer ertönt 5 mal, wenn die Meldung OIL erscheint.

Leerlaufschutzfunktion

Sobald das Laufband eine Minute lang inaktiv war, wird es automatisch angehalten. Es gibt zur zwei Situationen:

- Sobald jemand eine Eingabe vornimmt wechselt die Maschine vom Pausenzustand in den Betriebszustand und die Bewegungsparameter werden gespeichert.
- Falls auch weiterhin keine Eingabe vorgenommen wird, stoppt das Laufband automatisch und alle Trainingsparameter werden auf Null gesetzt. Sobald das Laufband länger als 10 Minuten inaktiv ist, wechselt es in den SLEEP MODE (Standby) und das Display wird abgeschaltet. Um die Aktivierung wieder aufzunehmen, drücken Sie eine beliebige Taste.

Geräteinformationen anzeigen

- Um die Gesamtleistung anzuzeigen, trennen Sie den Not-Aus-Schalter und drücken Sie nacheinander die Tasten SPEED+, SPEED-, SPEED+.
- Um alle LED-Leuchten zu illuminieren, trennen Sie den Not-Aus-Schalter und drücken Sie nacheinander die Tasten START, PAUSE, START.
- Um die Versionsnummer anzuzeigen, trennen Sie den Not-Aus-Schalter und drücken Sie nacheinander die Tasten START, SPEED+ und START.

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

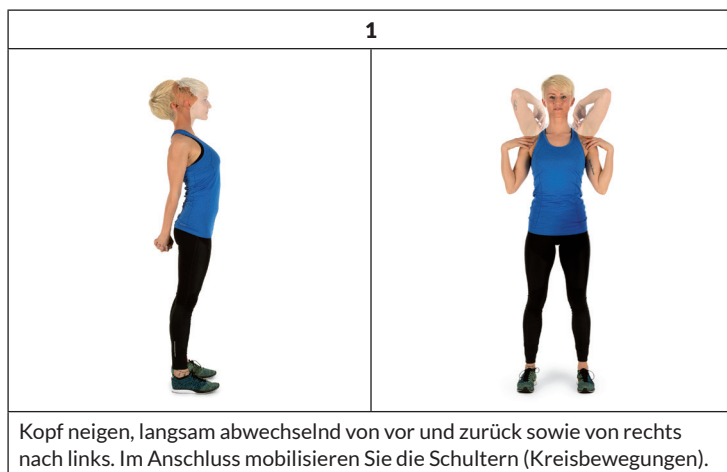
AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING

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



Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).

3



Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.

4



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

5	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

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

REINIGUNG UND WARTUNG

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

Reinigung

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

Lagerung

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

Schmiermittel

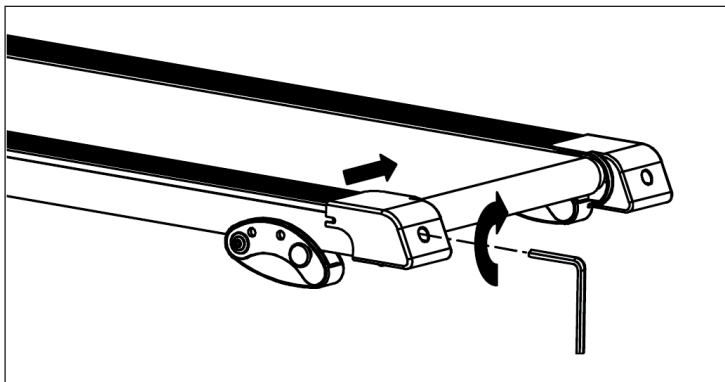
Die Schmierung unter dem Laufband sorgt für überlegene Leistung und verlängert die Lebensdauer des Geräts. Tragen Sie nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder nach 2-3 Monaten) etwas Schmiermittel auf und wiederholen Sie den Vorgang alle 50 Betriebsstunden (oder nach 5-8 Monaten).

Überprüfung des Laufbandes auf korrekte Schmierung

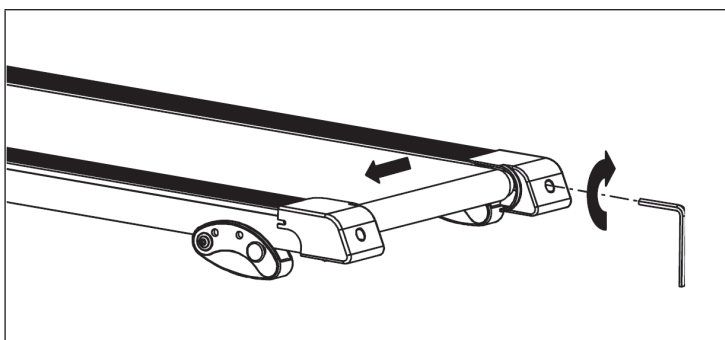
Heben Sie eine Seite des Laufbandes an und berühren Sie die Oberseite des Laufdecks. Ist die Oberfläche glatt, ist keine weitere Schmierung erforderlich. Wenn die Oberfläche trocken ist, etwas Schmiermittel auftragen.

Anpassung des Laufbands

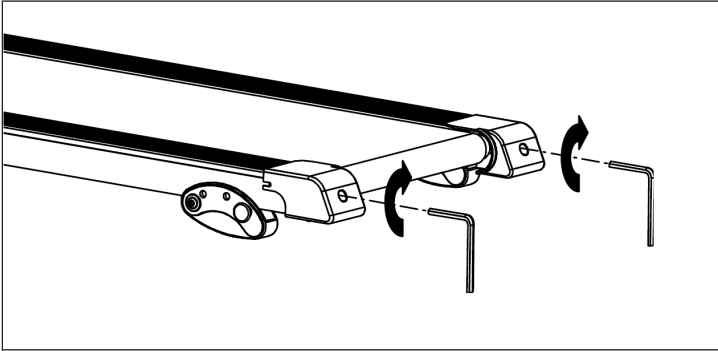
Das Laufband ist werkseitig auf das Laufdeck voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch ausdehnen und muss deshalb neu eingestellt werden. Schalten Sie zum Einstellen des Bandes den Hauptschalter des Laufbandes ein und lassen Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 8-10 kn/h laufen. Verwenden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



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

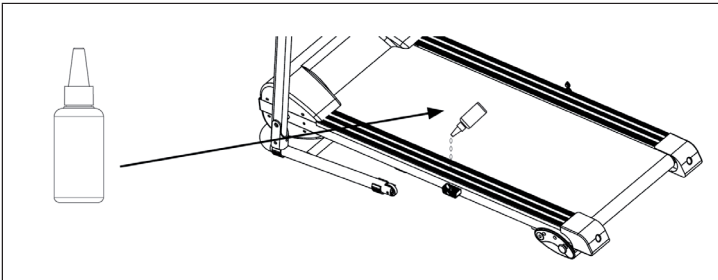


Wenn sich das Laufband nach rechts verschiebt, dann drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband sollte beginnen, sich selbst zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben so lange weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.



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

Auftragen von Schmiermittel



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

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

FEHLERBEHEBUNG

Anzeige	Mögliche Ursache	Lösungsansatz
ERR 02	Berstschutz	Tauschen Sie die Steuerung aus oder überprüfen Sie die Motorleitungsverbindung.
ERR 05	Überstromschutz	Das Laufband muss geschmiert werden, oder die Steuerung ist beschädigt.
ERR 06	Überlastschutz	Das Laufband muss geschmiert werden, oder die Steuerung ist beschädigt.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hersteller:

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



Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:

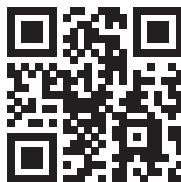
2014/30/EU (EMV)

2014/35/EU (LVD)

2011/65/EU (RoHS)

Dear Customer,

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



CONTENT

Safety Instructions	30
Unpacking Steps	32
Unfolding and Folding the Device	33
Getting Started	38
Control Panel and Key Functions	39
Operation	40
Overview of Cardio Training	45
Warming Up before a Workout	48
Cleaning and Maintenance	51
Troubleshooting	54
Hints on Disposal	54
Declaration of Conformity	54

TECHNICAL DATA

Item number	10031597
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz
Weight	45.5 kg
Dimesions (folded)	1460 mm x 750 mm x 135 mm

**WARNING**

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

SAFETY INSTRUCTIONS

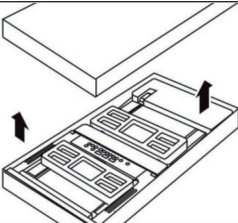
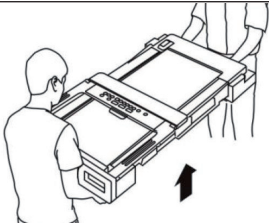
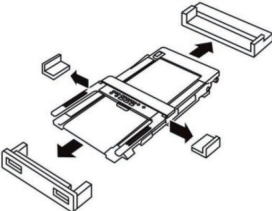
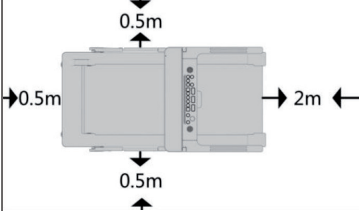
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures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

UNPACKING STEPS

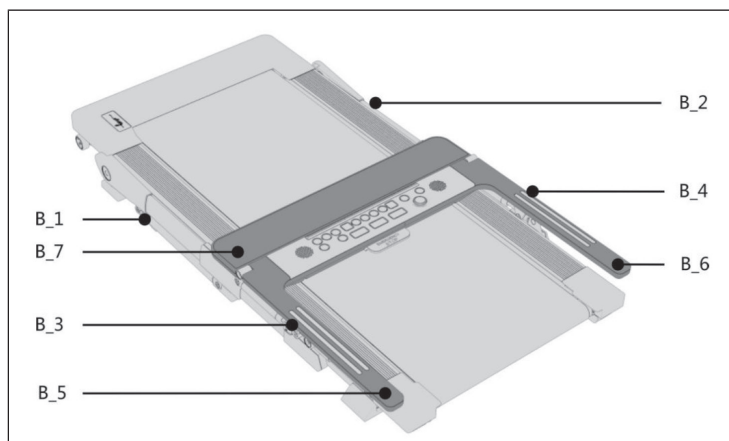
<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Make sure the carton top cover is upwards and open the top cover.</p>	<p>It's required to take the treadmill out of the bottom cover by two people.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Place the treadmill on a flat surface and remove the stuffing, do not place the machine on a soft mat or a thick carpet. Put the stuffing back into the carton, fasten the top and bottom cover and keep it well.</p>	<p>There should be 2 meter of clearance behind the treadmill, 0.5 meter on each side and in front for folding and the power cord.</p>

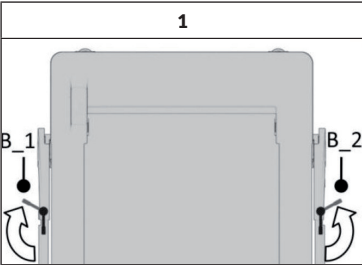
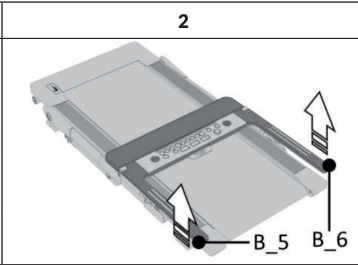
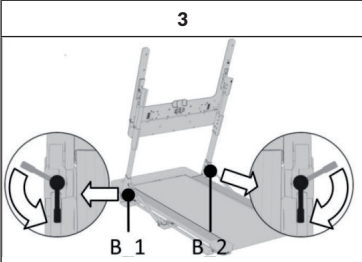
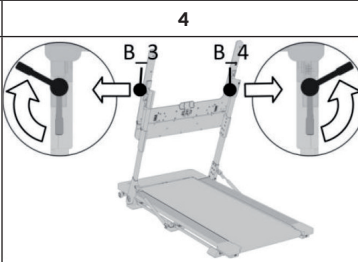
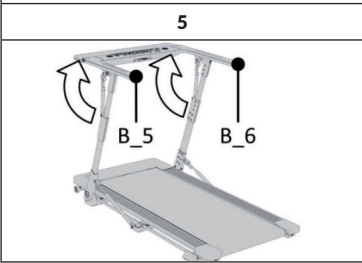
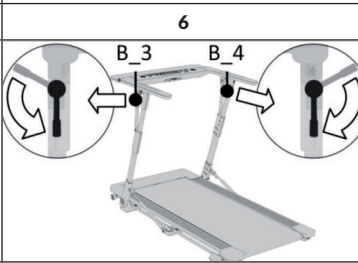
UNFOLDING AND FOLDING THE DEVICE

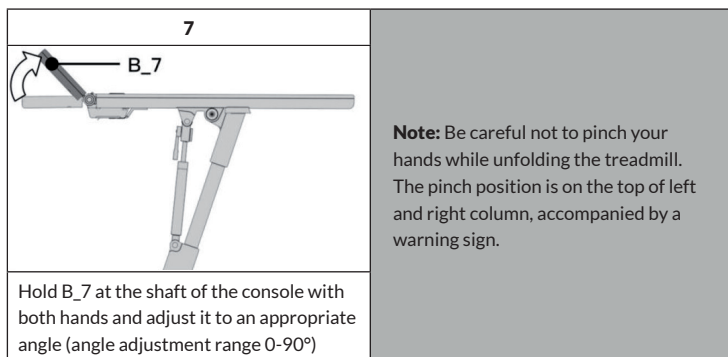
This treadmill is pre-assembled and no need of further installation. Please follow the steps below to unfold the treadmill. An area of 1.1 m² is needed to place this treadmill.

Note: The treadmill is packed in full folding state. Do not operate this treadmill in the folded state. Do not force the treadmill before unlocking the locking mechanism. When lock-on or lock off the locking mechanism, make sure its rotating area is free of obstruction. This treadmill must be fully unfolded before it can be connected to the power supply.

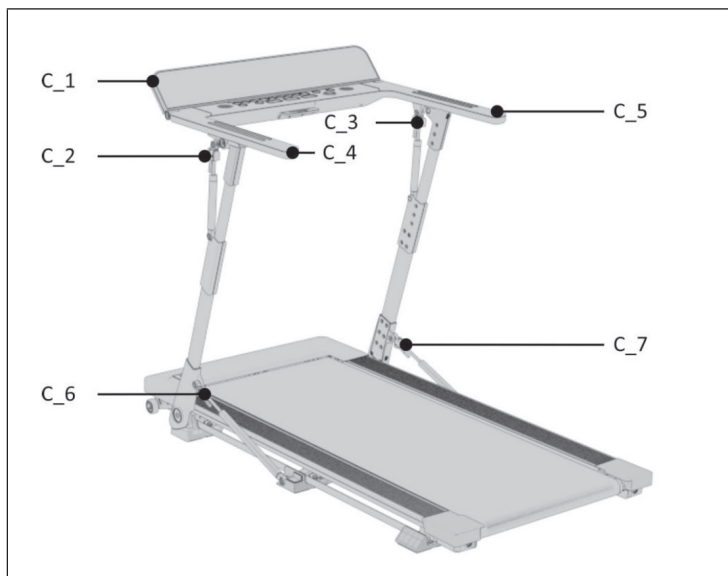
Unfolding Steps

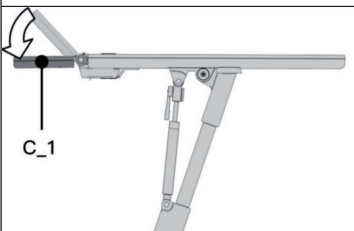
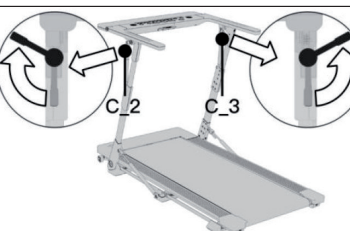
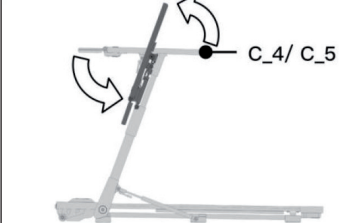
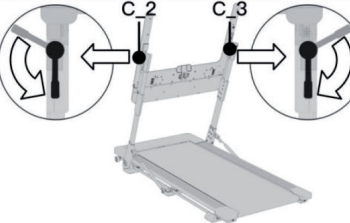
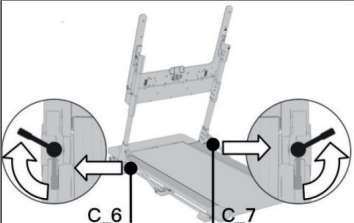
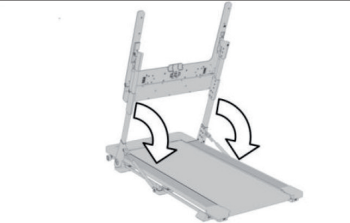


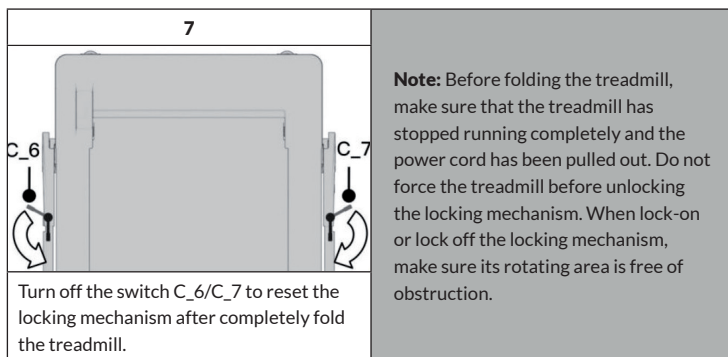
<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Rotate the switch B_1/B_2 at the bottom of left and right column outward to the limit position.</p>	<p>Hold the end of left and right handrail B_5/B_6 with both hands and lift the handrails upward. The column will unfold itself to the specified position.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Turn off the switch B_1/B_2 to reset the locking mechanism after completely unfold the treadmill.</p>	<p>Rotate the switch B_3/B_4 at the top of left and right column outward to the limit position.</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>5. Hold the end of left and right handrail B_5/B_6 with both hands and press the handrails downward. The handrail will unfold itself to the specified position.</p>	<p>6. Turn off the switch B_3/B_4 to reset the locking mechanism after completely unfold the treadmill.</p>



Folding Steps



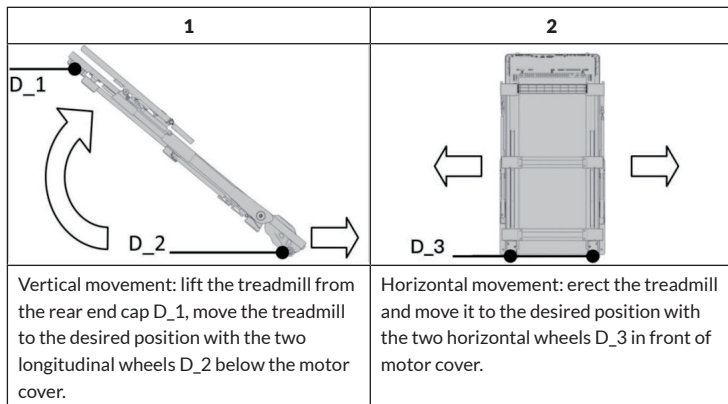
<p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">C_1</p>	<p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Hold the display C_1 with both hands and adjust it to the parallel position with the handrails through the shaft (0°).</p>	<p>Rotate the switch C_2/C_3 at the top of left and right column outward to the limit position.</p>
<p style="text-align: center;">3</p>  <p style="text-align: center;">C_4/ C_5</p>	<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Hold the end of left and right handrail C_4/ C_5 with both hands and press the handrails down to the columns. Always hold the end of the handrails until the folding is completed</p>	<p>Turn off the switch C_2/C_3 to reset the locking mechanism after completely fold the treadmill.</p>
<p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">C_6 C_7</p>	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Rotate the switch C_6/ C_7 at the bottom of left and right column outward to the limit position.</p>	<p>Hold the end of left and right handrail with both hands and press the columns down to the running board. Always hold the end of the handrails until the folding is completed.</p>



Moving the unit

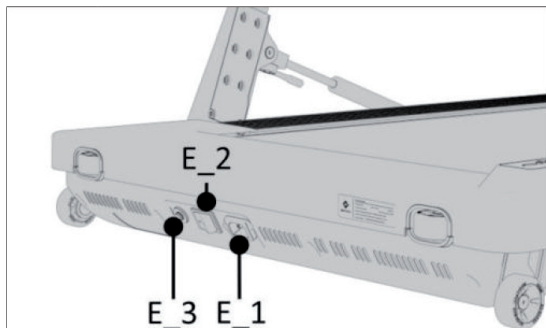
The treadmill can be moved horizontally and vertically after folding. Please follow the following steps to move and store the treadmill.

Note: Make sure that the power switch is turned OFF, and the power cord is disconnected before moving the treadmill. Make sure that the left and right column locking mechanisms are closed.



GETTING STARTED

Note: Check the voltage on the equipment label before use. Only connect the device to sockets that correspond to the voltage of the device.



E_1	Electrical connection
E_2	On (I) and Off (O)
E_3	Overload protection

Power On

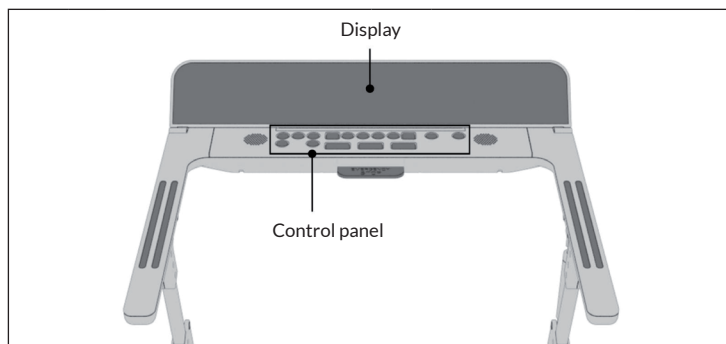
1. Attach the power cable to the E_1 power connection and into the plug in the socket.
2. Set the switch E_2 to position (I).






Power Off

1. Set switch E_2 to position (O).
2. Disconnect the plug from the socket and remove the mains cable from the E_1 power supply.

Note: When the current generated by the treadmill exceeds the specified threshold, the overload protector E_3 will automatically be disconnected to protect the controller and the motor. Press the overload protector again for normal use.

CONTROL PANEL AND KEY FUNCTIONS



	Press once to decrease the volume by 1 bar, press long to decrease the volume gradually.		Press to move to the next song.
	Press to pause a running song. Press again to continue playing the song.	START	Press to start the treadmill. After a 3-second countdown, the display will turn on.
3km/h	Press to change from current speed to 3 km/h.	STOP	Press to stop the treadmill when it is moving. All values are reset to 0.
6km/h	Press to change from the current speed to 6 km/h.		Press once to increase the volume by 1 bar, press long to increase the volume gradually.
9km/h	Press to change from the current speed to 9 km/h.	▼ SPEED	Press once to decrease the speed by 0.1 km/h, long press to decrease the speed gradually.
12km/h	Press to change from the current speed to 12 km/h.	▲ SPEED	Press once to increase the speed by 0.1 km/h, long press to increase the speed gradually.
	Press to go to the previous song.	PAUSE	During training, press to stop the treadmill. All values are retained.

Display Indications

SPEED	The speed is displayed in km/h and shows how fast you are running or running at that moment. The speed is displayed from 1.0-12.0 km/h.
TIME	Displayed in minutes:seconds. The time display shows the elapsed time. The time is displayed from 00:00-99:59.
STEPS	Displays the steps performed. The steps are displayed from 0-999999.
DIST	The distance is displayed in km and shows the total distance covered during the workout. The distance is displayed from 0-99.99 km.
PULSE	The heart rate monitor will display the heart rate per minute if your hands are in contact with the heart rate monitor. The heart rate is displayed from 50-240 bpm.
CAL	The calorie display shows the calories burned during your workout. Calories are displayed from 0-999 kcal.

- DIST and PULSE values are displayed in the heart rate window, it is preferred to display the heart rate value, while the distance value is not displayed.
- When the heart rate appears, the decimal will synchronize the heart rate pulse flickeringly.

OPERATION

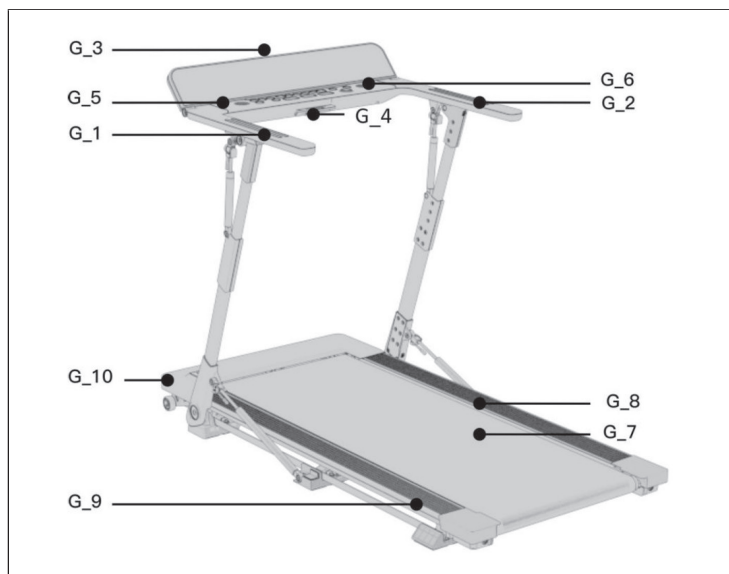
Quick Start

Turn on the treadmill power, close the emergency stop switch and press START button. The treadmill starts running at the lowest speed after 3 seconds countdown. Adjust the speed by using SPEED+ and SPEED- buttons. To stop running, simply press the STOP button.

Important Operating Instructions

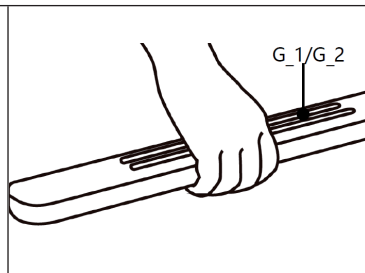
- The power can only be turned on after the treadmill is fully unfolded. Plug the power plug into the socket and turn on the power switch in front of the machine.
- Follow the instructions of the console to start the operation, set the speed to the minimum at the beginning, start to walk and then speed up slowly.
- Slow down to a minimum speed before stop exercising, hold the handrail tightly and place your feet on both side of side rails.
- When operating the console, always hold the handrail tightly with one hand.
- After the exercise, press STOP button and turn off the power switch in front of the machine. It is recommended to do some relaxation exercises afterwards.
- In case of emergency, press the emergency stop switch hard, hold the handrail with both hands, place your feet on both side of the side rails, then jump off the treadmill from one side.

Overview



Hand Grip

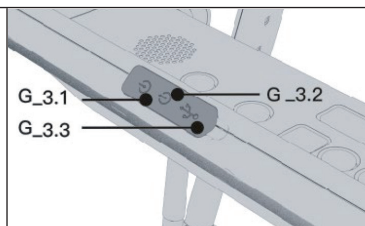
Hand grips are located at G_1/ G_2. Hold the hand grips on the console handrail until a heart rate is displayed. For best results, hold the hand grips lightly and ensure that your hands contact both sensors of each grip. Hold your hands as steady as possible as movement can cause interference on the contacts.



- The heart rate window will display “P” before the heart rate value is detected.
- The value will keep flickering if the current data is unstable.
- After receiving stable heart rate data, loosen your hands, the LED window will continue to display the value for about 10 seconds before it disappears.

Speaker

Speakers are located at G_3. This treadmill adopts stereo system.

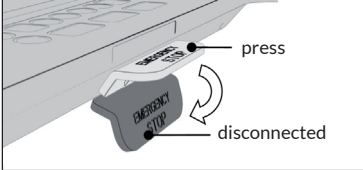
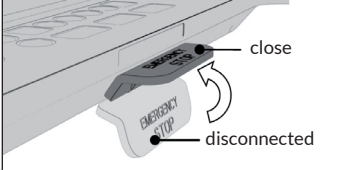


Audio playback function in 3 cases:

G_3.1 Audio input	Connect your phone through an audio cable and use your phone to control the playback.
G_3.2 Audio output	Connect the earphone cable, insert USB flash disk and play it directly.
G_3.3 Usb-anschluss	Insert the USB flash disk and play the audio file.

Emergency Stop Switch

Emergency stop switch is located at G_4.

	
<p>In an emergency situation, press the emergency stop switch to disengage it from the console and the treadmill will come to a stop quickly. All windows will show „-“ and the buzzer will beep 12 times synchronously.</p>	<p>To restart the machine, close the emergency stop switch first, then press the START button on the key pad of the treadmill.</p>
<p>Note_ When running on the treadmill, only use the Emergency Stop Switch in an emergency; when the switch is disconnected from the key panel, the treadmill will stop quickly, which may cause the loss of balance and possible injury.</p>	

Running Board

Running board is located at G_7. This treadmill is featured with a Four Point Suspension System which allows the running board a natural deform according to the weight it bears so as to protect user's knees and thus enhance the running experience. Before using your product, it is best to take a few minutes doing some warm up exercises. Remember to check the condition of the running belt, adjust its tightness and lubricate the treadmill in time.

Side Rail

Side rails are located at G_8/ G_9. The fixed side rail on both sides of the running belt for user to safely stand over during start-up or in an emergency.

Motor Cover

Motor cover is located at G_10. Do not cover the motor cover to avoid malfunction or damage caused by excessive motor temperature. Do not step on or jump on the motor cover.

Oil Reminder Function (OIL)

Your treadmill needs lubrication maintenance when the running belt resistance is too large. The system will display an "OIL" icon on your LED screen. You can continue running by pressing any key to eliminate the "OIL" prompt. The system will continue to give the oil reminder until the running belt is lubricated.

Note: The buzzer will beep 5 times simultaneously when the "OIL" shortage prompt pops up.

No-load Protection Function

Once the treadmill has been inactive for one minute, it will pause automatically. There are two situations at this time:

- If someone is operating on the treadmill, the machine changes from pause state to running state and the motion parameters will be accumulated.
- If nobody is operating the treadmill, the treadmill will stop automatically and all exercise parameters will be cleared to zero. Once the accumulative time exceeds 10 minutes, the treadmill will enter into "SLEEP MODE" and all digital tube lights on the screen will shut down. To reactivate, press any key.

View the Information

- To view the total mileage, disconnect the emergency stop switch and press SPEED+, SPEED-, SPEED+ buttons successively.
- To lit all LED lights, disconnect the emergency stop switch and press START, PAUSE and START buttons successively.
- To view the version number, disconnect the emergency stop switch and press START, SPEED+ and START buttons successively.

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.

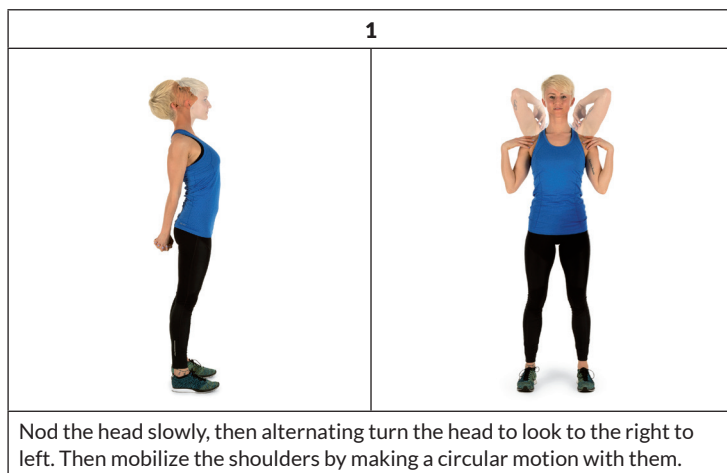
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

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

CLEANING AND MAINTENANCE

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

Cleaning

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

Storage

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

Lubrication

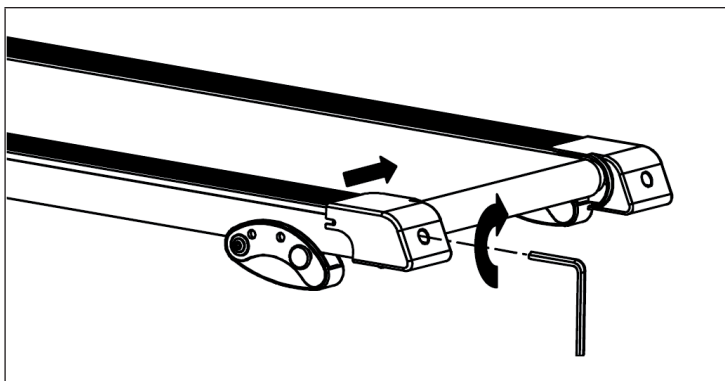
Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

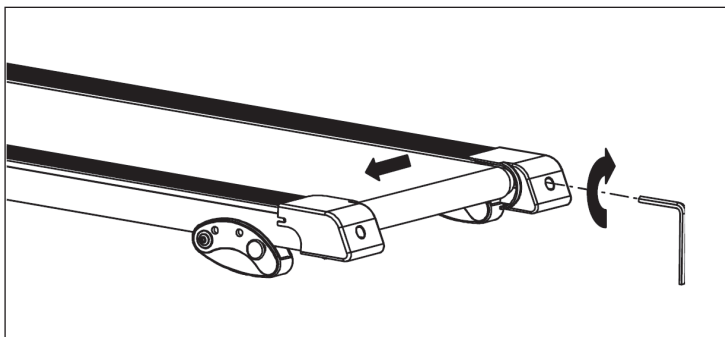
Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck. If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required. If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

Belt Adjustment

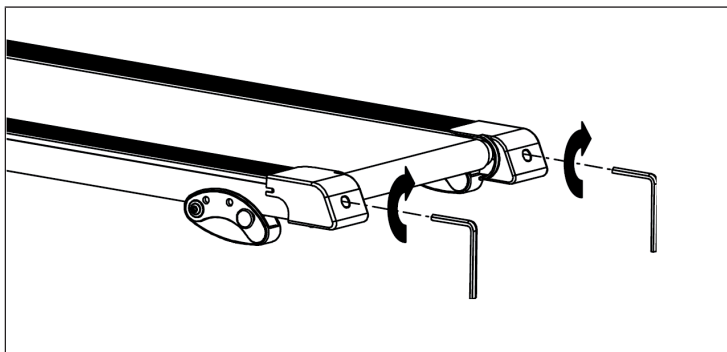
The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 8-10 KPH. Use the 6 mm Allen Wrench provided to turn the rear roller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



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

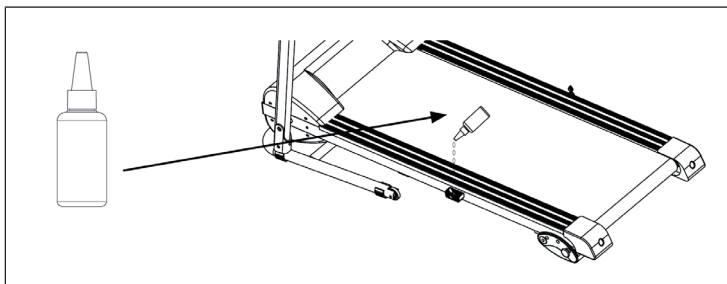


If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.



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

How to apply lubricant



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

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

TROUBLESHOOTING

Display	Possible cause	Suggested solution
ERR 02	Burst protection	Replace the controller or check the motor wire connection.
ERR 05	Overcurrent protection	The running belt needs lubrication, or the controller is damaged.
ERR 06	Overload protection	The running belt needs lubrication, or the controller is damaged.

HINTS ON DISPOSAL



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

DECLARATION OF CONFORMITY

Producer:

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

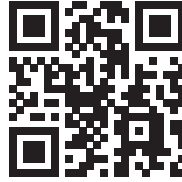


This product is conform to the following European Directives:

2014/30/EU (EMC)
 2014/35/EU (LVD)
 2011/65/EU (RoHS)

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	56
Desembalar aparato	58
Plegar y desplegar el aparato	59
Puesta en funcionamiento	64
Panel de control y botones	65
Manejo	66
Calentamiento antes del entrenamiento	74
Limpieza y mantenimiento	77
Ajuste de la cinta de correr	78
Resolución de problemas	80
Retirada del aparato	80

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10031597
Suministro eléctrico	220-240 V ~ 50/60 Hz
Peso	45,5 kg
Dimensiones (plegado)	1460 mm x 750 mm x 135 mm

**ADVERTENCIA**

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

INDICACIONES DE SEGURIDAD

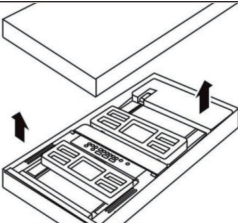
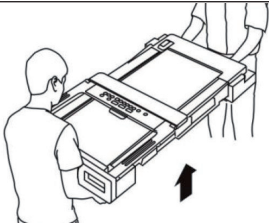
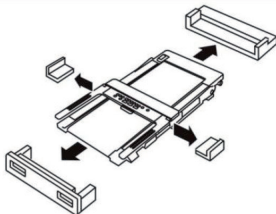
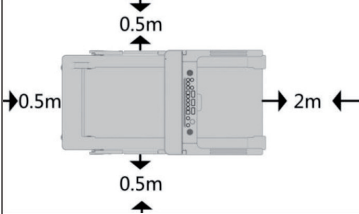
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- 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.

DESEMBALAR APARATO

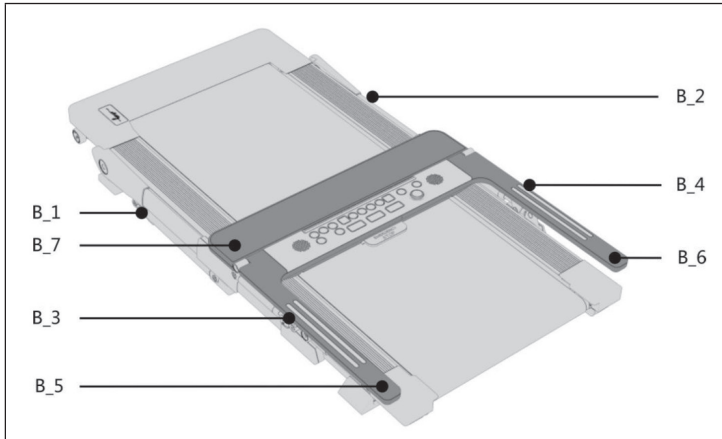
<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Coloque la caja de tal modo que la parte superior esté orientada hacia arriba.</p>	<p>Saque la cinta de correr de su caja con ayuda de una segunda persona.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Coloque el aparato en una superficie plana y blanda, como por ejemplo una manta. Retire el material de embalaje y guárdelo en la caja original.</p>	<p>Coloque el aparato de tal modo que tras la cinta de correr existan 2 m de distancia y hacia adelante y hacia los lados, al menos 50 cm.</p>


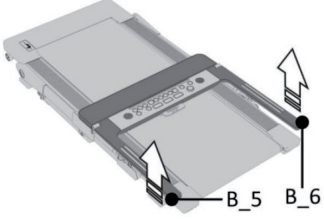
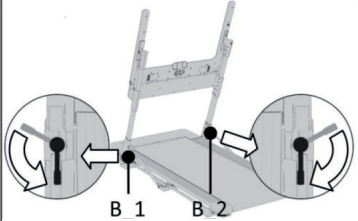
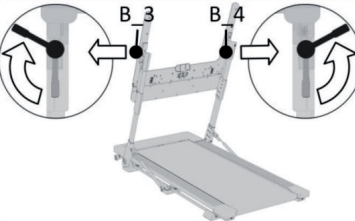
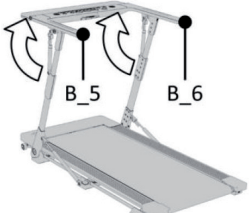
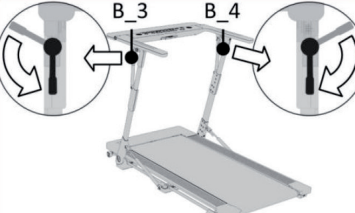
PLEGAR Y DESPLEGAR EL APARATO

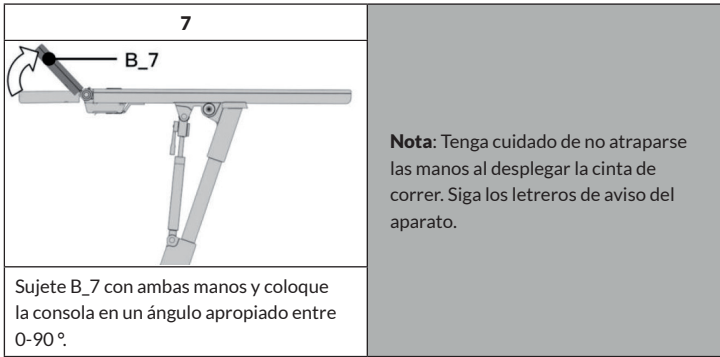
Esta cinta de correr se entrega premontada y no necesita instalación adicional. Siga estos pasos para desplegar la cinta. Para instalar esta cinta se necesita una superficie 1,1 metros cuadrados.

Nota: La cinta de correr se entrega completamente plegada. No ponga en marcha la cinta mientras se encuentre plegada. No ejerza presión en la cinta antes de desbloquear el mecanismo de plegado. La cinta de correr puede utilizarse solo cuando se haya desbloqueado. Al desbloquear y bloquear el mecanismo de plegado, asegúrese de que la zona de rotación se encuentre libre de objetos. La cinta de correr debe estar completamente desplegada antes de conectarla a la red eléctrica.

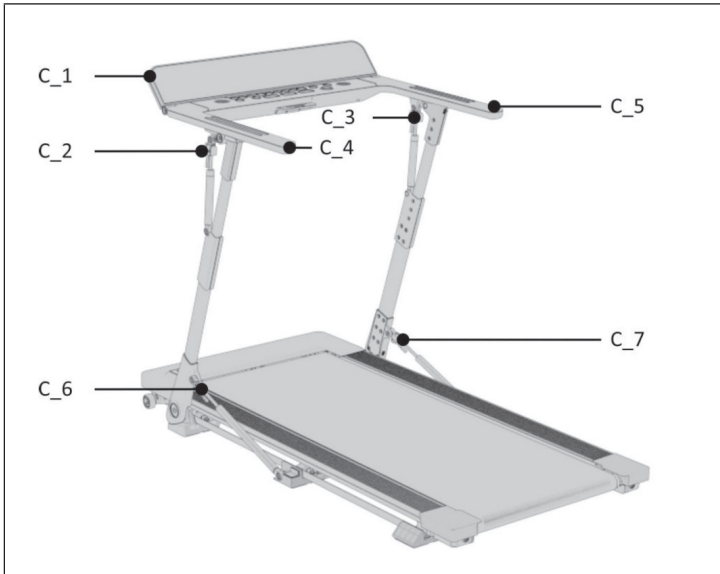
Desplegar la superficie de carrera

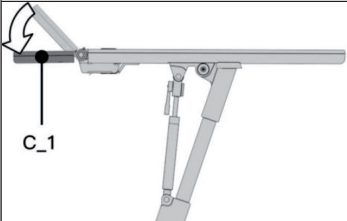
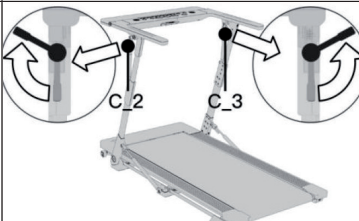
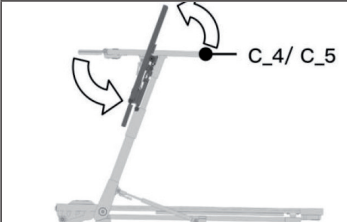
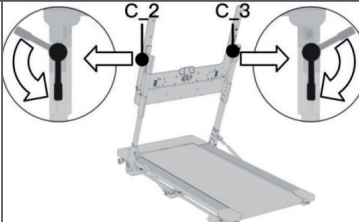
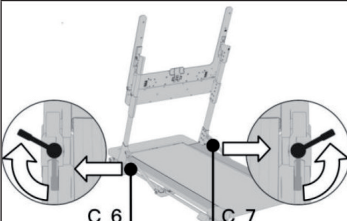



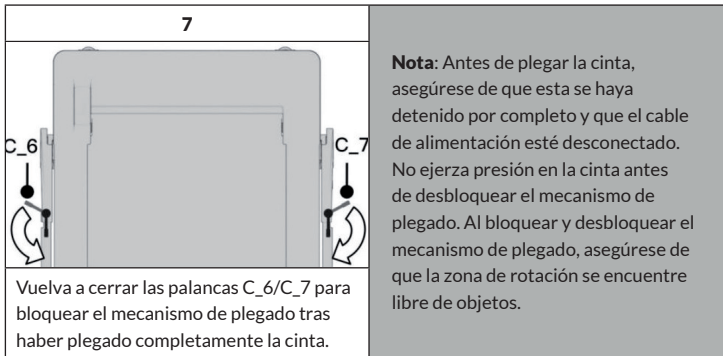
<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Gire las palancas B_1/B_2, situadas a la izquierda y derecha de la parte inferior, hacia afuera hasta la posición límite.</p>	<p>Aguante el extremo de la agarradera izquierda y derecha B_5/B_6 con ambas manos y levante las agarraderas hacia arriba. Las columnas se despliegan en la posición indicada.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Vuelva a cerrar las palancas B_1/B_2 para bloquear el mecanismo de plegado tras haber desplegado completamente la cinta.</p>	<p>Gire las palancas B_3/B_4, situadas en la parte superior a izquierda y derecha, hacia afuera hasta la posición límite.</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Aguante el extremo de la agarradera izquierda y derecha B_5/B_6 con ambas manos y presione las agarraderas hacia abajo. Las agarraderas se despliegan hasta la posición correspondiente.</p>	<p>Vuelva a cerrar las palancas B_3/B_4 para bloquear el mecanismo de plegado tras haber desplegado completamente las agarraderas.</p>



Plegar la superficie de carrera



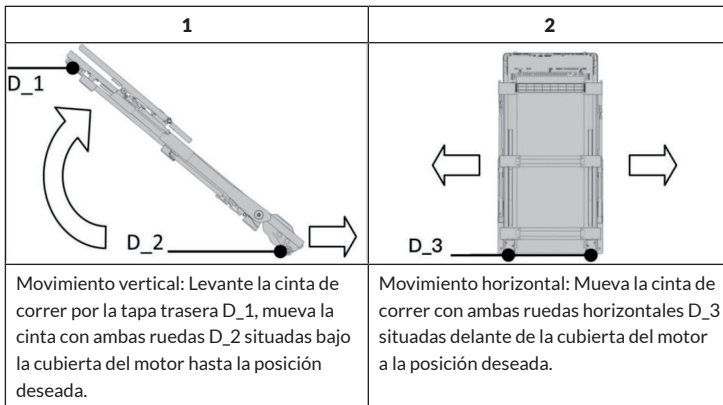
<p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">C_1</p>	<p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Sujete el display C_1 con ambas manos y colóquelo a 0° hasta que se sitúe de manera paralela a las agarraderas.</p>	<p>Gire las palancas C_2/C_3, situadas en la parte superior a la izquierda y derecha, hacia afuera hasta la posición final.</p>
<p style="text-align: center;">3</p>  <p style="text-align: center;">C_4/ C_5</p>	<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Aguante el extremo de la agarradera izquierda y derecha C_4/C_5 con ambas manos y presione las agarraderas hacia abajo hasta las columnas. Sujete el extremo de la agarradera hasta que haya terminado de plegar el aparato.</p>	<p>Vuelva a cerrar las palancas C_2/C_3 para bloquear el mecanismo de plegado tras un plegado completo de las agarraderas.</p>
<p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">C_6 C_7</p>	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Gire las palancas C_6/C_7, situadas en la parte inferior a izquierda y derecha, hacia afuera hasta la posición final.</p>	<p>Aguante el extremo de la agarradera izquierda y derecha con ambas manos y presione las columnas en dirección a la superficie de carrera. Sujete el extremo de la agarradera hasta que haya terminado de plegar el aparato.</p>



Cómo mover el aparato

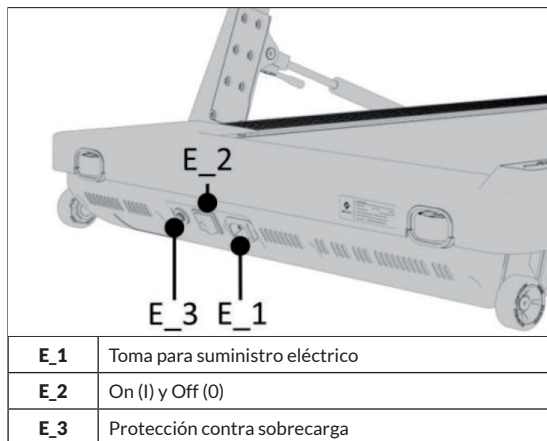
La cinta de correr se puede mover en horizontal y en vertical una vez plegada. Siga estos pasos para mover y guardar la cinta.

Nota: Asegúrese de que el interruptor esté apagado y el cable de alimentación esté desconectado antes de mover la cinta. Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo de la columna izquierda y derecha esté activado



PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Nota: Antes de utilizar el aparato, compruebe la tensión en la placa técnica del mismo. Conecte el aparato solamente a tomas de corriente que se adecuen a la tensión del mismo.



Encender el aparato

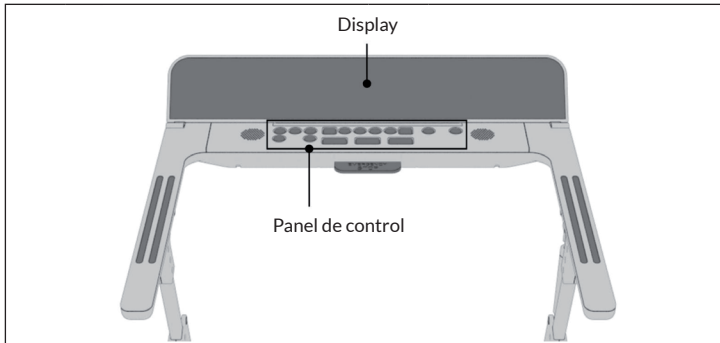
1. Fije el cable de alimentación a la toma E_1 y el enchufe conéctelo a la toma de corriente.
2. Coloque el interruptor E_2 en la posición (I).

Apagar aparato

1. Coloque el interruptor E_2 en la posición (0).
2. Desconecte el enchufe de la toma de corriente y el cable de la toma del aparato E_1.

Nota: Cuando la electricidad generada por la cinta de correr supere el valor máximo indicado, se activará la protección contra la sobretensión E_3 para proteger el motor y se apagará el aparato. Presione la protección contra la sobretensión para continuar.

PANEL DE CONTROL Y BOTONES



	Pulse una vez para reducir el volumen 1 nivel y mantenga pulsado el botón para reducir el volumen de manera general.		Pulse para cambiar a la siguiente pista de música.
	Pulse para pausar la pista que suene en el momento. Pulse de nuevo para continuar con la reproducción.	START	Pulse para iniciar la cinta de correr. Tras una cuenta atrás de 3 segundos el display se enciende.
3km/h	Pulse para cambiar de la velocidad actual a 3km/h.	STOP	Pulse para detener la cinta de correr cuando esté en movimiento. Todos los valores se restablecen a 0.
6km/h	Pulse para cambiar de la velocidad actual a 6km/h.		Pulse una vez para aumentar el volumen 1 nivel y mantenga pulsado el botón para aumentar el volumen de manera general.
9km/h	Pulse para cambiar de la velocidad actual a 9km/h.	 SPEED	Pulse una vez para reducir la velocidad en 0,1 km/h y mantenga pulsado el botón para reducir la velocidad de manera gradual.
12km/h	Pulse para cambiar de la velocidad actual a 12km/h.	 SPEED	Pulse una vez para aumentar la velocidad en 0,1 km/h y mantenga pulsado el botón para aumentar la velocidad de manera gradual.
	Pulse para cambiar a la pista anterior de música.	PAUSE	Durante el entrenamiento, pulse el botón para detener la cinta. Se mantienen todos los valores.

Indicadores del display

SPEED	La velocidad aparece en km/h y muestra la velocidad a la que corre o anda en ese momento. La velocidad se muestra en 1,0-12,0 km/h.
TIME	Se muestra en minutos:segundos. El indicador de tiempo muestra el tiempo transcurrido. El tiempo de muestra entre 00:00 y 99:59.
STEPS	Muestra los pasos recorridos. Los pasos se muestran en un rango de 0-999999.
DIST	Se muestra la distancia en km y la distancia total recorrida durante el entrenamiento. El recorrido se muestra en un rango de 0-99,99 km.
PULSE	El pulsómetro muestra el ritmo cardíaco por minuto siempre que tenga las manos en contacto con el pulsómetro. El pulso se muestra entre 50 y 240 ppm.
CAL	El indicador de calorías muestra las calorías consumidas durante el entrenamiento. Las calorías se muestran en un rango de 0-999 kcal.

- Los valores para DIST y PULSE aparecen en la misma ventana. Si desea ver la frecuencia cardíaca, no aparecerá el valor de la distancia.
- Cuando se muestra la frecuencia cardíaca, el valor parpadea durante la medición.

MANEJO

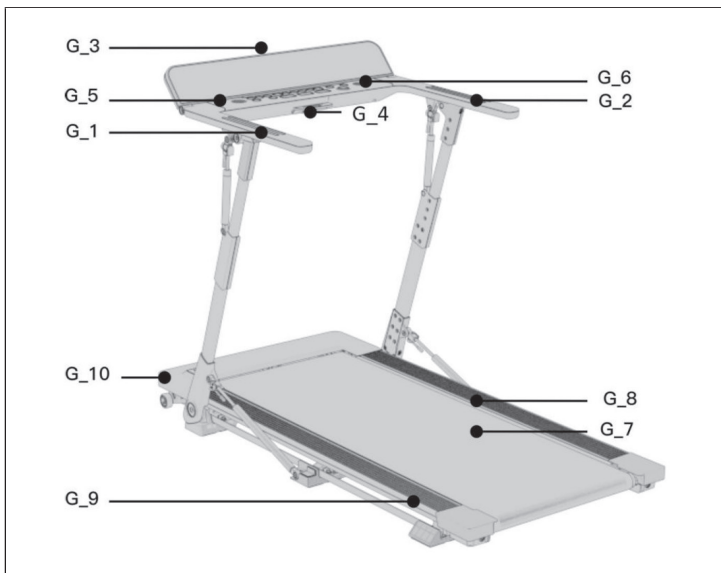
Inicio rápido

Encienda la cinta de correr, conecte el interruptor de parada de emergencia y pulse el botón START. La cinta comienza a moverse a la velocidad mínima tras 3 segundos de cuenta atrás. Ajuste la velocidad con el botón SPEED. Para detener la cinta de correr, pulse el botón STOP.

Instrucciones de uso importantes

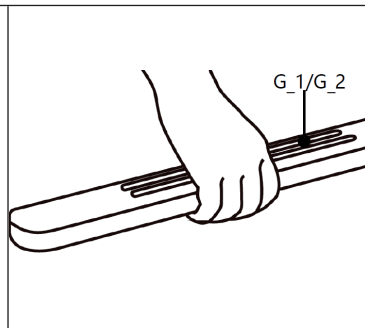
- La unidad no se puede encender hasta que la cinta esté completamente extendida. Enchufar el enchufe de red en la toma de corriente y conectar el interruptor de red situado en la parte delantera de la máquina.
- Siga las instrucciones de la consola para iniciar la operación, ajuste la velocidad al mínimo al principio, comience a correr y luego acelere lentamente.
- Reduzca la velocidad al mínimo antes de detener el entrenamiento, sujete bien el pasamanos y coloque los pies a ambos lados del estribo.
- Sujete siempre el pasamanos con una mano cuando utilice la consola.
- En caso de emergencia, presione el botón de parada de emergencia, sostenga el pasamanos con ambas manos, coloque los pies a ambos lados del estribo y, a continuación, baje de la cinta de correr por un lado.

Descripción general del dispositivo



Manijas

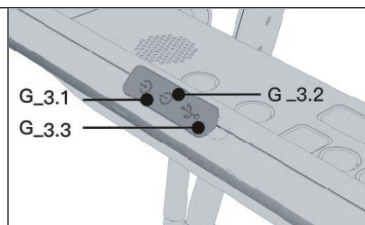
Las manijas están situadas en la posición G_1/ G_2. Sujete las asas del pasamanos de la consola hasta que se muestre la frecuencia cardíaca. Para obtener mejores resultados, sujete las asas ligeramente y asegúrese de que sus manos toquen ambos sensores de cada mango. Mantenga las manos lo más inmóviles posible, ya que el movimiento puede causar interferencias con los contactos.



- „P“ aparece en la ventana de frecuencia cardíaca antes de que se detecte el valor de la frecuencia cardíaca.
- El valor continúa parpadeando si los datos actuales son inestables.
- Una vez que haya recibido datos de frecuencia cardíaca estable, afloje las manos y la ventana mostrará el valor durante unos 10 segundos antes de que desaparezca.

Altoparlantes

Los altavoces se encuentran en la posición G_3. Esta cinta de correr utiliza un sistema estéreo.

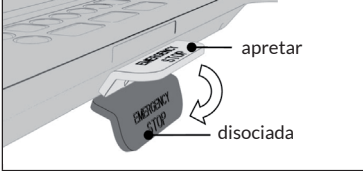
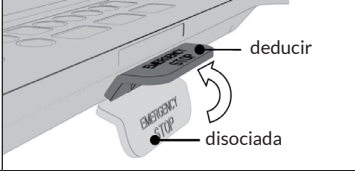


Función de reproducción de audio en 3 casos:

G_3.1 Entrada de audio:	Conecte el teléfono con un cable de audio y utilice el teléfono para controlar la reproducción.
G_3.2 Salida de audio	Conecte el cable de los auriculares, conecte una memoria USB y reproduzca el archivo de audio.
G_3.3 Puerto USB	Conecte una memoria USB y reproduzca el archivo de audio.

Botón de parada de emergencia

El interruptor de parada de emergencia está en la posición G_4.

	
<p>En caso de emergencia, pulse el botón de parada de emergencia para soltarlo de la consola. La cinta se detiene inmediatamente. Todas las ventanas muestran[---] y el timbre suena 12 veces.</p>	<p>Para reiniciar la máquina, primero cierre el interruptor de parada de emergencia y luego pulse el botón START en el panel de control de la cinta.</p>
<p>Nota: Cuando corra en la cinta de correr, use solamente el interruptor de parada de emergencia en caso de emergencia. Si el interruptor está desconectado del teclado, la cinta se detendrá rápidamente, lo que provocará la pérdida del equilibrio y posibles lesiones.</p>	

Estribo

El estribo está situado en la posición g_7. Esta cinta está equipada con un sistema de suspensión de cuatro puntos que permite que el estribo se deforme naturalmente según el peso que lleve. Protege las rodillas del usuario y mejora la experiencia de correr. Antes de usar su producto, le recomendamos que se tome unos minutos para hacer algunos ejercicios de calentamiento. Recuerde comprobar el estado de la cinta de correr, ajustar su fuerza y lubricar la cinta regularmente.

Rieles laterales

Los rieles laterales están situados en la posición G_8/G_9. Los rieles laterales fijos a ambos lados de la cinta están provistos de manera que el usuario pueda pararse de forma segura sobre ellos durante la puesta en marcha o en caso de emergencia.

Cubierta del motor

La cubierta del motor está en la posición G_10. No cubra la cubierta del motor para evitar un mal funcionamiento o daños debidos a una temperatura excesiva del motor. No pise ni salte sobre la cubierta del motor.

Función de recordatorio de aceite (OIL)

Su cinta debe ser lubricada si la resistencia de la cinta es demasiado alta. Si éste es el caso, el sistema muestra el mensaje OIL en la ventana de tiempo de la visualización. Pulse cualquier tecla para continuar la formación y borrar la indicación OIL. El sistema mostrará periódicamente el recordatorio de aceite hasta que la cinta esté lubricada.

Nota: El zumbador suena 5 veces cuando aparece el mensaje OIL.

Función de protección de ralentí

Tan pronto como la cinta ha estado inactiva durante un minuto, se detiene automáticamente. Hay dos situaciones:

- Tan pronto como alguien realiza una entrada, la máquina cambia del estado de pausa al estado de funcionamiento y se guardan los parámetros de movimiento.
- Si no se realiza ninguna otra entrada, la cinta se detiene automáticamente y todos los parámetros de entrenamiento se ajustan a cero. Tan pronto como la cinta esté inactiva durante más de 10 minutos, cambia a SLEEP MODE (Standby) y la pantalla se apaga. Para reanudar la activación, pulse cualquier tecla.

Mostrar información del dispositivo

- Para visualizar el kilometraje total, desconecte el interruptor de parada de emergencia y pulse los botones SPEED+, SPEED-, SPEED+ uno tras otro.
- Para iluminar todas las luces LED, desconecte el interruptor de parada de emergencia y pulse los botones START, PAUSE, START uno tras otro.
- Para visualizar el número de versión, desconecte el interruptor de parada de emergencia y pulse los botones START, SPEED+ y START uno por uno.

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 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.

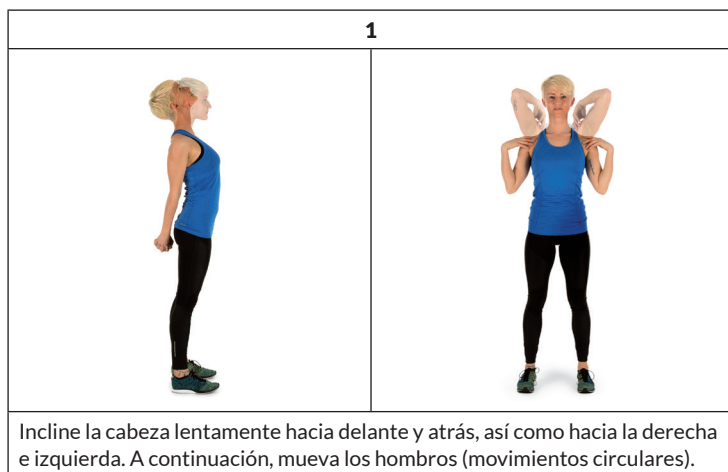
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

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



Extienda los brazos y gire las caderas. Las piernas deben estar relajadas (los tobillos acompañan el giro del cuerpo).

3




Inclínese a la derecha con el brazo extendido hacia arriba. A continuación, inclínese a la izquierda. Quédese en esta posición durante unos segundos en cada lado.

4



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

5	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

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

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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

Limpieza

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

Almacenamiento

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

Lubricante

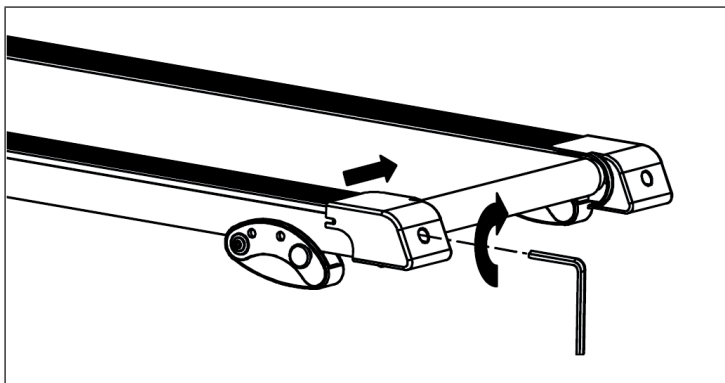
La lubricación debajo de la cinta proporciona un rendimiento superior y prolonga la vida útil del dispositivo. Aplique un poco de lubricante después de las primeras 25 horas de funcionamiento (o después de 2-3 meses) y repítalo cada 50 horas de funcionamiento (o después de 5-8 meses).

Revisar la cinta para una lubricación correcta

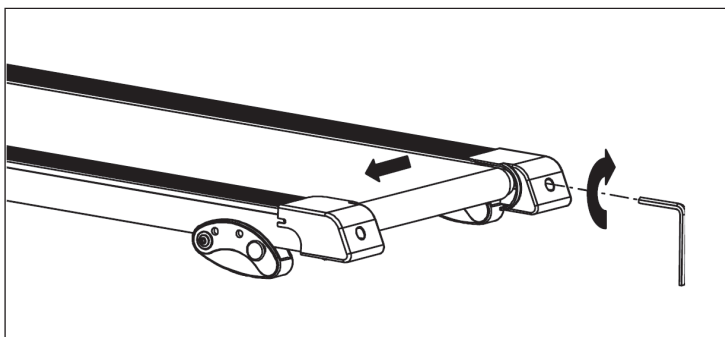
Levante un lado de la cinta y toque la parte superior de la plataforma para correr. Si la superficie es lisa, no se requiere una lubricación adicional. Cuando la superficie esté seca, aplique un poco de lubricante.

AJUSTE DE LA CINTA DE CORRER

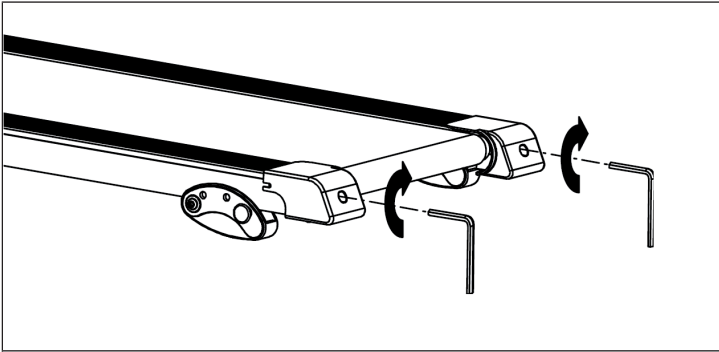
La cinta está preajustada de fábrica en la plataforma de correr, pero puede expandirse después de un uso prolongado y, por lo tanto, debe ser reajustada. Para ajustar la cinta, encienda el interruptor principal de la cinta y deje que la cinta funcione a una velocidad de 8-10 km/h. Utilice la llave Allen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



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

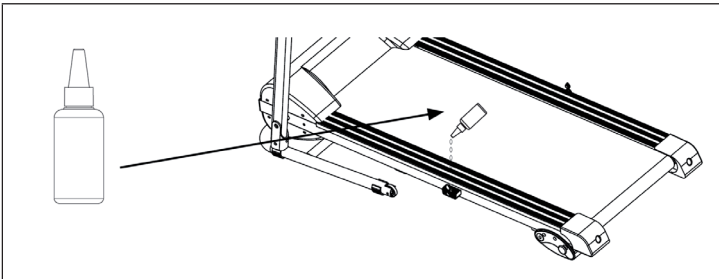


Cuando la cinta se mueva hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. La cinta debe empezar a corregirse a sí misma. Continúe girando los tornillos de ajuste hasta que la cinta esté correctamente centrada.



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

Aplicación de lubricantes



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

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

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Indicador	Posible causa	Solución propuesta
ERR 02	Protección contra rotura	Sustituya el controlador o compruebe las conexiones de cables del motor.
ERR 05	Protección contra sobretensión	La cinta debe lubricarse para evitar dañar el controlador.
ERR 06	Protección contra sobrecarga	La cinta debe lubricarse para evitar dañar el controlador.

RETIRADA DEL APARATO



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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Fabricante:

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



Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:

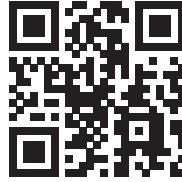
2014/30/UE (EMC)

2014/35/UE (baja tensión)

2011/65/UE (refundición RoHS)

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	82
Déballage de l'appareil	84
Déplier et replier l'appareil	85
Mise en marche	90
Panneau de commande et touches	91
Utilisation	92
Aperçu de l'entraînement cardio	97
Échauffement avant l'entraînement	100
Nettoyage et entretien	103
Réglage du tapis de course	104
Résolution des problèmes	106
Informations sur le recyclage	106

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10031597
Alimentation	220-240 V ~ 50/60 Hz
Poids	45,5 kg
Dimensions (replié)	1460 mm x 750 mm x 135 mm

**MISE EN GARDE**

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

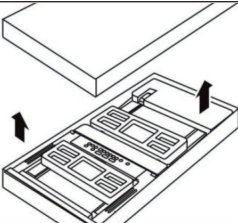
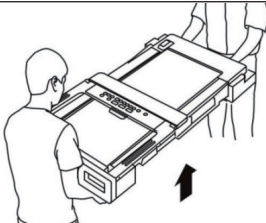
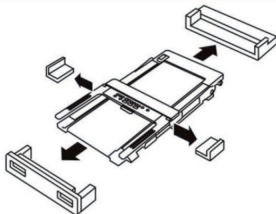
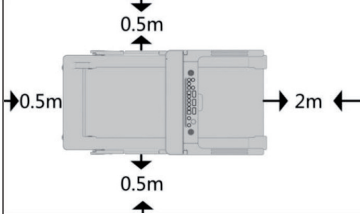
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- 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.

DÉBALLAGE DE L'APPAREIL

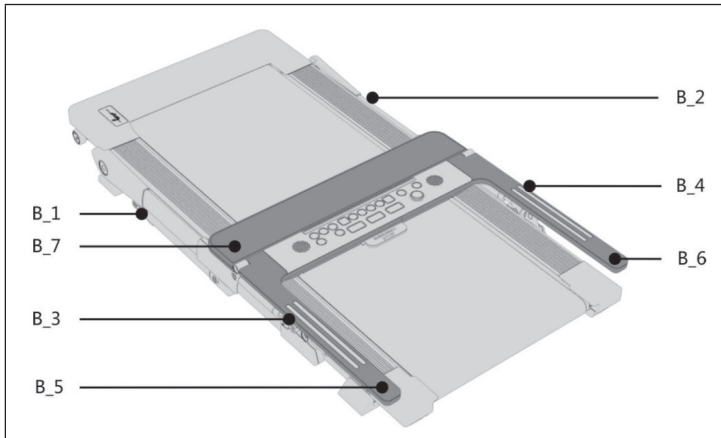
<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Poser la boîte avec le haut dirigé vers le haut.</p>	<p>Sortez le tapis de course de la boîte avec l'aide d'une deuxième personne.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Placez l'appareil sur une surface douce et plane, comme sur une couverture. Retirez le matériel d'emballage et conservez-le dans l'emballage d'origine.</p>	<p>Placez l'appareil de manière à laisser un espace de 2 m derrière le tapis de course, et d'au moins 50 cm devant et sur les côtés.</p>


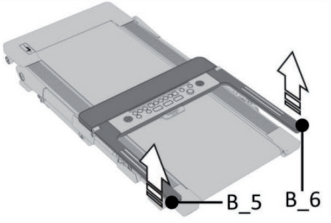
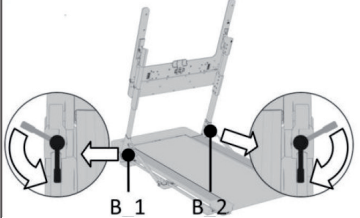
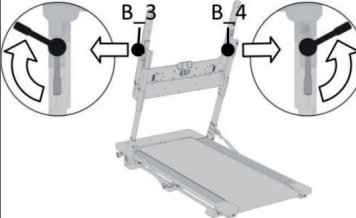
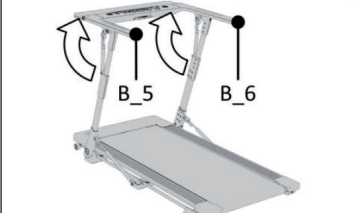
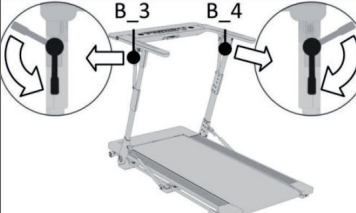
DÉPLIER ET REPLIER L'APPAREIL

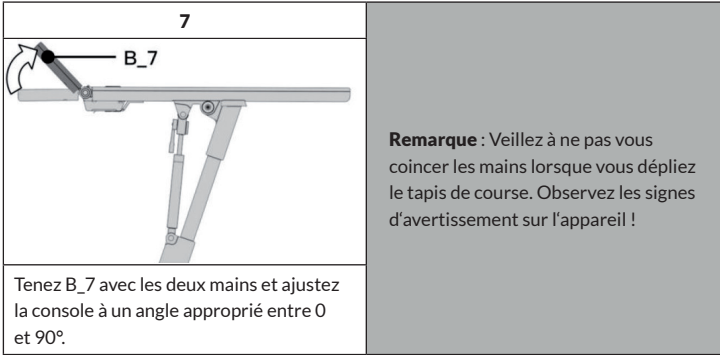
Ce tapis de course est pré-assemblé et ne nécessite aucune installation supplémentaire. Suivez ces étapes pour déplier le tapis de course. Une surface de 1,1m² est nécessaire pour installer ce tapis de course.

Remarque : Le tapis de course est emballé entièrement replié. Ne faites pas fonctionner ce tapis de course plié. Ne forcez pas sur le tapis roulant avant d'avoir ouvert le mécanisme de verrouillage. Le tapis de course ne peut être utilisé qu'après le déverrouillage. Lors de l'ouverture et de la fermeture du mécanisme de verrouillage, assurez-vous que sa zone de dépliement est libre de tout obstacle. Le tapis de course doit être complètement déplié avant de pouvoir être branché sur le secteur.

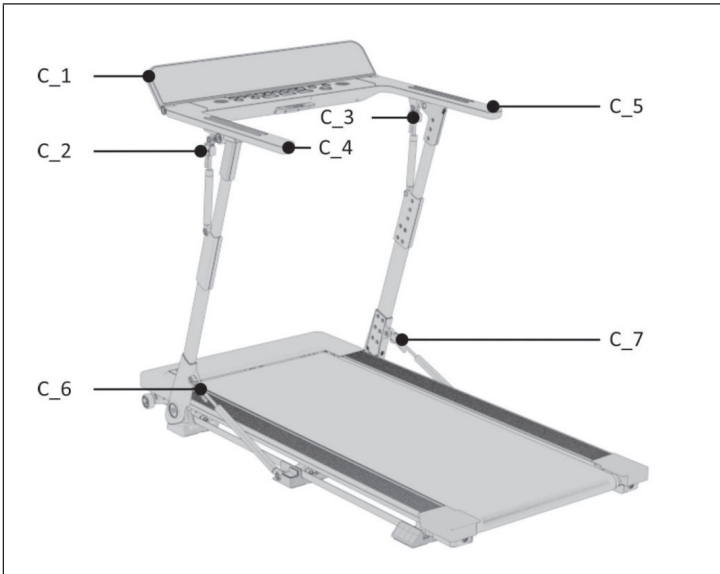
Déplier le tapis de course

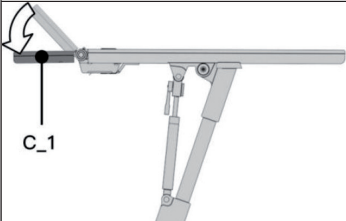
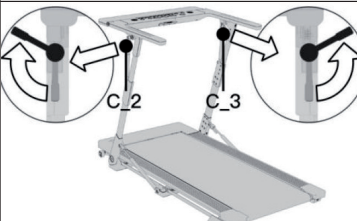
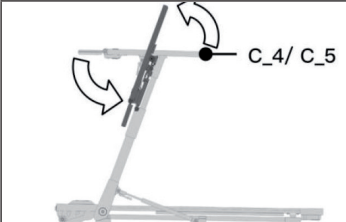
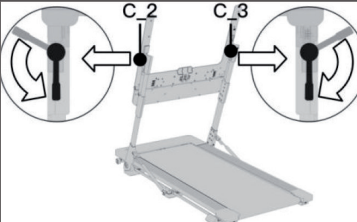
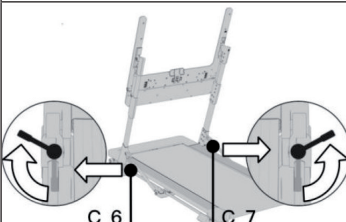
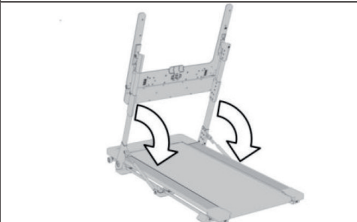


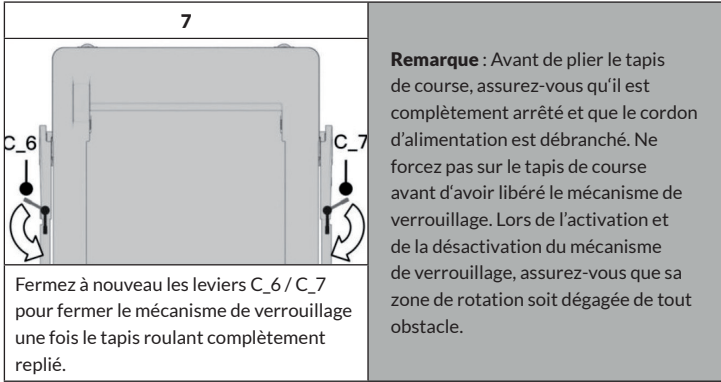
<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Tournez les leviers B_1 / B_2 en bas à gauche et à droite jusqu'en position finale.</p>	<p>Tenez l'extrémité des mains courantes gauche et droite B_5 / B_6 à deux mains et soulevez les mains courantes. La colonne se déplie à la position indiquée.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Fermez à nouveau les leviers B_1 / B_2 pour fermer le mécanisme de verrouillage une fois le tapis de course complètement déplié..</p>	<p>Tournez les leviers B_3 / B_4 à gauche et à droite de la colonne jusqu'en position finale.</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Tenez l'extrémité des mains courantes gauche et droite B_5 / B_6 à deux mains et poussez les mains courantes vers le bas. La main courante se déplie jusqu'à la position indiquée.</p>	<p>Refermer les leviers B_3 / B_4 pour fermer le mécanisme de verrouillage une fois que les mains courantes sont complètement dépliées.</p>



Replier le tapis de course



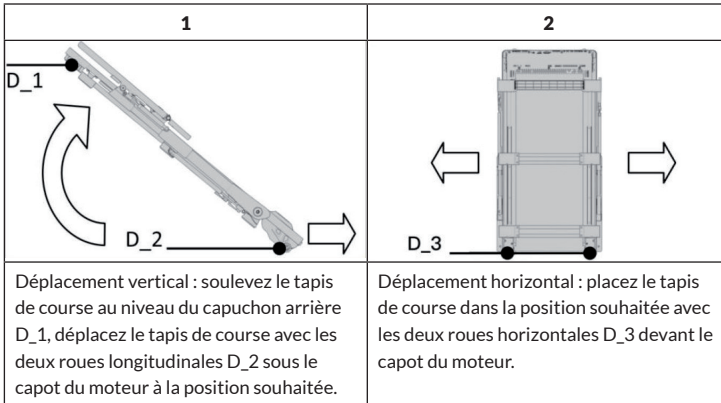
<p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">C_1</p>	<p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Tenez l'écran C_1 à deux mains et réglez-le à 0° jusqu'à ce qu'il soit parallèle aux mains courantes.</p>	<p>Tournez les leviers C_2 / C_3 en haut à gauche et à droite jusqu'en position finale.</p>
<p style="text-align: center;">3</p>  <p style="text-align: center;">C_4 / C_5</p>	<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Tenez l'extrémité des mains courantes gauche et droite C_4 / C_5 à deux mains et poussez-les vers les colonnes. Tenez bien l'extrémité de la main courante jusqu'à avoir terminé le pliage.</p>	<p>Refermer les leviers C_2 / C_3 pour fermer le verrouillage une fois que les mains courantes sont complètement repliées.</p>
<p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">C_6 C_7</p>	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Tournez les leviers C_6 / C_7 en bas à gauche et à droite jusqu'en position finale.</p>	<p>Tenez bien l'extrémité des mains courantes gauche et droite avec les deux mains et poussez les colonnes vers le bas du marchepied. Tenez bien l'extrémité de la main courante jusqu'à avoir terminé le pliage.</p>



Comment déplacer l'appareil

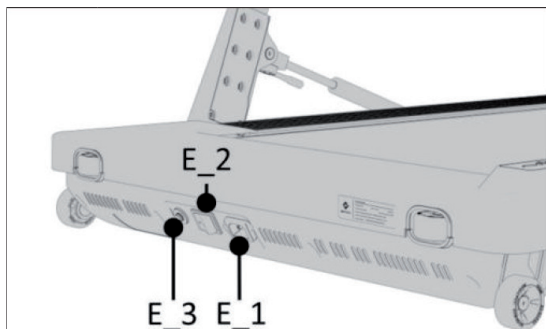
Le tapis de course peut être déplacé horizontalement et verticalement une fois replié. Suivez ces étapes pour déplacer et ranger le tapis de course.

Remarque : Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est éteint et que le cordon est débranché avant de déplacer le tapis de course. Assurez-vous que les loquets des colonnes gauche et droite sont fermés.



MISE EN MARCHÉ

Remarque : Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez la tension sur son étiquette. Ne branchez l'appareil que sur des prises correspondant à la tension indiquée sur l'étiquette.



E_1	Alimentation secteur
E_2	Marche (I) et arrêt (0)
E_3	Protection contre les surcharges

Allumer l'appareil

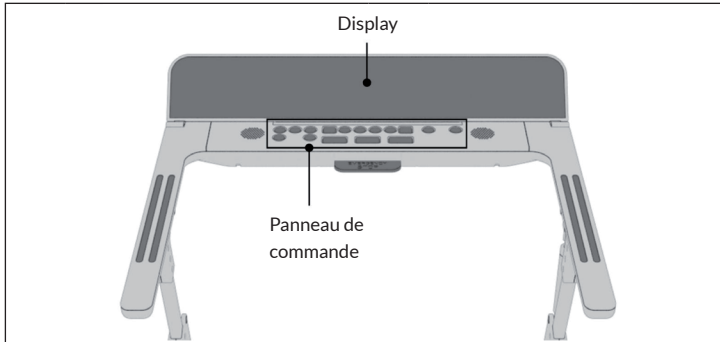
1. Branchez le cordon sur le connecteur d'alimentation E_1 et branchez-le sur la prise de secteur.
2. Réglez le commutateur E_2 sur la position (I).






Eteindre l'appareil

1. Mettez le commutateur E_2 sur (0).
2. Débranchez la fiche de la prise et débranchez le cordon du connecteur d'alimentation E_1.

Remarque : Si le courant produit par le tapis roulant dépasse le seuil spécifié, la protection contre les surcharges E_3 est automatiquement déclenchée pour protéger les commandes et le moteur. Appuyez sur la protection contre la surcharge pour continuer.

PANNEAU DE COMMANDE ET TOUCHES



	Appuyez une fois sur ce bouton pour diminuer le volume d'1 barre, maintenez-le pour le diminuer progressivement.		Appuyez sur ce bouton pour passer au titre suivant.
	Appuyez sur ce bouton pour mettre en pause une chanson en cours. Appuyez à nouveau pour continuer avec le titre.	START	Appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis de course. Au bout de 3 secondes, l'écran s'allume.
3km/h	Appuyez sur ce bouton pour passer de la vitesse actuelle à 3 km / h.	STOP	Appuyez sur ce bouton pour arrêter le tapis de course lorsqu'il est en mouvement. Toutes les valeurs sont réinitialisées à 0.
6km/h	Appuyez sur ce bouton pour passer de la vitesse actuelle à 6 km / h.		Appuyez une fois sur ce bouton pour augmenter le volume d'1 barre, maintenez-le pour augmenter progressivement le volume.
9km/h	Appuyez sur ce bouton pour passer de la vitesse actuelle à 9 km / h.	▼ SPEED	Appuyez une fois sur le bouton pour réduire la vitesse de 0,1 km / h, maintenez le bouton pour réduire la vitesse progressivement.
12km/h	Appuyez sur ce bouton pour passer de la vitesse actuelle à 12 km / h.	▲ SPEED	Appuyez une fois sur le bouton pour augmenter la vitesse de 0,1 km / h, maintenez le bouton pour augmenter la vitesse progressivement.
	Appuyez pour retourner au titre précédent.	PAUSE	Appuyez sur ce bouton pendant l'entraînement pour arrêter le tapis de course. Toutes les valeurs sont conservées.

Affichages à l'écran

SPEED	La vitesse est affichée en km/h et indique la vitesse à laquelle vous êtes en train de marche ou de courir. La vitesse s'affiche à partir de 1.012.0 km/h.
TIME	Elle est affichée en minutes : secondes. L'affichage du temps indique la durée écoulée. La durée est affichée de 00: 00 à 99: 59.
STEPS	Affiche les pas effectués. Les pas sont affichées de 0 à 9999999.
DIST	La distance est affichée en km et indique la distance totale parcourue pendant l'entraînement. La distance est affichée de 0 à 99,99 km.
PULSE	Le moniteur de fréquence cardiaque affiche la fréquence cardiaque par minute tant que vos mains sont en contact avec le capteur de fréquence cardiaque. Le rythme cardiaque est affiché entre 50 et 240 bpm.
CAL	L'affichage des calories indique le nombre de calories brûlées pendant l'exercice. Les calories sont affichées de 0 à 999 kcal.

- Les valeurs de DIST et PULSE sont affichées dans la même fenêtre. Si vous affichez la valeur de la fréquence cardiaque, la valeur de la distance ne sera pas affichée.
- Lorsque la fréquence cardiaque est affichée, la valeur clignote pendant la mesure.

UTILISATION

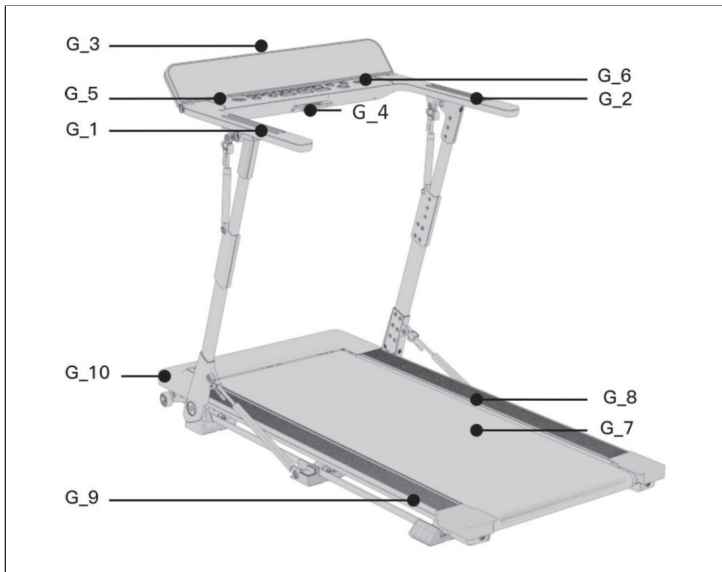
Démarrage rapide

Allumez le tapis de course, allumez l'interrupteur d'arrêt d'urgence et appuyez sur le bouton START. Le tapis de course se met à fonctionner à la vitesse la plus basse au bout de 3 secondes de compte à rebours. Réglez la vitesse avec les boutons SPEED. Pour arrêter le tapis de course, appuyez simplement sur le bouton STOP.

Instructions d'utilisation importantes

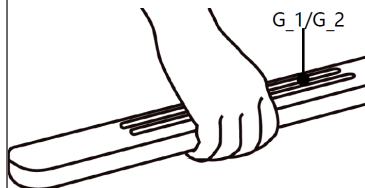
- L'appareil ne peut pas être mis en marche tant que le tapis roulant n'est pas complètement sorti. Branchez la fiche secteur dans la prise de courant et allumez l'interrupteur secteur à l'avant de la machine.
- Suivez les instructions de la console pour démarrer l'opération, réglez la vitesse au minimum au début, commencez à courir, puis accélérez lentement.
- Réduisez la vitesse au minimum avant d'arrêter l'entraînement, tenez la main courante fermement et placez vos pieds des deux côtés du marchepied.
- Tenez toujours la main courante d'une seule main lorsque vous utilisez la console.
- En cas d'urgence, appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence, tenez la main courante des deux mains, placez vos pieds des deux côtés du marchepied, puis sortez du tapis roulant d'un côté.

Aperçu



Poignées

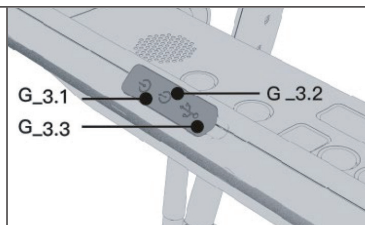
Les poignées se trouvent en position G_1/ G_2. Tenez les poignées de la main courante de la console jusqu'à ce que la fréquence cardiaque s'affiche. Pour de meilleurs résultats, tenez légèrement les poignées et assurez-vous que vos mains touchent les deux capteurs de chaque poignée. Gardez vos mains aussi immobiles que possible, car le mouvement peut causer des interférences avec les contacts.



- „P” s'affiche dans la fenêtre de fréquence cardiaque avant que la valeur de fréquence cardiaque ne soit détectée.
- La valeur continue à clignoter si les données actuelles sont instables.
- Après avoir reçu des données de fréquence cardiaque stables, relâchez vos mains et la fenêtre affichera la valeur pendant environ 10 secondes avant qu'elle ne disparaisse.

Haut-parleurs

Les haut-parleurs se trouvent en position G_3. Ce tapis roulant utilise un système stéréo.

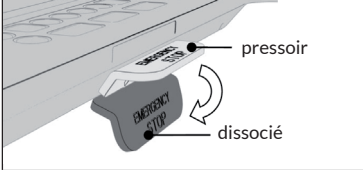
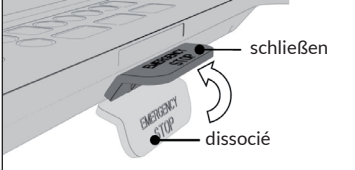


Fonction de lecture audio dans 3 cas :

G_3.1 Entrée audio :	Connectez votre téléphone avec un câble audio et utilisez votre téléphone pour contrôler la lecture.
G_3.2 Sortie audio	Connectez le câble du casque, attachez une clé USB et lisez le fichier audio.
G_3.3 Port USB	Attachez une clé USB et lisez le fichier audio.

Bouton d'arrêt d'urgence

L'interrupteur d'arrêt d'urgence est en position G_4.

	
<p>En cas d'urgence, appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence pour le libérer de la console. Le tapis roulant s'arrête immédiatement. Toutes les fenêtres affichent[---] et l'avertisseur sonore retentit 12 fois.</p>	<p>Pour redémarrer la machine, fermer d'abord l'interrupteur d'arrêt d'urgence, puis appuyer sur le bouton START du panneau de commande du tapis roulant.</p>
<p>Remarque : Lorsque vous roulez sur le tapis roulant, n'utilisez l'interrupteur d'arrêt d'urgence qu'en cas d'urgence. Si l'interrupteur est débranché du clavier, le tapis roulant s'arrête rapidement, ce qui entraîne une perte d'équilibre et des blessures possibles.</p>	

Marchepied

ce tapis roulant est équipé d'un système de suspension à quatre points qui permet au marchepied de se déformer naturellement en fonction du poids qu'il supporte. Il protège les genoux de l'utilisateur et améliore l'expérience de course à pied. Avant d'utiliser votre produit, nous vous recommandons de prendre quelques minutes pour faire quelques exercices d'échauffement. N'oubliez pas de vérifier l'état de la courroie de course, de régler sa résistance et de lubrifier régulièrement le tapis roulant.

Barrières latérales

les barrières latérales se trouvent en position G_8/G_9 et les barrières latérales fixes des deux côtés du tapis roulant sont prévues pour que l'utilisateur puisse s'y tenir debout en toute sécurité lors du démarrage ou en cas d'urgence.

Capot moteur

le couvercle du moteur est en position G_10, ne pas le recouvrir pour éviter tout dysfonctionnement ou dommage dû à une température excessive du moteur. Ne marchez pas dessus et ne sautez pas sur le capot moteur.

Fonction de rappel d'huile (OIL)

Votre tapis roulant doit être lubrifié si sa résistance est trop élevée. Si tel est le cas, le système affiche le message OIL dans la fenêtre temporelle de l'affichage. Appuyez sur n'importe quelle touche pour continuer l'entraînement et effacer l'invite OIL. Le système affichera périodiquement le rappel d'huile jusqu'à ce que le tapis roulant soit lubrifié.

Remarque : L'avertisseur sonore retentit 5 fois lorsque le message OIL apparaît.

Fonction de protection au repos

Dès que le tapis roulant est inactif pendant une minute, il s'arrête automatiquement. Il y a deux situations :

- Dès qu'une entrée est effectuée, la machine passe de l'état de pause à l'état de fonctionnement et les paramètres de mouvement sont enregistrés.
- Si aucune autre entrée n'est effectuée, le tapis roulant s'arrête automatiquement et tous les paramètres d'entraînement sont mis à zéro. Dès que le tapis roulant est inactif pendant plus de 10 minutes, il passe en mode SLEEP (veille) et l'écran s'éteint. Pour reprendre l'activation, appuyez sur n'importe quelle touche.

Afficher les informations sur l'appareil

- Pour afficher le kilométrage total, débranchez l'interrupteur d'arrêt d'urgence et appuyez sur les boutons SPEED+, SPEED-, SPEED+ l'un après l'autre.
- Pour allumer tous les voyants DEL, débranchez l'interrupteur d'arrêt d'urgence et appuyez sur les boutons START, PAUSE, START l'un après l'autre.
- Pour afficher le numéro de version, débranchez l'interrupteur d'arrêt d'urgence et appuyez sur les boutons START, SPEED+ et START un à la fois.

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.

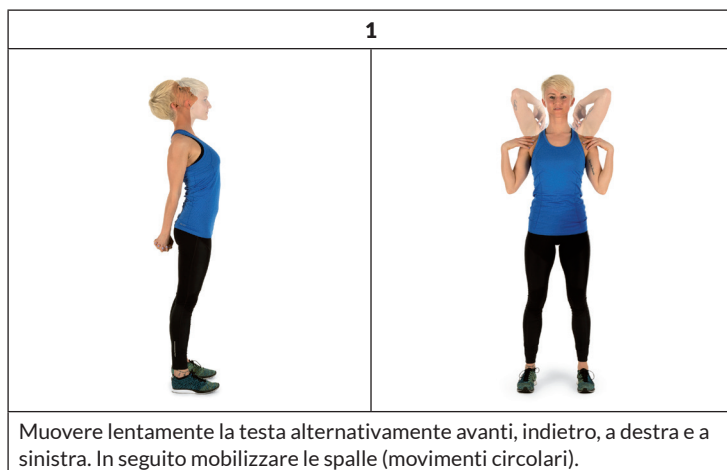
RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Eeguire 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:



2



Ruotare i fianchi tenendo le braccia distese. I piedi non sono fissi sul pavimento (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).

3



Piegare i fianchi lateralmente tenendo un braccio disteso verso l'alto. Mantenere la posizione per qualche secondo per ogni lato.

4



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.

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

7

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

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



Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).

3




Pliez les hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position une seconde de chaque côté.

4



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

5	6
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

7

<p>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.</p>

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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

Nettoyage

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

Rangement

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

Lubrifiant

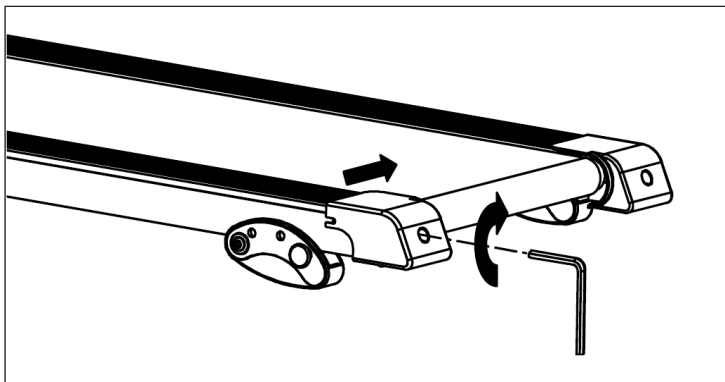
La lubrification sous le tapis de course offre des performances supérieures et prolonge la durée de vie de l'appareil. Appliquez un peu de lubrifiant après les 25 premières heures d'utilisation (ou au bout de 2-3 mois) et répétez la procédure toutes les 50 heures d'utilisation (ou au bout de 5 à 8 mois).

Contrôle de la lubrification correcte du tapis de course

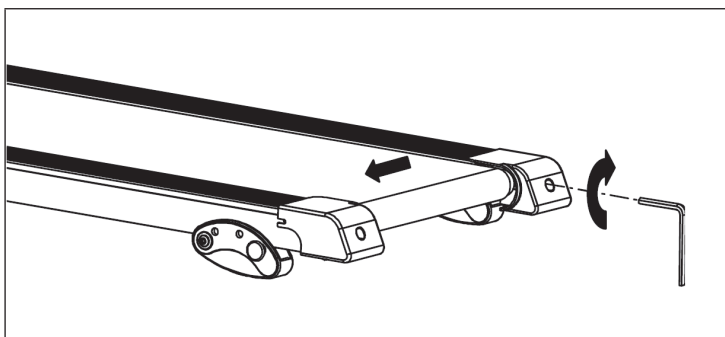
Soulevez un côté du tapis de course et touchez le haut du tapis de course. Si la surface glisse, aucune lubrification supplémentaire n'est requise. Si la surface est sèche, appliquez un peu de lubrifiant.

RÉGLAGE DU TAPIS DE COURSE

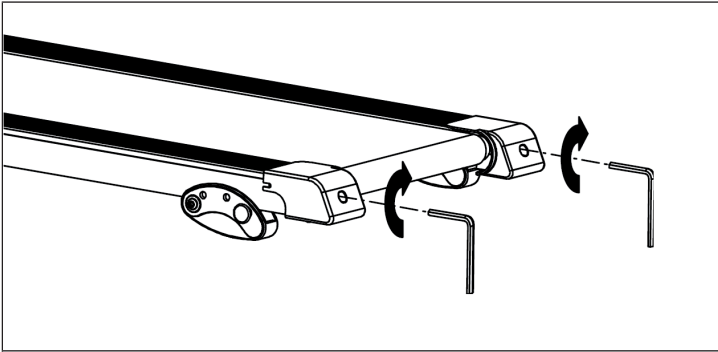
La courroie est réglée en usine sur la plateforme, mais peut se détendre après une utilisation prolongée et doit donc être réajustée. Pour régler la courroie, actionnez l'interrupteur principal du tapis de course et faites tourner la courroie à une vitesse de 8-10 km/h. Utilisez la clé Allen de 6 mm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



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

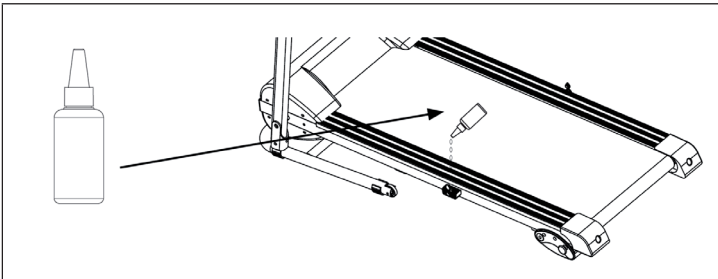


Si le tapis roulant se déplace vers la droite, tournez la vis de réglage droite de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Le tapis roulant devrait commencer à se corriger. Continuer à tourner les vis de réglage jusqu'à ce que le tapis roulant soit correctement centré.



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

Ajout de lubrifiant



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

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

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Affichage	Cause possible	Solution
ERR 02	Protection contre l'éclatement	Remplacez le contrôleur ou vérifiez la connexion du câble du moteur.
ERR 05	Protection contre les surintensités	Le tapis de course doit être lubrifié ou les commandes sont endommagées.
ERR 06	Protection contre les surcharges	Le tapis de course doit être lubrifié ou les commandes sont endommagées.

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Fabricant :

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

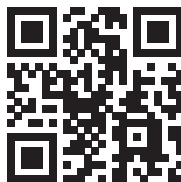


Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :

2014/35/UE (LVD)
 2011/65/ UE (RoHS)
 2014/30/ UE (EMC)

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	114
Disimballare il dispositivo	116
Aprire e chiudere il dispositivo	117
Messa in funzione	122
Pannello di controllo e tasti funzione	123
Utilizzo	124
Descrizione dell'allenamento cardio	129
Riscaldamento prima dell'allenamento	132
Pulizia e manutenzione	135
Regolare il tapis roulant	136
Correzione degli errori	138
Avviso di smaltimento	138

DATI TECNICI

Numero articolo	10031597
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz
Peso	45,5 kg
Dimensioni (chiuso)	1460 mm x 750 mm x 135 mm

**AVVERTENZA**

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

AVVERTENZE DI SICUREZZA

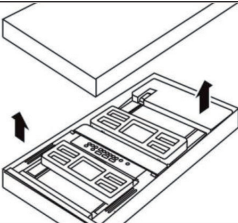
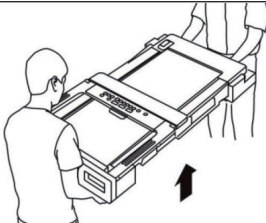
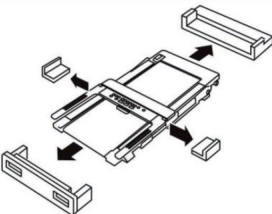
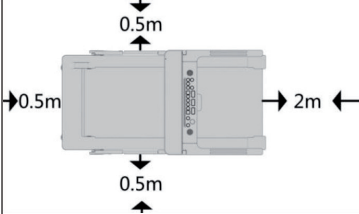
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- 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 diritta durante l'allenamento.

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

DISIMBALLARE IL DISPOSITIVO

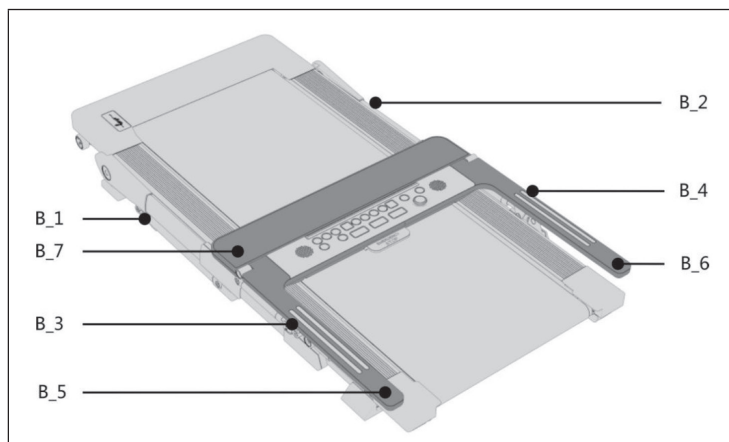
<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Posizionare lo scatolone, in modo che il lato superiore sia rivolto verso l'alto.</p>	<p>Togliere il tapis roulant dallo scatolone con l'aiuto di una seconda persona.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Poggiare il dispositivo su un fondo morbido, ad es. su una coperta. Rimuovere tutto il materiale d'imballaggio e conservare la confezione originale.</p>	<p>Posizionare il dispositivo in modo che abbia 2 m di spazio libero dietro e almeno 50 cm sul davanti e sui lati.</p>


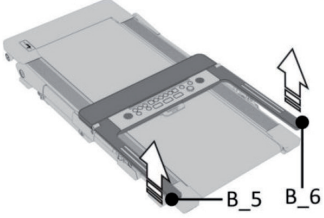
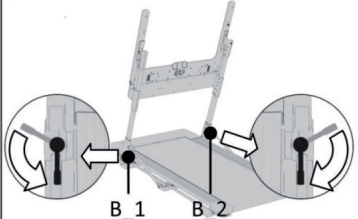
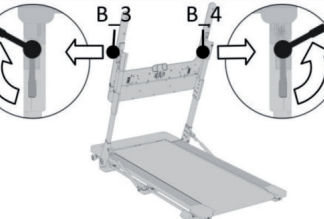
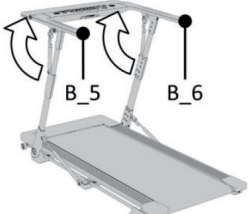
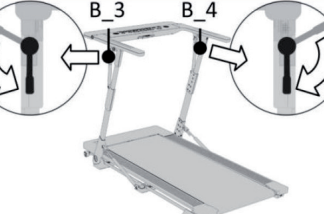
APRIRE E CHIUDERE IL DISPOSITIVO

Questo tapis roulant è premontato e non necessita ulteriore installazione. Seguire queste istruzioni per aprire il tapis roulant. Per il posizionamento è necessaria una superficie di circa 1,1 m².

Avvertenza: il tapis roulant è imballato completamente ripiegato. Non utilizzare il tapis roulant quando è chiuso. Non premere con forza il tapis roulant prima di aprire il meccanismo di blocco. Il tapis roulant può essere utilizzato solo dopo essere stato sbloccato. Quando si apre e chiude il meccanismo di blocco, assicurarsi che l'area di rotazione sia libera da ostacoli. Il tapis roulant deve essere aperto completamente prima di essere collegato alla rete elettrica.

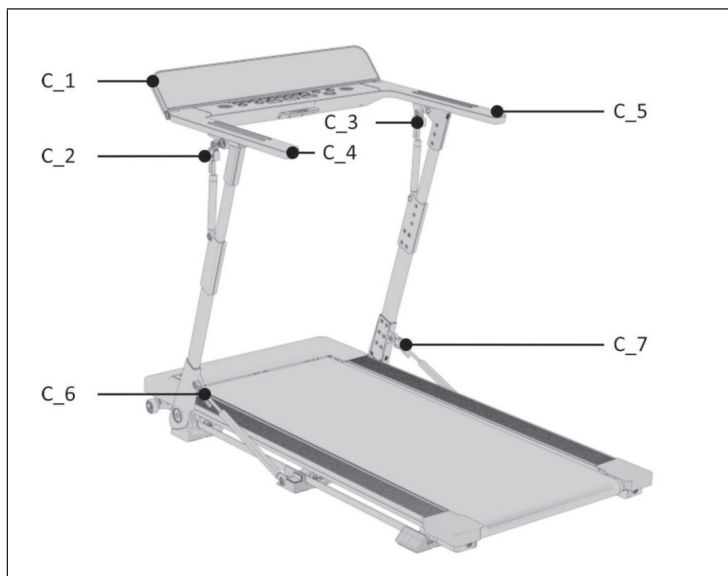
Aprire il tapis roulant

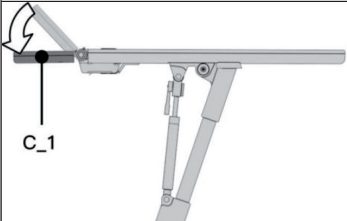
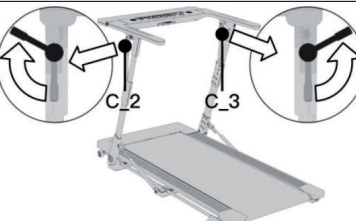
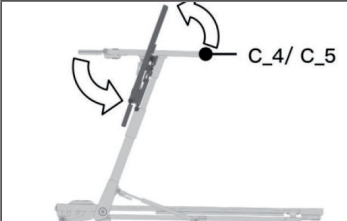
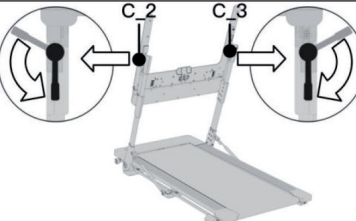
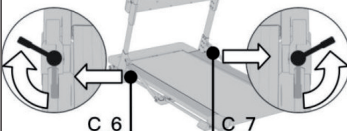
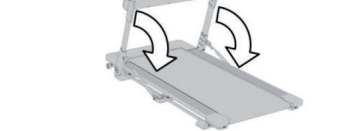


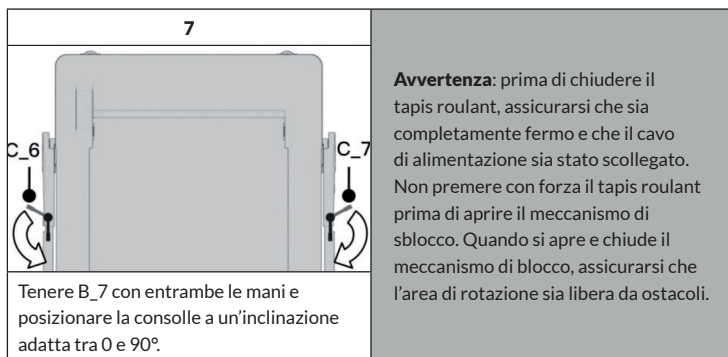
<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 
<p>Ruotare verso l'esterno in posizione finale le leve B_1/B_2 in basso a sinistra e destra.</p>	<p>Tenere con entrambe le mani i corrimani B_5/B_6 sinistro e destro e sollevarli. La colonna si apre nella posizione corretta.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Chiudere nuovamente le leve B_1/B_2 per chiudere il meccanismo di blocco dopo aver aperto completamente il tapis roulant.</p>	<p>Ruotare verso l'esterno in posizione finale le leve B_3/B_4 a sinistra e destra della colonna.</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Tenere con entrambe le mani i corrimani B_5/B_6 sinistro e destro e premerli verso il basso. Il corrimano si apre fino alla posizione corretta.</p>	<p>Chiudere nuovamente le leve B_3/B_4 per chiudere il meccanismo di blocco dopo aver aperto completamente i corrimani.</p>



Chiudere il tapis roulant



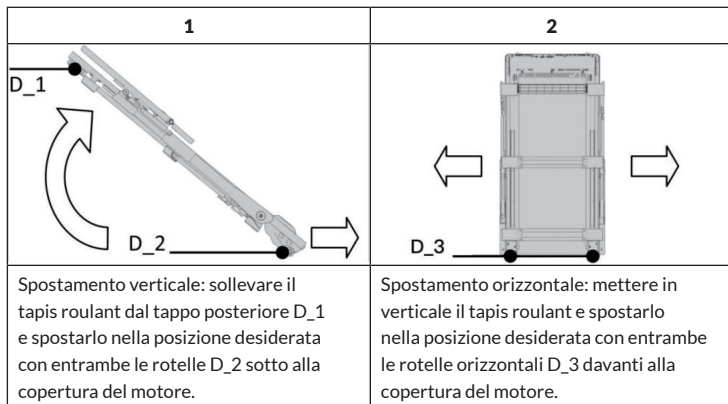
<p style="text-align: center;">1</p>  <p style="text-align: center;">C_1</p>	<p style="text-align: center;">2</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Tenere saldamente lo schermo C_1 con entrambe le mani e posizionarlo su 0°, fino a quando è parallelo ai corrimani.</p>	<p>Ruotare verso l'esterno in posizione finale le leve C_2/C_3 in alto a sinistra e destra.</p>
<p style="text-align: center;">3</p>  <p style="text-align: center;">C_4/ C_5</p>	<p style="text-align: center;">4</p>  <p style="text-align: center;">C_2 C_3</p>
<p>Tenere con entrambe le mani le estremità dei corrimani C_4/C_5 sinistro e destro e premere i corrimani verso il basso fino alle colonne.</p>	<p>Chiudere nuovamente le leve C_2/C_3 per chiudere il meccanismo di blocco dopo aver ripiegato completamente i corrimani.</p>
<p style="text-align: center;">5</p>  <p style="text-align: center;">C_6 C_7</p>	<p style="text-align: center;">6</p> 
<p>Ruotare verso l'esterno in posizione finale le leve C_6/C_7 in basso a sinistra e destra.</p>	<p>Tenere saldamente con entrambe le mani le estremità dei corrimani sinistro e destro e premere le colonne verso il basso sulla superficie di corsa. Tenere saldamente le estremità del corrimano, fino a quando la chiusura è completa.</p>



Come spostare il dispositivo

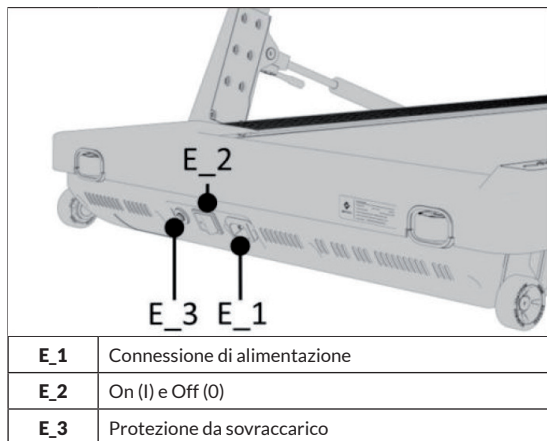
Dopo essere stato ripiegato, il tapis roulant può essere spostato orizzontalmente o verticalmente. Seguire le istruzioni per spostare e stoccare il tapis roulant.

Avvertenza: assicurarsi che l'interruttore sia spento e che il cavo di alimentazione sia stato scollegato, prima di spostare il tapis roulant. Assicurarsi che il blocco delle colonne sinistra e destra sia chiuso.



MESSA IN FUNZIONE

Avvertenza: prima dell'utilizzo, controllare la tensione sulla targhetta del dispositivo. Collegare il dispositivo solo a prese elettriche con tensione corrispondente a quella del dispositivo.



Accendere il dispositivo

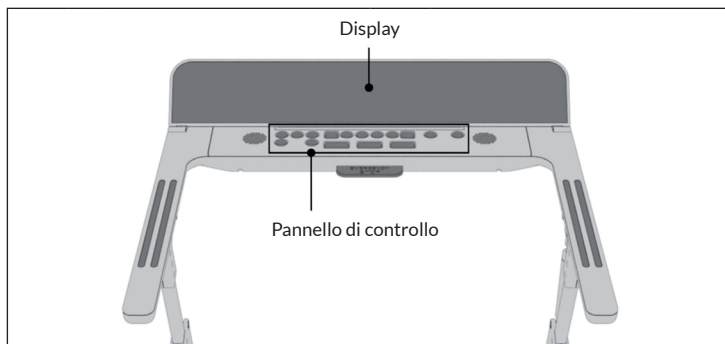
1. Collegare il cavo alla connessione di alimentazione E_1 e la spina alla presa elettrica.
2. Posizionare l'interruttore E_2 su (I).






Spegnere il dispositivo

1. Posizionare l'interruttore E_2 su (O).
2. Staccare la spina dalla presa elettrica e il cavo dalla connessione di alimentazione E_1.

Avvertenza: quando la tensione generata dal tapis roulant supera il valore di soglia indicato, viene automaticamente disinserita la protezione da sovraccarico E_3 per proteggere il dispositivo di controllo e motore. Premere la protezione da sovraccarico per procedere.

PANNELLO DI CONTROLLO E TASTI FUNZIONE



	Premere una volta per abbassare di una tacca il volume, premere a lungo per abbassare gradualmente il volume.		Premere per passare al brano successivo.
	Premere per mettere in pausa un brano musicale in ascolto. Premere di nuovo per riprendere l'ascolto.	START	Premere per avviare il tapis roulant. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi si accende il display.
3 km/h	Premere per impostare la velocità attuale su 3 km/h.	STOP	Premere per arrestare il tapis roulant quando è in movimento. Tutti i valori vengono riportati a 0.
6 km/h	Premere per impostare la velocità attuale su 6 km/h.		Premere una volta per alzare di una tacca il volume, premere a lungo per alzare gradualmente il volume.
9 km/h	Premere per impostare la velocità attuale su 9 km/h.	▼ SPEED	Premere una volta per ridurre la velocità di 0,1 km/h, premere a lungo per ridurre gradualmente la velocità.
12 km/h	Drücken, um von der aktuellen Geschwindigkeit auf 12 km/h zu wechseln.	▲ SPEED	Einmal drücken, um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h zu erhöhen, lang drücken um die Geschwindigkeit allmählich zu erhöhen.
	Drücken, um zum vorherigen Musiktitel zu wechseln.	PAUSE	Während dem Training drücken, um das Laufband zu stoppen. Alle Werte bleiben erhalten.

Indicazioni display

SPEED	La velocità viene indicata in km/h e mostra la velocità a cui si cammina o corre in quel momento. La velocità viene mostrata da 1,0 a 12,0 km/h.
TIME	Il tempo viene indicato in minuti:secondi. L'indicazione della durata mostra il tempo trascorso. Il tempo viene indicato da 00:00 a 99:59.
STEPS	Mostra i passi realizzati. I passi sono indicati da 0 a 999999.
DIST	La distanza viene indicata in km e mostra il tragitto complessivo percorso durante l'allenamento. Il percorso viene indicato da 0 a 99,99 km.
PULSE	La misurazione del polso mostra i battiti cardiaci al minuto, quando le mani sono a contatto con i sensori di misurazione. Il battito cardiaco viene indicato da 50 a 240 bpm.
CAL	L'indicazione delle calorie mostra le calorie bruciate durante l'allenamento. Le calorie vengono indicate da 0 a 999 kcal.

- I valori DIST e PULS vengono mostrati nella stessa finestra. Quando si visualizza la frequenza cardiaca, la distanza non viene mostrata.
- Quando si visualizza la frequenza cardiaca, il valore lampeggia durante la misurazione.

UTILIZZO

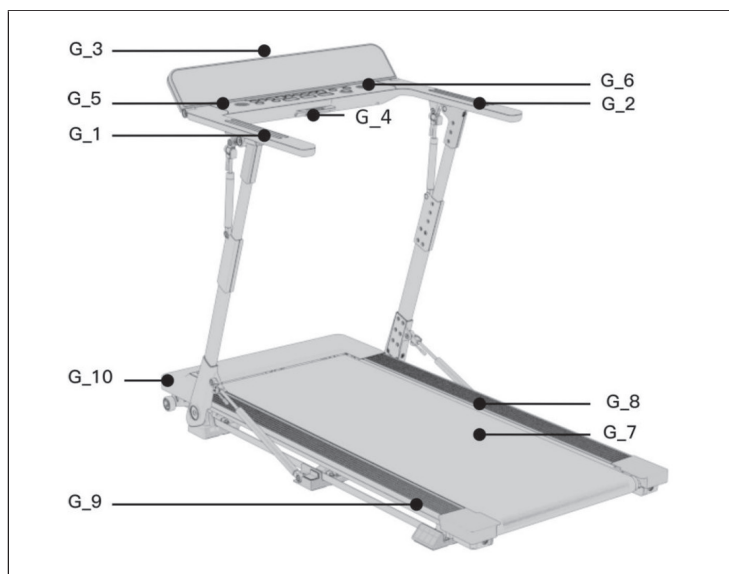
Avvio rapido

Accendere il tapis roulant, collegare l'interruttore di spegnimento d'emergenza e premere START. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant si attiva alla velocità minima. Regolare la velocità con i tasti SPEED. Per arrestare definitivamente il tapis roulant, premere STOP.

Importanti istruzioni per l'uso

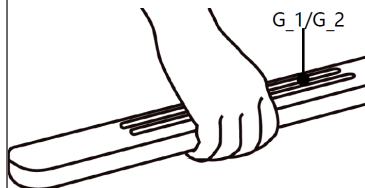
- L'unità non può essere accesa finché il tapis roulant non è completamente esteso. Inserire la spina di rete nella presa di corrente e accendere l'interruttore di rete nella parte anteriore dell'apparecchio.
- Seguire le istruzioni della console per avviare l'operazione, impostare la velocità al minimo all'inizio, iniziare a correre e poi accelerare lentamente.
- Ridurre la velocità al minimo prima di fermare l'allenamento, tenere il corrimano stretto e posizionare i piedi su entrambi i lati della tavola da corsa.
- Tenere sempre il corrimano con una mano quando si utilizza la console.
- In caso di emergenza, premere il pulsante di arresto di emergenza, tenere il corrimano con entrambe le mani, appoggiare i piedi su entrambi i lati della pedana, quindi scendere dal tapis roulant da un lato.

Panoramica



Maniglie

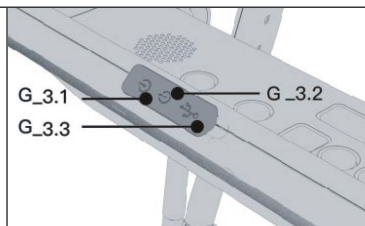
Le maniglie si trovano in posizione G_1/G_2. Tenere le maniglie sul corrimano della console finché non viene visualizzata la frequenza cardiaca. Per ottenere i migliori risultati, tenere le maniglie leggermente e assicurarsi che le mani tocchino entrambi i sensori di ogni maniglia. Tenere le mani il più possibile ferme, poiché il movimento può causare interferenze con i contatti.



- „P” viene visualizzato nella finestra della frequenza cardiaca prima che venga rilevato il valore della frequenza cardiaca.
- Il valore continua a lampeggiare se i dati correnti sono instabili.
- Dopo aver ricevuto dati di frequenza cardiaca stabile, allentare le mani e la finestra visualizzerà il valore per circa 10 secondi prima che scompaia.

Altoparlanti

Gli altoparlanti si trovano in posizione G_3. Questo tapis roulant utilizza un sistema stereo.



Funzione di riproduzione audio in 3 casi:

G_3.1 Ingresso audio:	Collegare il telefono con un cavo audio e utilizzare il telefono per controllare la riproduzione.
G_3.2 Uscita audio	Collegare il cavo delle cuffie, collegare una chiavetta USB e riprodurre il file audio.
G_3.3 Porta USB	Collegare una chiavetta USB e riprodurre il file audio.

Pulsante di arresto di emergenza

L'interruttore di arresto di emergenza è in posizione G_4.

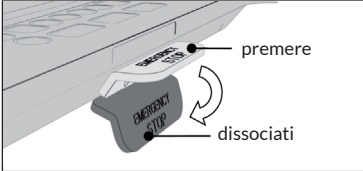
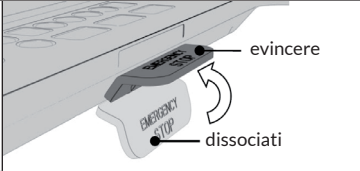
	
<p>In caso di emergenza, premere il pulsante di arresto di emergenza per rilasciarlo dalla console. Il tapis roulant si ferma immediatamente. Tutte le finestre [----] e il cicalino suona 12 volte.</p>	<p>Per riavviare la macchina, chiudere prima l'interruttore di arresto di emergenza e poi premere il pulsante START sul pannello di controllo del tapis roulant.</p>
<p>Nota: quando si corre sul tapis roulant, utilizzare l'interruttore di arresto di emergenza solo in caso di emergenza. Se l'interruttore è scollegato dalla tastiera, il tapis roulant si arresta rapidamente, con conseguente perdita di equilibrio e possibili lesioni.</p>	

Tavola da corsa

La pedana da corsa si trova in posizione G_7. Questo tapis roulant è dotato di un sistema di sospensione a quattro punti che permette alla pedana da corsa di deformarsi naturalmente in base al peso che sostiene. Protegge le ginocchia dell'utente e migliora l'esperienza di corsa. Prima di utilizzare il prodotto, si consiglia di prendersi qualche minuto per fare alcuni esercizi di riscaldamento. Ricordatevi di controllare lo stato della cinghia di scorrimento, regolarne la resistenza e lubrificare regolarmente il tapis roulant.

Binari laterali

Le guide laterali si trovano in posizione G_8/G_9. Le guide laterali fisse su entrambi i lati del tapis roulant sono fornite in modo che l'utente possa stare in sicurezza su di esse durante l'avviamento o in caso di emergenza.

Coperchio motore

Il coperchio motore è in posizione G_10. Non coprire il coperchio motore per evitare malfunzionamenti o danni dovuti ad una temperatura eccessiva del motore. Non calpestare o saltare sul coperchio del motore.

Funzione di promemoria olio (OIL)

Il vostro tapis roulant deve essere lubrificato se la resistenza del tapis roulant è troppo elevata. In questo caso, il sistema visualizza il messaggio OIL nella finestra temporale del display. Premere un tasto qualsiasi per continuare la formazione e cancellare il messaggio OIL. Il sistema visualizzerà periodicamente il promemoria dell'olio fino a quando il tapis roulant è lubrificato.

Nota: il cicalino suona 5 volte quando appare il messaggio OIL.

Funzione di protezione del minimo

Non appena il tapis roulant è rimasto inattivo per un minuto, si ferma automaticamente. Ci sono due situazioni:

- Non appena qualcuno inserisce una voce, la macchina passa dallo stato di pausa allo stato di funzionamento e i parametri di movimento vengono salvati.
- Se non vengono immessi altri dati, il tapis roulant si ferma automaticamente e tutti i parametri di allenamento sono impostati a zero. Non appena il tapis roulant rimane inattivo per più di 10 minuti, passa alla modalità sleep mode (standby) e il display si spegne. Per riprendere l'attivazione, premere un tasto qualsiasi.

Visualizzare le informazioni sul dispositivo

- Per visualizzare il chilometraggio totale, scollegare l'interruttore di arresto di emergenza e premere i pulsanti speed+, speed-, speed+ uno dopo l'altro.
- Per illuminare tutte le luci a led, scollegare l'interruttore di arresto di emergenza e premere i tasti start, pause, start uno dopo l'altro.
- Per visualizzare il numero di versione, scollegare l'interruttore di arresto di emergenza e premere i pulsanti start, speed+ e start uno alla volta.

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.

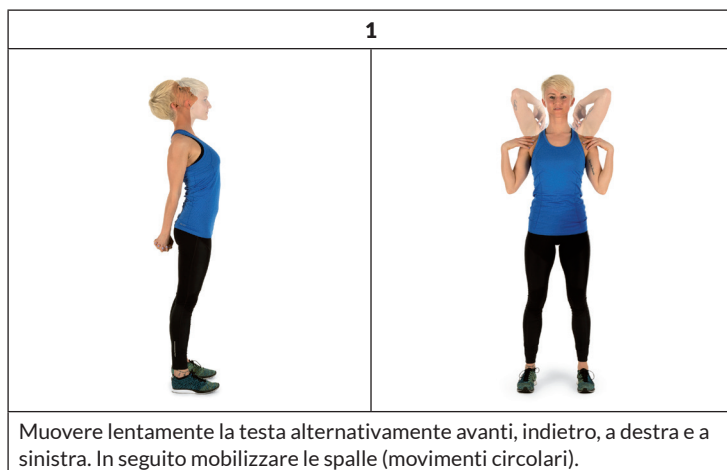
RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



Eeguire 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:



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

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

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

7

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

PULIZIA E MANUTENZIONE

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

Pulizia

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

Stoccaggio

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

Lubrificante

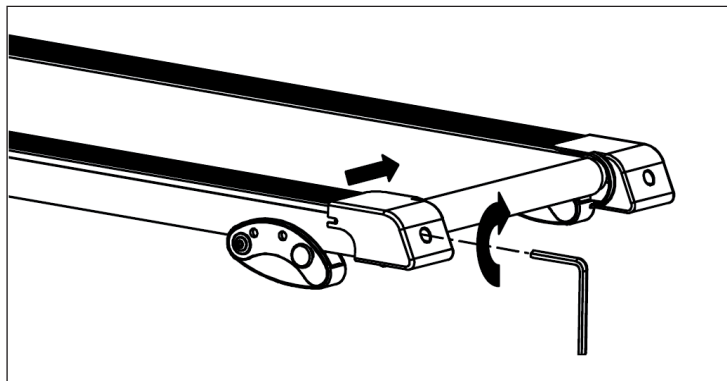
La lubrificazione sotto al tapis roulant serve a garantire prestazioni ottimali e prolunga la vita utile del dispositivo. Aggiungere lubrificante dopo le prime 25 ore di funzionamento (o dopo 2-3 mesi) e ripetere la procedura ogni 50 ore di funzionamento (o dopo 5-8 mesi).

Controllare la corretta lubrificazione del tapis roulant

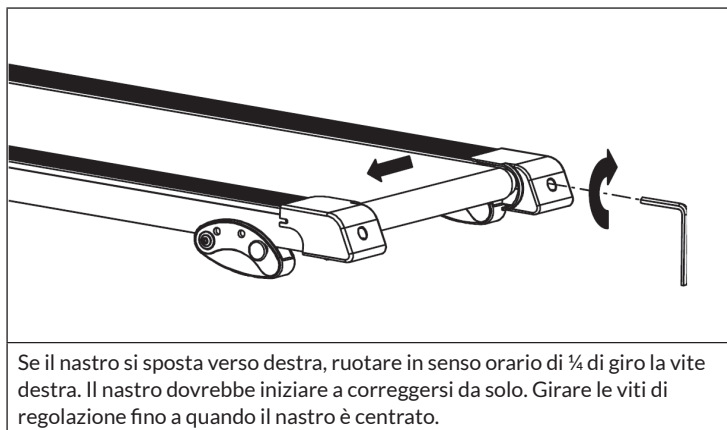
Sollevarne un lato del tapis roulant e toccare la parte superiore del deck. Se la superficie è liscia, non è necessario ulteriore lubrificante. Se la superficie è asciutta, aggiungere un po' di lubrificante.

REGOLARE IL TAPIS ROULANT

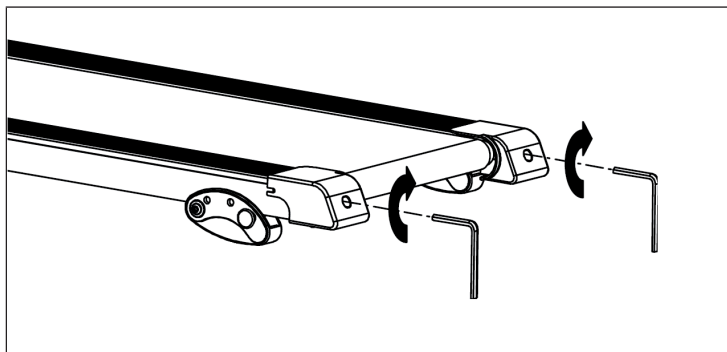
Il tapis roulant viene preimpostato sul deck in fabbrica, ma può allungarsi dopo lunghi utilizzi e deve essere regolato. Accendere il tapis roulant per regolare il nastro e farlo funzionare a una velocità di 8-10 km/h. Utilizzare la chiave a brugola da 6 mm inclusa in consegna per centrare il nastro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



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

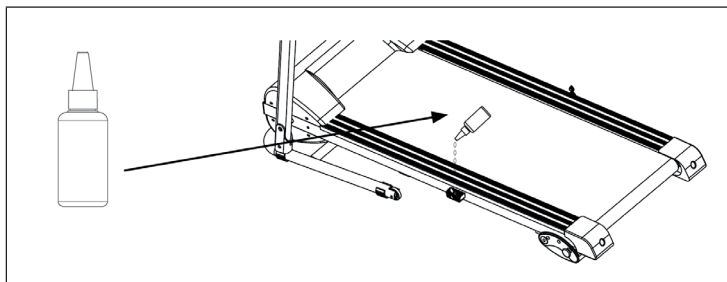


Se il nastro si sposta verso destra, ruotare in senso orario di $\frac{1}{4}$ di giro la vite destra. Il nastro dovrebbe iniziare a correggersi da solo. Girare le viti di regolazione fino a quando il nastro è centrato.



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

Aggiungere lubrificante



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

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

CORREZIONE DEGLI ERRORI

Indicazione	Possibile causa	Soluzioni
ERR 02	Protezione da rottura	Sostituire il dispositivo di controllo o controllare i cavi di connessione del motore.
ERR 05	Protezione da sovracorrente	Il tapis roulant deve essere lubrificato o il dispositivo di controllo è danneggiato.
ERR 06	Protezione da sovraccarico	Il tapis roulant deve essere lubrificato o il dispositivo di controllo è danneggiato.

AVVISO DI SMALTIMENTO



Se sul prodotto è presente la figura a sinistra (il bidone dei rifiuti con le ruote), si applica la direttiva europea 2012/19/UE. Questi prodotti non possono essere smaltiti con i rifiuti normali. Informarsi sulle disposizioni vigenti per la raccolta di dispositivi elettrici ed elettronici. Attenersi alle disposizioni vigenti e non smaltire i vecchi dispositivi con i rifiuti domestici. Grazie al corretto smaltimento dei vecchi dispositivi si tutela il pianeta e la salute delle persone da possibili conseguenze negative. Il riciclo di materiali aiuta a diminuire il consumo di materie prime.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Produttore:

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



Questo prodotto è conforme alle seguenti direttive europee:

2014/35/UE (LVD)
2011/65/ UE (RoHS)
2014/30/ UE (EMC)

