



CAPITAL SPORTS

Stoksman 2.0

Rudermaschine
Rowing Machine
Ergómetro
Rameur
Vogatore

10033670 10033671

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise	4
Geräteübersicht und Zubehör	6
Wassertank befüllen	7
Ruderanleitung	10
Wassertank entleeren	11
Einstellen der Fersenstütze	13
Cardiotraining im Überblick	14
Aufwärmung vor dem Training	17
Der Trainingscomputer	20
Pflege und Wartung	22
Hinweise zur Entsorgung	23
Hersteller & Importeur (UK)	23

English	25
Español	47
Français	69
Italiano	91

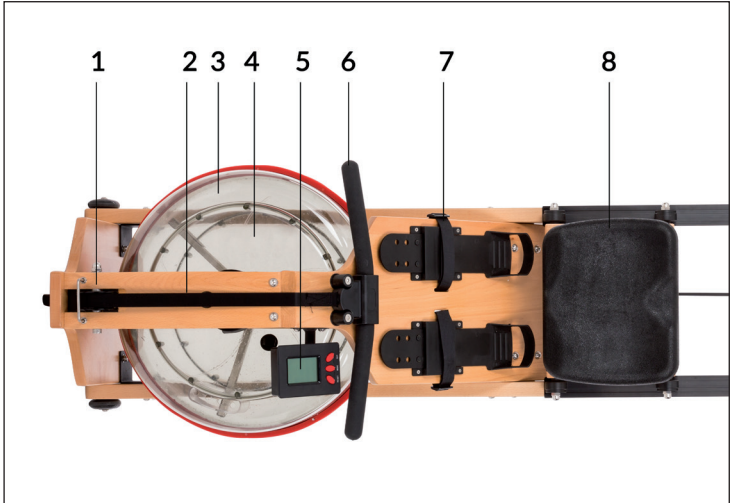
SICHERHEITSHINWEISE

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

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

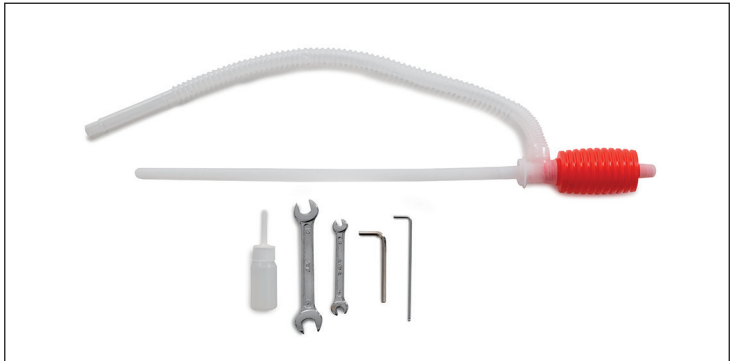
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder 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 und Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.

GERÄTEÜBERSICHT UND ZUBEHÖR



1 Umlenkrolle	5 Trainingscomputer
2 Ziehgurt	6 Griff
3 Wassertank	7 Fußstütze
4 Widerstands-Regler	8 Sitz

Zubehör:



WASSERTANK BEFÜLLEN

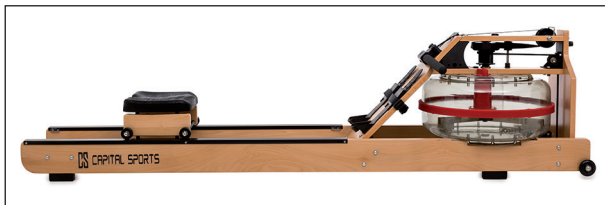
Für den korrekten Gebrauch des Rudergeräts, muss der Wassertank bis zur Hälfte (Calibration Level) befüllt werden. Dafür werden etwa 17 Liter Wasser benötigt. Zur Befüllung empfehlen wir die Verwendung von Leitungswasser, da dieses Zusätze enthält, die eine Veralgung hemmen. Destilliertes Wasser enthält diese nicht und veralgung daher schneller.

Fügen Sie eine handelsübliche Wasserreinigungstablette hinzu (nicht im Lieferumfang enthalten) . Verwenden Sie niemals Pool-Chlor oder Chlorbleiche. Dies wird den Tank beschädigen und die Gewährleistung entfällt.

- Fügen Sie alle 6 Monate oder nach Bedarf eine Wasserreinigungstablette hinzu. Wenn das Wasser trüb bleibt, ersetzen Sie das Wasser im Tank.
- Wasser aus dem Tank ist nicht zum Verzehr geeignet. Entsorgen Sie das Wasser nach dem Auspumpen aus dem Tank.

Möchten Sie intensiver trainieren, rudern Sie einfach schneller.

- 1 Stellen Sie das Gerät waagrecht auf den Boden.



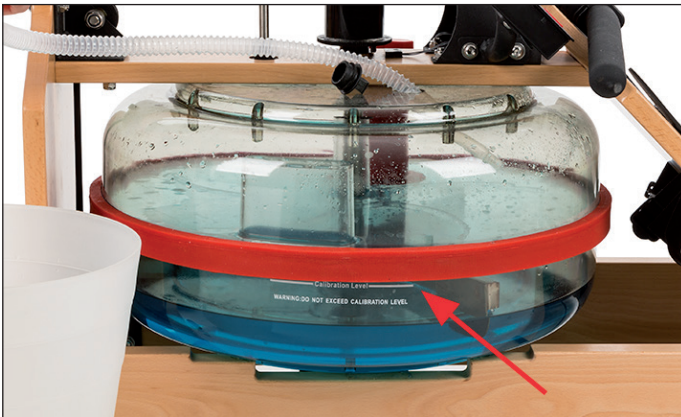
- 2 Öffnen Sie den Tankstopfen an der Oberseite des Wassertanks.



- 3 Sollten Sie über einen Wasserschlauchanschluss verfügen, können Sie diesen nutzen, um den Tank direkt zu befüllen. Zur Vereinfachung der Befüllung können Sie auch einen Trichter zu Hilfe nehmen. Ansonsten füllen Sie einen 20 Liter Eimer mit Wasser und nutzen Sie die beiliegende Wasserpumpe. Stellen Sie dazu das gerade Ende der Wasserpumpe in den Eimer und stecken Sie das flexible Ende in die Tanköffnung. Durch Pressen des Pumpsacks wird Wasser durch die Pumpe in den Tank gesaugt.



- 4 Befüllen Sie den Tank solange, bis der Wasserstand die Markierung „Calibration Level“ (siehe Pfeil) erreicht.



RUDERANLEITUNG

- 1 Start: Beugen Sie sich mit geradem Rücken und Arme nach vorne.
- 2 Ziehen: Drücken Sie mit den Beinen, während die Arme gerade bleiben.
- 3 Ende: Beinen durchstrecken und die Arme anziehen.
- 4 Rückbewegung: Mit dem Oberkörper über das Becken vorwärts bewegen.
- 5 Start: Beginne Sie den Bewegungsablauf von vorne.



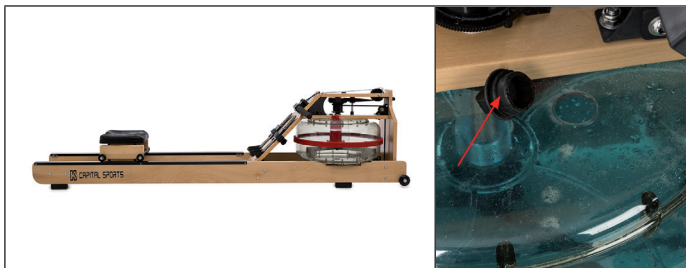
WASSERTANK ENTLEREEN

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass das Entleeren des Tanks nicht nötig ist, wenn Sie die Wassermenge für Ihr Training regulieren möchten.

- 1 Richten Sie das Rudergerät senkrecht auf.



- 2 Warten Sie, bis das Wasserreservoir gefüllt ist. Stellen Sie das Rudergerät nun wieder waagrecht und öffnen Sie den Füllstopfen an der Tankoberseite.



- 3 Nutzen Sie die mitgelieferte Handpumpe, um das Wasserreservoir zu entleeren. Stecken Sie dazu das gerade Stück der Wasserpumpe in den Wassertank und das flexible Ende in einen Eimer zum Auffangen des Wassers. Durch Drücken des Pumpsacks befördern Sie das Wasser durch die Pumpe.
- 4 Sobald Sie kein Wasser mehr aus dem Reservoir pumpen können, Stellen Sie den Widerstandsregler auf Maximum und warten Sie, bis das Restwasser in die untere Tankhälfte geflossen ist. Stellen Sie nun das Rudergerät senkrecht (1). Der Füllstand in der unteren Tankhälfte sollte zu diesem Zeitpunkt etwas unter dem Ablassstopfen sein, sodass beim Öffnen desselben kein Wasser herausläuft (2). Sollte der Wasserstand noch über der Ablassöffnung stehen, überkippen Sie bitte vorsichtig das Rudergerät, sodass ein Teil des Wassers in das Reservoir zurückfließt, bis Sie den Tankstopfen öffnen können. Nutzen Sie nun die Pumpe wie zuvor, um den unteren Teil des Wassertanks zu entleeren (3+4). Wiederholen Sie diese Schritte, bis Sie alles Wasser aus dem Tank entfernt haben.



EINSTELLEN DER FERSENSTÜTZE

Für optimalen Sitz während des Trainings passen Sie bitte die Fußstütze an ihren Fuß wie folgt an:

- 1 Platzieren Sie Ihren Fuß mit dem Ballen unter der Halteschleufe.
- 2 Führen Sie die Fersenstütze an Ihren Fuß heran. Ziehen Sie dafür die Lasche oberhalb ihrer Fußspitze (siehe Pfeil) zu sich heran, bis sich die Halteclips lösen. Nach Einstellen der Fersenstütze drücken Sie die Lasche wieder fest auf die Halteclips.
- 3 Ziehen Sie die Halteschleufe über Ihrem Fuß fest.



CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

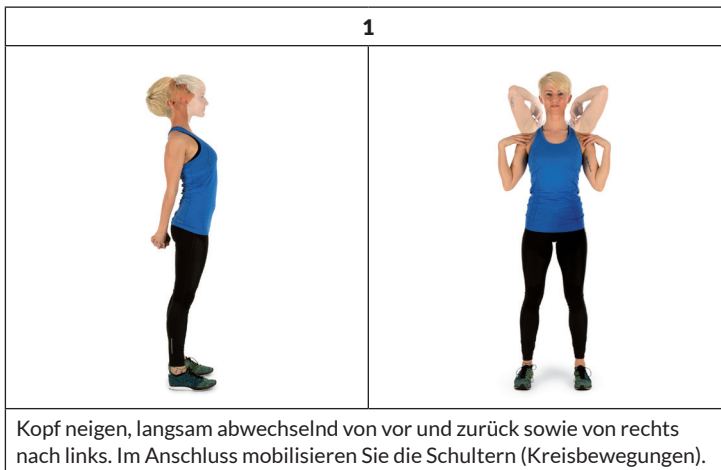
AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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


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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

DER TRAININGSCOMPUTER

Batterie einsetzen

Das Rudergerät verfügt über einen integrierten Trainingscomputer. Er benötigt zum Betrieb zwei Batterien des Typs AAA, die im Batteriefach auf der Rückseite eingesetzt werden. Auf dem Display des Trainingscomputers können Sie Ihre Leistungsdaten überwachen oder sich Ziele für ihre Trainingseinheit setzen.

Einstellbare Parameter

Time (Zeit)	00:00 - 99:59 (Minuten:Sekunden)
Speed (Geschwindigkeit)	0.0 - 999.9 (km/h oder mi/h)
Distance (Distanz)	0.00 - 99.99 (km oder mi)
Calories (Kalorien)	0.0 - 999.9 (kcal)
Odometer (gesamte zurückgelegte Strecke) - falls vorhanden	0.00 - 99.99 (km oder mi)
Pulse (Puls) - falls vorhanden	40 - 200 (Schläge/Minute)



Funktionstasten

- **Mode:** Um die gewünschte Funktion auszuwählen. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte (außer Odometer) zurückzusetzen.
- **Set:** Eingabe des Sollwertes (außer Odometer).
- **Reset:** Um den Wert zurückzusetzen (außer Odometer).

Hinweis: Der Monitor wird automatisch abgeschaltet, wenn 4 Minuten lang kein Signal eintrifft. Der Monitor wird automatisch mit Strom versorgt, wenn Sie die Übung starten oder die Taste drücken.

Anzeigen

- **TIME (TMR):** Automatische Speicherung der Trainingszeit während des Trainings.
- **SPEED (SPD):** Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit.
- **DISTANCE (DST):** Akkumulieren Sie die Entfernungen während des Trainings.
- **CALORIES (CAL):** Automatische Speicherung der während des Trainings verbrauchten Kalorienmenge.
- **ODOMETER (TOTAL):** Anzeige der Gesamtstrecke während des Trainings. Wenn sie erneut trainieren, wird die zurückgelegte Strecke zu der Gesamtstrecke hinzugezählt. Das Odometer kann nicht zurückgesetzt werden, außer Sie tauschen die Batterie aus.
- **PULSE (PUL):** Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers pro Minute an. Hierzu benötigen Sie einen uncodierten 5.3 kHz Herzfrequenzbrustgurt.
- **SCAN:** Zeigt die Werte der Funktionen in der folgenden Reihenfolge an: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse > Odometer.
- **SPM (Strokes per Minute):** Anzeige der Ruderschläge pro Minute (Schlagfrequenz).
- **STROKES:** Anzeige der Gesamtanzahl der Ruderschläge.

Hinweis: Wenn die Anzeige auf dem Monitor falsch oder schwer zu sehen, sind, tauschen Sie die Batterien aus. Ersetzen Sie immer alle Batterien.

PFLEGE UND WARTUNG

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

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

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

HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

Hersteller:

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

Importeur für Großbritannien:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

Dear Customer,

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



CONTENT

Safety Instructions	26
Device Overview and Accessories	28
Filling the Water Tank	29
Rowing Instructions	32
Emptying Water Tank	33
Adjusting the Heel Support	35
Overview of Cardio Training	36
Warming Up before a Workout	39
Training Computer	42
Care and Maintenance	44
Disposal Considerations	45
Manufacturer & Importer (UK)	45

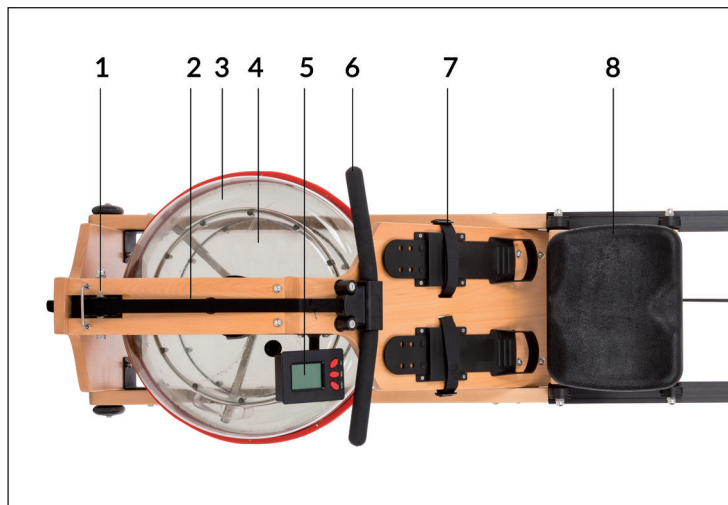
SAFETY INSTRUCTIONS

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

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

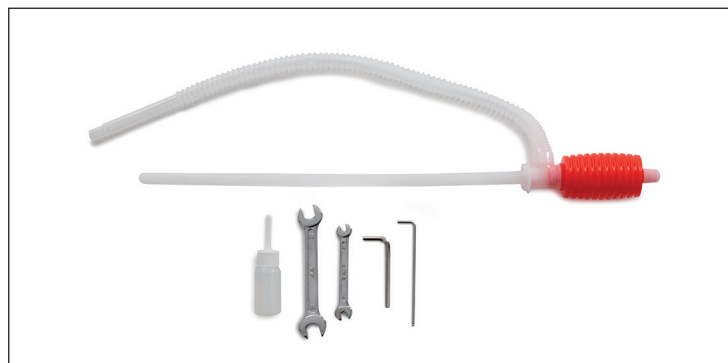
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- 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.

DEVICE OVERVIEW AND ACCESSORIES



1 Pulley	5 Training computer
2 Pull strap	6 Handle
3 Water tank	7 Footrest
4 Resistance regulator	8 Seat

Accessories:



FILLING THE WATER TANK

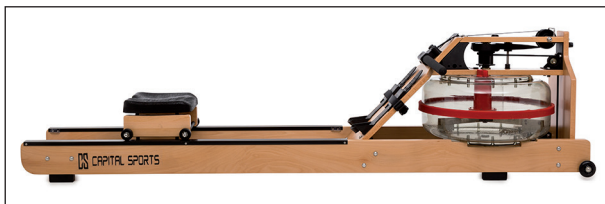
For the correct use of the rowing machine, the water tank must be filled up to the halfway point (Calibration Level). This requires about 17 liters of water. For filling, we recommend the use of tap water, as this contains additives that inhibit algae. Distilled water does not contain these and therefore it deteriorates faster.

Add a commercial water purification tablet (not included) . Never use pool chlorine or chlorine bleach. This will damage the tank and void the warranty.

- Add a water purification tablet every 6 months or as needed. If the water remains cloudy, replace the water in the tank.
- Water from the tank is not suitable for consumption. Dispose of the water after pumping it out of the tank.

If you want to train harder, simply row faster.

- 1 Place the unit horizontally on the floor.



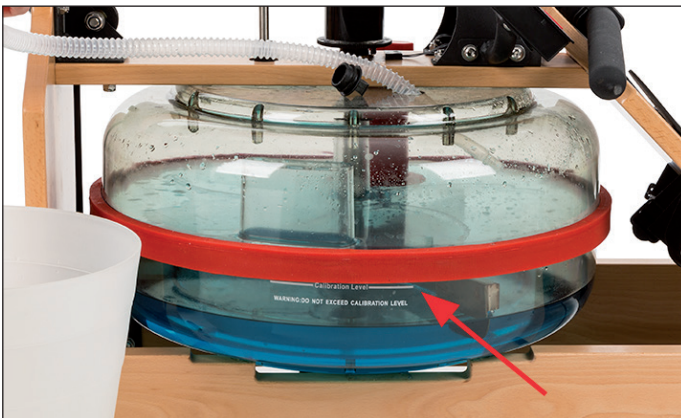
- 2 Open the tank plug at the top of the water tank.



- 3 If you have a water hose connection, you may use it to fill the tank directly. To simplify filling, you may also use a funnel. Otherwise, fill a 20-liter bucket with water and use the enclosed water pump. To do this, insert the straight end of the water pump into the bucket and insert the flexible end into the tank opening. By pressing the pump bag, water will be sucked through the pump into the tank.



- 4 Fill the tank until the water level reaches the “Calibration Level” mark (see arrow).



ROWING INSTRUCTIONS

- 1 Start: bend straight forward with your arms straight.
- 2 Pull: push with your legs while keeping your arms straight.
- 3 End: stretch legs and pull back with arms.
- 4 Return movement: move forward with the upper body over the pelvis.
- 5 Start: start the movement from the beginning.



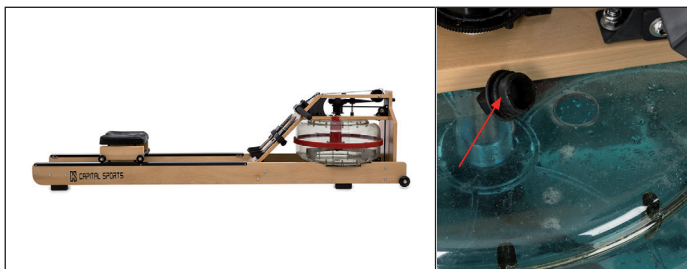
EMPTYING WATER TANK

Note: Please note that it is not necessary to empty the tank if you want to regulate the amount of water for your workout.

- 1 Set up the rowing machine vertically.



- 2 Wait until the water reservoir is filled. Now set up the rowing machine again horizontally and open the filler plug on top of the tank.



- 3 Use the supplied hand pump to empty the water reservoir. Insert the straight piece of the water pump into the water tank and the flexible end into a bucket to catch the water. By pushing the pump bag, you will pump the water through the pump.
- 4 As soon as you can no longer pump water from the reservoir, set the resistance regulator to maximum and wait until the remaining water has flowed into the lower half of the tank. Now place the rowing machine vertically (1). The level in the lower half of the tank should be slightly below the drain plug at this time so that no water leaks when it is opened (2). Now use the pump as before to empty the lower part of the water tank. If the water level is still above the drain opening, carefully tip over the rowing machine so that some of the water flows back into the reservoir until you can open the tank stopper. Now use the pump as before to empty the lower part of the water tank (3 + 4). Repeat these steps until you have removed all water from the tank.



ADJUSTING THE HEEL SUPPORT

For optimum fit during exercise, adjust the footrest to your foot as follows:

- 1 Place your foot with the ball under the holding strap.
- 2 Guide the heel support to your foot. To do this, pull the tab above your toe (see arrow) towards you until the retaining clips release. After adjusting the heel support, press the tab firmly back onto the retaining clips.
- 3 Tighten the holding strap over your foot.



OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

Regular cardio training stimulates the cardiovascular (heart and blood vessels) and respiratory system. It improves your general health and helps you to burn fat. It is the recommended workout if you want to lose weight. When exercising, glucose is burned off first, then the fat stored in the body.

Intensive cardio training (e.g. circuit training, training with high resistance and long duration training) requires a greater amount of effort and also trains the muscular system and your endurance. As a rule, the more regular you train, the more effective the training is (even with short training sessions of 20 minutes).

During the Training

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

An optimal training session includes (1) a warm-up phase, (2) an intensive cardio training phase and finally (3) a cool down phase. If you want to progress or burn calories, you should go through these 3 phases as well as exercise for at least 20-30 minutes on the ergometer.

1. Warm-up Phase

Always start your training session with a low resistance level. A warm-up phase of 5-10 minutes is important because your muscles need to be warmed up. During the warm-up phase, you should give your circulatory system and muscles time to prepare for the subsequent workout. As a beginner, you can train for the first 3 minutes at the easiest level and then gradually increase the level to where you feel most comfortable.

2. Cardio Training Phase

After about 10 minutes, you can then begin the cardio training phase. When using the interval training program, the computer controls the resistance depending on the type of interval chosen and thus simulates changing intensities.

The cardio training phase is considered aerobic or anaerobic training depending on the energy expenditure. These two types of training are defined as follows:

Aerobic Training Zone

While you are in this zone, you are improving your cardiovascular system and burning fat.

Despite an increased heart rate, deeper breathing and light sweating, the body is not in a very stressed state, breathing is not significantly accelerated—you could still talk to someone without going out of breath—and you feel that you could sustain the physical exertion for a long time. It's similar to when you briskly walk uphill.

The muscles and heart work more intensely than when the body is at rest and can get most of their energy needs met via aerobic energy production, which utilizes oxygen to facilitate energy production. At the same time, the anaerobic production of energy is also active, but only to a small extent. The lactic acid produced in this process can be broken down to produce energy. Most of your training should be aerobic training.

If you continue to increase the intensity, you will eventually come to the threshold where aerobic energy production is no longer able to increase its output. At this point, there is a shift towards anaerobic energy production being used to a greater extent. You are now doing anaerobic training.

Anaerobic Training

When in this zone, you are improving your performance and speed. When you increase the intensity while in this zone, the training becomes much more strenuous because of the rising lactate level in the body; you start sweating more; your breathing gets faster; and after some time depending on your fitness level, your muscles tire and you feel totally exhausted and that you can no longer continue at this level of intensity.

3. Cool-down Phase

At the end of the cardio training phase, you begin the cool-down phase, which should last for at least 5 minutes. Here, you use low levels of resistance. The recovery or cool-down phase is also helpful with regard to preventing possible muscle soreness. It is also advisable to do active recuperation after an intensive training session, such as a hot bath, a sauna session or a massage.

Training Progress

Each month you can make the training more challenging by extending the duration of the cardio training phase, by using a higher level of resistance within that phase or by doing a more demanding interval training.

Eating and Drinking

- Drink before, during and after training.
- Drink at least 2 sips of water (10 to 20 cl) every 10-15 minutes during a training session.
- If your workout lasts for more than 1 hour, you should drink a sports drink to protect the body from dehydration while training.
- For optimal cardio training, suitable nutrition before and after any physical activity is very important.

Before training, it is best to eat carbohydrates, such as those found in rice and pasta, as they provide the body with an important source of energy.

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

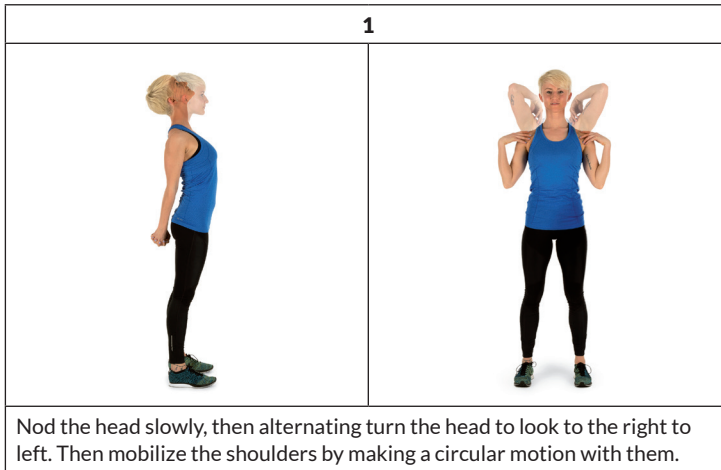
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

TRAINING COMPUTER

Insert battery

The rowing machine has a built-in training computer. It requires two AAA batteries for operation, which are inserted in the rear battery compartment. On the display of the training computer, you can monitor your performance data or set goals for your training session.

Parameters

Time	00:00 - 99:59 (minutes:seconds)
Speed	0.0 - 999.9 (km/h or mi/h)
Distance	0.00 - 99.99 (km or mi)
Calories	0.0 - 999.9 (kcal)
Odometer - if have	0.00 - 99.99 (km or mi)
Pulse - if have	40 - 200 (bpm)



Function Keys

- **Mode:** To select the desired function. Press and hold for 4 seconds to reset all function values (except odometer).
- **Set:** Enter the setpoint (except odometer).
- **Reset:** To reset the value (except odometer).

Note: The monitor is automatically turned off when no signal is received for 4 minutes. The monitor is automatically powered when you start the exercise or press the button.

Functions

- **TIME (TMR):** Automatic storage of training time during training.
- **SPEED (SPD):** Display of the current speed.
- **DISTANCE (DST):** Accumulate the distances during training.
- **CALORIES (CAL):** Automatic storage of calories burned during training.
- **ODOMETER (TOTAL):** Display of the total distance during training. If you train again, the distance covered will be added to the total distance. The odometer cannot be reset unless you replace the battery.
- **PULSE:** Indicates the user's heart rate per minute. This requires an uncoded 5.3 kHz heart rate chest strap.
- **SCAN:** Displays the values of the functions in the following order: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse > Odometer.
- **SPM (Strokes per Minute):** Indication of rowing strokes per minute (stroke rate).
- **STROKES:** Indication of the total number of rowing strokes.

Note: If the display on the monitor is incorrect or difficult to see, replace the batteries. Always replace all batteries.

CARE AND MAINTENANCE

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

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

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

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

MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

Manufacturer:

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

Importer for Great Britain:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

Estimado cliente:

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



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad	48
Visión general del aparato y accesorios	50
Rellenar el depósito de agua	51
Indicaciones para remar	54
Vaciar depósito de agua	55
Ajuste de los reposapiés	57
Calentamiento antes del entrenamiento	61
El ordenador de entrenamiento	64
Cuidado y mantenimiento	66
Indicaciones sobre la retirada del aparato	67
Fabricante e importador (reino unido)	67

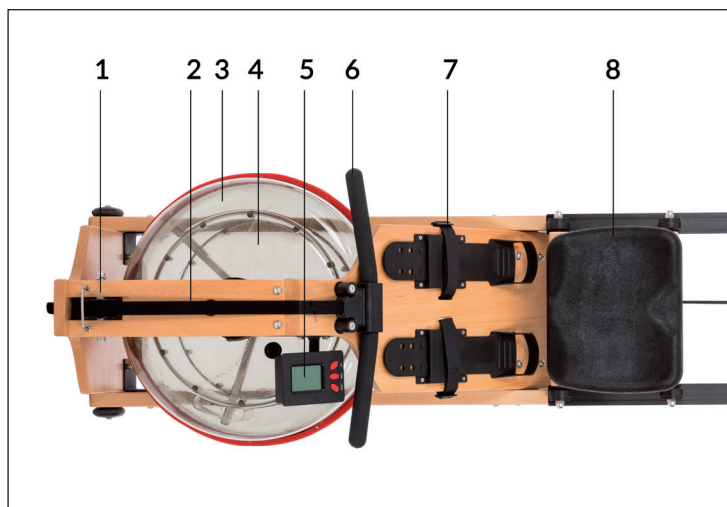
INDICACIONES DE SEGURIDAD

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

- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo solo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese de que todos los usuarios están informados acerca de las advertencias y medidas de precaución.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,5 metros con el resto de los objetos.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si tiene uno de los síntomas descritos, debe ponerse en contacto con un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No entrene inmediatamente después de comer.
- Solamente un adulto debe montar el aparato. Mantenga a los niños y mascotas lejos del aparato.
- Este aparato está concebido para ser utilizado en un entorno doméstico.

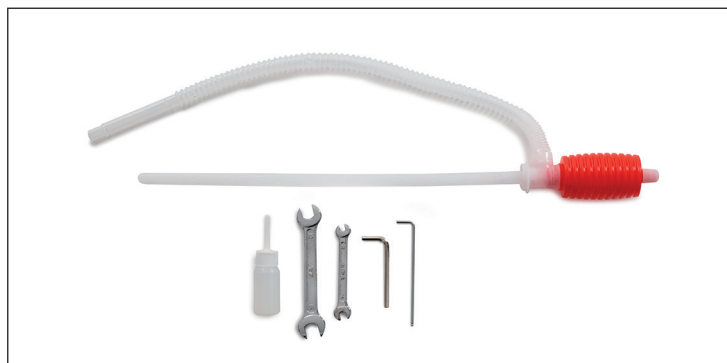
- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga 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.

VISIÓN GENERAL DEL APARATO Y ACCESORIOS



1 Polea	5 Ordenador de entrenamiento
2 Correa de la polea	6 Asa
3 Depósito de agua	7 Reposapiés
4 Regulador de resistencia	8 Asiento

Accesorios:



RELLENAR EL DEPÓSITO DE AGUA

Para un uso correcto del ergómetro, el depósito de agua debe llenarse hasta la mitad (calibration level). Para ello se necesitarán 17 litros de agua. Para el llenado le recomendamos utilizar agua corriente, pues contiene aditivos que inhiben el riesgo de que se formen algas. El agua destilada no los contiene y por tanto se formarán algas con mayor rapidez.

Añada una pastilla de purificación de agua disponible en el mercado (no incluida) . No utilice nunca cloro de piscina o lejía. Esto dañará el tanque y anulará la garantía.

- Añada una pastilla de purificación de agua cada 6 meses o cuando sea necesario. Si el agua sigue estando turbia, sustituya el agua del depósito.
- El agua del depósito no es apta para el consumo. Elimine el agua después de bombearla del tanque.

Si desea un entrenamiento más intensivo, reme más rápido.

- 1 Coloque el aparato en posición horizontal sobre el suelo.



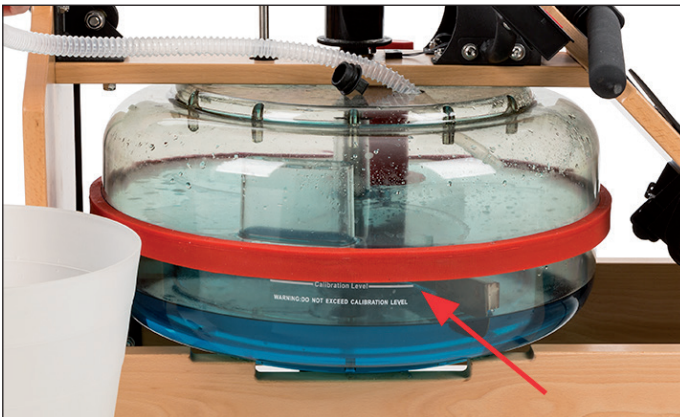
- 2 Abra el tapón del depósito situado en la parte superior del mismo.



- 3 Si dispone de una conexión para manguera, puede utilizarla para llenar el depósito directamente. Para facilitar el llenado, puede utilizar un embudo. De lo contrario, llene un cubo con 20 litros de agua y utilice la bomba de agua incluida. Coloque el extremo recto de la bomba de agua en el cubo y el extremo flexible en el orificio del depósito. Presionando el saco de la bomba, el agua fluirá hasta el depósito desde la misma.



- 4 Llene el depósito hasta que el nivel del agua alcance la marca „Calibration Level“ (véase flecha).



INDICACIONES PARA REMAR

- 1 Inicio: Inclínese con la espalda recta y los brazos extendidos hacia adelante.
- 2 Tirar: Con las piernas, haga fuerza mientras los brazos siguen extendidos.
- 3 Fin: Estire las piernas y atraiga los brazos hacia sí.
- 4 Movimiento de retroceso: Con la parte superior del cuerpo desde la pelvis, muévase hacia adelante.
- 5 Inicio: Comience con el ciclo de movimientos desde el principio.



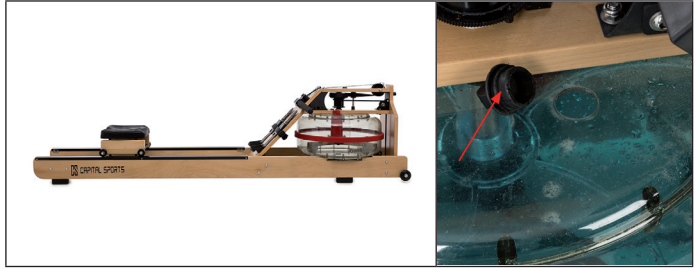
VACIAR DEPÓSITO DE AGUA

Advertencia: Tenga en cuenta que no es necesario vaciar el depósito si desea regular la cantidad de agua para su entrenamiento.

- 1 Coloque el ergómetro en posición vertical.



- 2 Espere a que se haya llenado la reserva de agua. Ahora, vuelva a colocar el ergómetro en posición horizontal y abra el tapón de llenado situado en la parte superior del depósito.



- 3 Utilice la bomba de mano incluida para vaciar el depósito de agua. Para ello, introduzca el extremo recto de la bomba en el depósito y el extremo flexible en un cubo para recoger el agua. Presionando la bomba, el agua saldrá por la misma.
- 4 Cuando ya no quede más agua para bombear en el depósito, ajuste el regulador de resistencia al máximo y espere a que el resto del agua fluya a la mitad inferior del depósito. Coloque el ergómetro en posición vertical (1). El nivel completo de la mitad inferior del depósito debe estar en este momento un poco por debajo del tapón de desagüe, por lo que abriéndolo no fluiría nada de agua (2). Si el nivel del agua todavía se sitúa por encima del orificio de desagüe, incline con cuidado el ergómetro para que una parte del agua vaya a la reserva hasta que pueda abrir el tapón del depósito. Utilice la bomba como se ha descrito anteriormente para vaciar la parte inferior del depósito de agua. (3+4). Repita estos pasos hasta haber retirado toda el agua del depósito.



AJUSTE DE LOS REPOSAPIÉS

Para una postura óptima durante el entrenamiento, ajuste los reposapiés a sus pies como sigue:

- 1 Coloque los pies con las plantas debajo la cinta de sujeción.
- 2 Lleve los reposapiés hacia sus pies. Para ello, tire de las solapas situadas por encima de las puntas de los pies (véase flecha) hasta que se suelten los clips de sujeción. Tras ajustar los reposapiés, presione de nuevo las solapas sobre los clips de sujeción.
- 3 Apriete la correa de sujeción alrededor de su pie.



ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

La resistencia durante la fase de entrenamiento de cardio determina en gran medida la intensidad del entrenamiento y los resultados del mismo. Un entrenamiento óptimo incluye una fase de calentamiento (1), una fase intensiva de cardio (2) y una fase de recuperación final (3). Si hace progresos o quiere quemar calorías, debe realizar estas 3 fases y entrenarse como mínimo durante 20-30 minutos en el ergómetro.

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

Comida y bebida

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

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

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

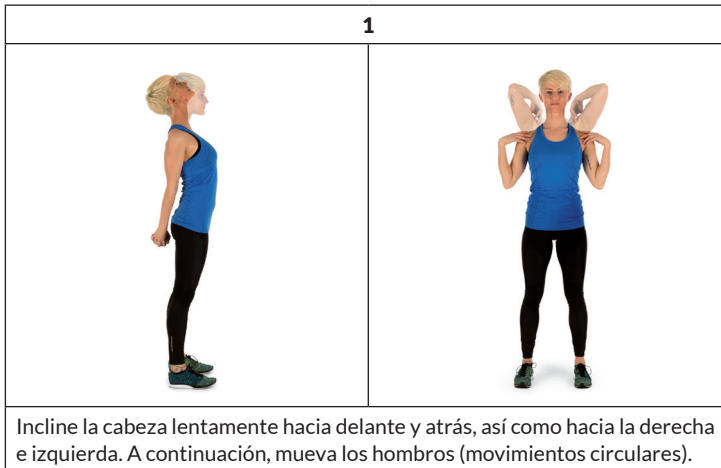
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

EL ORDENADOR DE ENTRENAMIENTO

Introducir pila

El ergómetro dispone de un ordenador de entrenamiento integrado. Para su funcionamiento se necesitan dos pilas del tipo AAA que se colocarán en el compartimento situado en la parte trasera. En el display del ordenador de entrenamiento puede controlar los datos de rendimiento o marcarse objetivos durante la sesión de entrenamiento.

Parámetros ajustables

Time (tiempo)	00:00 - 99:59 (minutos:segundos)
Speed (velocidad)	0.0 - 999.9 (km/h o mi/h)
Distance (Distancia)	0.00 - 99.99 (km o mi)
Calories (Calorías)	0.0 - 999.9 (kcal)
Odómetro (recorrido total realizado) - si está disponible	0.00 - 99.99 (km o mi)
Pulse (pulso) - si está disponible	40 - 200 (latidos/minuto)



Botones de función

- **Mode:** Para seleccionar la función deseada. Mantenga el botón pulsado durante 4 segundos para restablecer todos los valores de función (excepto el odómetro).
- **Set:** Introducir el valor de referencia (excepto odómetro).
- **Reset:** Para restablecer el valor (excepto odómetro).

Advertencia: El monitor se apaga automáticamente si en 4 minutos no se emite ninguna señal. El monitor se provee automáticamente de energía cuando inicia el entrenamiento o pulsa el botón.

Indicadores

- **TIME (TMR):** Registro automático del tiempo de entrenamiento durante el mismo.
- **SPEED (SPD):** Indica la velocidad actual.
- **DISTANCE (DST):** Acumula las distancias recorridas durante el entrenamiento.
- **CALORIES (CAL):** Registro automático de la cantidad de calorías consumidas durante el entrenamiento.
- **ODOMETER (TOTAL):** Visualización de la distancia total recorrida durante el entrenamiento. Si entrena de nuevo, la distancia recorrida se sumará a la distancia total. El odómetro no se puede restablecer a menos que cambie las pilas.
- **PULSE (PUL):** Muestra la frecuencia cardíaca por minuto del usuario. Para ello necesitas una correa pectoral de frecuencia cardíaca de 5,3 kHz sin codificar.
- **SCAN:** Muestra los valores de cada una de las funciones en el siguiente orden: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse > Odometer.
- **SPM (Strokes per Minute):** Muestra las brazadas por minuto (velocidad de brazada).
- **STROKES:** Visualización del número total de brazadas.

Advertencia: Si los indicadores del monitor no se pueden ver correctamente, sustituya las pilas. Sustituya siempre todas las pilas.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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

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

INDICACIONES SOBRE LA RETIRADA DEL APARATO



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

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

FABRICANTE E IMPORTADOR (REINO UNIDO)

Fabricante:

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

Importador para Gran Bretaña:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

Cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	70
Aperçu de l'appareil et accessoires	72
Remplissage du réservoir d'eau	73
Guide du rameur	76
Vidange du réservoir	77
Réglage des cale-pieds	79
Aperçu de l'entraînement cardio	80
Échauffement avant l'entraînement	83
Ordinateur d'entraînement	86
Entretien et maintenance	88
Informations sur le recyclage	89
Fabricant et importateur (UK)	89

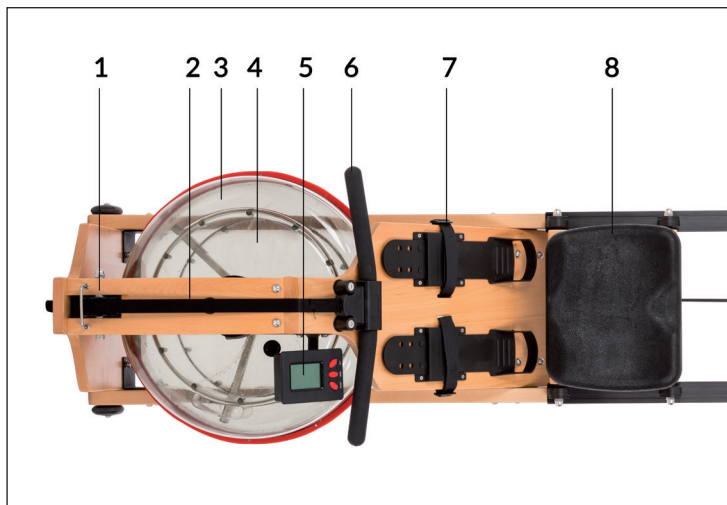
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,5 mètre.
- Avant de suivre les programmes d'exercices, consultez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez immédiatement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.

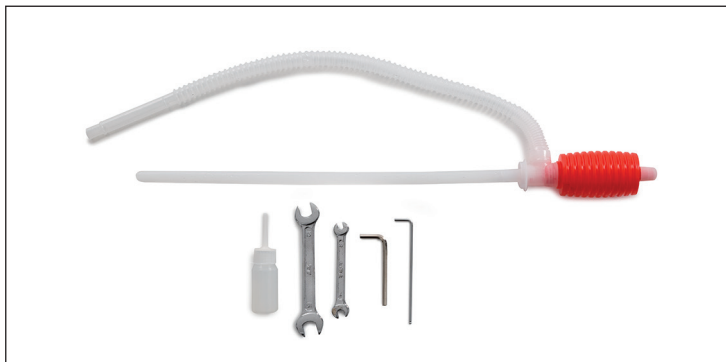
- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil 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.

APERÇU DE L'APPAREIL ET ACCESSOIRES



1 poulie de renvoi	5 ordinateur d'entraînement
2 courroie de tension	6 poignée
3 réservoir d'eau	7 repose-pied
4 réglage de la résistance	8 siège

Accessoires :



REPLISSAGE DU RÉSERVOIR D'EAU

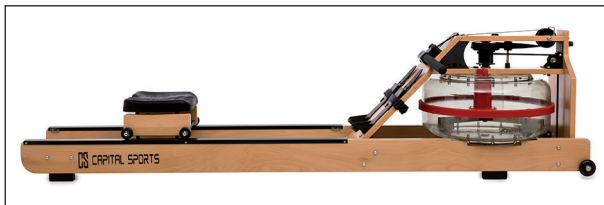
Pour l'utilisation correcte du rameur, le réservoir d'eau doit être rempli jusqu'à la moitié (niveau d'étalonnage). Cela correspond environ à 17 litres d'eau. Pour le remplissage, nous recommandons l'utilisation de l'eau du robinet, car elle contient des additifs qui inhibent les algues. L'eau distillée n'en contient pas et par conséquent, elle se détériore plus rapidement.

Ajoutez une tablette de purification de l'eau disponible dans le commerce (non incluse) . N'utilisez jamais de chlore de piscine ou d'eau de Javel. Cela endommagerait le réservoir et annulerait la garantie.

- Ajoutez une tablette de purification de l'eau tous les 6 mois ou selon les besoins. Si l'eau reste trouble, remplacez l'eau du réservoir.
- L'eau du réservoir n'est pas propre à la consommation. Jetez l'eau après l'avoir pompée du réservoir.

Si vous voulez augmenter le niveau de difficulté, il suffit de ramer plus vite.

- 1 Placez l'appareil horizontalement sur le sol.



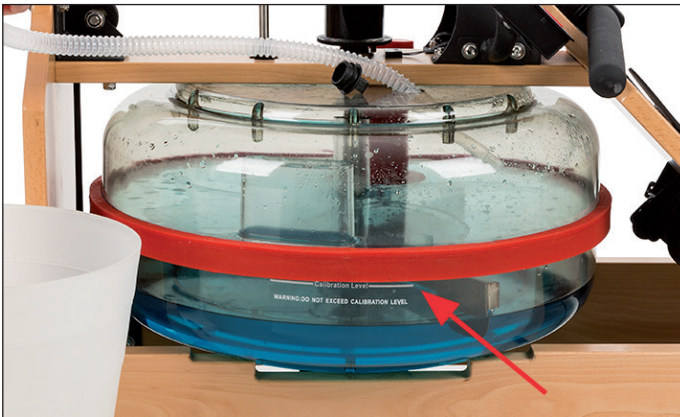
- 2 Ouvrez le bouchon du réservoir en haut du réservoir d'eau.



- 3 Si vous disposez d'un raccord de tuyau d'eau, vous pouvez l'utiliser pour remplir le réservoir directement. Pour simplifier le remplissage, vous pouvez également utiliser un entonnoir. Sinon, remplissez un seau de 20 litres avec de l'eau et utilisez la pompe à eau fournie. Pour ce faire, insérez l'extrémité droite de la pompe à eau dans le seau et insérez l'extrémité flexible dans l'ouverture du réservoir. En appuyant sur le sac de la pompe, l'eau est aspirée par la pompe dans le réservoir.



- 4 Remplir le réservoir jusqu'à ce que le niveau d'eau atteigne le repère „Calibration Level“ (voir flèche).



GUIDE DU RAMEUR

- 1 Début : penchez-vous avec les bras en avant en gardant le dos droit.
- 2 Tirer : poussez avec vos jambes tout en gardant les bras tendus.
- 3 Fin : étendez les jambes et tirez sur les bras.
- 4 Mouvement de retour : déplacez le haut du corps au-dessus de votre bassin.
- 5 Début : recommencez le mouvement au début.



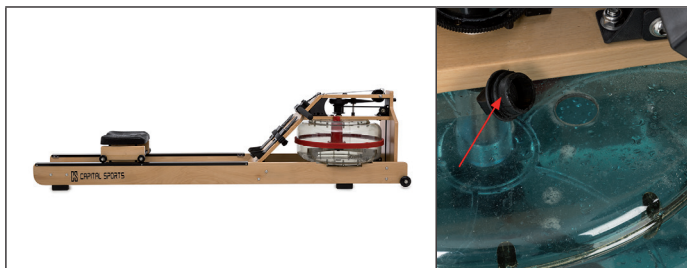
VIDANGE DU RÉSERVOIR

Remarque : Veuillez noter qu'il n'est pas nécessaire de vider le réservoir si vous souhaitez régler la quantité d'eau pour votre séance d'entraînement.

- 1 Installez le rameur verticalement.



- 2 Attendez que le réservoir d'eau soit rempli. Maintenant, remettez le rameur horizontalement et ouvrez le bouchon de remplissage sur le dessus du réservoir.



- 3 Utilisez la pompe à main fournie pour vider le réservoir d'eau. Insérez le morceau droit de la pompe à eau dans le réservoir d'eau et l'extrémité flexible dans un seau pour recueillir l'eau. En appuyant sur le sac de la pompe, vous pompez l'eau.
- 4 Dès que vous ne pouvez plus pomper l'eau du réservoir, réglez le régulateur de résistance au maximum et attendez que l'eau restante se soit écoulée dans la moitié inférieure du réservoir. Placez maintenant le rameur en position verticale (1). Le niveau dans la moitié inférieure du réservoir doit être légèrement en dessous du bouchon de vidange à ce moment-là, afin que l'eau ne se répande lors de l'ouverture (2). Si le niveau d'eau est toujours au-dessus de l'orifice de vidange, basculez délicatement le rameur de sorte que de l'eau retourne dans le réservoir jusqu'à ce que vous puissiez ouvrir le bouchon. Utilisez maintenant la pompe comme précédemment pour vider la partie inférieure du réservoir d'eau (3 + 4). Répétez ces étapes jusqu'à ce que vous ayez retiré toute l'eau du réservoir.



RÉGLAGE DES CALE-PIEDS

Pour un réglage optimal du siège pendant l'exercice, réglez le repose-pied comme suit :

- 1 Placez votre pied avec le talon sous la dragonne.
- 2 Guidez le support de talon jusqu'à votre pied. Pour ce faire, tirez la languette située au-dessus de votre orteil (voir la flèche) vers vous jusqu'à ce que les clips de retenue se libèrent. Après avoir ajusté le support du talon, appuyez fermement la languette sur les clips de maintien.
- 3 Serrez la dragonne sur votre pied.



APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

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

Pendant l'entraînement

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Domaine d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Domaine d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

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

Manger et boire

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

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

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



ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



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



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

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

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

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

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

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

5



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

6



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

7



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

ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT

Installation de la pile

Le rameur dispose d'un ordinateur d'entraînement intégré. Il utilise deux piles de type AAA qui sont insérées à l'arrière dans le compartiment à piles. Sur l'écran de l'ordinateur d'entraînement, vous pouvez suivre vos données de performance ou définir des objectifs pour votre séance d'exercice.

Paramètres réglables

Time (durée)	00:00 - 99:59 (minutes - secondes)
Speed (vitesse)	0.0 - 999.9 (km/h ou mi/h)
Distance	0.00 - 99.99 (km ou mi)
Calories	0.0 - 999.9 (kcal)
Compteur (distance totale parcourue) - si disponible	0.00 - 99.99 (km ou mi)
Pulse (rythme cardiaque) - si disponible	40 - 200 (battements/minute)



Touches de fonction

- **Mode** : Pour sélectionner la fonction souhaitée. Appuyez sur le bouton et maintenez-le pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de la fonction (sauf le compteur kilométrique).
- **Set** : saisie de la valeur cible (sauf le compteur kilométrique).
- **Reset** : pour réinitialiser une valeur (sauf le compteur kilométrique).

Remarque : Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est détecté au bout de 4 minutes. Le moniteur s'allume automatiquement lorsque vous démarrez l'exercice ou appuyez sur le bouton.

Indicateurs

- **TIME (TMR)** : Stockage automatique de la durée d'entraînement pendant la séance.
- **SPEED (SPD)** : affichage de la vitesse instantanée.
- **DISTANCE (DST)** : distance cumulée pendant la séance.
- **CALORIES (CAL)** : enregistrement automatique de la quantité de calories consommées pendant l'entraînement.
- **ODOMETRE (TOTAL)** : Affichage de la distance totale pendant l'entraînement. Lors d'une nouvelle séance, la distance parcourue s'ajoute à la distance totale. Le compteur kilométrique ne peut pas être réinitialisé sauf si vous retirez la pile.
- **PULSE (PUL)** : Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur par minute. Pour cela, vous avez besoin d'une ceinture thoracique non codée de 5,3 kHz pour la fréquence cardiaque.
- **SCAN** : Affiche les valeurs des fonctions dans l'ordre suivant: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse > Odomètre.
- **SPM (Strokes per Minute)**: Affiche les coups d'aviron par minute (taux de coup).
- **STROKES**: Affiche le nombre total de coups d'aviron.

Remarque : Si l'affichage sur le moniteur est incorrect ou difficile à lire, remplacez les piles. Remplacez toujours toutes les piles ensemble.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

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

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

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



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

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

FABRICANT ET IMPORTATEUR (UK)

Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

Gentile cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni tecnici. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente, per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.



INDICE

Avvertenze di sicurezza	92
Descrizione del dispositivo e accessori	94
Riempire il serbatoio	95
Istruzioni di vogata	98
Svuotare il serbatoio	99
Regolare i poggiapiedi	101
Descrizione dell'allenamento cardio	102
Riscaldamento prima dell'allenamento	105
Computer di allenamento	108
Pulizia e manutenzione	110
Avviso di smaltimento	111
Produttore e importatore (UK)	111

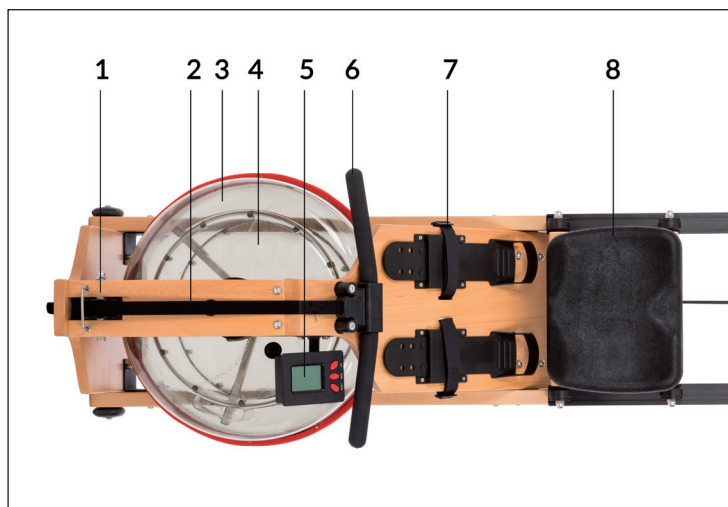
AVVERTENZE DI SICUREZZA

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

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,5 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere i bambini lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.

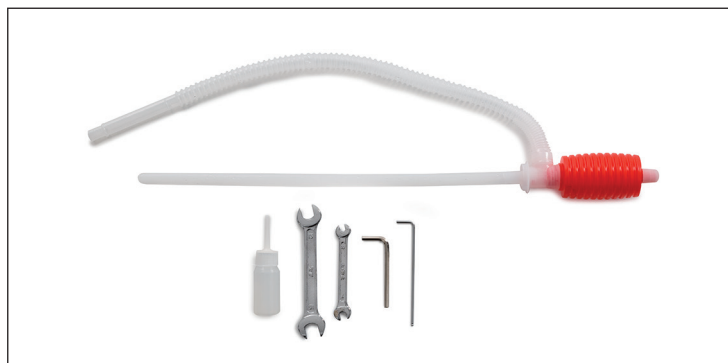
- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che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

DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO E ACCESSORI



1 Puleggia di rinvio	5 Computer di allenamento
2 Cinghia di trazione	6 Impugnatura
3 Serbatoio dell'acqua	7 Poggiapiedi
4 Regolazione della resistenza	8 Seduta

Accessori:



RIEMPIRE IL SERBATOIO

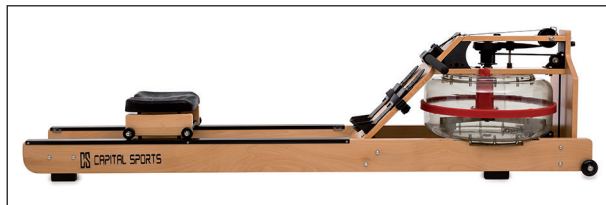
Per un corretto utilizzo del vogatore, il serbatoio deve essere riempito fino a metà (Calibration Level). A tal fine sono necessari circa 17 litri d'acqua. Consigliamo di usare acqua del rubinetto, dato che contiene additivi che riducono la formazione di alghe. L'acqua distillata non contiene tali additivi e causa una formazione di alghe più rapida.

Aggiungere una pastiglia per la purificazione dell'acqua disponibile in commercio (non inclusa). Non usare mai il cloro della piscina o la candeggina. Questo danneggia il serbatoio e annulla la garanzia.

- Aggiungere una pastiglia per la purificazione dell'acqua ogni 6 mesi o secondo necessità. Se l'acqua rimane torbida, sostituire l'acqua nel serbatoio.
- L'acqua del serbatoio non è adatta al consumo. Smaltire l'acqua dopo averla pompata fuori dal serbatoio.

Se si desidera un allenamento più intenso, vogare più rapidamente.

1. Mettere il dispositivo sul pavimento.



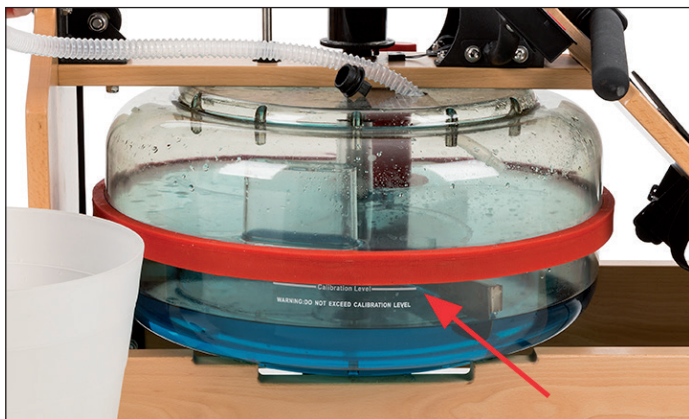
2. Aprire il tappo del serbatoio sul lato superiore.



3. Se è disponibile una canna dell'acqua è possibile utilizzarla per riempire il serbatoio. Per facilitare il riempimento è possibile anche utilizzare un imbuto. In caso contrario, riempire un secchio da 20 litri con acqua e utilizzare la pompa inclusa in consegna. Mettere l'estremità dritta della pompa nel secchio e infilare l'estremità flessibile nell'apertura del serbatoio. Premendo la sacca della pompa viene pompata acqua nel serbatoio.



4. Riempire il serbatoio fino a raggiungere il segno "Calibration Level" (v. freccia).



ISTRUZIONI DI VOGATA

1. Inizio: piegarsi con schiena dritta e braccia in avanti.
2. Tirare: spingere con le gambe, mentre le braccia restano diritte.
3. Fine: distendere le gambe e tirare le braccia verso di sé.
4. Ritorno: muoversi in avanti con busto e bacino.
5. Inizio: ricominciare da capo la sequenza di movimenti.



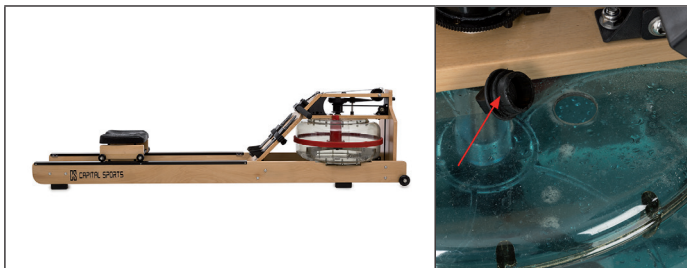
SVUOTARE IL SERBATOIO

Avvertenza: svuotare il serbatoio non è necessario per regolare la quantità d'acqua per l'allenamento.

1. Mettere il vogatore in verticale.



2. Attendere che la riserva sia piena. Mettere di nuovo il vogatore in orizzontale e aprire il tappo di riempimento sul lato superiore del dispositivo.



3. Utilizzare la pompa manuale inclusa in consegna per svuotare la riserva. A tal fine, infilare la parte diritta della pompa nel serbatoio e l'estremità flessibile in un secchio per raccogliere l'acqua. Premendo la sacca della pompa viene aspirata l'acqua.
4. Quando non è più possibile pompare acqua dalla riserva, posizionare la regolazione della resistenza sul massimo e attendere fino a quando l'acqua residua è passata nella metà inferiore del serbatoio. Mettere il vogatore in verticale (1). Il livello di riempimento nella metà inferiore del serbatoio dovrebbe trovarsi a questo punto un po' sotto al tappo di scarico, in modo che aprendolo non fuoriesca acqua (2). Se l'acqua si trova ancora sopra al livello del tappo di scarico, inclinare il vogatore, in modo che un po' d'acqua scorra nuovamente nella riserva, fino a quando sarà possibile aprire il tappo del serbatoio. Utilizzare la pompa come descritto in precedenza per svuotare la parte inferiore del serbatoio (3+4). Ripetere questi passaggi, fino a quando è stata rimossa tutta l'acqua dal serbatoio.



REGOLARE I POGGIAPIEDI

Per una seduta ottimale durante l'allenamento, regolare i poggiapiedi come descritto di seguito:

1. Posizionare i piedi con la punta sotto alle cinghie.
2. Avvicinare gli appoggi per i talloni al piede, tirando la cinghia sopra alla punta del piede (v. freccia) fino a quando si sganciano le clip di fissaggio. Dopo aver regolato l'appoggio per i talloni, premere nuovamente la cinghia sulle clip di fissaggio.
3. Fissare la cinghia sopra al piede.



DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Mangiare e bere

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

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

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

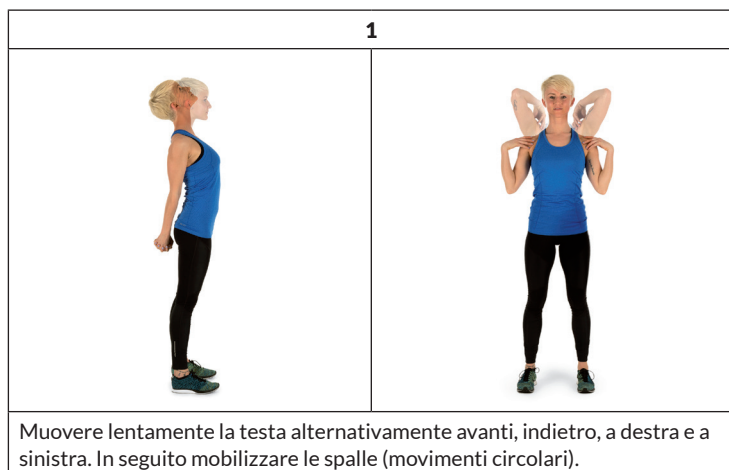
RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

COMPUTER DI ALLENAMENTO

Inserire le batterie

Il vogatore è dotato di un computer di allenamento integrato. Per funzionare necessita di due batterie AAA che vanno inserite nell'apposito vano sul retro. Sul display del computer di allenamento è possibile tenere sotto controllo i dati della prestazione o definire obiettivi per la sessione di allenamento.

Parametri impostabili

Time (tempo)	00:00-99:59 (minuti:secondi)
Speed (velocità)	0.0-999.9 (km/h o mi/h)
Distance (distanza)	0.00-99.99 (km o mi)
Calories (calorie)	0.0-999.9 (kcal)
Odometro (tragitto percorso) - se disponibile	0.00-99.99 (km o mi)
Pulse (battito cardiaco) - se disponibile	40-200 (battiti/minuto)



Tasti funzione

- **Mode:** per selezionare la funzione desiderata. Tenere premuto il tasto per 4 secondi per resettare tutti i valori delle funzioni (escluso odometro).
- **Set:** inserire un valore da raggiungere (escluso odometro).
- **Reset:** per resettare il valore (escluso odometro).

Avvertenza: il monitor si spegne automaticamente se non c'è alcun segnale in ingresso per 4 minuti. Il monitor viene alimentato automaticamente se si inizia un esercizio o se si preme il tasto.

Indicazioni

- **TIME (TMR):** salvataggio automatico della durata di allenamento durante l'allenamento.
- **SPEED (SPD):** indicazione della velocità corrente.
- **DISTANCE (DST):** accumulare le distanze durante l'allenamento.
- **CALORIES (CAL):** salvataggio automatico delle calorie bruciate durante l'allenamento.
- **ODOMETER (TOTAL):** indica il tragitto complessivo durante l'allenamento. Quando ci si allena di nuovo, il tragitto percorso viene aggiunto a quello complessivo. L'odometro non può essere resettato, a meno che non si sostituisca la batteria.
- **PULSE (PUL):** Visualizza la frequenza cardiaca al minuto dell'utente. Per questo hai bisogno di una fascia toracica per la frequenza cardiaca a 5,3 kHz non codificata.
- **SCAN:** mostra i valori delle funzioni in questa sequenza: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse > Odometer.
- **SPM (Strokes per Minute):** Visualizza i colpi di vogatore al minuto (frequenza dei colpi).
- **STROKES:** Visualizza il numero totale di colpi di vogatore.

Avvertenza: se le indicazioni sono difficili da leggere o sono fallaci, sostituire le batterie. Sostituire sempre tutte le batterie.

PULIZIA E MANUTENZIONE

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

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

AVVISO DI SMALTIMENTO



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

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

PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

Produttore:

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

Importatore per la Gran Bretagna:

Chal-Tec UK limited
Unit 6 Riverside Business Centre
Brighton Road
Shoreham-by-Sea
BN43 6RE
United Kingdom

