

CAPITAL SPORTS

Pacemaker F100

Laufband

Treadmill

Pavimento móvil

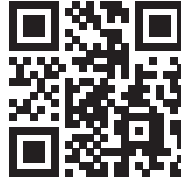
Tapis de course

Marcia piede mobile

10033780

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Geräteübersicht 6
Zusammenbau 7
Bedienfeld 10
Bedienung 10
Training mit der App iFit Show 17
Reinigung und Wartung 18
Auftragen von Schmiermittel 21
Cardiotraining im Überblick 22
Aufwärmung vor dem Training 25
Hinweise zur Entsorgung 27
Konformitätserklärung 27

English 29
Español 55
Français 81
Italiano 125

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10033780
Stromversorgung (Computer)	220-240 V ~ 50/60 Hz

**WARNUNG**

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

SICHERHEITSHINWEISE

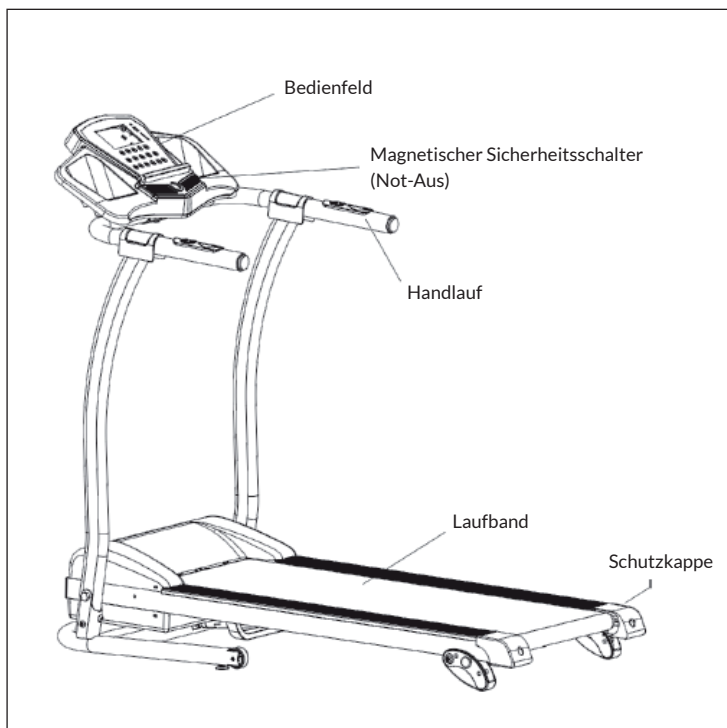
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengesetzt wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,6 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten, müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengesetzt werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel, Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder Verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
- Kinder ab 8 Jahren, psychisch und körperlich eingeschränkte Menschen dürfen das Gerät nur benutzen, wenn sie vorher von einer für Sie verantwortlichen Aufsichtsperson ausführlich mit den Funktionen und den Sicherheitsvorkehrungen vertraut gemacht wurden.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Prüfen Sie vor der Benutzung die Spannung auf der Geräteplakette. Schließen Sie das Gerät nur an Steckdosen an, die der Spannung des Geräts entsprechen.








Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

GERÄTEÜBERSICHT

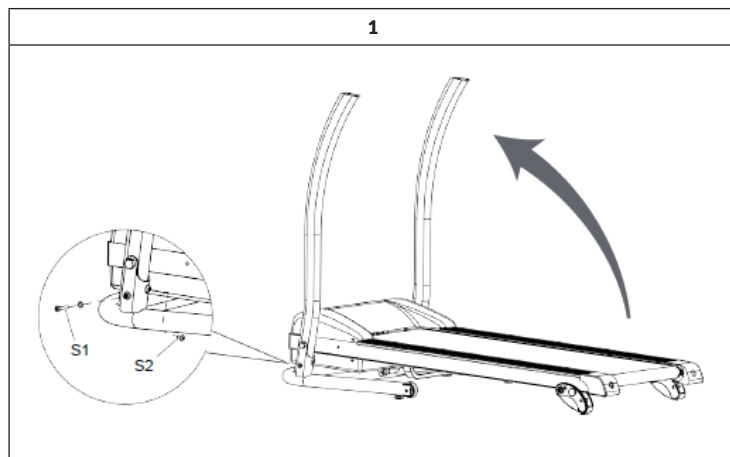


ZUSAMMENBAU

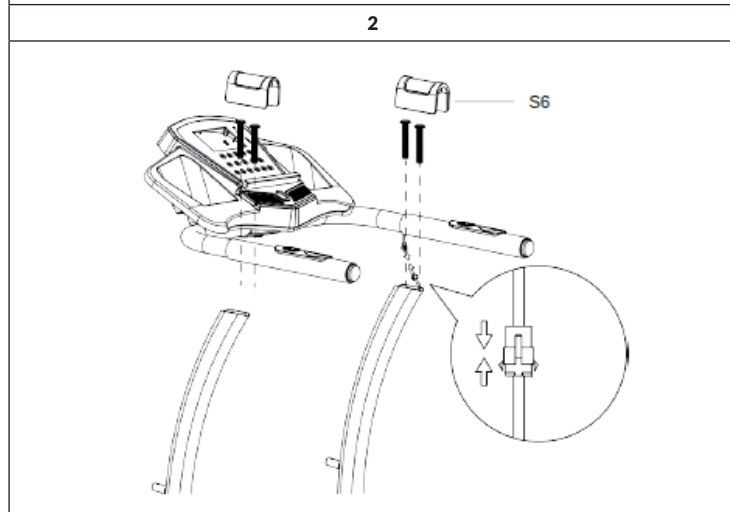
Einzelteile

<p>S1</p> 	<p>S2</p> 	<p>S3</p> 
M8x50 Inbusschraube	M8x16 Inbusschraube	Audiokabel
<p>S4</p> 	<p>S5</p> 	<p>S6</p> 
M6x20 Schraube	Roter Not-Aus-Magnet	Dekorative Abdeckung
<p>S7</p> 		
#5/#6 Inbusschlüssel		

Zusammenbau

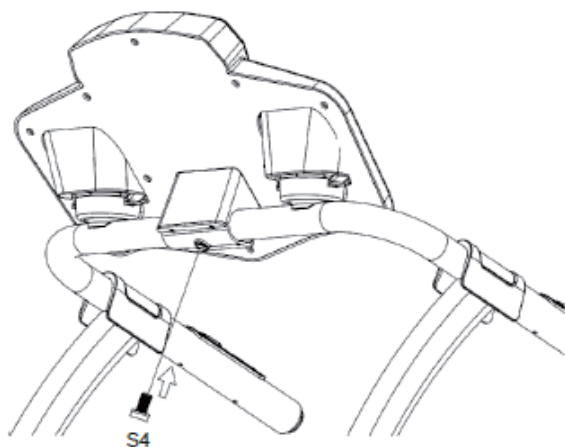


Stellen Sie die Pfosten auf. Stecken Sie die M8x16 Inbusschrauben (S2) durch die Löcher am Pfosten und befestigen Sie sie mit dem #5 Inbusschlüssel. Befestigen Sie die M8x50 Inbusschrauben und Muttern (S1) mit dem # 6 Inbusschlüssel.



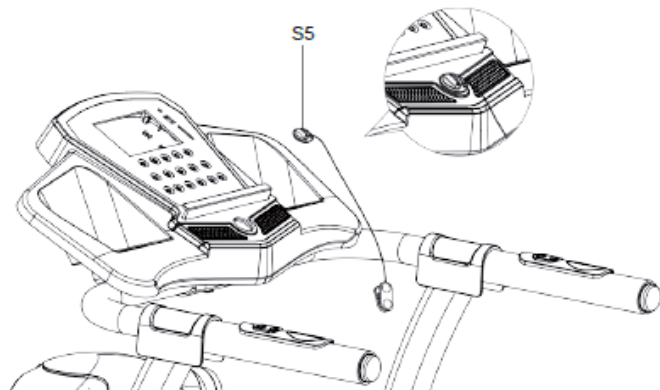
Befestigen Sie den Handlauf mit dem Inbusschlüssel an den Pfosten. Verbinden Sie die Stecker auf der rechten Seite des Handlaufs und setzen Sie die dekorativen Abdeckungen (S6) des Handlaufs ein.

3



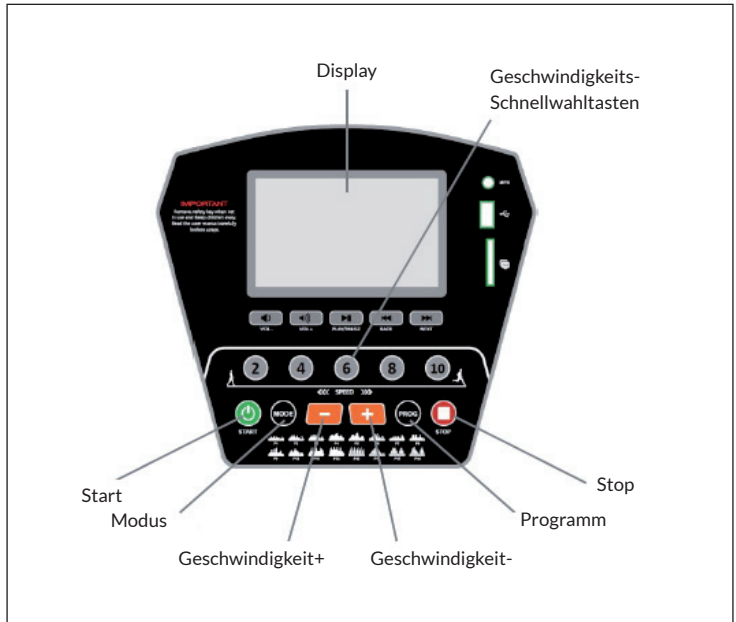
Richten Sie die Bedienkonsole am Schraubenloch aus und ziehen Sie die M6x20 Schraube (S4) fest.

4



Befestigen Sie zum Schluss den roten Not-Aus-Magnet am magnetischen Sicherheitsschalter.

BEDIENFELD



BEDIENUNG

Drehen Sie den Hauptnetzschalter, der sich an der Vorderseite des Laufbandes befindet, in die Position ON. Vergewissern Sie sich vor Beginn eines Trainings, dass der Not-Aus-Magnet richtig auf der Computerkonsole platziert ist und der Sicherheitsclip sicher an einem Kleidungsstück befestigt ist.

Hinweis: Stehen Sie immer auf den Seitenschienen, wenn Sie das Laufband starten. Starten Sie das Laufband niemals, wenn Sie auf dem Laufband stehen.

Schnellstart

Drücken Sie die START-Taste am Bedienfeld, um mit dem Training zu beginnen. Das Display-Fenster zählt herunter (3-2-1), bevor sich das Laufband bewegt. Das Laufband beginnt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0,8 km/h zu bewegen. Lassen Sie das Laufband immer zuerst eine Geschwindigkeit von 0,8 km/h erreichen, bevor Sie auf das Band treten.

Benutzen Sie die Tasten [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Das Fenster SPEED zeigt Ihre aktuelle Laufgeschwindigkeit an. Der Geschwindigkeitsbereich reicht von 0,8 km/h bis maximal 12,0 km/h. Sie können auch eine der Geschwindigkeits-Schnellwahltasten (2 / 4 / 6 / 8 / 10) drücken. Das Fenster SPEED zeigt die ausgewählte Geschwindigkeit an, also 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h oder 10 km/h.

- Das Fenster TIME zeigt Ihre verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.
- Das Fenster DISTANCE zeigt die kumulierte Distanz an, die während des Trainings zurückgelegt wurde.
- Das Fenster CALORIES zeigt die gesamten akkumulierten Kalorien, die während des Trainings verbrannt wurden.
- Das Fenster PULSE zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) an. Zur Aktivierung greifen Sie während des Trainings die Handpulssensoren an beiden Handläufen und der Puls wird nach 4-5 Sekunden angezeigt. Für eine genauere Ablesung sollten Sie die Pulssensoren mit beiden Händen festhalten.

Hinweis: Während des Trainings können Sie jederzeit die STOP-Taste am Bedienfeld drücken oder den Not-Aus-Magnet abziehen, um das Laufband anzuhalten.

Tastenfunktionen

START	Drücken Sie die START-Taste, um das Training in einem der Trainingsmodi zu starten.
STOP	Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training in einem der Trainingsmodi zu beenden.
PROG	Drücken Sie die PROG-Taste, um vor dem Training eines der voreingestellten Trainingsprogramme (P01-P16) auszuwählen. Eine Übersicht der Trainingsprogramme sehen sie unten auf dem Bedienfeld.
MODE	Drücken Sie die MODE-Taste, um verschiedene Funktionen (Zeit, Distanz oder Kalorien) zum Setzen von Trainingszielen im manuellen Programmmodus vor dem Training auszuwählen.
Geschwindigkeit+	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste [+], um vor dem Training die gewünschte Trainingszeit, Distanz oder Kalorie im manuellen Programmmodus nach oben anzupassen. • Drücken Sie die Taste [+], um vor dem Training die Soll-Trainingszeit im voreingestellten Trainingsprogramm (P01-P16) nach oben anzupassen. • Drücken Sie die Taste [+] zum Anpassen der Geschwindigkeit während aller Trainingsphasen in verschiedenen Trainingsmodi. • Die einstellbare Geschwindigkeit liegt zwischen 0,8 km/h und 12,0 km/h.
Geschwindigkeit-	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste [-], um vor dem Training die gewünschte Trainingszeit, Distanz oder Kalorie im manuellen Programmmodus nach unten anzupassen. • Drücken Sie die Taste [-], um vor dem Training die Soll-Trainingszeit im voreingestellten Trainingsprogramm (P01-P16) nach unten anzupassen. • Drücken Sie die Taste [-] zum Anpassen der Geschwindigkeit während aller Trainingsphasen in verschiedenen Trainingsmodi. • Die einstellbare Geschwindigkeit liegt zwischen 0,8 km/h und 12,0 km/h.
Schnellwahltasten	Drücken Sie eine der Geschwindigkeits-Schnellwahltasten, um die gewünschte Geschwindigkeit schneller einzustellen.

Displayanzeigen

SPEED	Das Fenster SPEED zeigt Ihre aktuelle Laufgeschwindigkeit an von 0,8 km/h - 12 km/h an. Benutzen Sie die Tasten [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern.
DISTANCE	Zeigt die Gesamtstrecke an, die während des Trainings zurückgelegt wurde. Drücken Sie die START-Taste am Computer, um mit dem Training zu beginnen. Das Display-Fenster zählt herunter (3-2-1), bevor sich das Laufband bewegt. Das Laufband beginnt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0,8 km/h zu bewegen. Benutzen Sie die Tasten [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Entfernungsanzeige beginnt aufwärts zu zählen.
CALORIES	Zeigt die Kalorien, die während des Trainings verbrannt wurden. Drücken Sie die START-Taste am Computer, um mit dem Training zu beginnen. Das Display-Fenster zählt herunter (3-2-1), bevor sich das Laufband bewegt. Das Laufband beginnt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0,8 km/h zu bewegen. Benutzen Sie die Tasten [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Kalorienanzeige beginnt aufwärts zu zählen.
PULSE	Das Fenster PULSE zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) an. Zur Aktivierung greifen Sie während des Trainings die Handpulssensoren an beiden Handläufen und der Puls wird nach 4-5 Sekunden angezeigt. Für eine genauere Ablesung sollten Sie die Pulssensoren mit beiden Händen festhalten.

Manueller Modus

Im Manuellen Modus Sie können die gewünschte Zielzeit, Zieldistanz oder Zielkalorien vor dem Training voreinstellen. Es kann nur eine der Funktionen voreingestellt werden.

Zielzeit einstellen

Um die ZEIT einzustellen, drücken Sie die MODE-Taste am Bedienfeld, bis das Fenster von TIME zu blinken beginnt. Drücken Sie die Taste [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Einstellung in 1-Minuten-Schritten zu ändern. Der einstellbare Soll-Zeitbereich liegt zwischen 5:00 Minuten und 99:00 Minuten. Sobald Sie die Zielzeit eingestellt haben, drücken Sie die START-Taste am Computer, um mit dem Training zu beginnen. Das Laufband beginnt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0,8 km/h zu bewegen. Benutzen Sie die Tasten [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Zeit wird nun in 1-Sekunden-Schritten von der voreingestellten Sollzeit auf 0:00 heruntergezählt. Wenn die voreingestellte Zielzeit auf 0:00 heruntergezählt wurde, ertönt ein Signalton und das Laufband stoppt automatisch.

Zieldistanz einstellen

Um die DISTANZ einzustellen, drücken Sie die MODE-Taste am Bedienfeld, bis das Fenster DISTANCE zu blinken beginnt. Drücken Sie die Taste [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Einstellung in 1-km-Schritten zu ändern. Die einstellbare Soll-Zieldistanzbereich liegt zwischen 0,5 km und 99,5 km. Die voreingestellte Distanz beträgt 1 km. Sobald Sie die Ziel-Distanz eingestellt haben, drücken Sie die START-Taste am Computer, um mit dem Training zu beginnen. Das Laufband beginnt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0,8 km/h zu bewegen. Benutzen Sie die Tasten [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Distanz wird nun von der voreingestellten Zieldistanz auf 0,00 heruntergezählt. Wenn die voreingestellte Zieldistanz auf 0,00 heruntergezählt wurde, ertönt ein Signalton und das Laufband stoppt automatisch.

Zielkalorien einstellen

Um KALORIEN einzustellen, drücken Sie die MODE-Taste am Bedienfeld, bis das Fenster CALORIES zu blinken beginnt. Drücken Sie die Taste [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Einstellung zu ändern. Der einstellbare Soll-Kalorienbereich liegt zwischen 10 und 995 Kalorien. Sobald Sie die Zielkalorien eingestellt haben, drücken Sie die START-Taste am Computer, um mit dem Training zu beginnen. Benutzen Sie die Tasten [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Kalorien werden nun von den voreingestellten Zielkalorien auf 0 heruntergezählt. Wenn die voreingestellten Zielkalorien auf 0 heruntergezählt wurden, ertönt ein Signalton aus und das Laufband stoppt automatisch.

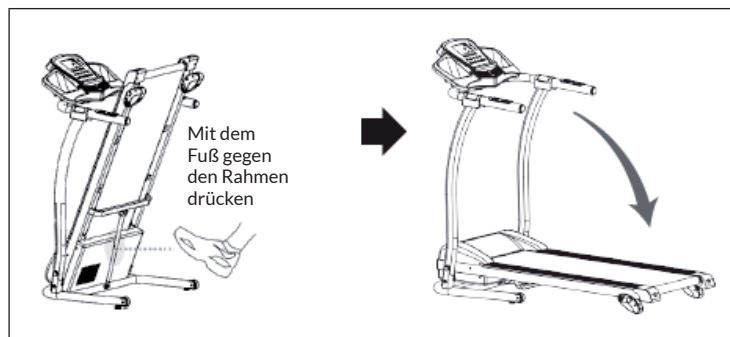
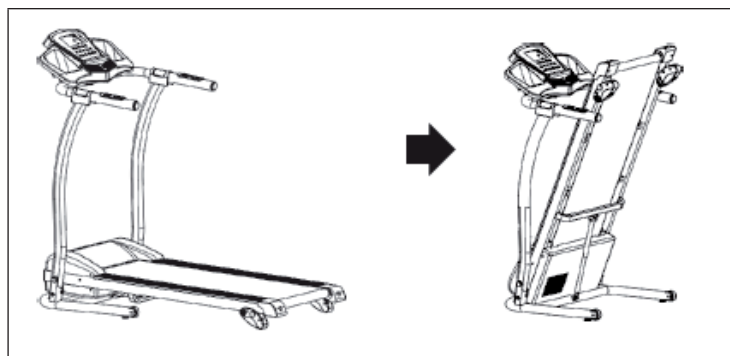
Programm-Modus

Der Computer verfügt über 16 voreingestellte Programme (P01-P16). Eine Übersicht der Trainingsprogramme sehen sie unten auf dem Bedienfeld.

Sie können vor dem Training eines der voreingestellten Trainingsprogramme auswählen. Drücken Sie die Taste PROG am Bedienfeld, um eines der Trainingsprogramme auszuwählen.

Das Fenster TIME beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Einstellung in 1-Minuten-Schritten zu ändern. Der einstellbare Soll-Zeitbereich liegt zwischen 5:00 Minuten und 99:00 Minuten. Sobald Sie die Zielzeit eingestellt haben, drücken Sie die START-Taste am Computer, um mit dem Training zu beginnen.

Die Laufgeschwindigkeit ändert sich während des Trainings automatisch. Das Programm ist gleichmäßig in 20 Intervalle aufgeteilt. Drücken Sie die Taste [+] oder [-] am Bedienfeld oder am Handlauf, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Wenn die voreingestellte Trainingsprogrammzeit auf 0:00 heruntergezählt wurde, ertönt ein Signalton und das Laufband stoppt automatisch.

Gerät aufalten**Gerät zufalten**

TRAINING MIT DER APP IFIT SHOW

iFit Show ist eine spezialisierte App für Laufbänder, Heimtrainer und Fitnessgeräte. Die App bietet spezielle Karten, Ziele und Wettbewerbe, sowie Straßen- und anderen Modi. Zusätzlich beinhaltet Sie einen Schrittzähler und Datenaufzeichnungsfunktionen. Die gesammelten Daten können im Internet geteilt oder zusammen mit anderen Sport-Apps genutzt werden.



Die App finden Sie im Google Play Store und bei iTunes.



REINIGUNG UND WARTUNG

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

Reinigung

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

Lagerung

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

Schmiermittel

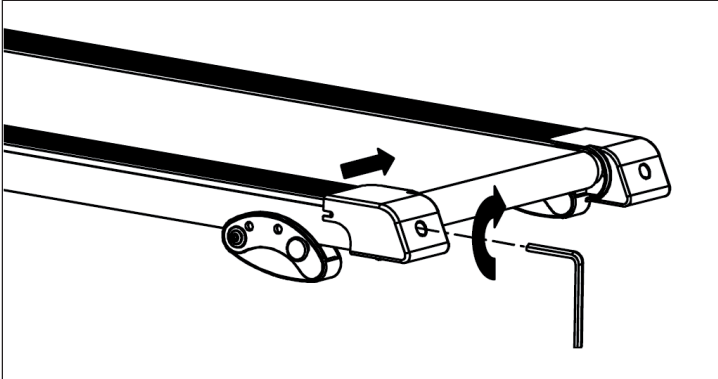
Die Schmierung unter dem Laufband sorgt für überlegene Leistung und verlängert die Lebensdauer des Geräts. Tragen Sie nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder nach 2-3 Monaten) etwas Schmiermittel auf und wiederholen Sie den Vorgang alle 50 Betriebsstunden (oder nach 5-8 Monaten).

Überprüfung des Laufbandes auf korrekte Schmierung

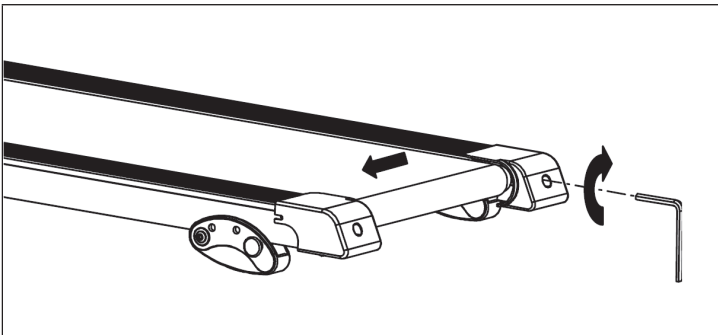
Heben Sie eine Seite des Laufbandes an und berühren Sie die Oberseite des Laufdecks. Ist die Oberfläche glatt, ist keine weitere Schmierung erforderlich. Wenn die Oberfläche trocken ist, etwas Schmiermittel auftragen.

Anpassung des Laufbands

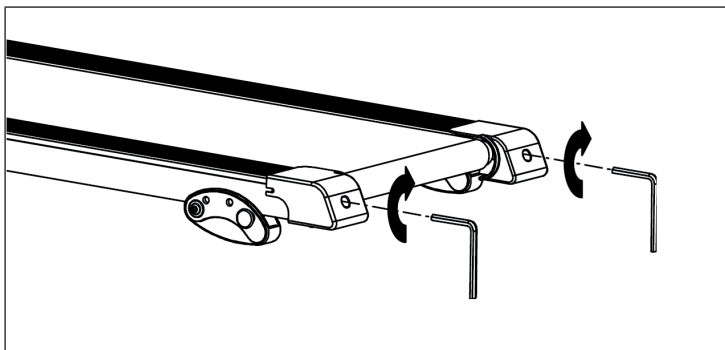
Das Laufband ist werkseitig auf das Laufdeck voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch ausdehnen und muss deshalb neu eingestellt werden. Schalten Sie zum Einstellen des Bandes den Hauptschalter des Laufbandes ein und lassen Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 8-10 km/h laufen. Verwenden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



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



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



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

AUFTRAGEN VON SCHMIERMITTEL

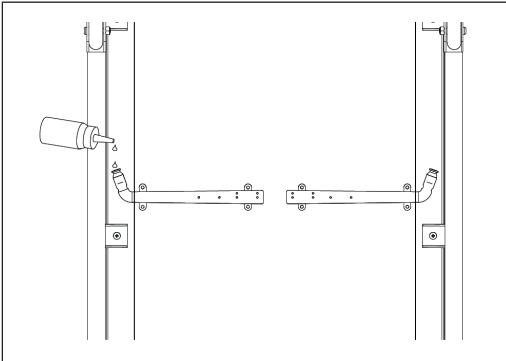
Die Schmierung des Laufbandes gewährleistet eine hervorragende Leistung und verlängert die Lebensdauer. Um die Leistung des Laufbandes zu erhalten, geben Sie bitte etwas Schmiermittel in jedes Rohr ein. Tragen Sie das Schmiermittel erstmals nach den ersten 25 Betriebsstunden (nach etwa 2-3 Monaten) auf und wiederholen Sie den Vorgang alle folgenden 50 Betriebsstunden (etwa alle 5-8 Monate).

So überprüfen Sie den Laufriemen auf korrekte Schmierung

Heben Sie eine Seite des Laufbandes an und fassen Sie an die Unterseite des Laufriemens. Wenn die Oberfläche bei Berührung glatt ist, dann ist keine weitere Schmierung erforderlich. Wenn die Oberfläche bei Berührung trocken ist, tragen Sie etwas Schmiermittel auf.

So tragen Sie Schmiermittel auf

Heben Sie eine Seite des laufenden Bandes an. Geben Sie etwas Schmiermittel in die Rohre auf der Seite des Laufriemens.



Hinweis: Schmieren Sie das Laufdeck nicht übermäßig. Wischen Sie überschüssiges oder übergelaufenes Schmiermittel umgehend ab.

CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

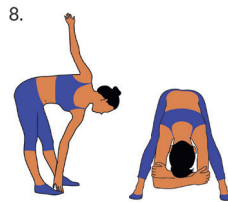
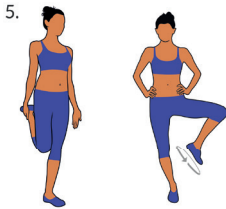
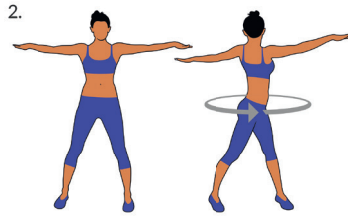
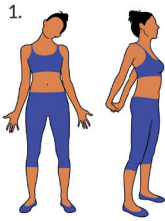
Essen und Trinken

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

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

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

AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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

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

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

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

1. Kopf seitlich neigen, langsam abwechselnd von rechts nach links. Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen und Schulterzucken).
2. Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).
3. Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.
4. Hüfte beugen, beide Arme oben geschlossen. Auch hier verbleiben Sie auf jeder Seite, die Übung ist nun etwas intensiver, da der zweite Arm mitzieht.
5. 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.
6. Stellen Sie ein Bein nach vorne und stützen sich mit dem Oberkörper auf dem Oberschenkel ab. Hierbei mobilisieren Sie neben den Knie- und Fußgelenken auch die hintere Wadenmuskulatur.
7. Wiederholen Sie die Übung aus Punkt 6. mit dem Unterschied, dass Sie nun einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Die Bewegung wird jetzt intensiver.
8. Beugen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vorne und berühren Sie abwechselnd mit der Hand den gegenüberliegenden Fuß. Zum Schluss lassen Sie sich entspannt und locker nach unten hängen.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hersteller:

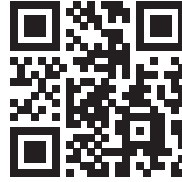
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

**Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:**

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

Dear Customer,

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



CONTENT

Safety Instructions	30
Product Overview	32
Assembly	33
Control Panel	36
Operation	36
Training with the iFIT Show App	43
Cleaning and Maintenance	44
Lubrication	47
Overview of Cardio Training	48
Warming Up before a Workout	51
Hints on Disposal	53
Declaration of Conformity	53

TECHNICAL DATA

Item number	10033780
Power supply	220-240 V ~ 50/60 Hz

**WARNING**

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

SAFETY INSTRUCTIONS

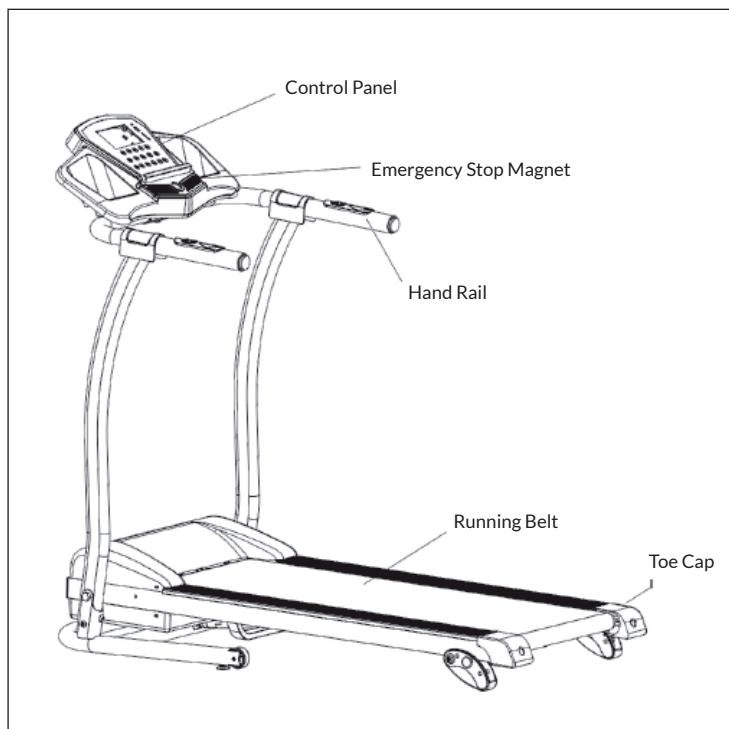
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures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

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

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








Note: Maximum weight of the user is 120 kg.

PRODUCT OVERVIEW

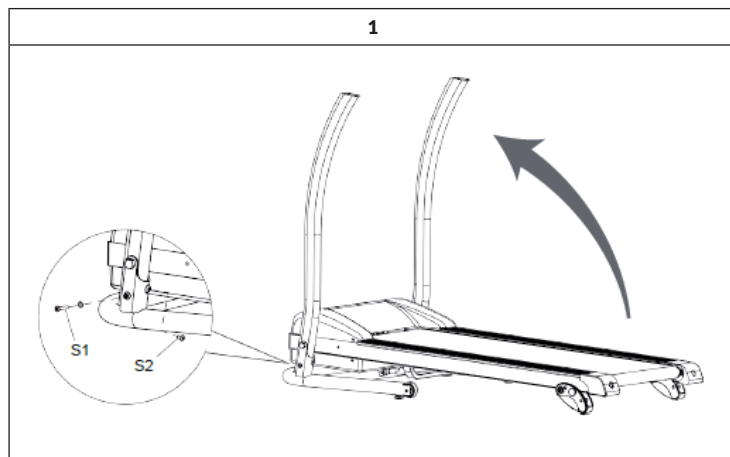


ASSEMBLY

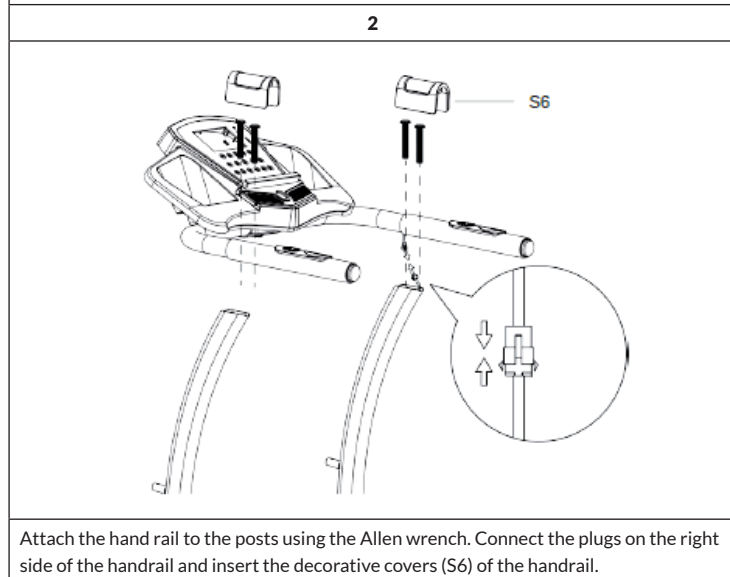
Einzelteile

<p>S1</p> 	<p>S2</p> 	<p>S3</p> 
M8x50 Allen Bolt	M8x16 Allen Bolt	Audio Line
<p>S4</p> 	<p>S5</p> 	<p>S6</p> 
M6x20 Screw	Red emergency stop magnet	Handle Cover
<p>S7</p> 		
#5/#6 Hex Key		

Assembly

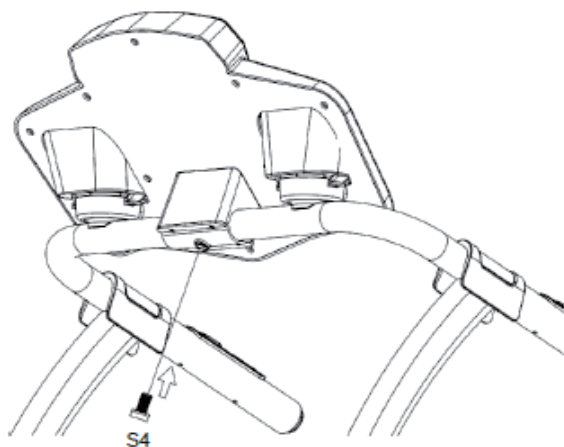


Put the posts up. Insert the M8x16 Allen screws (S2) through the holes on the post and secure with the #5 Allen wrench. Fasten the M8x50 Allen screws and nuts (S1) with the #6 Allen wrench.



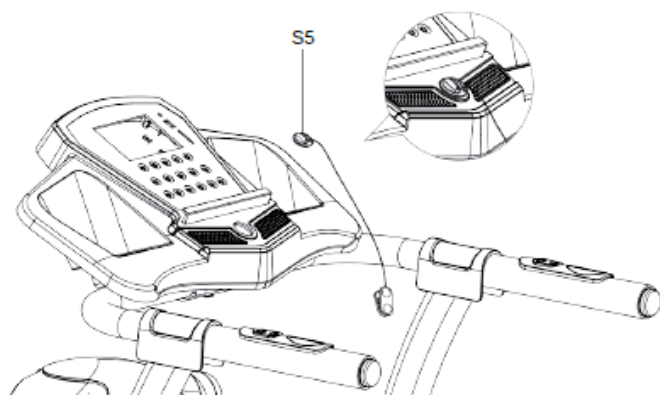
Attach the hand rail to the posts using the Allen wrench. Connect the plugs on the right side of the handrail and insert the decorative covers (S6) of the handrail.

3



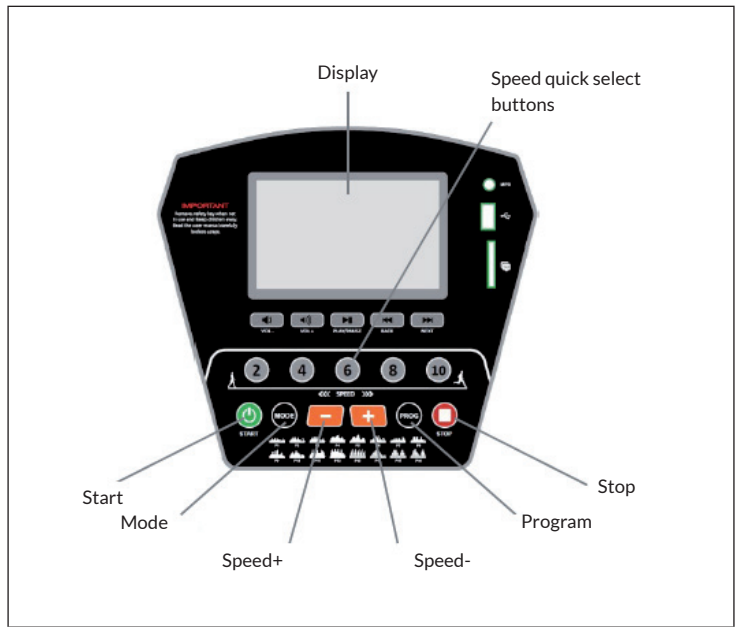
Align the control panel with the screw hole and tighten the M6x20 screw (S4).

4



Finally, attach the red emergency stop magnet to the magnetic safety switch.

CONTROL PANEL



OPERATION

Flip the Master Power Switch that is located at the front of the treadmill to the ON position. Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing.

Note: Always stand on the side rails when you start the treadmill. Never start the treadmill while you are standing on the running belt.

Quick Start

Press the START button on the control panel to begin training. The display window will count down (3-2-1) before the treadmill moves. The treadmill will begin to move at an initial speed of 0.8 km/h. Always allow the treadmill to reach a speed of 0.8 km/h before stepping on the belt.

Use the [+] or [-] buttons on the control panel or handrail to increase or decrease the running speed during exercise. The SPEED window displays your current running speed. The speed range is from 0.8 km/h to 12.0 km/h maximum. You can also press one of the speed buttons (2 / 4 / 6 / 8 / 10). The SPEED window displays the selected speed, i.e. 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h or 10 km/h.

- The TIME window displays your elapsed training time in minutes and seconds.
- The DISTANCE window displays the cumulative distance covered during the workout.
- The CALORIES window shows the total accumulated calories burned during training.
- The PULSE window displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grab the hand pulse sensors on both handrails during the workout and the heart rate will be displayed after 4-5 seconds. For a more accurate reading, hold the heart rate sensors with both hands.

Note: You can press the STOP button on the control panel or pull off the emergency stop magnet to stop the treadmill at any time during your workout.

Key Functions

START	Press the START button to start training in one of the training modes.
STOP	Press the STOP button to stop training in one of the training modes.
PROG	Press the PROG button to select one of the preset training programs (P01-P16) before training. An overview of the training programs can be seen at the bottom of the control panel.
MODE	Press the MODE button to select various functions (time, distance or calories) to set training goals in the manual program mode before training.
SPEED+	<ul style="list-style-type: none"> • Press the [+] button to increase the desired training time, distance or calories in the manual program mode before training. • Press the [+] key to increase the target workout time in the preset workout program (P01-P16) before training. • Press the [+] button to adjust the speed during all training phases in different training modes. • The adjustable speed is between 0.8 km/h and 12.0 km/h.
SPEED-	<ul style="list-style-type: none"> • Press the [-] button to decrease the desired training time, distance or calorie before training in the manual program mode. • Press the [-] key to adjust the target workout time down in the preset workout program (P01-P16) before training. • Press the [-] button to adjust the speed during all training phases in different training modes. • The adjustable speed is between 0.8 km/h and 12.0 km/h.
Speed quick select buttons	Press one of the speed buttons. Speed buttons to set the desired speed faster.

Display Functions

SPEED	The SPEED window displays your current running speed from 0.8 km/h - 12 km/h. Use the [+] or [-] buttons on the control panel or handrail to increase or decrease the running speed during training.
DISTANCE	Displays the total distance covered during training. Press the START button on the computer to begin training. The display window will count down (3-2-1) before the treadmill moves. The treadmill will start moving at an initial speed of 0.8 km/h. Use the [+] or [-] buttons on the control panel or handrail to increase or decrease the running speed during exercise. The distance indicator starts counting up.
CALORIES	Displays the calories burned during training. Press the START button on the computer to begin training. The display window will count down (3-2-1) before the treadmill moves. The treadmill will start moving at an initial speed of 0.8 km/h. Use the [+] or [-] buttons on the control panel or handrail to increase or decrease the running speed during exercise. The calorie display starts counting up.
PULSE	The PULSE window displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grab the hand pulse sensors on both handrails during training and the heart rate will be displayed after 4-5 seconds. For a more accurate reading, hold the heart rate sensors with both hands.

Manual Mode

In Manual mode, you can preset the desired target time, target distance, or target calories before training. Only one of the functions can be preset.

Setting the target time

To set the TIME, press the MODE button on the control panel until the TIME window starts flashing. Press the [+] or [-] button on the control panel or handrail to change the setting in 1-minute increments. The adjustable target time range is between 5:00 minutes and 99:00 minutes. Once you have set the target time, press the START button on the computer to start training. The treadmill will start to move at an initial speed of 0.8km/h. Use the [+] or [-] buttons on the control panel or handrail to increase or decrease the running speed during training. The time is now counted down from the preset target time to 0:00 in 1-second increments. When the preset target time has been counted down to 0:00, a beep sounds and the treadmill stops automatically.

Setting the target distance

To adjust the DISTANCE, press the MODE button on the control panel until the DISTANCE window starts flashing. Press the [+] or [-] button on the control panel or handrail to change the setting in 1-km increments. The adjustable target distance range is between 0.5 km and 99.5 km. The preset distance is 1 km. Once you have set the target distance, press the START button on the computer to begin training. The treadmill will then start to move at an initial speed of 0.8 km/h. Use the [+] or [-] buttons on the control panel or handrail to increase or decrease the running speed during training. The distance will now be counted down to 0.00 from the preset target distance. When the preset target distance is counted down to 0.00, a beep sounds and the treadmill stops automatically.

Setting target calories

To set CALORIES, press the MODE button on the control panel until the CALORIES window starts flashing. Press the [+] or [-] button on the control panel or handrail to change the setting. The adjustable target calorie range is between 10 and 995 calories. Once you have set the target calories, press the START button on the computer to begin training. Use the [+] or [-] buttons on the control panel or handrail to increase or decrease the running speed during training. Calories are now counted down from the preset target calories to 0. When the preset target calories have been counted down to 0, a beep sounds and the treadmill stops automatically.

Program Mode

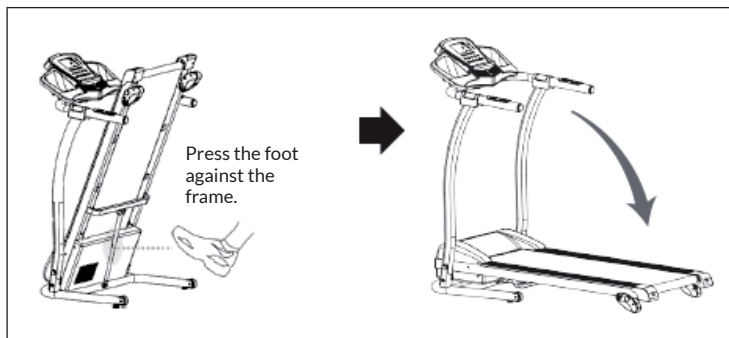
The computer has 16 preset programs (P01-P16). An overview of the training programs can be seen at the bottom of the control panel.

You can select one of the preset workout programs before training. Press the PROG button on the control panel to select one of the workout programs.

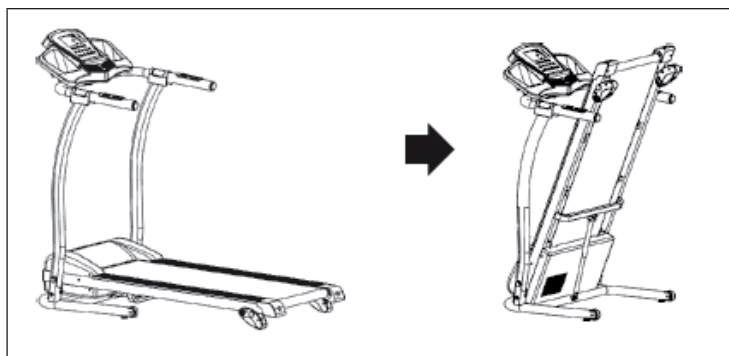
The TIME window will start flashing. Press the [+] or [-] button on the control panel or handrail to change the setting in 1-minute increments. The adjustable target time range is between 5:00 minutes and 99:00 minutes. Once you have set the target time, press the START button on the computer to start training.

The running speed changes automatically during the workout. The program is evenly divided into 20 intervals. Press the [+] or [-] button on the control panel or handrail to increase or decrease the running speed during training. When the preset workout program time has been counted down to 0:00, a beep sounds and the treadmill stops automatically.

Unfold device



Fold device



TRAINING WITH THE IFIT SHOW APP

iFitShow is a specialized app for treadmills, exercise bikes and fitness equipment. The app offers special maps, goals and competitions, as well as street and other modes. It also includes a pedometer and data recording functions. The collected data can be shared on the Internet or used together with other sports apps.



You can find the app on the Google Play Store and iTunes.



CLEANING AND MAINTENANCE

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

Cleaning

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

Storage

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

Lubrication

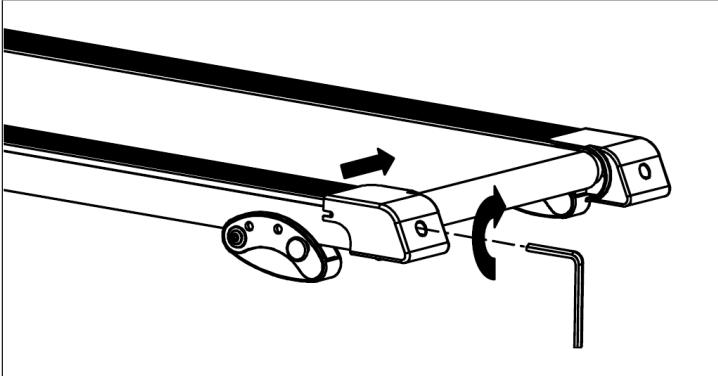
Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

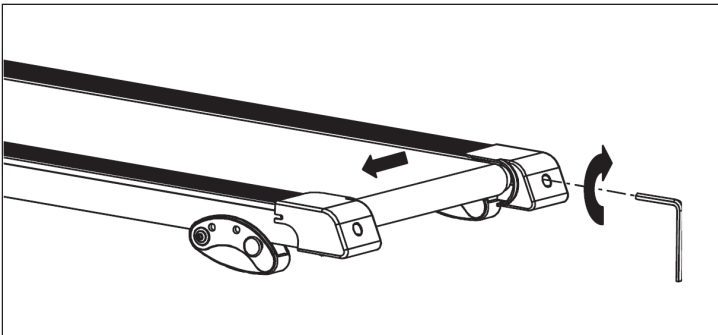
Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck. If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required. If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

Belt Adjustment

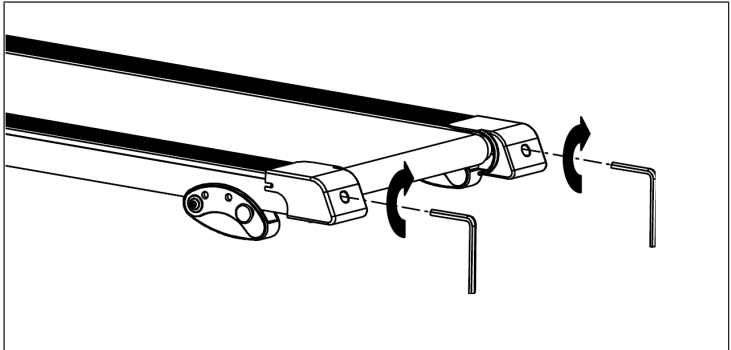
The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 8-10 KPH. Use the 6 mm Allen Wrench provided to turn the rear roller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



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



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



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

LUBRICATION

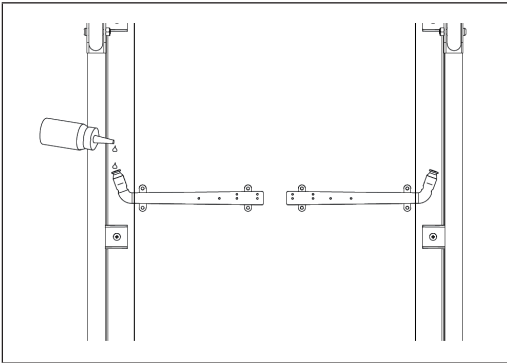
Lubrication of the treadmill ensures excellent performance and prolongs the treadmill's life. To maintain treadmill performance, please add some lubricant to each tube. Apply the lubricant for the first time after the first 25 operating hours (after approximately 2-3 months) and repeat every 50 operating hours (approximately every 5-8 months).

How to check the belt for correct lubrication

Raise one side of the treadmill and grab the underside of the belt. If the surface is smooth when touched, no further lubrication is required. If the surface is dry on contact, apply some lubricant.

How to apply lubricant

Raise one side of the moving belt. Add some lubricant to the tubes on the side of the belt.



Note: Do not lubricate the running deck excessively. Wipe off excess or overflowed lubricant immediately.

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.

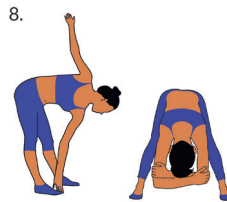
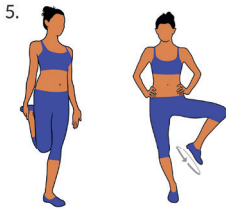
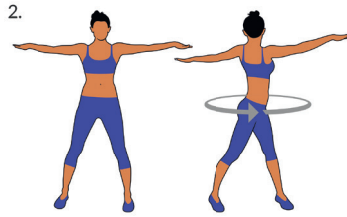
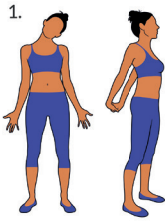
Eating and Drinking

- 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:

1. Tilt the head sideways, slowly alternating from right to left. Then mobilize your shoulders (circular movements and shrugging the shoulders).
2. Turn the hips while the arms are stretched out. The feet are not firmly fixed to the ground (the ankles follow the body's rotation).
3. Bend to the side and raise one arm straight up. Stay in this position for several seconds on each side.
4. Bend to the side and raise both arms above your head with palms together. Again, remain on each side for several seconds. The exercise is now a bit more intense with the second arm joining.
5. Stand on one leg and hold the instep of the other foot with your hand. Mobilize it so as to stretch the thigh lightly. If necessary, hold onto something to keep your balance. Stand on one leg and trace a circle with your foot in the air in both directions (counter clockwise and clockwise).
6. Put one leg forward and with your arms support the weight of your upper body on your thigh. Position your legs so as to provide a stretch for the rear leg's calf muscles.
7. Repeat the previous exercise with more distance between your feet. The stretch will now be more intense.
8. Bend forward while keeping your legs straight and alternatingly touch each hand to the opposite foot. Finally, let yourself hang down and relax.

HINTS ON DISPOSAL



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

DECLARATION OF CONFORMITY

Producer:

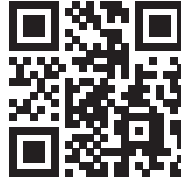
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Germany.

**This product is conform to the following European Directives:**

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

Estimado cliente:

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



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Indicaciones de seguridad 56
 Vista general del aparato 58
 Montaje 59
 Panel de control 62
 Funcionamiento 62
 Entrenar con la aplicación iFit Show 69
 Limpieza y mantenimiento 70
 Ajuste de la cinta de correr 71
 Aplicación de lubricante 73
 Calentamiento antes del entrenamiento 77
 Retirada del aparato 79
 Declaración de conformidad 79

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10033780
Alimentación (ordenador)	220-240 V ~ 50/60 Hz

**ADVERTENCIA**

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

INDICACIONES DE SEGURIDAD

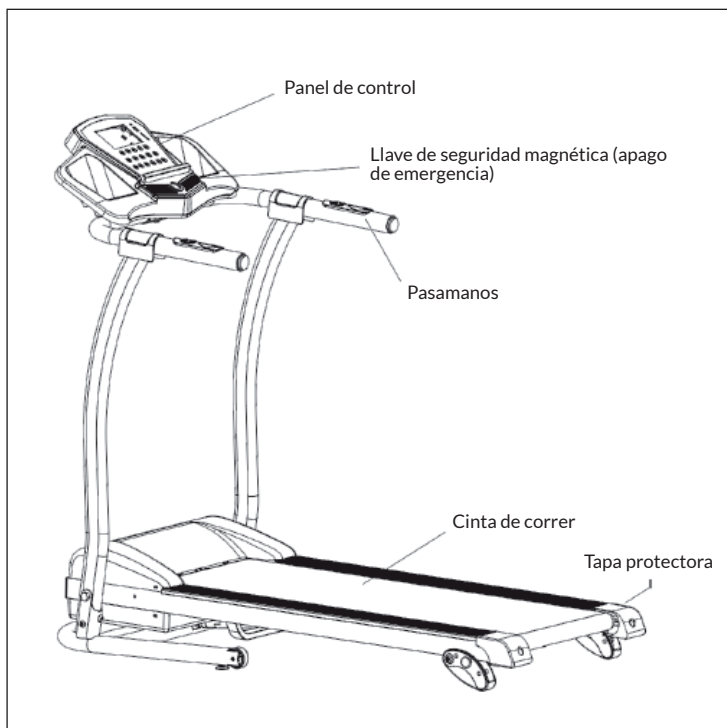
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

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

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








Atención: Peso máximo soportado: 120 kg.

VISTA GENERAL DEL APARATO

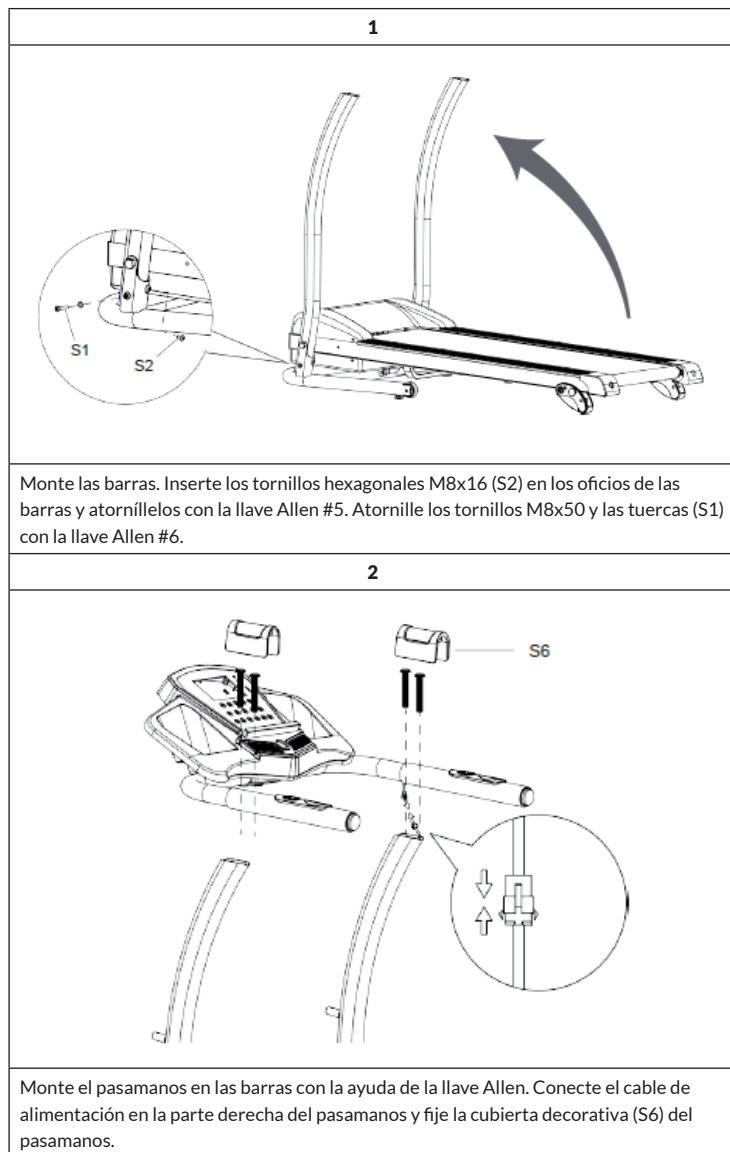


MONTAJE

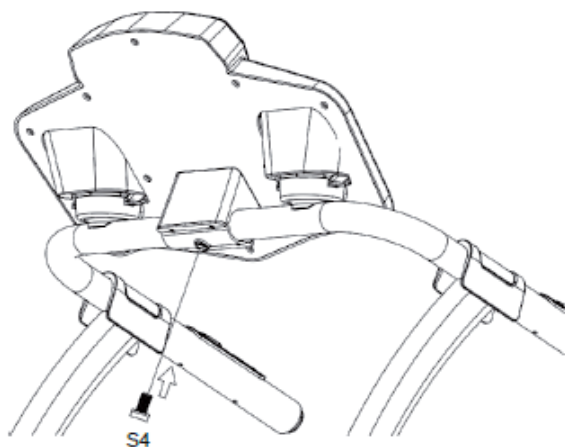
Piezas individuales

<p>S1</p> 	<p>S2</p> 	<p>S3</p> 
Tornillo hexagonal M8x50	Tornillo hexagonal M8x16	Cable de audio
<p>S4</p> 	<p>S5</p> 	<p>S6</p> 
Tornillo M6x20	Llave de seguridad magnética	Cubierta decorativa
<p>S7</p> 		
Llave Allen #5/#6		

Montaje

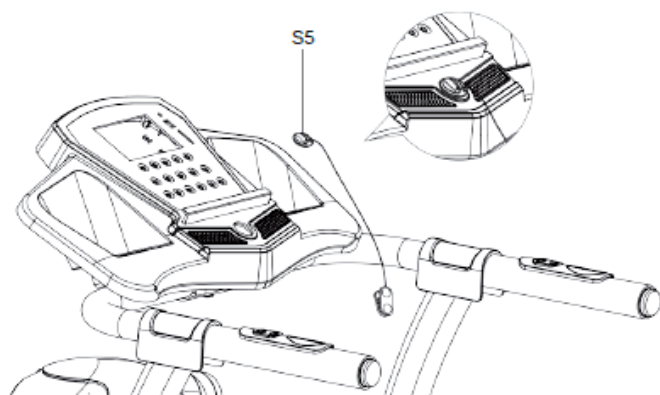


3



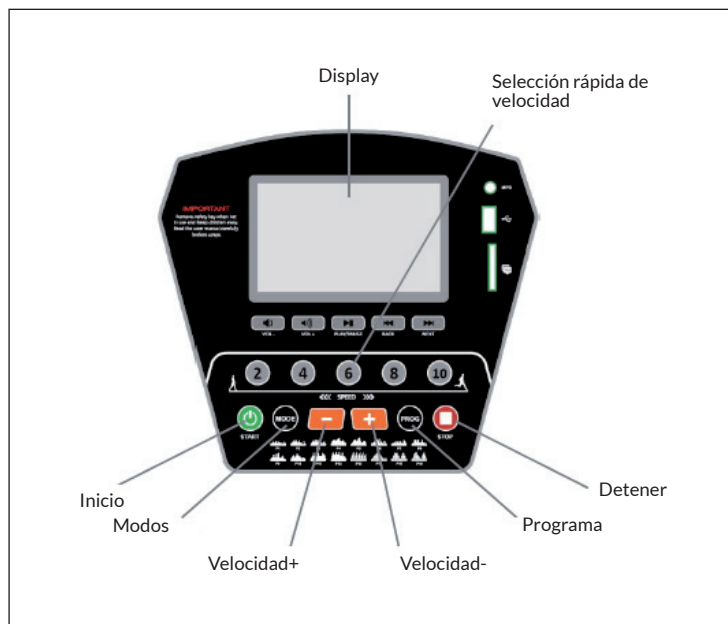
Alinee el ordenador con los orificios y móntelo con los tornillos M6x20 (S4).

4



Para terminar, inserte el imán de emergencias rojo en la llave de seguridad magnética.

PANEL DE CONTROL



FUNCIONAMIENTO

Pulse el interruptor principal situado en la parte frontal del aparato hasta la posición ON. Antes de empezar cualquier sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad esté correctamente colocada en la pantalla del ordenador y de que el clip de seguridad esté bien sujeto a su prenda de vestir.

Atención: Siempre párese en los rieles laterales al encender la cinta de correr. Nunca encienda el aparato mientras esté de pie sobre la cinta de correr.

Inicio rápido

Pulse el botón START para empezar el entrenamiento. El display mostrará una cuenta regresiva (3-2-1) antes de que la cinta de correr se ponga en marcha. La cinta empieza a moverse a una velocidad de inicio de 0,8 km/h. Siempre deje que la cinta de correr alcance una velocidad de 0,8 km/h antes de pisarla.

Utilice los botones [+] o [-] en el panel de control o en el pasamanos para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento. En la ventanilla SPEED se mostrará la velocidad actual de la cinta de correr. El rango de velocidad oscila entre 0,8 km/h y 12,0 km/h máximo. Puede pulsar los botones de selección rápida de velocidad (2/4/6/8/10). La ventanilla SPEED muestra la velocidad elegida, es decir 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h o 10 km/h.

- La ventanilla TIME muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos.
- La ventanilla DISTANCE muestra la distancia recorrida.
- La ventanilla CALORIES muestra las calorías totales quemadas durante el entrenamiento.
- La ventanilla PULSE muestra la frecuencia cardíaca actual, los latidos por minuto (BPM). Para activar el pulsómetro, agarre los sensores de pulso de ambos pasamanos durante el entrenamiento y verá su pulso después de 4-5 segundos. Para una lectura más precisa, debe colocar ambas manos sobre los sensores de pulso.

Atención: Puede detener el entrenamiento en cualquier momento, pulsando el botón STOP en el panel de control o quitando el imán de parada de emergencia para detener la cinta.

Teclas de función

START	Pulse el botón START para iniciar el entrenamiento en uno de los modos de entrenamiento.
STOP	Pulse el botón STOP para detener el entrenamiento en uno de los modos de entrenamiento.
PROG	<ul style="list-style-type: none"> • Pulse el botón PROG para elegir un programa de entrenamiento predeterminado (P01-P16). • En el panel de control verá una lista de programas de entrenamiento.
MODE	Pulse el botón MODE para seleccionar su objetivo de entrenamiento (tiempo, distancia o calorías) en el modo Manual antes de iniciar el entrenamiento.
Velocidad+	<ul style="list-style-type: none"> • Pulse el botón [+] para ajustar el tiempo de entrenamiento, la distancia o las calorías deseadas antes de entrenar en el modo Manual. • Pulse el botón [+] para aumentar el tiempo de entrenamiento objetivo en el programa de entrenamiento preestablecido (P01-P16) antes del entrenamiento. • Pulse el botón [+] ajustar la velocidad durante todos los tiempos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento. • El rango de velocidades oscila entre 0,8 km/h y 12,0 km/h.
Velocidad-	<ul style="list-style-type: none"> • Pulse el botón [-] para ajustar el tiempo de entrenamiento, la distancia o las calorías deseadas antes de entrenar en el modo Manual. • Pulse el botón [-] para disminuir el tiempo de entrenamiento objetivo en el programa de entrenamiento preestablecido (P01-P16) antes del entrenamiento. • Pulse el botón [-] ajustar la velocidad durante todos los tiempos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento. • El rango de velocidades oscila entre 0,8 km/h y 12,0 km/h.
Botones de selección rápida	Pulse uno de los botones de selección rápida de velocidad para elegir más rápidamente la velocidad deseada.

Indicadores de display

SPEED	En la ventanilla SPEED se mostrará la velocidad actual de la cinta de correr, entre 0,8 km/h y 12 km/h. Utilice los botones [+] o [-] en el panel de control o en el pasamanos para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento.
DISTANCE (Distancia)	Muestra la distancia recorrida durante el entrenamiento. Pulse el botón START en el ordenador para empezar el entrenamiento. El display mostrará una cuenta regresiva (3-2-1) antes de que la cinta de correr se ponga en marcha. La cinta empieza a moverse a una velocidad de inicio de 0,8 km/h. Utilice los botones [+] o [-] en el panel de control o en el pasamanos para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento. El indicador de distancia comienza a contar.
CALORIES (Calorías)	Muestra las calorías quemadas durante el entrenamiento. Pulse el botón START en el ordenador para empezar el entrenamiento. El display mostrará una cuenta regresiva (3-2-1) antes de que la cinta de correr se ponga en marcha. La cinta empieza a moverse a una velocidad de inicio de 0,8 km/h. Utilice los botones [+] o [-] en el panel de control o en el pasamanos para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento. El indicador de calorías comienza a contar.
PULSE (Pulso)	La ventanilla PULSE muestra la frecuencia cardíaca actual, los latidos por minuto (BPM). Para activar el pulsómetro, agarre los sensores de pulso de ambos pasamanos durante el entrenamiento y verá su pulso después de 4-5 segundos. Para una lectura más precisa, debe colocar ambas manos sobre los sensores de pulso.

Modo Manual

En el modo Manual, puede ajustar el tiempo, la distancia o las calorías deseadas antes del entrenamiento. Sólo puede ajustar una de estas funciones.

Ajustar el tiempo objetivo

Para ajustar el TIEMPO, mantenga pulsado el botón MODE en el panel de control hasta que la ventanilla TIME comience a parpadear. Pulse los botones [+] o [-] del panel de control o del pasamanos para aumentar o disminuir el tiempo 1 minuto. El rango de tiempo objetivo ajustable es entre 5:00 y 99:00 minutos. Tan pronto como haya configurado el tiempo, pulse el botón START en el ordenador para empezar el entrenamiento. La cinta empieza a moverse a una velocidad de inicio de 0,8 km/h.

Utilice los botones [+] o [-] en el panel de control o en el pasamanos para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento. Ahora, el tiempo se contará de forma regresiva en intervalos de 1 segundo hasta llegar a 0:00. Tan pronto como llegue a 0:00, oirá un pitido y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

Ajustar la distancia objetiva

Para ajustar la DISTANCIA, mantenga pulsado el botón MODE en el panel de control hasta que la ventanilla DISTANCE comience a parpadear. Pulse los botones [+] o [-] del panel de control o del pasamanos para aumentar o disminuir la distancia 1 km. El rango de distancia objetiva ajustable es desde 0,5 km/h hasta 99,5 km/h. La distancia preestablecida es de 1 km. Tan pronto como haya configurado la distancia, pulse el botón START en el ordenador para empezar el entrenamiento. La cinta empieza a moverse a una velocidad de inicio de 0,8 km/h. Utilice los botones [+] o [-] en el panel de control o en el pasamanos para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento. Ahora, la distancia se contará de forma regresiva hasta llegar a 0:00. Tan pronto como llegue a 0:00, oirá un pitido y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

Ajustar las calorías objetivas

Para ajustar las CALORÍAS, mantenga pulsado el botón MODE en el panel de control hasta que la ventanilla CALORIES comience a parpadear. Pulse los botones [+] o [-] del panel de control o del pasamanos para aumentar o disminuir las calorías que desea quemar. El rango de calorías objetivas ajustable es entre 10 y 995 calorías. Tan pronto como haya configurado las calorías, pulse el botón START en el ordenador para empezar el entrenamiento. Utilice los botones [+] o [-] en el panel de control o en el pasamanos para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento. Ahora, las calorías se contarán de forma regresiva hasta llegar a 0:00. Tan pronto como lleguen a 0:00, oirá un pitido y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

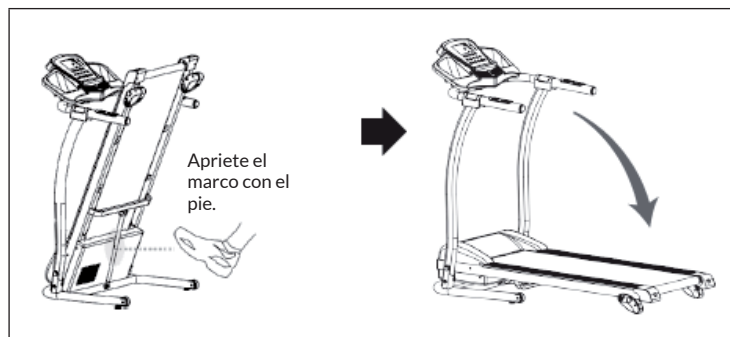
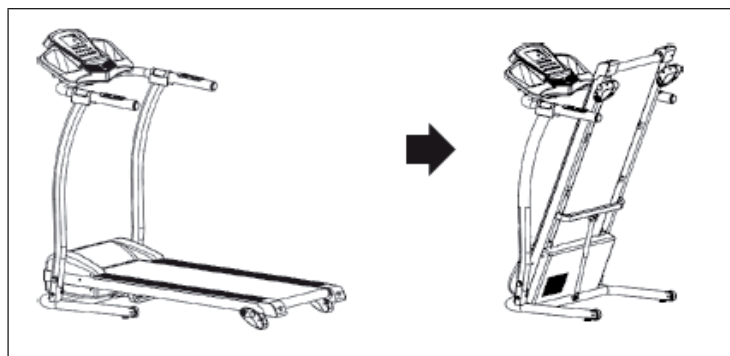
Modo Programa

El ordenador dispone de 16 programas preestablecidos (P01-P16). En el panel de control verá una lista de programas de entrenamiento.

Puede elegir entrenar con unos de los programas preestablecidos. Pulse el botón PROG en el panel de control para elegir un programa de entrenamiento.

La ventanilla TIME empieza a parpadear. Pulse los botones [+] o [-] del panel de control o del pasamanos para aumentar o disminuir el tiempo 1 minuto. El rango de tiempo objetivo ajustable es entre 5:00 y 99:00 minutos. Tan pronto como haya configurado el tiempo, pulse el botón START en el ordenador para empezar el entrenamiento.

La velocidad cambia automáticamente durante el entrenamiento. El programa está distribuido en 20 intervalos. Utilice los botones [+] o [-] en el panel de control o en el pasamanos para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento. Tan pronto como el tiempo del programa preestablecido llegue a 0:00, oirá un pitido y la cinta de correr se detendrá automáticamente.

Desplegar el aparato**Plegar el aparato**

ENTRENAR CON LA APLICACIÓN IFIT SHOW

iFit Show es una aplicación diseñada especialmente para cintas de correr, bicicletas estáticas y otros aparatos fitness. La aplicación ofrece mapas, objetivos y condiciones climáticas especiales, así como modo exterior entre otros. También incluye un contador de pasos y funciones de registro de datos. Puede compartir los datos en internet o utilizarlos en otras aplicaciones deportivas.



Puede encontrar la aplicación en Google Play Store y en iTunes:



LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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

Limpeza

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

Almacenamiento

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

Lubricante

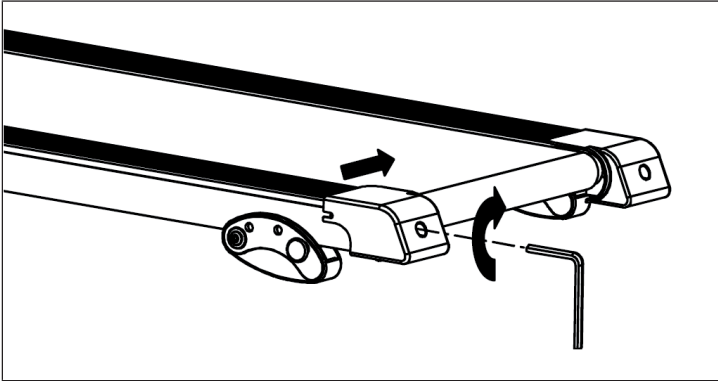
La lubricación debajo de la cinta proporciona un rendimiento superior y prolonga la vida útil del dispositivo. Aplique un poco de lubricante después de las primeras 25 horas de funcionamiento (o después de 2-3 meses) y repítalo cada 50 horas de funcionamiento (o después de 5-8 meses).

Revisar la cinta para una lubricación correcta

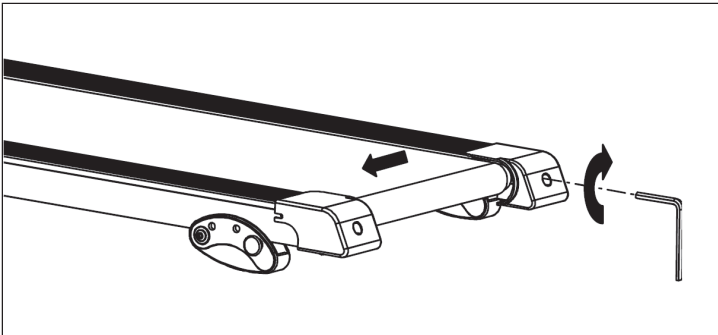
Levante un lado de la cinta y toque la parte superior de la plataforma para correr. Si la superficie es lisa, no se requiere una lubricación adicional. Cuando la superficie esté seca, aplique un poco de lubricante.

AJUSTE DE LA CINTA DE CORRER

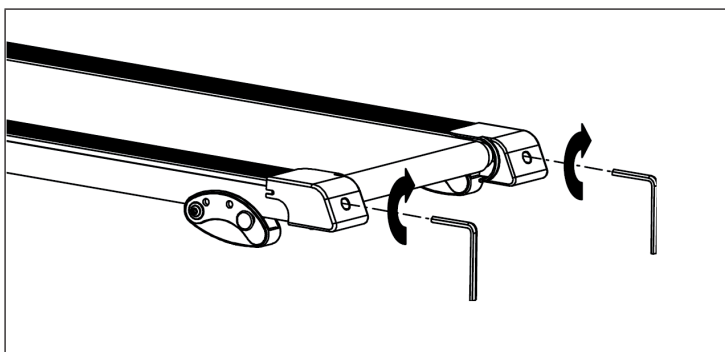
La cinta está preajustada de fábrica en la plataforma de correr, pero puede expandirse después de un uso prolongado y, por lo tanto, debe ser reajustada. Para ajustar la cinta, encienda el interruptor principal de la cinta y deje que la cinta funcione a una velocidad de 8-10 km/h. Utilice la llave Allen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



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



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



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

APLICACIÓN DE LUBRICANTE

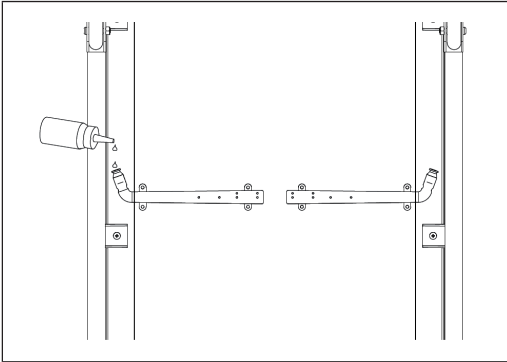
La lubricación de la cinta de correr garantiza un excelente rendimiento y prolonga la vida útil de la cinta. Para mantener el rendimiento de la cinta rodante, añada una pequeña cantidad de lubricante a cada tubo. Aplique el lubricante por primera vez después de las primeras 25 horas de funcionamiento (después de aproximadamente 2-3 meses) y repita el proceso cada 50 horas de funcionamiento (aproximadamente cada 5-8 meses).

Comprobación de la correcta lubricación de la cinta de correr

Levante un lado de la cinta de correr y agarre la parte inferior de la cinta. Si la superficie es lisa al tacto, no se requiere más lubricación. Si la superficie está seca al tacto, aplique un poco de lubricante.

Aplicación del lubricante

Levante un lado de la cinta de correr. Ponga un poco de lubricante en los tubos del lado de la cinta de correr.



Nota: No sobrelubrique la cinta de correr. Limpie inmediatamente cualquier exceso o derrame de lubricante.

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).

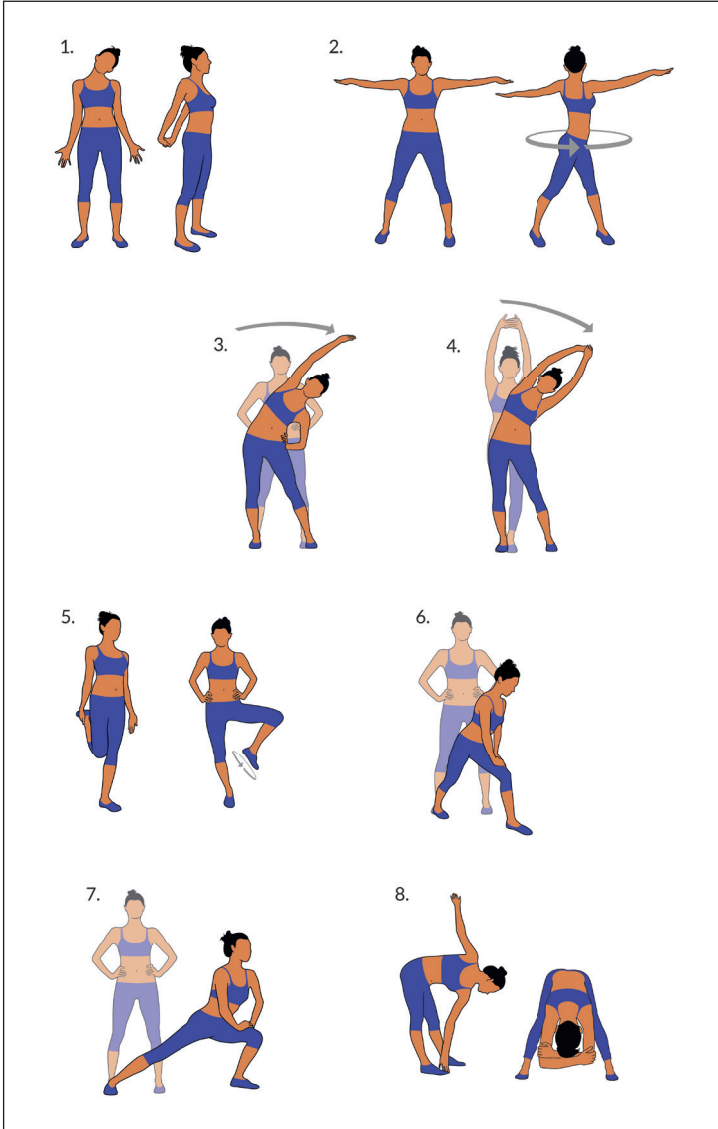
Comida y bebida

- 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.

1. Incline la cabeza lateralmente, moviéndola despacio de derecha a izquierda. Además, movilice los hombros (movimiento circular y contracción de los hombros).
2. Gire la cadera con los brazos extendidos. Los pies no están fijos al suelo (las articulaciones del pie acompañan la torsión del cuerpo).
3. Doble la cadera con un brazo extendido hacia arriba. Manténgase en esa posición unos segundos para cada lado.
4. Flexione la cadera con ambos brazos unidos hacia arriba. Manténgase también en esta posición para que el ejercicio sea un poco más intenso, ya que el segundo brazo participa.
5. Colóquese sobre una pierna y agarre el empeine con la mano. Aquí moviliza la articulación del pie y estira ligeramente los muslos. Sosténgase igualmente para mantener el equilibrio. Manténgase sobre una pierna y gire el pie en círculos en ambas direcciones.
6. Coloque una pierna adelante y apóyese con el tronco en el muslo. Aquí moviliza, además de las articulaciones de la rodilla y el pie, la musculatura interior de la pantorrilla.
7. Repita el ejercicio del punto 6 con la diferencia de que ahora debe dar un paso mayor hacia adelante. El movimiento será más intenso.
8. Inclínese con las piernas extendidas hacia adelante y toque alternadamente con la mano el pie contrario. Para finalizar, déjese caer hacia abajo de manera relajada.

RETIRADA DEL APARATO



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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Fabricante:

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

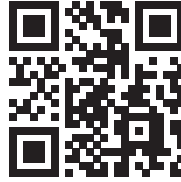


Este producto cumple con las siguientes directivas europeas:

2014/30/UE (EMC)
2014/35/UE (baja tensión)
2011/65/UE (refundición RoHS)

Cher client,

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



SOMMAIRE

Consignes de sécurité	82
Aperçu de l'appareil	84
Assemblage	85
Panneau de commande	88
Utilisation	88
Entraînement avec l'application iFit Show	95
Nettoyage et entretien	96
Réglage du tapis de course	97
Ajout de lubrifiant	99
Aperçu de l'entraînement cardio	100
Échauffement avant l'entraînement	103
Informations sur le recyclage	105
Déclaration de conformité	105

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10033780
Alimentation (de l'ordinateur de bord)	220-240 V ~ 50/60 Hz

**MISE EN GARDE**

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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

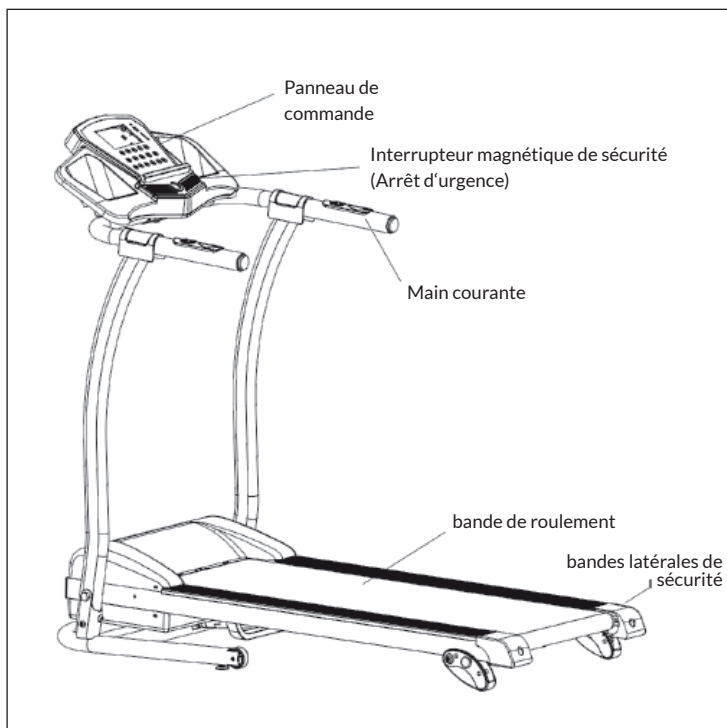
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

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

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







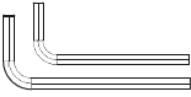
Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.

APERÇU DE L'APPAREIL

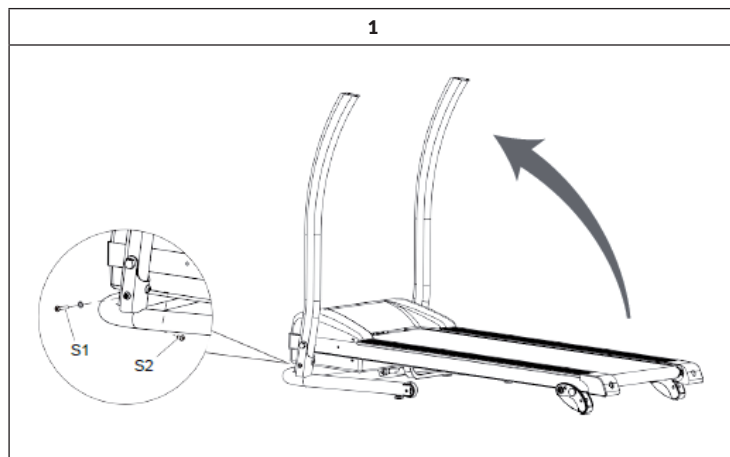


ASSEMBLAGE

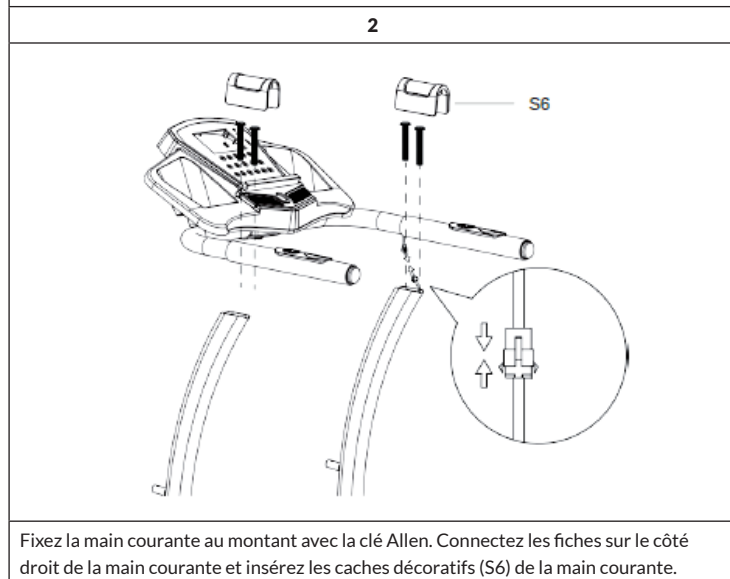
Pièces détachées

<p>S1</p> 	<p>S2</p> 	<p>S3</p> 
<p>Vis Allen M8x50</p>	<p>Vis Allen M8x16</p>	<p>Câble audio</p>
<p>S4</p> 	<p>S5</p> 	<p>S6</p> 
<p>Vis M6x20</p>	<p>Aimant rouge d'arrêt de sécurité</p>	<p>Cache décoratif</p>
<p>S7</p> 		
<p>Clé Allen#5/#6</p>		

Assemblage

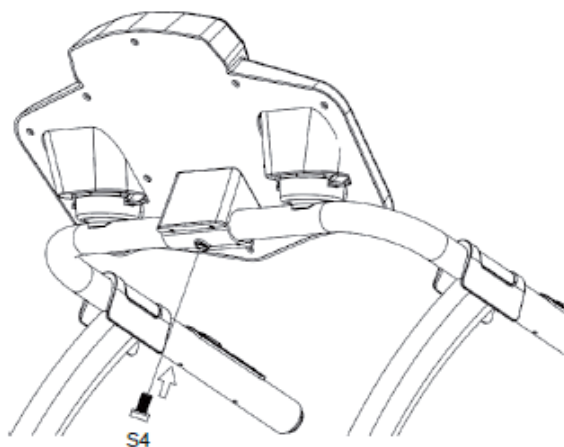


Installez les montants. Insérez les vis à tête cylindrique M8x16 (S2) dans les trous du montant et serrez-les avec la clé Allen n° 5. Vissez les vis Allen M8x50 et les écrous (S1) avec la clé Allen n° 6.



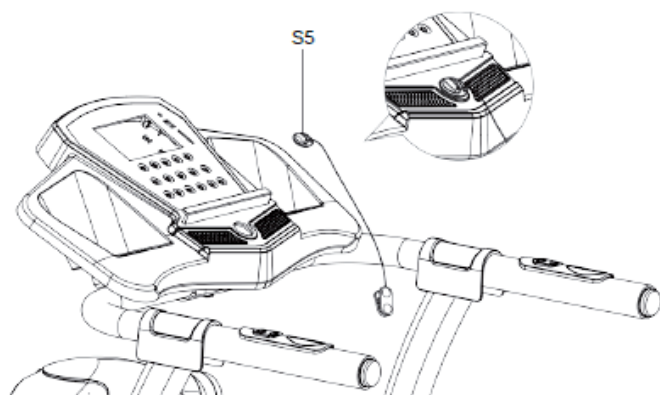
Fixez la main courante au montant avec la clé Allen. Connectez les fiches sur le côté droit de la main courante et insérez les caches décoratifs (S6) de la main courante.

3



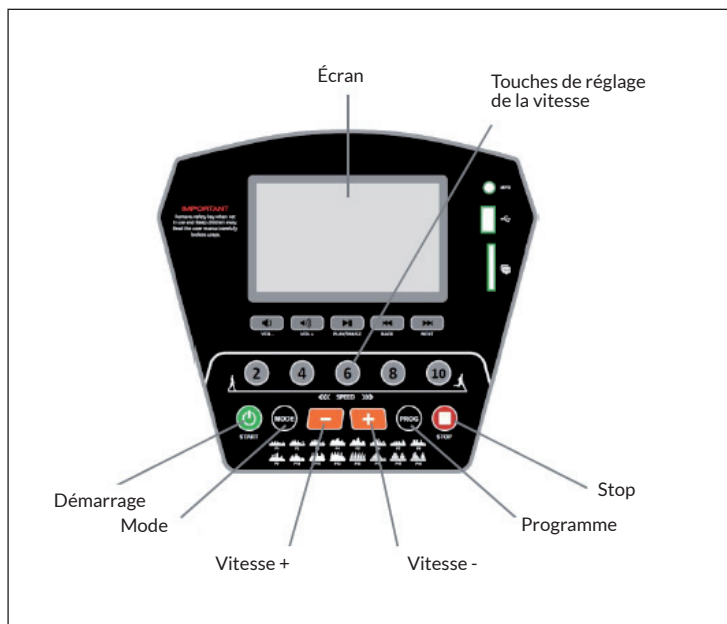
Alignez la console de commande avec le trou de vis et serrez la vis M6x20 (S4).

4



Enfin, attachez l'aimant d'arrêt d'urgence rouge à l'interrupteur de sécurité magnétique.

PANNEAU DE COMMANDE



UTILISATION

Tournez l'interrupteur principal à l'avant du tapis de course en position ON. Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que l'aimant d'arrêt d'urgence est correctement placé sur la console de l'ordinateur et que le clip de sécurité est solidement fixé à un vêtement.

Remarque : Tenez-vous toujours sur les rebords fixes lors du démarrage du tapis de course. Ne démarrez jamais le tapis de course lorsque vous êtes debout dessus.

Démarrage rapide

Appuyez sur la touche START du panneau de commande pour commencer votre séance. La fenêtre d'affichage compte à rebours (3-2-1) avant le démarrage du tapis de course. Le tapis roulant se met en mouvement à une vitesse initiale de 0,8 km/h. Laissez toujours le tapis roulant atteindre une vitesse de 0,8 km/h avant de monter sur la bande de roulement.

Utilisez les touches [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La fenêtre SPEED indique votre vitesse de course actuelle. La plage de vitesse va de 0,8 km/h à 12,0 km/h au maximum. Vous pouvez également appuyer sur l'une des touches de sélection de vitesse (2/4/6/8/10). La fenêtre SPEED indique la vitesse sélectionnée, à savoir 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h ou 10 km/h.

- La fenêtre TIME affiche votre durée d'entraînement écoulée en minutes et en secondes.
- La fenêtre DISTANCE affiche la distance cumulée parcourue pendant l'exercice.
- La fenêtre CALORIES indique le nombre total de calories brûlées pendant l'exercice.
- La fenêtre PULSE affiche votre fréquence cardiaque instantanée en battements par minute (BPM). Activez la fonction en tenant les capteurs tactiles sur les deux mains courantes pendant l'exercice pour afficher votre fréquence cardiaque au bout de 4 à 5 secondes. Pour une valeur plus précise, tenez les capteurs de pulsations des deux mains.

Remarque : Pendant l'exercice, vous pouvez toujours appuyer sur la touche STOP du panneau de commande ou retirer l'aimant d'arrêt d'urgence pour arrêter le tapis de course.

Fonctions des touches

START	Appuyez sur la touche START pour démarrer l'entraînement dans l'un des modes.
STOP	Appuyez sur la touche STOP pour terminer l'entraînement dans l'un des modes.
PROG	Appuyez sur la touche PROG pour sélectionner l'un des programmes d'exercices prédéfinis (P01-P16) avant de commencer. Vous disposez d'un aperçu des programmes de formation au bas du panneau de commande..
MODE	Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner différentes fonctions (temps, distance ou calories) afin de définir des objectifs d'entraînement en mode programme manuel avant de commencer.
Vitesse +	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur la touche [+] pour augmenter la durée d'exercice, la distance ou le nombre de calories souhaité en mode programme manuel avant la séance. • Appuyez sur la touche [+] pour augmenter la durée d'entraînement cible dans le programme prédéfini (P01-P16) avant la séance. • Appuyez sur la touche [+] pour augmenter la vitesse pendant toutes les phases d'entraînement dans les différents modes. • La vitesse réglable est comprise entre 0,8 km/h et 12,0 km/h.
Vitesse -	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur la touche [-] pour réduire la durée d'exercice, la distance ou le nombre de calories souhaité en mode programme manuel avant la séance. • Appuyez sur la touche [-] pour réduire la durée d'entraînement cible dans le programme prédéfini (P01-P16) avant la séance. • Appuyez sur la touche [-] pour réduire la vitesse pendant toutes les phases d'entraînement dans les différents modes. • La vitesse réglable est comprise entre 0,8 km/h et 12,0 km/h.
Touche de sélection des vitesses	Appuyez sur l'une des touches de sélection de vitesse pour régler plus rapidement la vitesse souhaitée.

Indications à l'écran

SPEED	La fenêtre SPEED affiche votre vitesse de course instantanée de 0,8 km/h à 12 km/h. Utilisez les touches [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice.
DISTANCE	Affiche la distance totale parcourue pendant l'exercice. Appuyez sur la touche START de l'ordinateur pour commencer la séance. La fenêtre d'affichage compte à rebours (3-2-1) avant le démarrage du tapis de course. Le tapis de course se met en mouvement à la vitesse initiale de 0,8 km/h. Utilisez les touches [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. L'affichage de distance commence la mesure.
CALORIES	Affiche les calories brûlées pendant l'exercice. Appuyez sur la touche START de l'ordinateur pour commencer la séance. La fenêtre d'affichage compte à rebours (3-2-1) avant le démarrage du tapis de course. Le tapis de course se met en mouvement à la vitesse initiale de 0,8 km/h. Utilisez les touches [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. L'indicateur de calories commence le compte.
PULSE	La fenêtre PULSE affiche votre fréquence cardiaque instantanée en battements par minute (BPM). Pour activer la fonction et afficher votre fréquence cardiaque au bout de 4 à 5 secondes, saisissez les capteurs tactiles sur les deux mains courantes pendant l'exercice. Pour une valeur plus précise, tenez les capteurs de pulsation à deux mains.

Mode manuel

En mode manuel Vous pouvez définir la durée cible souhaitée, la distance cible ou les calories cibles avant de commencer la séance. Une seule des fonctions peut être préréglée.

Réglage de la durée cible

Pour régler la DURÉE, appuyez sur la touche MODE du panneau de commande jusqu'à ce que la fenêtre TIME se mette à clignoter. Appuyez sur la touche [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour modifier le paramètre par incréments d'une minute. La plage de durée cible réglable est comprise entre 5:00 minutes et 99:00 minutes. Une fois que vous avez défini la durée cible, appuyez sur la touche START de l'ordinateur pour commencer la séance. Le tapis de course se met en mouvement à la vitesse initiale de 0,8 km/h. Utilisez les touches [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La durée est maintenant comptée à rebours par seconde, du préréglage de durée cible jusqu'à 0:00. Lorsque la durée cible préréglée atteint 0:00, un bip retentit et le tapis de course s'arrête automatiquement.

Réglage de la distance cible

Pour régler la DISTANCE, appuyez sur la touche MODE du panneau de commande jusqu'à ce que la fenêtre DISTANCE clignote. Appuyez sur la touche [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour modifier le paramètre par incréments de 1 km. La plage de distance cible réglable est comprise entre 0,5 km et 99,5 km. La distance prédéfinie est de 1 km. Une fois que vous avez défini la distance cible, appuyez sur la touche START de l'ordinateur pour commencer la séance. Le tapis de course se met en mouvement à la vitesse initiale de 0,8 km/h. Utilisez les touches [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La distance est maintenant comptée à rebours de la distance cible prédéfinie à 0,00. Lorsque la distance cible prédéfinie atteint 0,00, un bip retentit et le tapis de course s'arrête automatiquement.

Réglage de l'objectif calories

Pour définir les CALORIES, appuyez sur la touche MODE du panneau de commande jusqu'à ce que la fenêtre CALORIES clignote. Appuyez sur la touche [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour modifier le paramètre. La plage de calories réglable est comprise entre 10 et 995 calories. Une fois que vous avez défini les calories cibles, appuyez sur la touche START de l'ordinateur pour commencer l'exercice. Utilisez les touches [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Les calories sont maintenant décomptées jusqu'à 0 à partir des calories cibles prédéfinies. Lorsque les calories cibles pré-réglées atteignent 0, un bip retentit et le tapis de course s'arrête automatiquement.

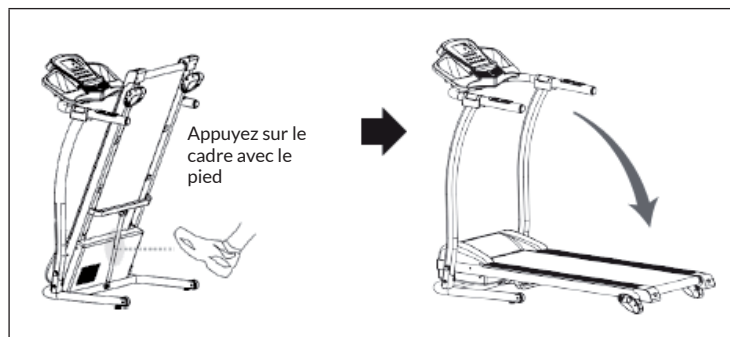
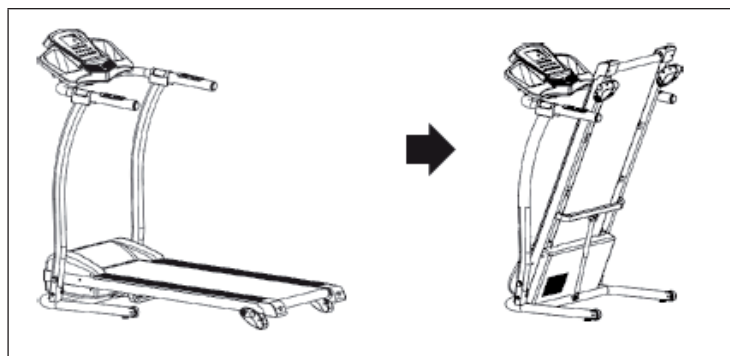
Mode programme

L'ordinateur comporte 16 programmes prédéfinis (P01-P16). Vous pouvez voir un aperçu des programmes d'entraînement au bas du panneau de commande.

Vous pouvez choisir l'un des programmes d'exercices prédéfinis avant de commencer la séance. Appuyez sur la touche PROG du panneau de commande pour sélectionner l'un des programmes d'exercices.

La fenêtre TIME clignote. Appuyez sur la touche [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour modifier le paramètre par incréments d'une minute. La plage de durée cible réglable est comprise entre 5:00 minutes et 99:00 minutes. Une fois que vous avez défini la durée cible, appuyez sur la touche START de l'ordinateur pour commencer la séance.

La vitesse de course change automatiquement pendant l'entraînement. Le programme est également divisé en 20 intervalles. Appuyez sur la touche [+] ou [-] du panneau de commande ou de la main courante pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Lorsque la durée d'entraînement pré-réglée est décomptée jusqu'à 0:00, un bip retentit et le tapis de course s'arrête automatiquement.

Pour déplier l'appareil**Pour replier l'appareil**

ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLICATION IFIT SHOW

iFit Show est une application spécialisée pour tapis de course, machines de musculation et appareils de fitness. L'application propose des cartes spécifiques, des objectifs et des compétitions, ainsi que des modes rue et autres. En outre, elle comprend un podomètre et des fonctions d'enregistrement de données. Les données collectées peuvent être partagées sur Internet ou utilisées avec d'autres applications sportives.



Vous trouverez l'application sur le Google Play Store et sur iTunes.



NETTOYAGE ET ENTRETIEN

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

Nettoyage

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

Rangement

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

Lubrifiant

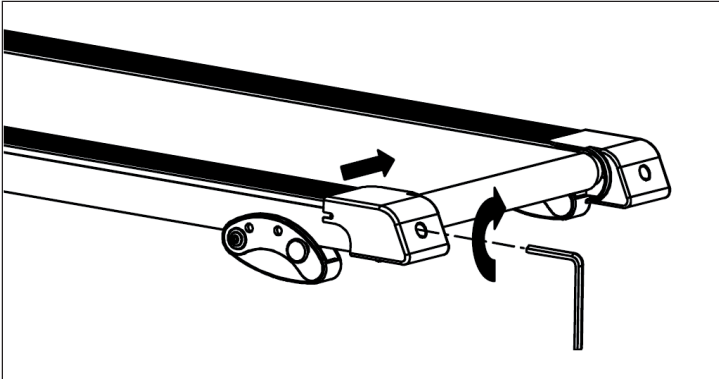
La lubrification sous le tapis de course offre des performances supérieures et prolonge la durée de vie de l'appareil. Appliquez un peu de lubrifiant après les 25 premières heures d'utilisation (ou au bout de 2-3 mois) et répétez la procédure toutes les 50 heures d'utilisation (ou au bout de 5 à 8 mois).

Contrôle de la lubrification correcte du tapis de course

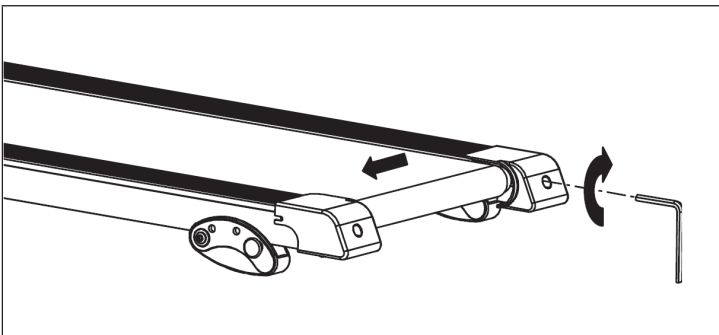
Soulevez un côté du tapis de course et touchez le haut du tapis de course. Si la surface glisse, aucune lubrification supplémentaire n'est requise. Si la surface est sèche, appliquez un peu de lubrifiant.

RÉGLAGE DU TAPIS DE COURSE

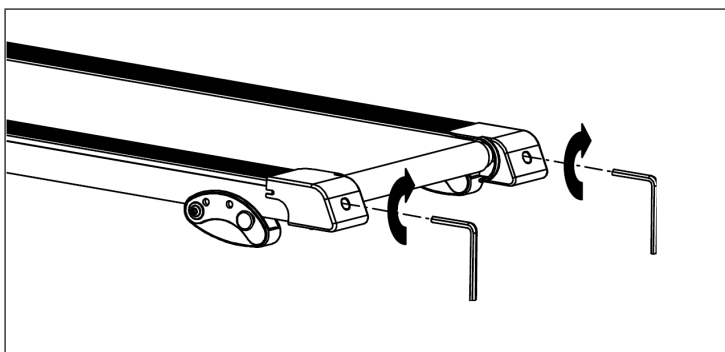
La courroie est réglée en usine sur la plateforme, mais peut se détendre après une utilisation prolongée et doit donc être réajustée. Pour régler la courroie, actionnez l'interrupteur principal du tapis de course et faites tourner la courroie à une vitesse de 8-10 km/h. Utilisez la clé Allen de 6 mm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



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



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



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

AJOUT DE LUBRIFIANT

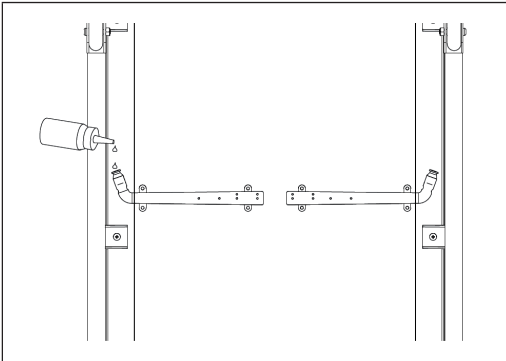
La lubrification du tapis de course assure une excellente performance et prolonge sa durée de vie. Pour maintenir les performances du tapis de course, ajoutez un peu de lubrifiant dans chaque tube. Appliquez le lubrifiant après les 25 premières heures d'utilisation (environ 2-3 mois) et répétez l'opération toutes les 50 heures de fonctionnement (environ tous les 5-8 mois).

Comment vérifier la bonne lubrification de la bande de roulement

Soulevez un côté de la bande de roulement et touchez le dessous de la bande de roulement. Si la surface est huilée au toucher, aucune lubrification supplémentaire n'est nécessaire. Si la surface est sèche au toucher, appliquez un peu de lubrifiant.

Comment appliquer du lubrifiant

Soulevez un côté de la bande de roulement. Mettez un peu de lubrifiant dans les tubes sur le côté de la bande de roulement.



Remarque : Ne lubrifiez pas trop la bande de roulement. Essayez immédiatement le lubrifiant en excédent ou renversé.

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).

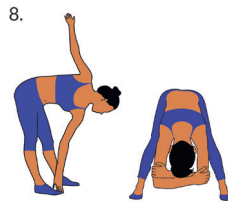
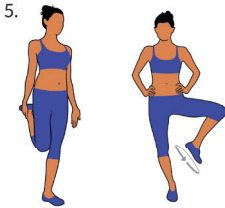
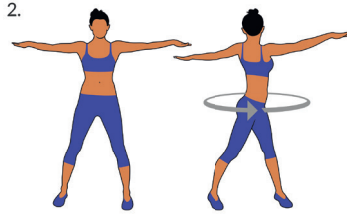
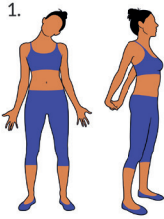
Manger et boire

- 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. Inclinez la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche. Puis mobilisez les épaules (mouvements circulaires et des hausses d'épaules).
2. Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).
3. Pliez vos hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position une seconde de chaque côté.
4. Pliez vos hanches, les deux bras joints vers le haut. Encore une fois, maintenez cette position de chaque côté. L'exercice est un peu plus intense car le deuxième bras est également tendu.
5. 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. Rester sur une jambe et tourner la cheville en cercle dans les deux sens.
6. Tenez une jambe en avant et reposez le haut de votre corps sur votre cuisse. En plus des genoux et des chevilles, vous mobilisez également les muscles à l'arrière du mollet.
7. Répétez l'exercice du point 6 mais en faisant maintenant un grand pas en avant. Le mouvement s'intensifie maintenant.
8. Penchez-vous vers l'avant en gardant les jambes droites et touchez alternativement le pied opposé avec votre main. Terminez en vous laissant pendre vers le bas décontracté et détendu.

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Fabricant :

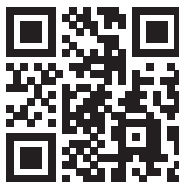
Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Allemagne.

**Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :**

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

Gentile cliente,

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



INDICE

Avvertenze di sicurezza	108
Descrizione del dispositivo	110
Assemblaggio	111
Pannello di controllo	114
Utilizzo	114
Allenamento con la app iFit Show	121
Pulizia e manutenzione	122
Regolare il tapis roulant	123
Applicazione del lubrificante	125
Descrizione dell'allenamento cardio	126
Riscaldamento prima dell'allenamento	129
Avviso di smaltimento	131
Dichiarazione di conformità	131

DATI TECNICI

Numero articolo	10033780
Alimentazione	220-240 V ~ 50/60 Hz

**AVVERTENZA**

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

AVVERTENZE DI SICUREZZA

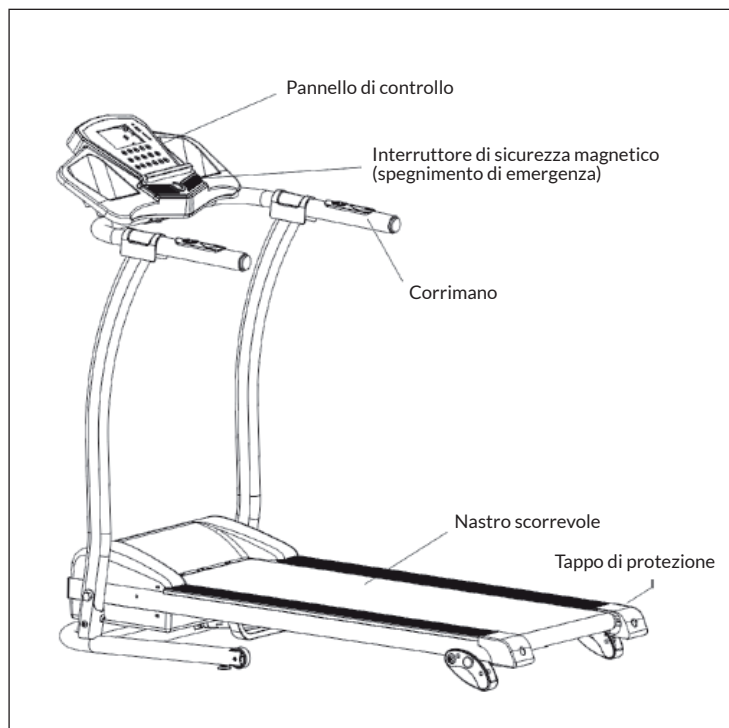
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

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

- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo 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.
- I bambini a partire dagli 8 anni, i portatori di handicap mentali e fisici possono utilizzare l'apparecchio solo se hanno avuto una conoscenza approfondita delle funzioni e delle precauzioni di sicurezza da parte di un supervisore responsabile.
- Assicurarsi che i bambini non giochino con l'apparecchio.
- Prima dell'uso, controllare la tensione sul badge dell'apparecchio. Collegare l'apparecchio solo a prese corrispondenti alla tensione dell'apparecchio.


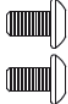





Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg.

DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



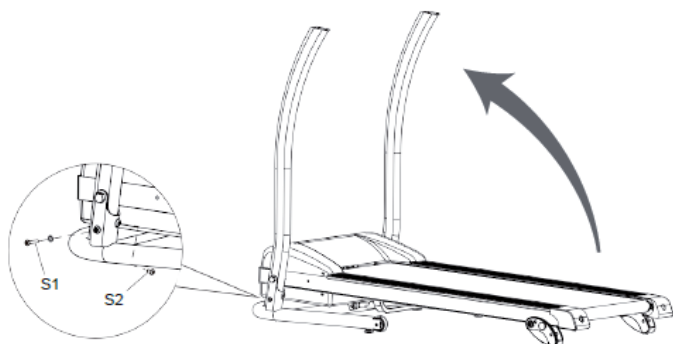
ASSEMBLAGGIO

Componenti singoli

<p>S1</p> 	<p>S2</p> 	<p>S3</p> 
Vite a brugola M8x50	Vite a brugola M8x16	Cavo audio
<p>S4</p> 	<p>S5</p> 	<p>S6</p> 
Vite M6x20	Magnete rosso spegnimento di emergenza	Copertura decorativa
<p>S7</p> 		
Chiave a brugola #5/#6		

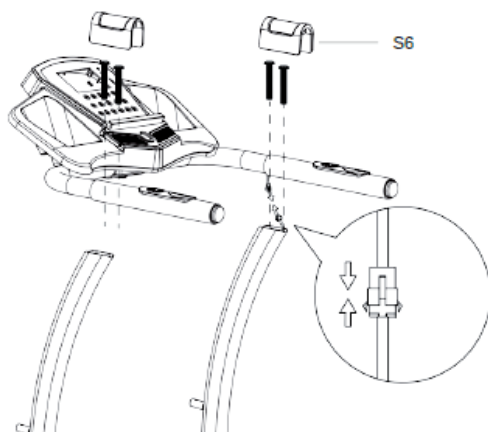
Assemblaggio

1



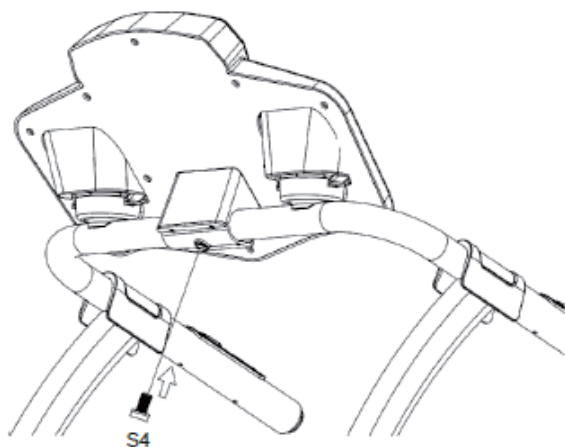
Mettere in verticale i paletti. Far passare le viti a brugola M8x16 (S2) attraverso i fori sui paletti e stringerle con la chiave a brugola #5. Stringere le viti a brugola M8x50 e i dadi (S1) con la chiave a brugola #6.

2



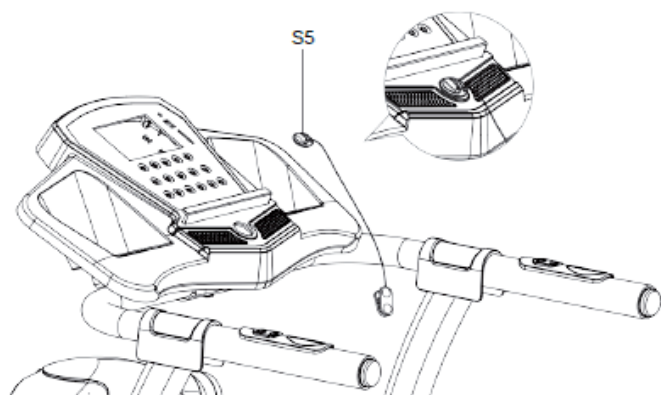
Fissare il corrimano ai paletti con la chiave a brugola. Collegare il connettore sul lato destro del corrimano e posizionare le coperture decorative (S6) del corrimano.

3



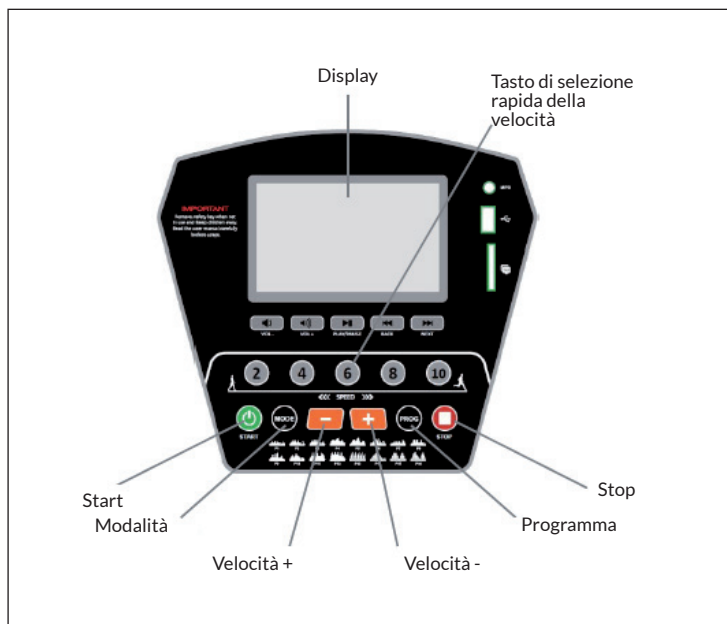
Posizionare la consolle di controllo sui fori e stringere saldamente la vite M6x20 (S4).

4



Infine, fissare il magnete rosso per lo spegnimento di emergenza all'interruttore di sicurezza magnetico.

PANNELLO DI CONTROLLO



UTILIZZO

Ruotare l'interruttore principale sul lato frontale del tapis roulant in posizione ON. Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che il magnete rosso per lo spegnimento di emergenza sia posizionato correttamente sulla consolle del computer e che la clip di sicurezza sia fissata agli indumenti.

Avvertenza: posizionarsi sempre sulla guida laterale quando si avvia il tapis roulant. Non avviare mai il tapis roulant se ci si trova in piedi sul nastro scorrevole.

Avvio rapido

Premere START sul pannello di controllo per iniziare l'allenamento. Il display inizia il conto alla rovescia (3-2-1) prima che il nastro scorrevole cominci a muoversi. Il nastro comincia a muoversi con una velocità iniziale di 0,8 km/h. Lasciare che il nastro raggiunga una velocità di 0,8 km/h, prima di salirci sopra.

Utilizzare i tasti (+) o (-) sul pannello di controllo o sul corrimano per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. La finestra SPEED mostra la velocità attuale. La velocità è compresa tra 0,8 km/h e 12,0 km/h. È possibile anche premere uno dei tasti per la selezione rapida della velocità (2/4/6/8/10). La finestra SPEED mostra la velocità selezionata, cioè 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h o 10 km/h.

- La finestra TIME mostra il tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi.
- La finestra DISTANCE mostra la distanza percorsa durante l'allenamento.
- La finestra CALORIES mostra le calorie complessive bruciate durante l'allenamento.
- La finestra PULSE mostra la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto. Per attivare la misurazione, impugnare i sensori su entrambi i corrimani durante l'allenamento e la frequenza viene mostrata entro 4-5 secondi. Per un rilevamento più preciso, impugnare i sensori con entrambe le mani.

Avvertenza: durante l'allenamento è possibile premere STOP in ogni momento o tirare il magnete per lo spegnimento di emergenza, in modo da arrestare il tapis roulant.

Tasti funzione

START	Premere START per iniziare l'allenamento in una delle modalità disponibili.
STOP	Premere STOP per terminare l'allenamento in una delle modalità disponibili.
PROG	Premere PROG per selezionare prima dell'allenamento uno dei programmi predefiniti (P01-P16).
MODE	Premere MODE per selezionare prima della sessione diverse funzioni (tempo, distanza o calorie) e impostare obiettivi da raggiungere durante l'allenamento nella modalità di programmazione manuale.
Velocità +	<ul style="list-style-type: none"> • Premere (+) per aumentare prima dell'allenamento la durata, la distanza o le calorie. • Premere (+) per aumentare la durata della sessione nel programma di allenamento predefinito (P01-P16). • Premere (+) per regolare la velocità durante tutte le fasi di allenamento in diverse modalità. • La velocità è impostabile tra 0,8 km/h e 12,0 km/h.
Velocità -	<ul style="list-style-type: none"> • Premere (-) per diminuire prima dell'allenamento la durata, la distanza o le calorie. • Premere (-) per diminuire la durata della sessione nel programma di allenamento predefinito (P01-P16). • Premere (-) per regolare la velocità durante tutte le fasi di allenamento in diverse modalità. • La velocità è impostabile tra 0,8 km/h e 12,0 km/h.
Tasto di selezione rapida	Drücken Sie eine der Geschwindigkeits- Premere uno dei tasti di selezione rapida della velocità per impostare più rapidamente la velocità desiderata.

Indicazioni sul display

SPEED	La finestra SPEED mostra la velocità di corsa attuale tra 0,8 km/h e 12,0 km/h. Utilizzare (+) o (-) sul pannello di controllo o sui corrimani per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento.
DISTANCE	Mostra il tragitto complessivo percorso durante l'allenamento. Premere START sul computer per iniziare l'allenamento. Il display inizia il conto alla rovescia (3-2-1) prima che il nastro cominci a muoversi. Il nastro comincia a scorrere con una velocità iniziale di 0,8 km/h. Utilizzare (+) o (-) sul pannello di controllo o sui corrimani per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. L'indicazione della distanza comincia a calcolare il tragitto in crescendo.
CALORIES	Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento. Premere START sul computer per iniziare l'allenamento. Il display inizia il conto alla rovescia (3-2-1) prima che il nastro cominci a muoversi. Il nastro comincia a scorrere con una velocità iniziale di 0,8 km/h. Utilizzare (+) o (-) sul pannello di controllo o sui corrimani per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. L'indicazione delle calorie inizia a calcolare in crescendo.
PULSE	La finestra PULSE mostra la frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto (BPM). Per attivare la funzione, impugnare i sensori sui corrimani durante l'allenamento e il battito cardiaco viene mostrato entro 4-5 secondi. Per un rilevamento più preciso, impugnare saldamente i sensori con entrambe le mani.

Modalità manuale

In modalità manuale è possibile impostare prima dell'allenamento la durata, la distanza o le calorie che si desiderano raggiungere durante la sessione. Solo una delle funzioni può essere impostata.

Impostare la durata da raggiungere

Per impostare la DURATA, premere MODE sul pannello di controllo, fino a quando la finestra TIME comincia a lampeggiare. Premere (+) o (-) sul pannello di controllo o sul corrimano per modificare di 1 minuto l'impostazione. La durata può essere impostata tra 5:00 e 99:00 minuti. Una volta impostata la durata, premere START sul computer per iniziare l'allenamento. Il nastro comincia a muoversi con una velocità iniziale di 0,8 km/h. Premere (+) o (-) sul pannello di controllo o sul corrimano per modificare la velocità durante l'allenamento. La durata viene contata alla rovescia a partire dal valore impostato. Finito il conto alla rovescia del valore impostato, viene emesso un segnale acustico e il nastro si ferma automaticamente.

Impostare la distanza da raggiungere

Per impostare la DISTANZA, premere MODE sul pannello di controllo, fino a quando la finestra DISTANCE comincia a lampeggiare. Premere (+) o (-) sul pannello di controllo o sul corrimano per modificare di 1 km l'impostazione. La distanza può essere impostata tra 0,5 e 99,5 km. La distanza predefinita è di 1 km. Una volta impostata la distanza, premere START sul computer per iniziare l'allenamento. Il nastro comincia a muoversi con una velocità iniziale di 0,8 km/h. Premere (+) o (-) sul pannello di controllo o sul corrimano per modificare la velocità durante l'allenamento. La distanza viene contata alla rovescia a partire dal valore impostato. Finito il conto alla rovescia del valore impostato, viene emesso un segnale acustico e il nastro si ferma automaticamente.

Impostare le calorie da raggiungere

Per impostare le CALORIE, premere MODE sul pannello di controllo, fino a quando la finestra CALORIES comincia a lampeggiare. Premere (+) o (-) sul pannello di controllo o sul corrimano per modificare l'impostazione. Le calorie possono essere impostate tra 10 e 995 calorie. Una volta impostate le calorie, premere START sul computer per iniziare l'allenamento. Premere (+) o (-) sul pannello di controllo o sul corrimano per modificare la velocità durante l'allenamento. Le calorie vengono contate alla rovescia a partire dal valore impostato. Finito il conto alla rovescia del valore impostato, viene emesso un segnale acustico e il nastro si ferma automaticamente.

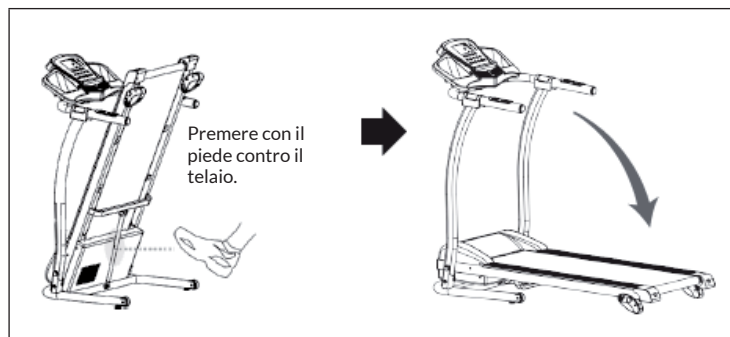
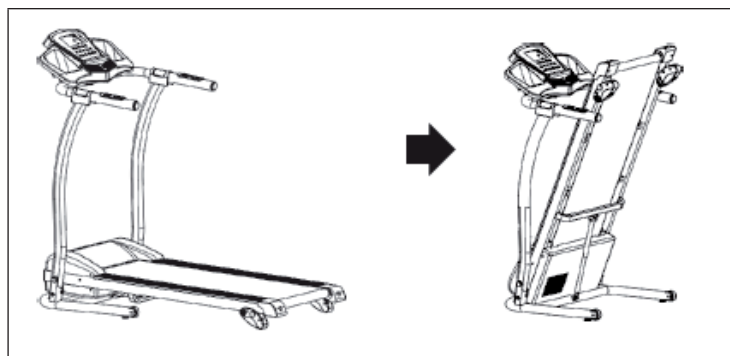
Modalità di programmazione

Il computer è dotato di 16 programmi predefiniti (P01-P16). Una panoramica dei programmi di allenamento può essere visionata sotto sul pannello di controllo.

Prima dell'allenamento è possibile selezionare uno dei programmi predefiniti. Premere PROG sul pannello di controllo per selezionare uno dei programmi.

La finestra TIME inizia a lampeggiare. Premere (+) o (-) sul pannello di controllo o sul corrimano per modificare di 1 minuto l'impostazione. La durata può essere impostata tra 5:00 e 99:00 minuti. Una volta impostata la durata, premere START sul computer per iniziare l'allenamento.

La velocità cambia automaticamente durante l'allenamento. Il programma è suddiviso omogeneamente in 20 intervalli. Premere (+) o (-) sul pannello di controllo o sul corrimano per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. Quando è terminato il conto alla rovescia della durata di allenamento predefinita, viene emesso un segnale acustico e il nastro si arresta automaticamente.

Aprire il dispositivo**Chiudere il dispositivo**

ALLENAMENTO CON LA APP IFIT SHOW

iFit Show è una app specializzata per tapis roulant, ellittiche e dispositivi per fitness. La app mette a disposizione mappe speciali, obiettivi, sfide, strade e altre modalità. Inoltre, la app include un contapassi e una funzione di registrazione dati. I dati raccolti possono essere condivisi in Internet o utilizzati con altre app dedicate allo sport.



La app è disponibile presso Google Play Store e iTunes.



PULIZIA E MANUTENZIONE

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

Pulizia

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

Stoccaggio

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

Lubrificante

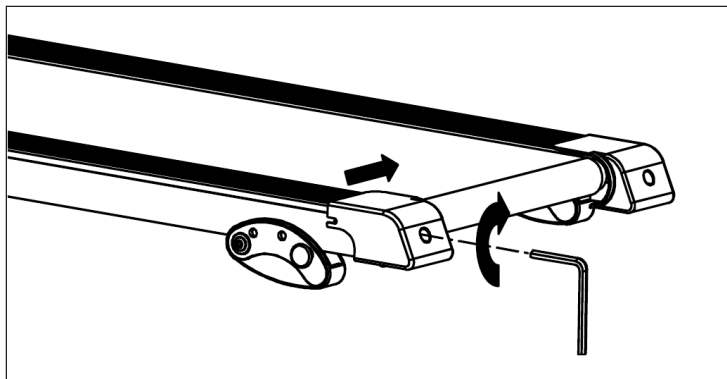
La lubrificazione sotto al tapis roulant serve a garantire prestazioni ottimali e prolunga la vita utile del dispositivo. Aggiungere lubrificante dopo le prime 25 ore di funzionamento (o dopo 2-3 mesi) e ripetere la procedura ogni 50 ore di funzionamento (o dopo 5-8 mesi).

Controllare la corretta lubrificazione del tapis roulant

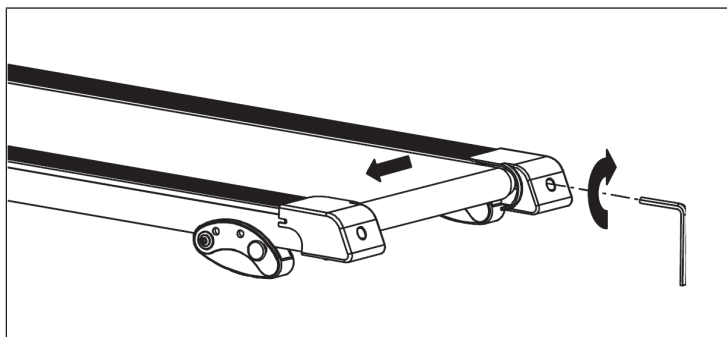
Sollevare un lato del tapis roulant e toccare la parte superiore del deck. Se la superficie è liscia, non è necessario ulteriore lubrificante. Se la superficie è asciutta, aggiungere un po' di lubrificante.

REGOLARE IL TAPIS ROULANT

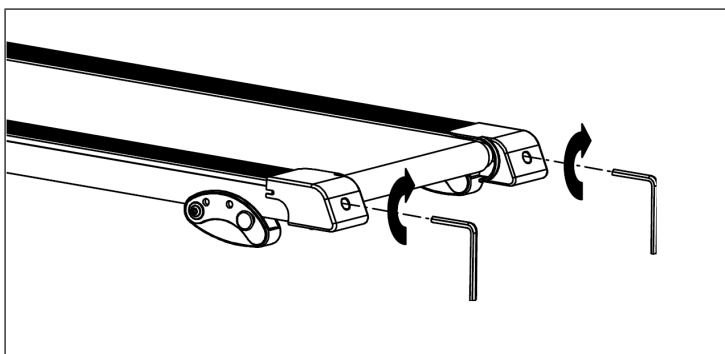
Il tapis roulant viene preimpostato sul deck in fabbrica, ma può allungarsi dopo lunghi utilizzi e deve essere regolato. Accendere il tapis roulant per regolare il nastro e farlo funzionare a una velocità di 8-10 km/h. Utilizzare la chiave a brugola da 6 mm inclusa in consegna per centrare il nastro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



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



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



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

APPLICAZIONE DEL LUBRIFICANTE

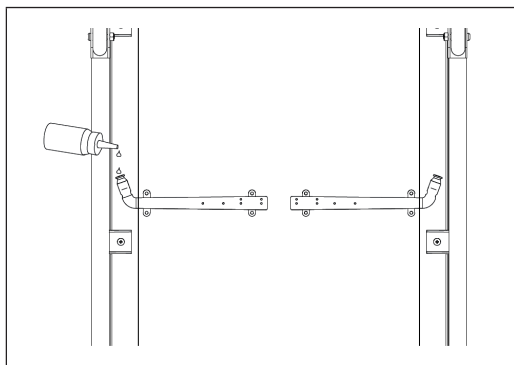
La lubrificazione del tapis roulant assicura prestazioni eccellenti e prolunga la durata del tapis roulant. Per mantenere le prestazioni del tapis roulant, aggiungere una piccola quantità di lubrificante ad ogni tubo. Applicare il lubrificante per la prima volta dopo le prime 25 ore di funzionamento (dopo circa 2-3 mesi) e ripetere il processo ogni 50 ore di funzionamento (circa ogni 5-8 mesi).

Controllo della corretta lubrificazione del tapis roulant

Sollevare un lato del tapis roulant e afferrare il fondo del tapis roulant. Se la superficie è liscia al tatto, non è necessaria un'ulteriore lubrificazione. Se la superficie è asciutta al tatto, applicare del lubrificante.

Applicazione del lubrificante

Sollevare un lato del tapis roulant. Mettere del lubrificante nei tubi sul lato del tapis roulant.



Nota: non lubrificare eccessivamente il tapis roulant. Pulire immediatamente qualsiasi eccesso o fuoriuscita di lubrificante.

DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

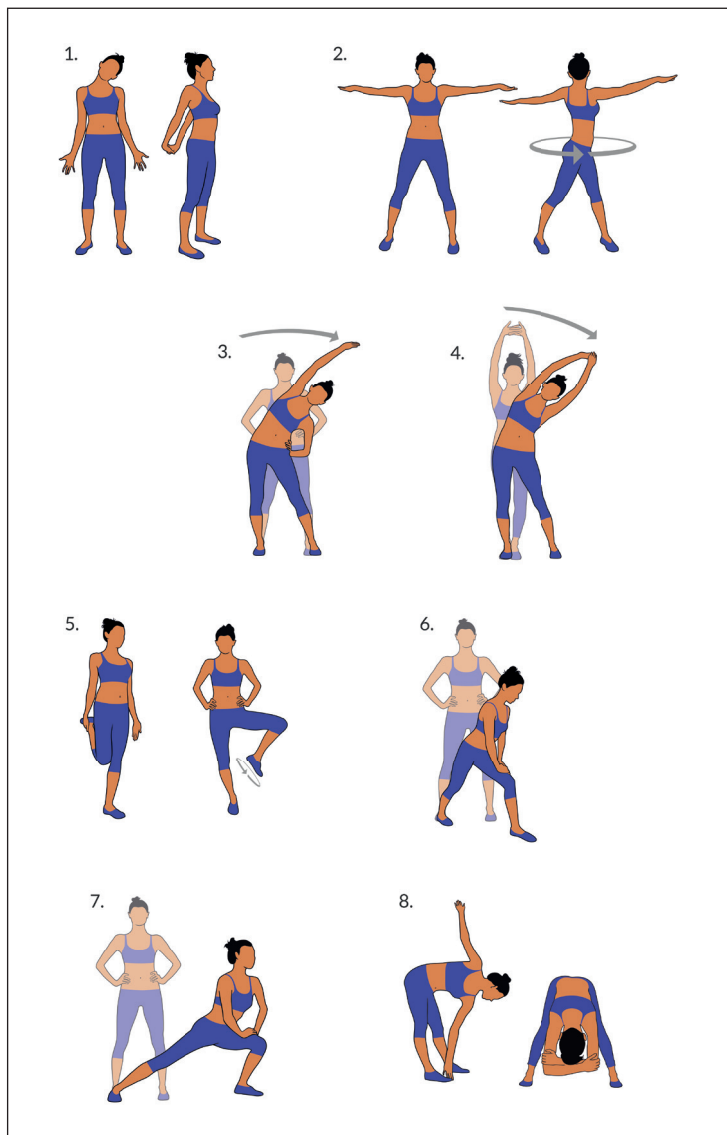
Mangiare e bere

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

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

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

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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

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

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

Calcolare circa 5 minuti per la seguente routine di allenamento

CapitalSports:

1. Piegare lentamente la testa lateralmente, alternando a destra e sinistra. In seguito mobilitare le spalle (movimenti circolari e alzando e abbassando le spalle).
2. Ruotare i fianchi con le braccia distese. I piedi non devono essere fissi al suolo (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).
3. Piegare i fianchi, un braccio disteso verso l'alto. Mantenere questa posizione per alcuni secondi per ogni lato.
4. Piegare i fianchi con entrambe le braccia verso l'alto, tenendo le mani unite. Anche in questo caso mantenere la posizione per ogni lato. Questo esercizio è leggermente più intenso, dato che anche il secondo braccio esercita tensione.
5. Posizionarsi su una gamba e mantenere la tensione della gamba piegata con la mano. In talo modo si mobilita la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, appoggiarsi in modo da non perdere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni.
6. Allungare una gamba in avanti e appoggiarsi con il busto sulla coscia. In tal modo si mobilitano ginocchio, caviglia e polpaccio.
7. Ripetere l'esercizio al punto 6, ma distendendo maggiormente la gamba in avanti. Il movimento risulta più intenso.
8. Piegarsi in avanti con le gambe divaricate e toccare alternativamente con la mano il piede sullo stesso lato. Infine lasciar cadere in avanti il busto in modo rilassato.

AVVISO DI SMALTIMENTO



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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Produttore:

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



Questo prodotto è conforme alle seguenti direttive europee:

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

