



CAPITAL SPORTS

Stream M2

**Rudermaschine
Rowing Machine
Ergómetro
Rameur
Vogatore**

10034019

Sehr geehrter Kunde,

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



INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise 4
Einzelteile 6
Zusammenbau 7
Anpassungen 13
Konsole und Tastenfunktionen 14
Programme und Einstellungen 16
iConsole+ App 23
Training per KINOMAP App 23
Cardiotraining im Überblick 24
Aufwärmung vor dem Training 27
Spezielle Entsorgungshinweise für Verbraucher in Deutschland 30
Hinweise zur Entsorgung 32
Konformitätserklärung 32

English 33
Español 61
Français 89
Italiano 117

TECHNISCHE DATEN

Artikelnummer	10034019
Stromversorgung	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








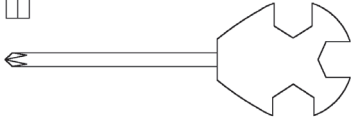
Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen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

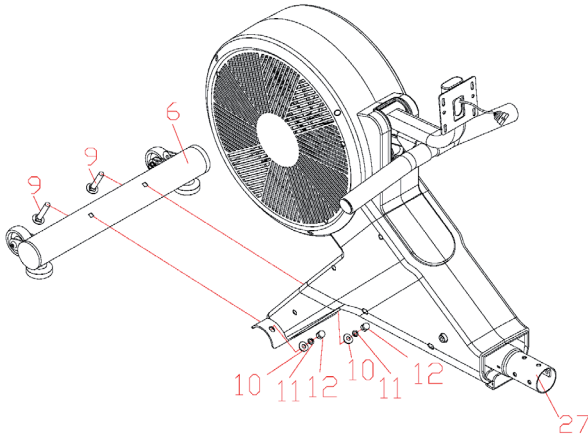
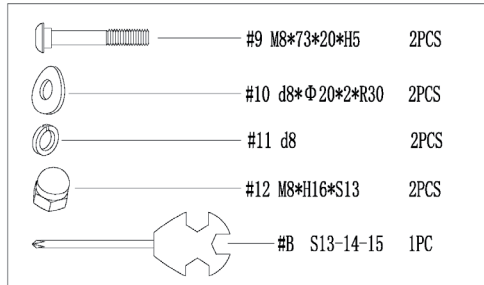
Hinweis: Maximalgewicht des Benutzers: 100 kg.

EINZELTEILE

	_____	#3 d8*Φ16*1.5	4PCS
	_____	#11 d8	4PCS
	_____	#24 M8*20*S5	4PCS
	_____	#25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	_____	#34 Φ27*Φ23*16*Φ6	2PCS
	_____	#35 M6*16*φ10	2PCS
	_____	#A S5	1PC
	_____	#B S13-14-15	1PC




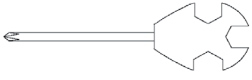
ZUSAMMENBAU

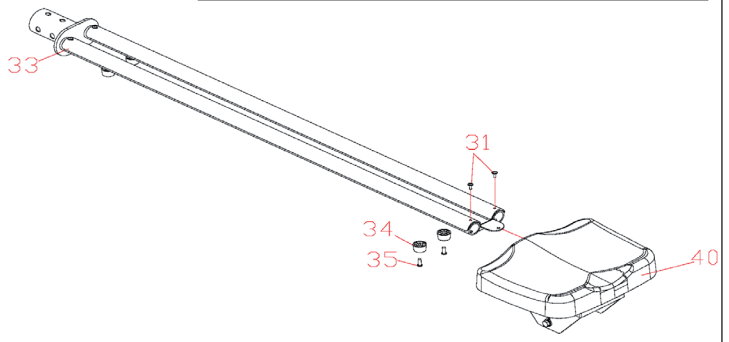
1



Entfernen Sie die Schrauben (9), Unterlegscheiben (10), Federscheiben (11) und Hutmuttern (12) mit dem Schlüssel (B) vom dem Hauptrahmen (27). Befestigen Sie dann das vordere untere Rohr (6) mit den eben entfernten Schrauben (9), Unterlegscheiben (10), Federscheiben (11) und Hutmuttern (12) mit dem Schlüssel (B) am Hauptrahmen (27).

2

	#31 M4*12	2PCS
	#34 $\Phi 27*\Phi 23*16*\Phi 6$	2PCS
	#35 M6*16* $\phi 10$	2PCS
	#B S13-14-15	1PC








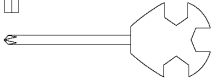
Entfernen Sie die Schrauben (31) mit dem Schraubenschlüssel (B) von der Schiene (33).

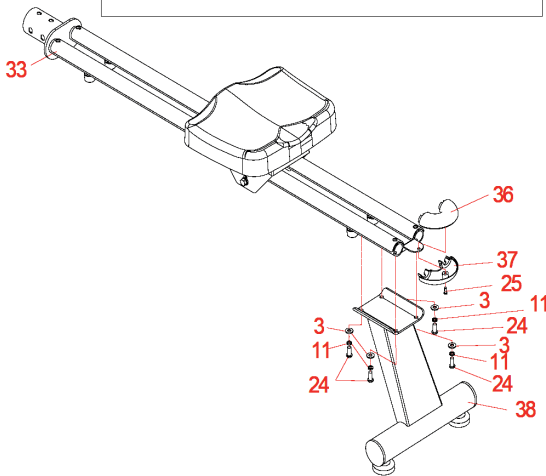
Setzen Sie den Sitz (40) in die Schiene (33) ein.

Befestigen Sie die Schrauben (31) mit dem Schraubenschlüssel (B) wieder an der Schiene (33).

Befestigen Sie die Begrenzer (34) mit Schrauben (35) an der Schiene (33).

3







	#3 d8*Φ16*1.5	4PCS
	#11 d8	4PCS
	#24 M8*20*S5	4PCS
	#25 ST4. 2*16*Φ8	1PCS
	#A S5	1PC
	#B S13-14-15	1PC

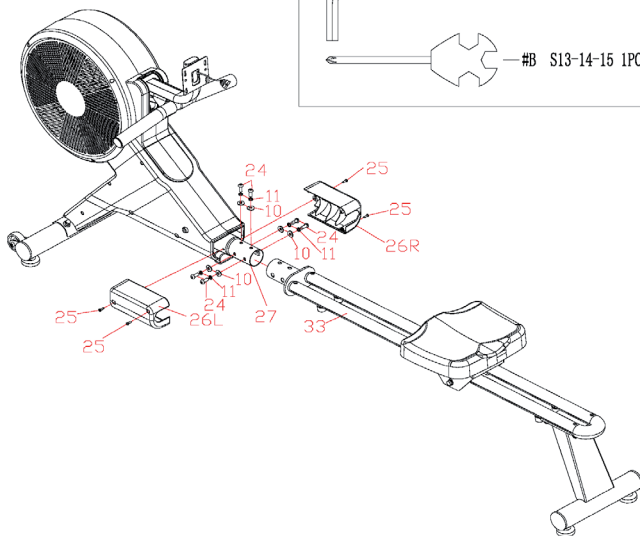


Befestigen Sie die obere und untere Abdeckung (36 & 37) mit Schrauben (25) an der Schiene (33). Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (B).

Befestigen Sie den hinteren Träger (38) mit Unterlegscheiben (3), Federscheiben (11) und Schrauben (24) an der Unterseite der Schiene (33). Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (A).

4

	#10 d8*Φ20*2*R30	6PCS
	#11 d8	6PCS
	#24 M8*20*S5	6PCS
	#25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	#A S5 1PC	
	#B S13-14-15 1PC	









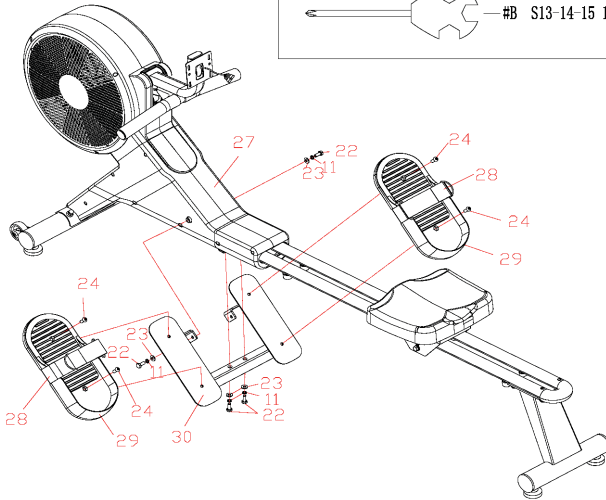
Entfernen Sie die Bogenscheiben (10), Federscheiben (11) und Schrauben (24) mit dem Schraubenschlüssel (A) vom Hauptrahmen (27).

Hängen Sie die Schiene (33) in den Hauptrahmen (27) ein und befestigen Sie sie mit Bogenscheiben (10), Federscheiben (11) und Schrauben (24). Verwenden Sie dazu den Schlüssel (A).

Befestigen Sie die Abdeckung (26L/R) mit Schrauben (25) am Hauptrahmen (27). Verwenden Sie dazu den Schlüssel (B).

5

	#11 d8	4PCS
	#22 M8*20*S13	4PCS
	#23 d8*Φ 20*2	4PCS
	#24 M8*20*S5	4PCS
	#A S5 1PC	
	#B S13-14-15 1PC	



Entfernen Sie die Federscheiben (11), Schrauben (22) und Unterlegscheiben (23) mit dem Schraubenschlüssel (B) vom Hauptrahmen (27).

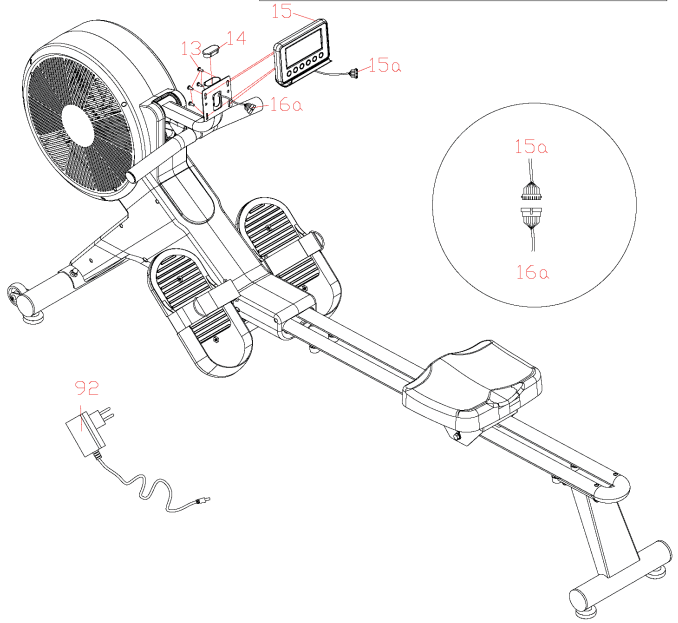
Befestigen Sie die Pedalplatte (30) mit Federscheiben (11), Schrauben (22) und Unterlegscheiben (23) am Hauptrahmen (27). Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (B).

Befestigen Sie die Pedale (29) mit Schrauben (24) an den Pedalplatte (30). Verwenden Sie dazu den Schlüssel (A).

Hinweis: Der Pedalriemen (28) sollte in die lange Nut am unteren Ende des Pedals (29) eingesetzt werden.

6

- #13 M5*10 4PCS
- #B S13-14-15 1PC



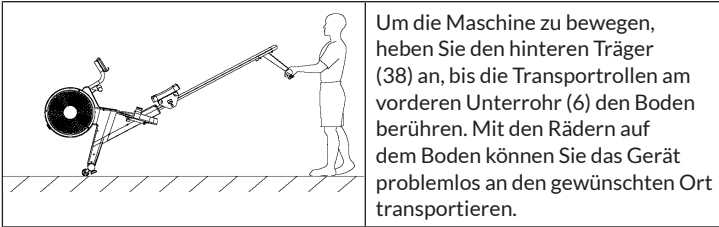
Ziehen Sie die Hauptleitung (16a) aus dem Computerpfosten (67) heraus und verbinden Sie sie mit den Computerkabeln (15a). Stecken Sie die Kabel dann wieder in den Computerpfosten (67).

Sichern Sie den Computer (15) mit Schrauben (13) am Computerpfosten (67). Benutzen Sie dazu den Schraubenschlüssel (B).

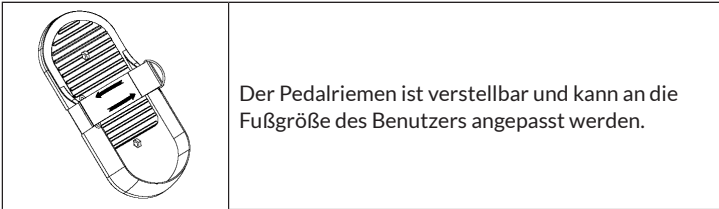
Stecken Sie die Adapterleitung (92) in das Stromloch an der Vorderseite des Hauptrahmens und stecken Sie den Stecker in eine Steckdose.

ANPASSUNGEN

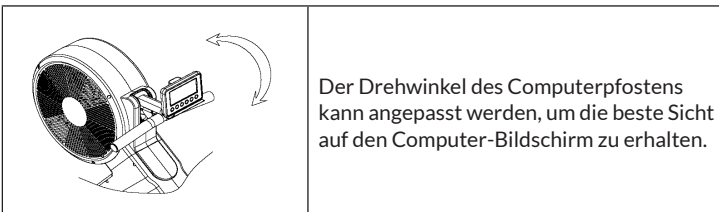
Gerät bewegen



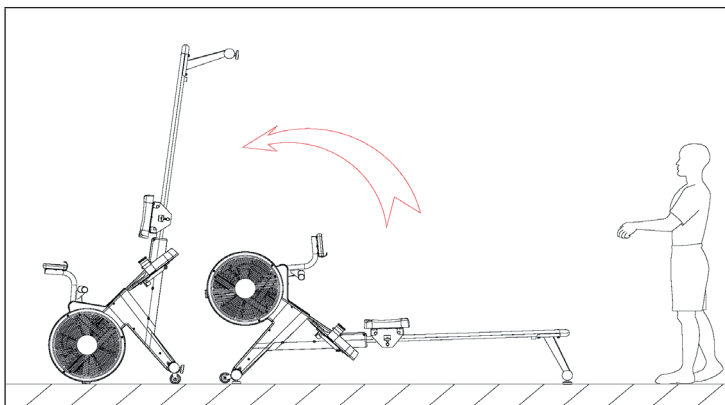
Pedale anpassen



Winkel des Computer anpassen



Gerät verstauen



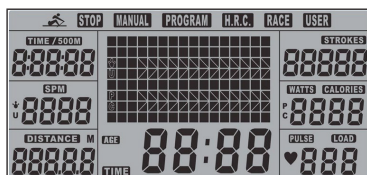
Wenn Sie die Maschine nicht benutzen, können Sie sie aufstellen, um Platz zu sparen.

Vorsicht: Wenn Sie das Gerät aufstellen, rutscht der Sitz nach unten. Achten Sie darauf, dass Sie sich den Kopf nicht am zusammengeklappten Geräte anstoßen.

KONSOLE UND TASTENFUNKTIONEN

Hinweis: Es ist nicht notwendig eine Funktion zu wählen, Zeit, Abstand oder einen anderen Wert einzustellen, wenn Sie ohne Einstellungen trainieren wollen.

Wenn die Konsole an das Stromnetz angeschlossen ist, ertönt ein Tonsignal, und alle Symbole werden für 2 Sekunden angezeigt:



Die Konsole wechselt in den Energiesparmodus, wenn der Benutzer keine Tasten drückt oder länger als 4 Minuten kein Signal empfangen wird.

Displayanzeigen

SPM	0-999	Schläge pro Minute
TIME/500m	0.0-99:00	Zeigt die Trainingszeit an. Das Gerät scannt alle 6 Sekunden die Geschwindigkeit und zeigt die Restzeit an, die benötigt wird, um 500 Meter entsprechend der aktuellen Geschwindigkeit zurückzulegen.
METERS	50-1000	Einstellbarer Bereich: 50-1000
CALORIES	0-9990	Zeigt die verbrannten Kalorien während des Trainings an. Einstellbarer Bereich: 0-9990
STROKES	0-9999	Zeigt die erforderlichen Schläge bis zur Beendigung des Trainings an. Das Gerät scannt alle 6 Sekunden die Schläge und zeigt die Schläge an, die benötigt werden, um die Distanz entsprechend der aktuellen Schläge zurückzulegen.
PULSE	30-240 BPM	Zeigt den Puls in Schlägen/Minute an.

Tastenfunktionen

UP	Wert erhöhen / Funktionsauswahl.
DOWN	Wert verringern / Funktionsauswahl.
MODE	Auswahl und Bestätigen der Auswahl
RESET	2 Sekunden gedrückt halten, um die Konsole neu zu starten.
	Drücken, um alle Werte auf 0 zu setzen.
	Nach dem Training drücken, um zum Startbildschirm zurückzukehren.
START/STOP	Training starten/stoppen.
HEART RATE RECOVERY	Verfolgt und bewertet die Herzfrequenz während der Erholungsphase nach dem Training.

Audiosignale

Bei allen Eingaben ertönt ein akustisches Signal:

- 1 Ton: Eingabe wird bestätigt
- 2 Töne: Fehlerhafte Eingabe

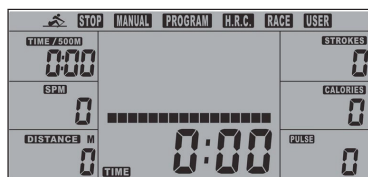
Hinweis zur Pulsanzeige

Falls im Pulsfenster [P] anstelle eines Wertes angezeigt wird, sitzt der Pulsgurt nicht richtig.

PROGRAMME UND EINSTELLUNGEN

Quick Start (Manuell)

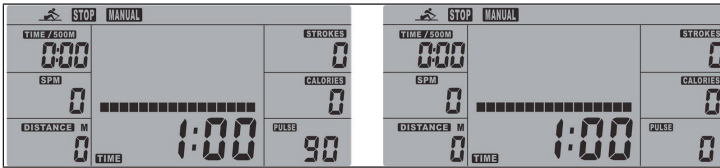
Nach de, Einschalten beginnt MANUAL > PROGRAM > H.R.C. > RACE > USER zu blinken. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um MANUAL auszuwählen, und drücken Sie die MODE-Taste zum Bestätigen. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Startbildschirm zurückzukehren.



Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training ohne jegliche Einstellung schnell zu starten. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, geben Sie den gewünschten Wert ein und drücken Sie dann die MODE-Taste zur Bestätigung. Die folgenden Werte werden nacheinander angezeigt:

- RESISTANCE (Widerstandswert) 1~16
- TIME (Zeit) oder METER. Hinweis: Zeit und Meter können nicht gleichzeitig eingestellt werden.
- CALORIES (Kalorien)
- PULSE (Puls)

Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um den Wert einzustellen, und drücken Sie die MODE-Taste zum Bestätigen. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu starten.



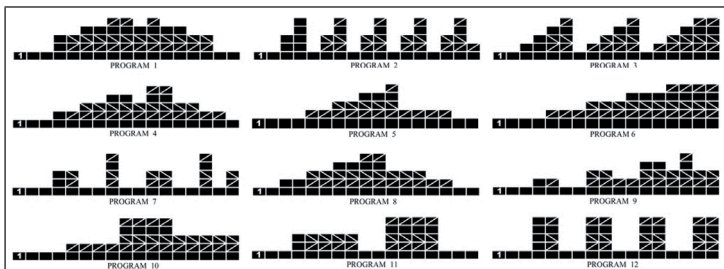
- Wenn der eingestellte Sollwert erreicht ist, ertönen Pieptöne und die Konsole stoppt.
- Drücken Sie während des Trainings die UP/DOWN-Taste, um den Widerstand einzustellen. Der neu eingestellte Widerstandswert wird im Display angezeigt. Die Standardeinstellung ist 1.
- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu beenden. Alle Übungswerte werden gespeichert.
- Drücken Sie die RESET-Taste, um zur Übungsauswahl zurückzukehren.

Ein Programm auswählen

- Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um eines der folgenden Programme auszuwählen: MANUAL > PROGRAM > H.R.C. > RACE > USER.
- Wählen Sie Program und drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung.
- Es gibt insgesamt 12 Programme zur Auswahl. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um eines davon auszuwählen.
- Stellen Sie den Soll-Übungswert ein und drücken Sie die MODE-Taste, um den Widerstand (1~16) und die Zeit einzustellen.
- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu starten.



Drücken Sie auf die UP/DOWN-Taste, um den Widerstand während des Trainings einzustellen. Der neu eingestellte Widerstandswert wird im Display angezeigt. Die Standardeinstellung ist 1. Die Programmgrafiken sind wie folgt:



- Zeit-Programme: P2 - P3 - P7 - P12
- Widerstands-Programme: P6 - P9 - P11
- Intervallprogramme mit abwechselnd erhöhtem/verringertem Widerstand:
P1 - P4 - P5 - P8 - P10

Als Anfänger, führen Sie das Training zunächst mit der niedrigsten Widerstandsstufe durch. Nach mehreren Rudertrainings können Sie auf eines der Intervallprogramme umsteigen.

- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu beenden. Alle Übungswerte werden gespeichert.
- Drücken Sie die RESET-Taste, um zum Übungsauswahlmodus zurückzukehren.

Zielpulsprogramm H.R.C

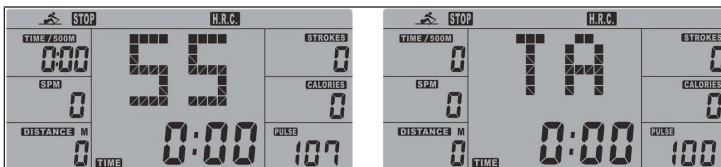
In diesem Programm reagiert das Gerät auf die Herzfrequenzwert, die über den Brustgurt gemessen wird. Die grafische Anzeige zeigt, ob der Benutzer den Widerstandswert erhöhen oder verringern muss. Folgende Optionen stehen zur Auswahl:

- HRC55: Bei dieser Option liegt die Herzfrequenz im Bereich von 55% der maximalen Herzfrequenz, perfekt für Anfänger und Fettverbrennung.
- HRC75: Bei dieser Option liegt die Herzfrequenz im Bereich von 75% der maximalen Herzfrequenz, perfekt für erfahrene Benutzer und Sportler.
- HRC90: Anaerober Modus. Bei dieser Option liegt die Herzfrequenz im Bereich von 90% der maximalen Herzfrequenz. Dieser Modus ist nur für Leistungssportler und ein kurzfristiges Training geeignet.
- TAG: Im TAG-Modus kann die Konsole eine Soll-Herzfrequenz basierend auf dem Alter des Benutzers berechnen oder Sie können die gewünschte Herzfrequenz einstellen.

So wählen Sie ein H.R.C.-Modus aus:

- Drücken Sie die UP/DOWN-Taste und wählen Sie H.R.C. aus. Drücken Sie dann die MODE-Taste, um HRC55 > HRC75 > HRC90 > TARGET auszuwählen.
- Wenn Sie HRC55, HRC75 oder HRC90 wählen, berechnet die Konsole automatisch den Zielpulswert.
- Wenn Sie das Programm TARGET wählen, zeigt das Display den voreingestellten Wert [100] an. Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um den gewünschten Wert im Bereich von 30-240 Schläge/Minute einzustellen. Drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung und das Programm wird gespeichert.
- Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die gewünschte Trainingszeit einzustellen, und drücken Sie die MODE-Taste zum Bestätigen.
- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten.

Hinweis: Im H.R.C.-Programm müssen Sie einen Brustgurt anlegen, damit die Konsole den Puls erkennen und anzeigen kann.



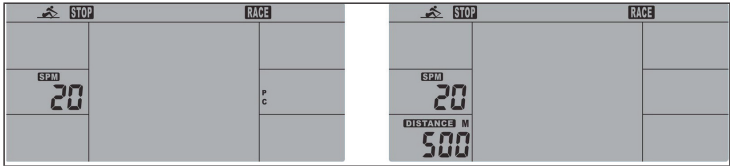
Im H.R.C-Modus errechnet die Konsole den perfekten Widerstandswert, mit dem der Benutzer während des Trainings innerhalb der angestrebten Herzfrequenz bleibt.

- Wenn der Puls während des Trainings unter dem Zielpulswert liegt, erhöht sich der Widerstand automatisch alle 30 Sekunden um 1 Stufe.
- Wenn während des Trainings über dem Zielpulswert, sinkt der Widerstand automatisch alle 15 Sekunden um 1 Stufe. Wenn die niedrigste Stufe (1) erreicht ist und die Herzfrequenz des Benutzers immer noch über dem voreingestellten Zielpulswert liegt, ertönt nach 30 Sekunden ein akustisches Alarmsignal und die Konsole beendet das Trainingsprogramm automatisch.

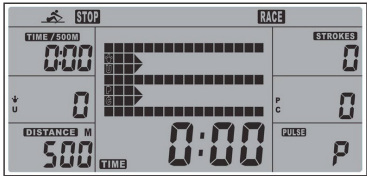
Wettkampf-Modus (RACE)

In diesem Modus können Sie mit der Konsole um die Wette rudern.

- Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um RACE auszuwählen. Drücken Sie die MODE-Taste zum Bestätigen.
- Drücken Sie die UP/DOWN -Taste, um SPM (Schläge/Minute) einzustellen. Drücken Sie die MODE-Taste zum Bestätigen.
- Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die DISTANCE (Entfernung) auszuwählen. Drücken Sie die MODE-Taste zum Bestätigen.
- Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um den Widerstandswert einzustellen.



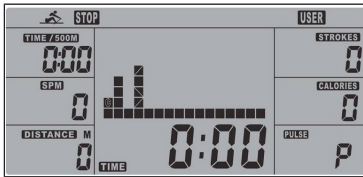
- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten, die Konsole zeigt den Status des Benutzers und des PCs an.



Benutzerdefiniertes Programm (USER)

In diesem Modus können Sie den Widerstand jedes Trainingssegments nach Wunsch einstellen.

- Drücken Sie die UP/DOWN-Taste und wählen Sie USER PROGRAM aus. Drücken Sie MODE, um den Wert für das erste Segment einzugeben.
- Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um den Widerstand einzustellen. Drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung. Das nächste Segment leuchtet.
- Setzen Sie die Eingabe fort, bis alle 16 Segmente fertig sind. Der maximale Widerstandswert beträgt 16. Drücken Sie lang auf die MODE-Taste, um die Einstellung abzuschließen oder zu verlassen.
- Drücken Sie die UP/DOWN-Taste, um die Zielübungszeit einzustellen, und drücken Sie die MODE-Taste zum Bestätigen.
- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Wenn Ziel erreicht ist, ertönen Signale und die Konsole stoppt.
- Drücken Sie während des Trainings die UP/DOWN-Taste, um den Widerstand einzustellen. Der neu eingestellte Widerstandswert wird im Display angezeigt. Die Standardeinstellung ist 1.
- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu beenden, alle Übungswerte werden gespeichert.
- Drücken Sie die RESET-Taste, um zum Übungsauswahlmodus zurückzukehren.



Pulsmessung während der Erholungsphase

Nach einer Zeit intensiver Bewegung empfehlen wir Ihnen den Puls während der Erholungsphase zu messen.

Stellen Sie den Widerstand auf den Minimalwert ein und rudern Sie langsam weiter, bis sich die Herzfrequenz des Benutzers auf einen nahezu normalen Wert verlangsamt hat.

Drücken Sie die HEART RATE RECOVERY und legen Sie den Brustgurt an. Zu diesem Zeitpunkt wird nur die Zeit (TIME) angezeigt 00:60 heruntergezählt. Andere Funktionen sind nicht verfügbar. Nach 60 Sekunden zeigt die Konsole das Ergebnis der Pulsmessung an:

1.0	Perfekt
$1.0 < F < 2.0$	Sehr gut
$2.0 < F < 2.9$	Gut
$3.0 < F < 3.9$	In Ordnung
$4.0 < F < 5.9$	Unterdurchschnittlich
6.0	Schlecht

Wenn die Herzfrequenz nach 60 Sekunden immer noch hoch ist (zwischen 4 und 6), rudern Sie langsam weiter, bis sich Ihr Puls normalisiert.

Fehlermeldungen

E2	Der Motorantrieb überschreitet den Normalbereich. Ziehen Sie den Netzstecker und starten Sie den Motor neu.
E7	Überprüfen Sie, ob die Kabelverbindungen beschädigt sind.

ICONSOLE+ APP

Schalten Sie BT auf dem Tablet ein, suchen Sie nach der Konsole und verbinden Sie sich. Schalten Sie die iConsole+ App auf dem Tablet ein und starten Sie das Training mit dem Tablet.



Hinweis: Sobald die Konsole via BT mit dem Tablet verbunden ist, zeigt sie keine Daten mehr an. Schließen Sie die App und schalten Sie BT auf dem Tablet aus. Die Konsole zeigt dann automatisch wieder Daten an.

TRAINING PER KINOMAP APP

Kinomap verwandelt Ihren Fahrradtrainer, Heimtrainer, Laufband oder Rudergerät in ein leistungsstarkes und spannendes Fitnessgerät.

Wählen Sie ein Video und trainieren Sie in der Kinomap-App. Beobachten Sie den Fortschritt Ihres Symbols auf der Karte, während Sie dem Video folgen. Die App ändert die Neigung oder den Widerstand Ihrer Ausrüstung, damit Sie zu jedem von Ihnen gewählten in Echtzeit trainieren können.

Melden Sie sich kostenlos an und beginnen Sie jetzt!



CARDIOTRAINING IM ÜBERBLICK

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

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

Während des Trainings

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

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

1. Aufwärmphase

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

2. Cardio-Trainingsphase

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

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

Aerober Trainingsbereich

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

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

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

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

Anaerober Trainingsbereich

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

3. Erholungsphase

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

Trainingsfortschritte

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

Essen und Trinken

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

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

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

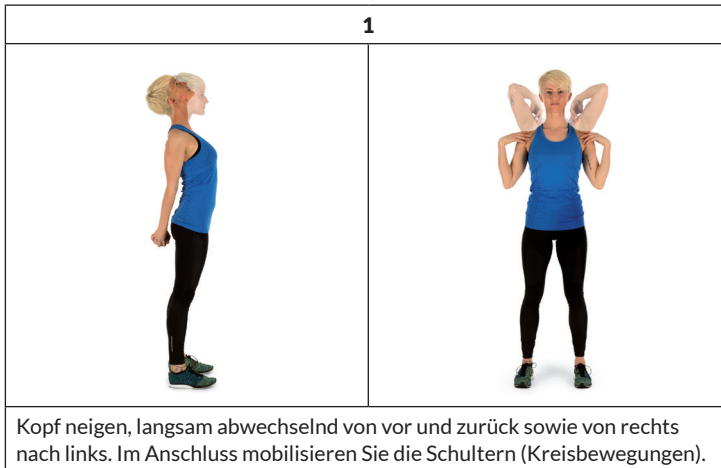
AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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


7



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

SPEZIELLE ENTSORGUNGSHINWEISE FÜR VERBRAUCHER IN DEUTSCHLAND

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

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

Rücknahmepflicht der Vertreiber

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

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

- Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln ist die unentgeltliche Abholung am Ort der Abgabe auf Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ (Oberfläche von mehr als 100 cm²) oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter) beschränkt. Für andere Elektro- und Elektronikgeräte (Kategorien 3, 5, 6) ist eine Rückgabemöglichkeit in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.
- Altgeräte dürfen kostenlos auf dem lokalen Wertstoffhof oder in folgenden Sammelstellen in Ihrer Nähe abgegeben werden: www.take-e-back.de
- Für Elektro- und Elektronikgeräte der Kategorien 1, 2 und 4 an bieten wir auch die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abholung am Ort der Abgabe. Beim Kauf eines Neugeräts haben sie die Möglichkeit eine Altgerätabholung über die Webseite auszuwählen.
- Batterien können überall dort kostenfrei zurückgegeben werden, wo sie verkauft werden (z. B. Super-, Bau-, Drogeriemarkt). Auch Wertstoff- und Recyclinghöfe nehmen Batterien zurück. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Altbatterien in haushaltsüblichen Mengen können Sie direkt bei uns von Montag bis Freitag zwischen 07:30 und 15:30 Uhr unter der folgenden Adresse unentgeltlich zurückgeben:

Chal-Tec GmbH
Member of Berlin Brands Group
Handwerkerstr. 11
15366 Dahlewitz-Hoppegarten
Deutschland

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

Hinweis zur Abfallvermeidung

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

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG



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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

**Hersteller:**

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

Importeur für Großbritannien:

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

Hiermit erklärt Chal-Tec GmbH, dass der Funkanlagentyp Stream M2 der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: use.berlin/10034019

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	34
Parts	36
Assembly	37
Adjustments	43
Konsole and Key Functions	44
Programs and Settings	46
iConsole+ App	53
Training via KINOMAP App	53
Overview of Cardio Training	54
Warming Up before a Workout	57
Disposal Considerations	60
Declaration of Conformity	60

TECHNICAL DATA

Item number	10034019
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








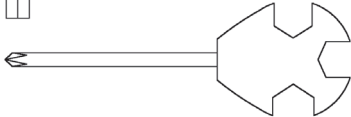
Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures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





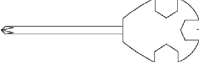
Note: Maximum weight of the user is 100 kg.

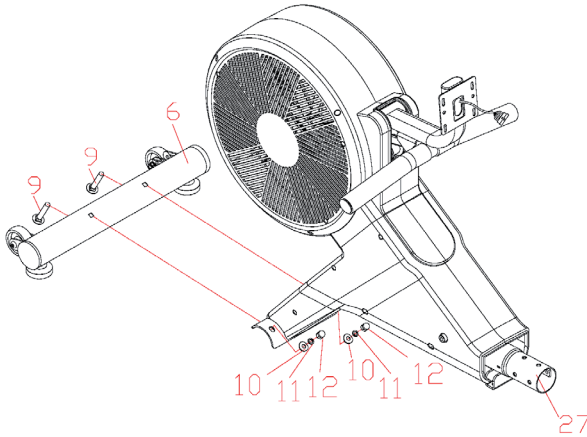
PARTS

	_____	#3 d8*Φ16*1.5	4PCS
	_____	#11 d8	4PCS
	_____	#24 M8*20*S5	4PCS
	_____	#25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	_____	#34 Φ27*Φ23*16*Φ6	2PCS
	_____	#35 M6*16*φ10	2PCS
	_____	#A S5	1PC
	_____	#B S13-14-15	1PC

ASSEMBLY




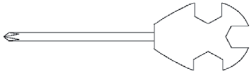
1

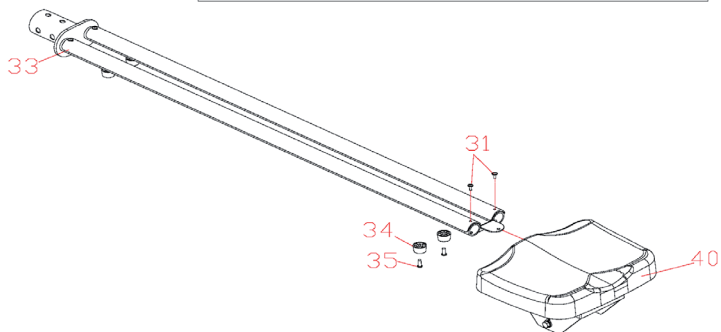
	#9 M8*73*20*H5	2PCS
	#10 d8*Φ20*2*R30	2PCS
	#11 d8	2PCS
	#12 M8*H16*S13	2PCS
	#B S13-14-15	1PC



Remove the screws (9), washers (10), spring washers (11) and cap nuts (12) with the wrench (B) from the main frame (27). Then attach the front lower tube (6) to the main frame (27) with the screws (9), washers (10), spring washers (11) and cap nuts (12) just removed using the wrench (B).

2

	#31 M4*12	2PCS
	#34 $\Phi 27 * \Phi 23 * 16 * \Phi 6$	2PCS
	#35 M6*16* ϕ 10	2PCS
	#B S13-14-15	1PC



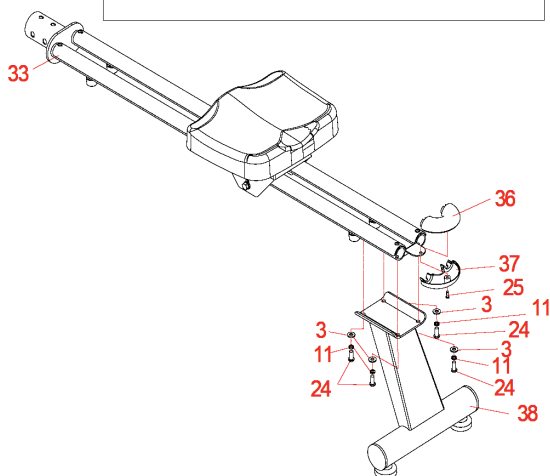
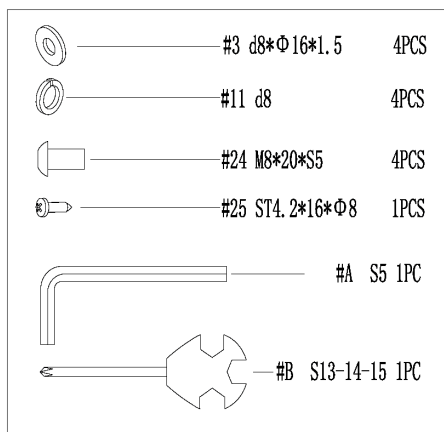
Use the wrench (B) to remove the screws (31) from the rail (33).

Insert the seat (40) into the rail (33).

Use the wrench (B) to reattach the screws (31) to the rail (33).

Fasten the limiters (34) to the rail (33) with screws (35).

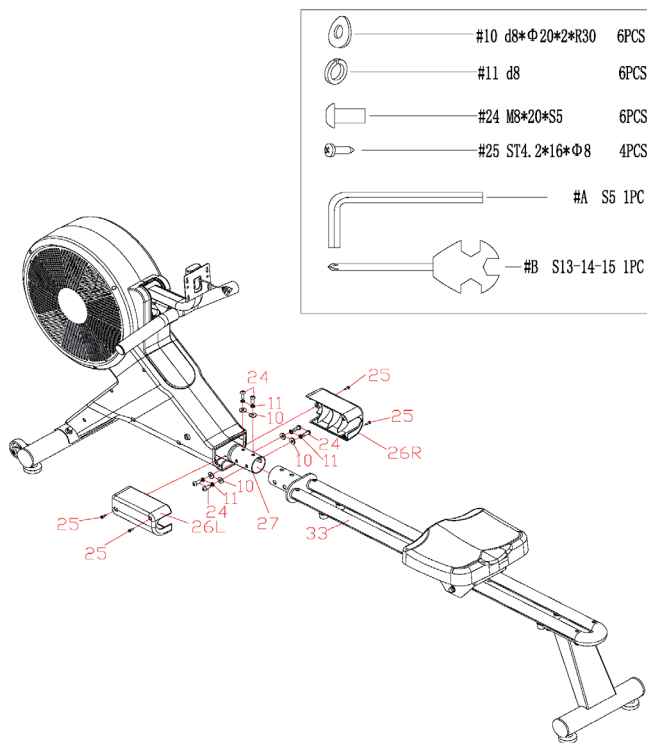
3



Attach the top and bottom covers (36 & 37) to the rail (33) with screws (25). Use the wrench (B).

Attach the rear bracket (38) to the bottom of the rail (33) using washers (3), spring washers (11) and screws (24). Use the wrench (A).

4









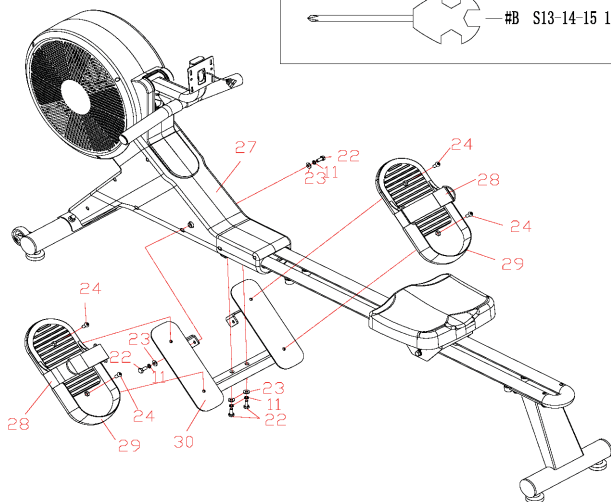
Use the wrench (A) to remove the curved discs (10), spring washers (11) and screws (24) from the main frame (27).

Hook the rail (33) into the main frame (27) and fix it with curved washers (10), spring washers (11) and screws (24). Use the wrench (A).

Fasten the cover (26L/R) to the main frame (27) with screws (25). Use the key (B).

5

	#11 d8	4PCS
	#22 M8*20*S13	4PCS
	#23 d8*Φ 20*2	4PCS
	#24 M8*20*S5	4PCS
	#A S5 1PC	
	#B S13-14-15 1PC	



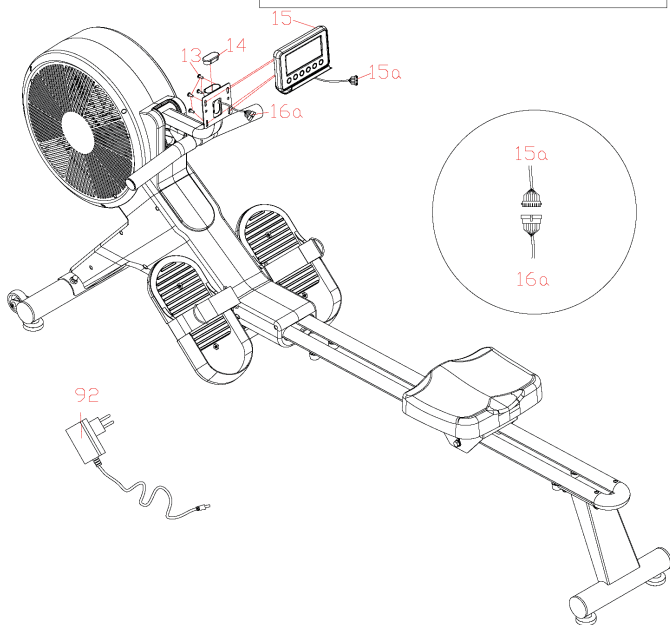
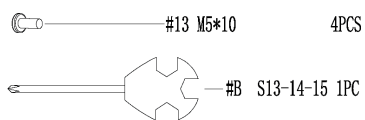
Use the wrench (B) to remove the spring washers (11), screws (22) and washers (23) from the main frame (27).

Fasten the pedal plate (30) to the main frame (27) with spring washers (11), screws (22) and washers (23). Use the wrench (B).

Fix the pedals (29) to the pedal plate (30) with screws (24). Use the key (A).

Note: The pedal strap (28) should be inserted into the long groove at the bottom of the pedal (29).

6



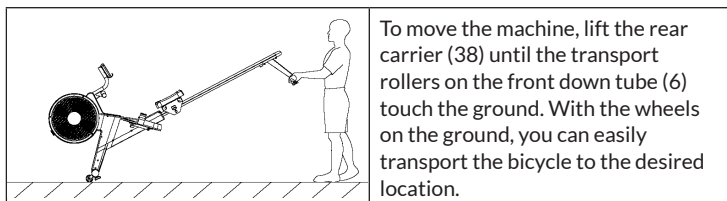
Pull the main line (16a) out of the computer post (67) and connect it to the computer cables (15a). Then plug the cables back into the computer post (67).

Secure the computer (15) to the computer post (67) with screws (13). Use the wrench (B) to do this.

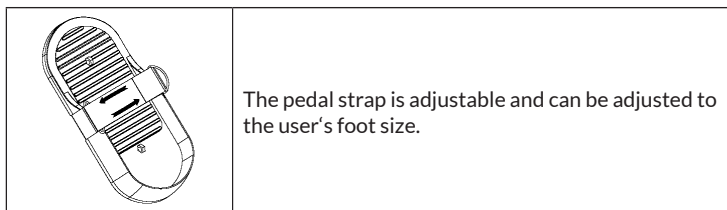
Insert the adapter cable (92) into the power hole at the front of the main frame and plug it into a power outlet.

ADJUSTMENTS

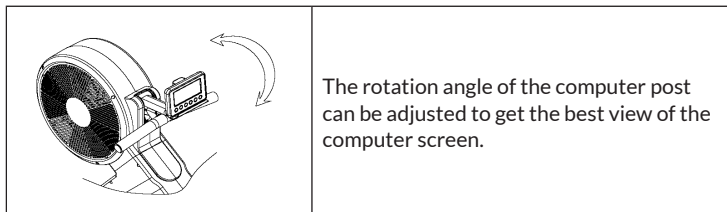
Moving the unit



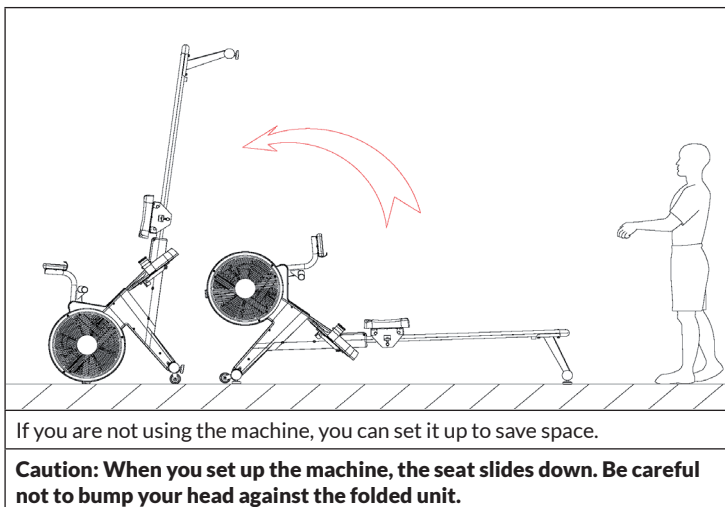
Adjusting the pedals



Adjusting the angle of the computer



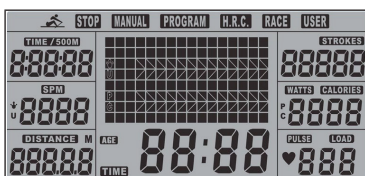
Storing the Unit



KONSOLE AND KEY FUNCTIONS

Note: It is not necessary to select a function, set time, distance or any other value if you want to train without settings.

When the console is plugged in, a beep sounds and all icons are displayed for 2 seconds:



The console switches to power save mode if the user does not press any buttons or no signal is received for more than 4 minutes.

Displays

SPM	0-999	Beats per minute
TIME/500m	0.0-99:00	Displays the training time. The machine scans the speed every 6 seconds and displays the remaining time needed to cover 500 meters according to the current speed.
METERS	50-1000	Adjustable range: 50-1000
CALORIES	0-9990	Displays the calories burned during training. Adjustable range: 0-9990
STROKES	0-9999	Shows the strokes required to complete the workout. The machine scans the strokes every 6 seconds and displays the strokes needed to cover the distance according to the current strokes.
PULSE	30-240 BPM	Displays the heart rate in beats per minute.

Key functions

UP	Increase value / function selection.
DOWN	Decrease value / Function selection.
MODE	Selection and confirmation of the selection
RESET	Press and hold for 2 seconds to restart the console.
	Press to set all values to 0.
	After training, press to return to the home screen.
START/STOP	Start/stop workout.
HEART RATE RECOVERY	Tracks and evaluates heart rate during recovery period after workout.

Audio signals

All entries are accompanied by an acoustic signal:

- 1 tone: input is confirmed
- 2 tones: Incorrect input

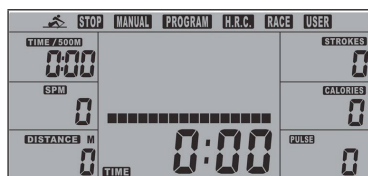
Note on pulse display

If [P] is displayed in the pulse window instead of a value, the pulse belt is not seated correctly.

PROGRAMS AND SETTINGS

Quick Start (Manual)

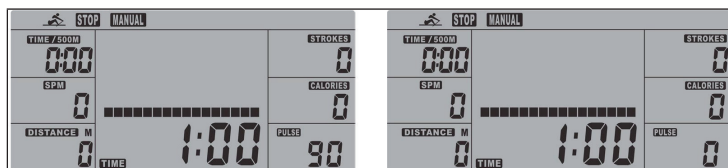
After de, switching on, MANUAL > PROGRAM > H.R.C. > RACE > USER starts flashing. Press the UP/DOWN button to select MANUAL and press the MODE button to confirm. Press the RESET button to return to the home screen.



Press the START/STOP button to quickly start the workout without any adjustment. Press the UP/DOWN button, enter the desired value, then press the MODE button to confirm. The following values are displayed one after the other:

- RESISTANCE 1~16
- TIME or METER. Note: Time and meters cannot be set at the same time.
- CALORIES
- PULSE

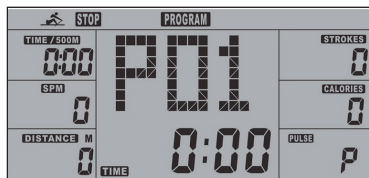
Press the UP/DOWN button to adjust the value and press the MODE button to confirm. Press the START/STOP button to start the exercise.



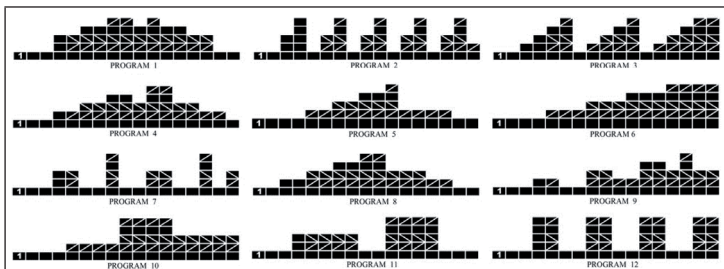
- When the set point is reached, beeps sound and the console stops.
- During exercise, press the UP/DOWN button to adjust the resistance. The new resistance value will be shown on the display. The default setting is 1.
- Press the START/STOP button to complete the exercise. All exercise values are saved.
- Press the RESET button to return to the exercise selection.

Selecting a Program

- Press the UP/DOWN button to select one of the following programs: MANUAL > PROGRAM > H.R.C. > RACE > USER.
- Select Program and press the MODE button to confirm.
- There are a total of 12 programs to choose from. Press the UP/DOWN button to select one.
- Set the target exercise value and press the MODE button to set the resistance (1~16) and time.
- Press the START/STOP button to start the exercise.



Press the UP/DOWN button to adjust the resistance during training. The newly set resistance value is shown in the display. The default setting is 1. The program graphics are as follows:



- Time programs: P2 - P3 - P7 - P12
- Resistance programs: P6 - P9 - P11
- Interval programs with alternately increased/reduced resistance:
P1 - P4 - P5 - P8 - P10

If you are a beginner, first perform the training with the lowest resistance level. After several rowing sessions you can switch to one of the interval programs.

- Press the START/STOP button to complete the exercise. All exercise values are saved.
- Press the RESET button to return to the exercise selection mode.

Target pulse program H.R.C

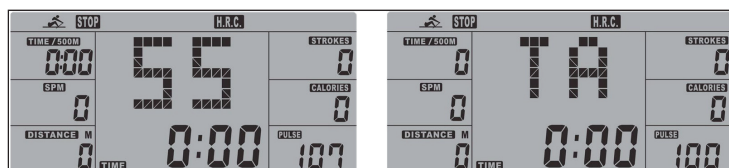
In this program, the device reacts to the heart rate value measured via the chest strap. The graphical display shows whether the user needs to increase or decrease the resistance value. The following options are available:

- HRC55: With this option the heart rate is in the range of 55% of the maximum heart rate, perfect for beginners and fat burners.
- HRC75: With this option, the heart rate is in the range of 75% of maximum heart rate, perfect for experienced users and athletes.
- HRC90: Anaerobic mode. With this option, the heart rate is in the range of 90% of the maximum heart rate. This mode is only suitable for competitive athletes and short-term training.
- TAG: In TAG mode, the console can calculate a target heart rate based on the user's age or you can set the desired heart rate.

To select an H.R.C. mode:

- Press the UP/DOWN button and select H.R.C.. Then press the MODE button to select HRC55 > HRC75 > HRC90 > TARGET.
- If you select HRC55, HRC75 or HRC90, the console will automatically calculate the target heart rate value.
- When you select the TARGET program, the display shows the preset value [100]. Press the UP/DOWN button to set the desired value in the range of 30-240 beats per minute. Press the MODE button to confirm and the program will be saved.
- Press the UP/DOWN button to set the desired workout time and press the MODE button to confirm.
- Press the START/STOP button to start the workout.

Note: In the H.R.C. program, you must wear a chest strap to allow the console to detect and display your heart rate.



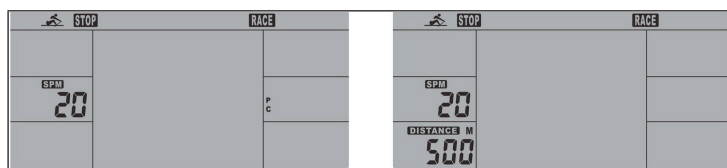
In H.R.C mode, the console calculates the perfect resistance value to keep the user within the target heart rate during training.

- If the heart rate is below the target heart rate during training, the resistance automatically increases by 1 level every 30 seconds.
- If the heart rate is above the target heart rate during training, the resistance will automatically decrease by 1 level every 15 seconds. If the lowest level (1) is reached and the user's heart rate is still above the preset target heart rate, an audible alarm sounds after 30 seconds and the console automatically terminates the training program.

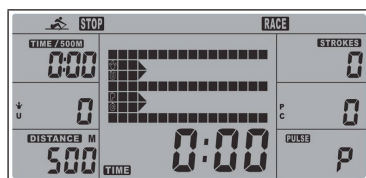
Race Mode (RACE)

In this mode, you can use the console to compete.

- Press the UP/DOWN button to select RACE. Press the MODE button to confirm.
- Press the UP/DOWN button to set SPM. Press the MODE button to confirm.
- Press the UP/DOWN button to select DISTANCE. Press the MODE button to confirm.
- Press the UP/DOWN button to adjust the resistance value.



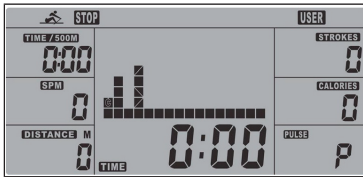
- Press the START/STOP button to start the workout, the console will display the status of the user and PC.



User-defined program (USER)

In this mode, you can adjust the resistance of each training segment as desired.

- Press the UP/DOWN button and select USER PROGRAM. Press MODE to enter the value for the first segment.
- Press the UP/DOWN button to adjust the resistance. Press the MODE button to confirm. The next segment will light.
- Continue until all 16 segments are complete. The maximum resistance value is 16. Press and hold the MODE button to complete or exit the setting.
- Press the UP/DOWN button to set the target exercise time and press the MODE button to confirm.
- Press the START/STOP button to start the workout. When the target is reached, you will hear a beep and the console will stop.
- During the workout, press the UP/DOWN button to adjust the resistance. The newly set resistance value is shown in the display. The default setting is 1.
- Press the START/STOP button to finish the exercise, all exercise values will be saved.
- Press the RESET button to return to the exercise selection mode.



Pulse measurement during the recovery phase

After a period of intensive exercise, we recommend that you measure your pulse during the recovery phase.

Set the resistance to the minimum value and continue rowing slowly until the user's heart rate has slowed to a near-normal level.

Press the Heart rate recovery button and fasten the chest strap. At this time only the time (TIME) is displayed 00:60. Other functions are not available. After 60 seconds, the console displays the result of the heart rate measurement:

1.0	Perfect
$1.0 < F < 2.0$	Very good
$2.0 < F < 2.9$	good
$3.0 < F < 3.9$	All right
$4.0 < F < 5.9$	Below average
6.0	Bad

If your heart rate is still high after 60 seconds (between 4 and 6), continue to row slowly until your pulse returns to normal.

Error messages

E2	The motor drive exceeds the normal range. Disconnect the mains plug and restart the motor.
E7	Check if the cable connections are damaged.

ICONSOLE+ APP

Turn on BT on tablet, search for console device and press connect. Turn on iConsole+ app on tablet and start workout with tablet.



Note: Once the console is connected to the tablet via BT, it no longer displays any data. Close the app and turn off BT on the tablet. The console will automatically display data again.

TRAINING VIA KINOMAP APP

Kinomap turns your bike trainer, exercise bike, treadmill or rowing machine into a powerful and fun fitness device.

Choose a video and train on the Kinomap app. Watch your icon progress on the map as you follow the video. The app will change incline or resistance on your equipment to follow each video you choose in real time.

Join for FREE and get started now!



OVERVIEW OF CARDIO TRAINING

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

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

During the Training

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

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

1. Warm-up Phase

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

2. Cardio Training Phase

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

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

Aerobic Training Zone

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

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

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

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

Anaerobic Training

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

3. Cool-down Phase

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

Training Progress

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

Eating and Drinking

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

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

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

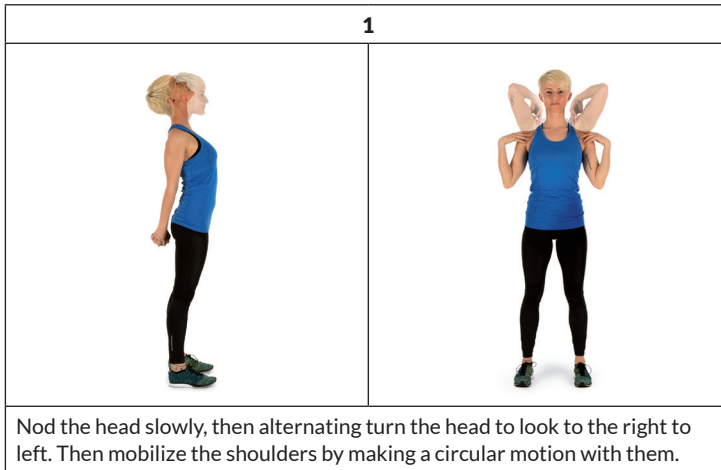
WARMING UP BEFORE A WORKOUT



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

DISPOSAL CONSIDERATIONS



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

DECLARATION OF CONFORMITY

**Manufacturer:**

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

Importer for Great Britain:

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

Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Stream M2 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10034019

For Great Britain: Hereby, Chal-Tec GmbH declares that the radio equipment type Stream M2 is in compliance with the relevant statutory requirements. The full text of the declaration of conformity is available at the following internet address: use.berlin/10034019

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 62
 Componentes 64
 Montaje 65
 Adaptaciones 71
 Consola y funciones de las teclas 72
 Programas y ajustes 74
 Iconsole+ app 81
 Entrenamiento con kinomap app 81
 Calentamiento antes del entrenamiento 85
 Retirada del aparato 88
 Declaración de conformidad 88

DATOS TÉCNICOS

Número de artículo	10034019
Suministro eléctrico	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








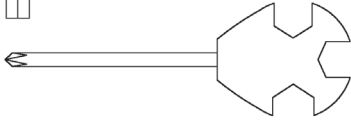
Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- 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.

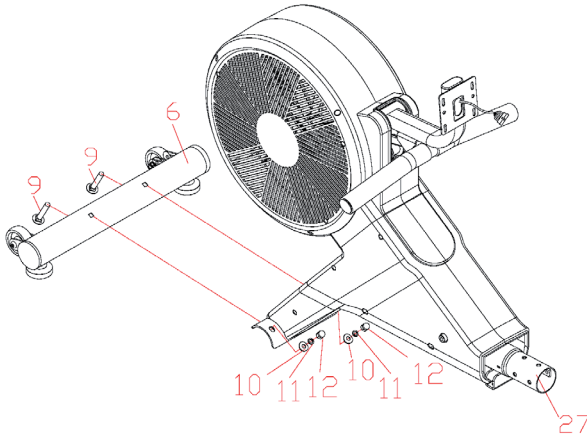
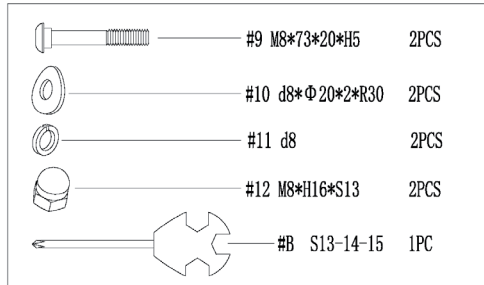
Atención: Peso máximo soportado: 100 kg.

COMPONENTES

	_____	#3 d8*Φ16*1.5	4PCS
	_____	#11 d8	4PCS
	_____	#24 M8*20*S5	4PCS
	_____	#25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	_____	#34 Φ27*Φ23*16*Φ6	2PCS
	_____	#35 M6*16*φ10	2PCS
	_____	#A S5	1PC
	_____	#B S13-14-15	1PC




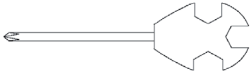
MONTAJE

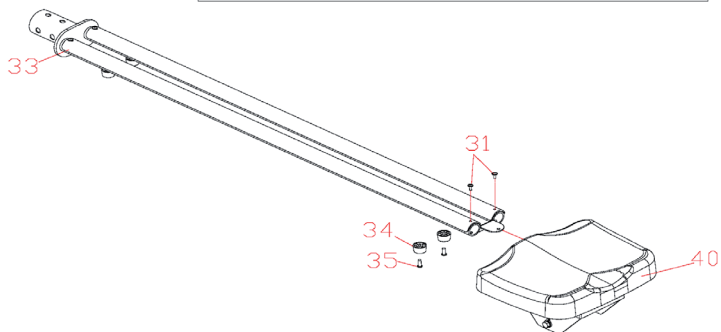
1



Retire los tornillos (9), las arandelas (10), las arandelas grower (11) y las tuercas de sombrerete (12) con la llave (B) de la estructura principal (27). A continuación, fije la barra superior e inferior (6) con los tornillos (9), las arandelas (10), las arandelas grower (11) y las tuercas de sombrerete (12) que acaba de retirar con la llave (B) a la estructura principal (27).

2

	#31 M4*12	2PCS
	#34 $\Phi 27 * \Phi 23 * 16 * \Phi 6$	2PCS
	#35 M6*16* ϕ 10	2PCS
	#B S13-14-15	1PC



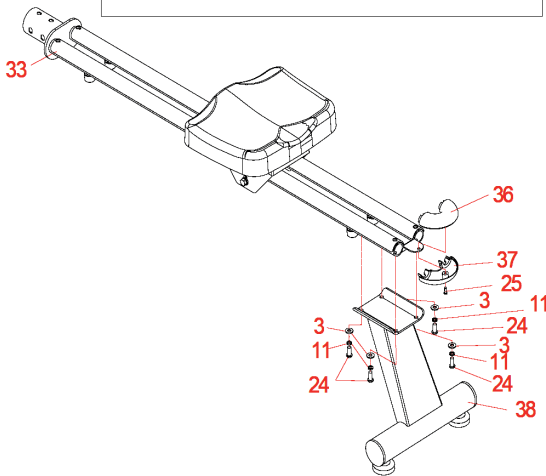
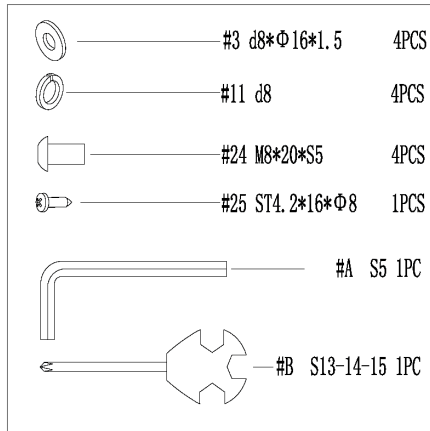
Retire los tornillos (31) con la llave (b) de los rieles (33).

Coloque el asiento (40) en los rieles (33).

Fije de nuevo los tornillos (31) con la llave (b) a los rieles (33).

Fije los limitadores (34) con tornillos (35) a los rieles (33).

3

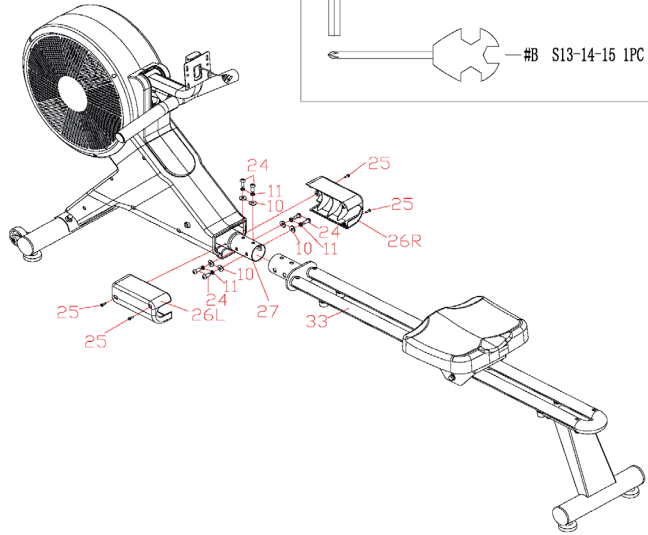


Fije la cubierta superior e inferior (36 y 37) con tornillos (25) a los rieles (33). Para ello, utilice la llave (B).

Fije el soporte trasero (38) con arandelas (3), arandelas grower (11) y tornillos (24) a la parte inferior del riel (33). Para ello, utilice la llave (A).

4

	#10 d8*Φ20*2*R30	6PCS
	#11 d8	6PCS
	#24 M8*20*S5	6PCS
	#25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	#A S5 1PC	
	#B S13-14-15 1PC	









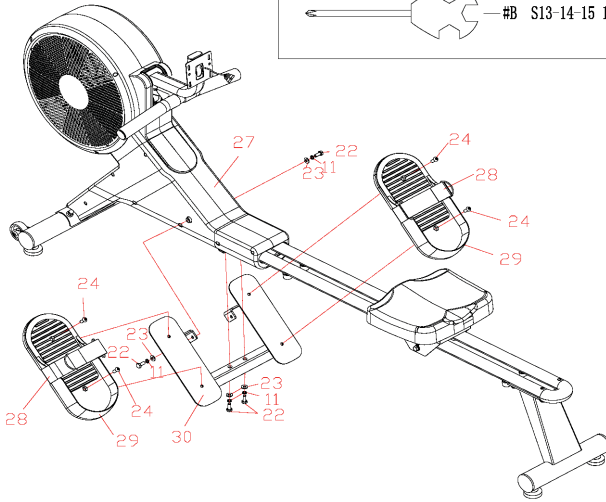
Retire las arandelas curvadas (10), arandelas grower (11) y tornillos (24) con una llave (A) de la estructura principal (27).

Cuelgue los rieles (33) en la estructura principal (27) y fíjelos con arandelas curvadas (10), arandelas grower (11) y tornillos (24). Para ello, utilice la llave (A).

Fije la cubierta (26L/R) con tornillos (25) a la estructura principal (27). Para ello, utilice la llave (B).

5

	#11 d8	4PCS
	#22 M8*20*5S13	4PCS
	#23 d8*Φ 20*2	4PCS
	#24 M8*20*5S5	4PCS
	#A S5 1PC	
	#B S13-14-15 1PC	



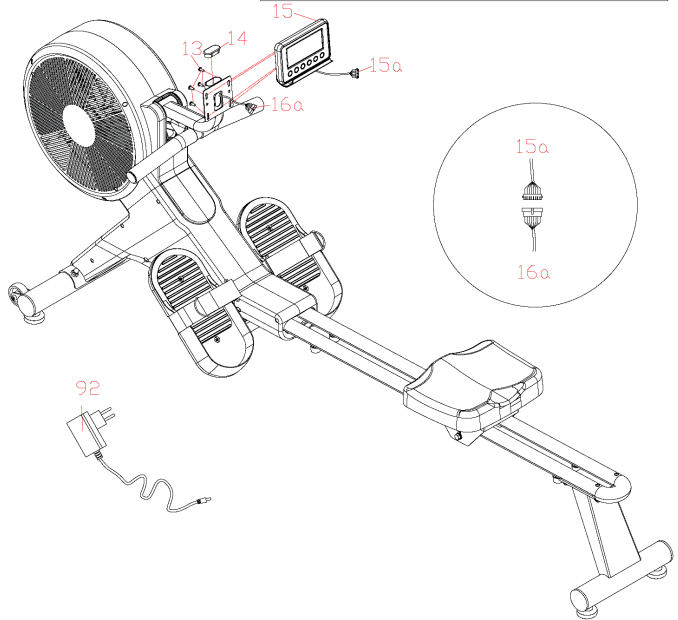
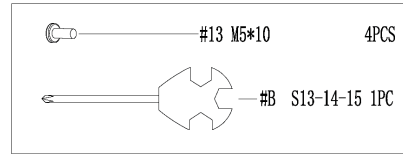
Retire las arandelas elásticas (11), tornillos (22) y arandelas (23) con una llave (B) de la estructura principal (27).

Fije las placas de los pedales (30) con arandelas grower (11), tornillos (22) y arandelas (23) al marco principal (27). Para ello, utilice la llave (B).

Fije los pedales (29) con tornillos (24) a las placas de los pedales (30). Para ello, utilice la llave (A).

Nota: La correa del pedal (28) debe colocarse en la ranura larga del extremo inferior del pedal (29).

6



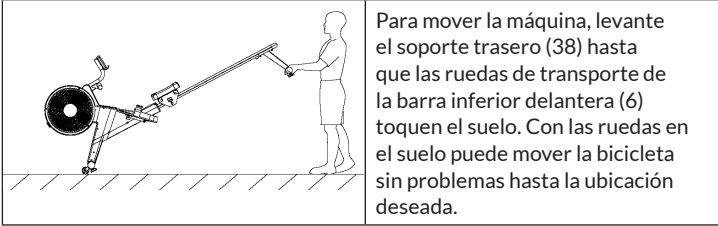
Extraiga el cable principal (16a) del poste del ordenador (67) y conéctelo a los cables del ordenador (15a). Vuelva a colocar el cable en el poste del ordenador (67).

Asegure el ordenador (15) con los tornillos (13) al poste del ordenador (67). Para ello, utilice la llave (B).

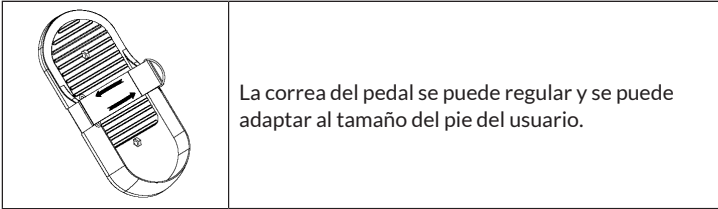
Encaje el cable del adaptador (92) en el orificio para el cable situado en la parte delantera de la estructura principal y conecte el enchufe a la toma de corriente.

ADAPTACIONES

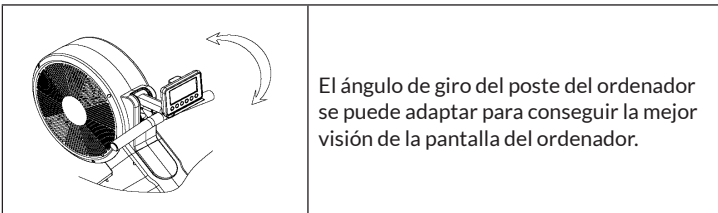
Mover el aparato



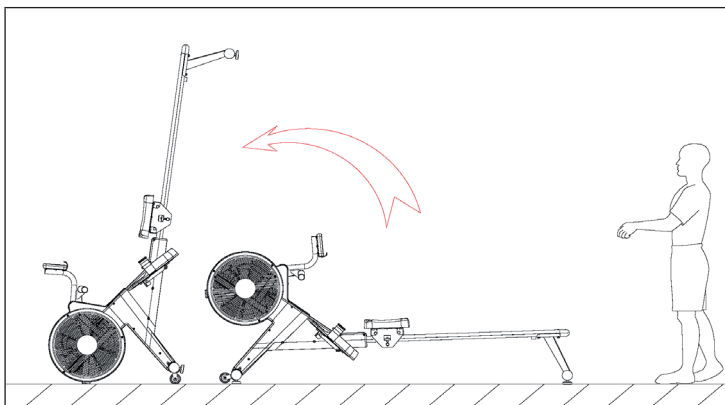
Ajustar pedales



Adaptar el ángulo del ordenador



Guardar el aparato



Cuando no utilice la máquina, puede guardarla para ahorrar espacio.

Atención: Cuando guarde el aparato, el sillín se desliza hacia abajo. Asegúrese de no golpearse la cabeza con el aparato plegado.

CONSOLA Y FUNCIONES DE LAS TECLAS

Nota: No es necesario seleccionar una función, configurar el tiempo, distancia u otro valor, si prefiere entrenar sin ajustes.

Cuando la consola esté conectada a la red eléctrica, suena una señal acústica y aparecen todos los símbolos durante 2 segundos:



La consola cambia al modo de ahorro de energía cuando el usuario no pulse ningún botón o si no se recibe ninguna señal en 4 minutos.

Indicadores del display

SPM	0-999	Pulsaciones por minuto
TIME/500m	0.0-99:00	Muestra el tiempo de entrenamiento. El aparato escanea cada 6 segundos la velocidad y muestra el tiempo restante que se necesita para recorrer 500 metros con la velocidad actual.
METERS	50-1000	Rango ajustable: 50-1000
CALORIES	0-9990	Muestra las calorías consumidas durante el entrenamiento. Rango ajustable: 0-9990
STROKES	0-9999	Muestra las paladas necesarias para terminar el entrenamiento. El aparato escanea cada 6 segundos las paladas y muestra las paladas que se necesitan para recorrer la distancia según las paladas actuales.
PULSE	30-240 BPM	Muestra el pulso en pulsaciones/ minuto.

Funciones de las teclas

UP	Aumentar valor / selección de función.
DOWN	Reducir valor / selección de función.
MODE	Selección y confirmación de la elección
RESET	Mantener pulsada 2 segundos para reiniciar la consola.
	Pulsar para restablecer todos los valores a 0.
	Pulsar tras el entrenamiento para regresar a la pantalla de inicio.
START/STOP	Iniciar/detener entrenamiento.
HEART RATE RECOVERY	Realiza el seguimiento y evalúa la frecuencia cardíaca durante la fase de recuperación tras el entrenamiento.

Señales de audio

Cada vez que pulse cualquier tecla, suena una señal acústica:

- 1 tono: Acción confirmada
- 2 tonos: Acción fallida

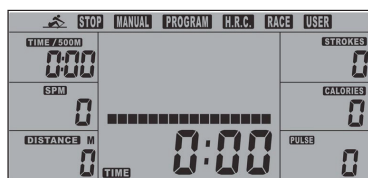
Indicaciones sobre el pulsómetro

Si en el visor del pulso aparece [P] en lugar de un valor, la correa del pulsómetro no está colocada correctamente.

PROGRAMAS Y AJUSTES

Inicio rápido (Manual)

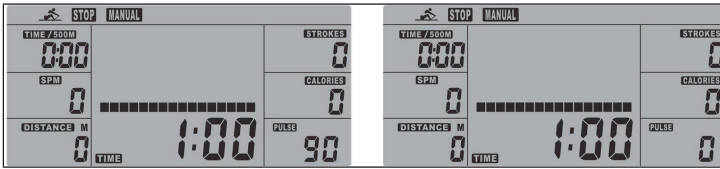
Tras encender el aparato, comienza a parpadear MANUAL > PROGRAM > H. R. C. > RACE > USER. Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar MANUAL y pulse la tecla MODE para confirmar. Pulse la tecla RESET para regresar a la pantalla principal.



Pulse la tecla START/STOP para iniciar rápidamente el entrenamiento sin ningún ajuste. Pulse la tecla UP/DOWN, introduzca el valor deseado y, a continuación, pulse la tecla MODE para confirmar. Se muestran los siguientes valores de manera consecutiva:

- RESISTANCE (valor de resistencia) 1-16
- TIME (tiempo) o METER. Nota: El tiempo y los metros no se pueden ajustar simultáneamente.
- CALORIES (Calorías)
- PULSE (pulso)

Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar un valor y pulse la tecla MODE para confirmar. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento.



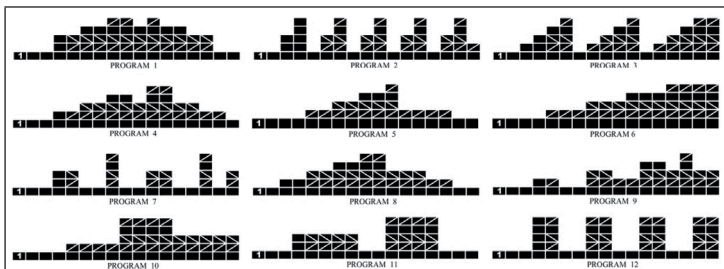
- Cuando se alcance el valor seleccionado, escuchará un pitido y la consola se detiene.
- Durante el entrenamiento, pulse la tecla UP/DOWN para regular la resistencia. Se muestra el nuevo valor de resistencia seleccionado en la pantalla. El ajuste estándar es 1.
- Pulse la tecla START/STOP para finalizar el entrenamiento. Se guardan todos los valores de la sesión.
- Pulse la tecla RESET para regresar a la sección del entrenamiento.

Seleccionar un programa

- Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar uno de los siguientes programas: MANUAL > PROGRAM > H.R.C. > RACE > USER.
- Seleccione un programa y pulse la tecla MODE para confirmar.
- En total hay 12 programas para elegir. Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar uno.
- Configure el valor establecido para el entrenamiento y pulse la tecla MODE para regular la resistencia (1~16) y el tiempo.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento.



Pulse la tecla UP/DOWN para regular la resistencia durante el entrenamiento. Se muestra el nuevo valor de resistencia seleccionado en la pantalla. El ajuste estándar es 1. Los gráficos del programa son como siguen:



- Programa de tiempo: P2 - P3 - P7 - P12
- Programa de resistencia: P6 - P9 - P11
- Programas de intervalo con resistencia aumentada/reducida alternada: P1 - P4 - P5 - P8 - P10

Como principiante, realice primero el entrenamiento en el nivel de resistencia más bajo. Tras varias sesiones de ergómetro podrá pasar al programa de intervalos.

- Pulse la tecla START/STOP para finalizar el entrenamiento. Se guardan todos los valores de la sesión.
- Pulse la tecla RESET para regresar al modo de selección de entrenamiento.

Programa de pulso objetivo H.R.C

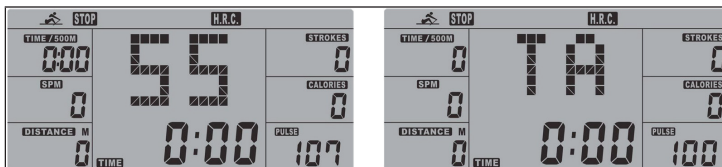
En este programa el aparato reacciona al valor de la frecuencia cardiaca que se registra a través de la correa del pecho. El indicador gráfico muestra si el usuario debe aumentar o reducir el valor de resistencia. Están disponibles las siguientes opciones:

- HRC55: Con esta opción, la frecuencia cardiaca se sitúa en el área del 55 % de la frecuencia cardiaca máxima, perfecta para principiantes y quema de grasas.
- HRC75: Con esta opción, la frecuencia cardiaca se sitúa en el área del 75 % de la frecuencia cardiaca máxima, perfecta para usuarios experimentados y deportistas.
- HRC90: Modo anaeróbico. Con esta opción, la frecuencia cardiaca se sitúa en el área del 90 % de la frecuencia cardiaca máxima. Este modo es ideal solamente para deportistas de élite y para entrenamientos cortos.
- TAG: En el modo TAG, la consola puede calcular un valor establecido de frecuencia cardiaca basándose en la edad del usuario o usted puede regular la frecuencia cardiaca deseada.

Cómo seleccionar un modo H.R.C.:

- Pulse la tecla UP/DOWN y seleccione H.R.C. Pulse la tecla MODE para elegir HRC55 > HRC75 > HRC90 > TARGET.
- Si selecciona HRC55, HRC75 o HRC90, la consola calcula automáticamente el valor de pulso objetivo.
- Si selecciona el programa TARGET, el programa selecciona el valor predeterminado [100]. Pulse la tecla UP/DOWN para regular el valor deseado en un rango de 30-240 paladas/minuto. Pulse la tecla MODE para confirmar y el programa se guarda.
- Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar el tiempo de entrenamiento deseado y pulse la tecla MODE para confirmar.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento.

Nota: En el programa H.R.C. debe colocarse la correa en el pecho para que la consola detecte el pulso y lo muestre.

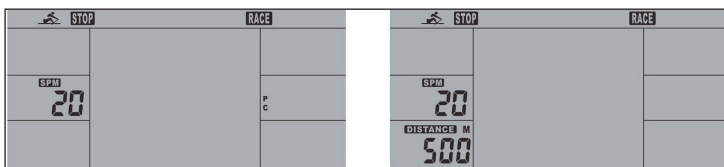


En el modo H.R.C., la consola calcula el valor perfecto de resistencia con el que el usuario mantiene la frecuencia cardiaca estipulada durante el entrenamiento.

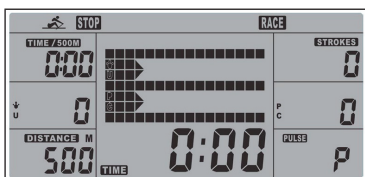
- Si el pulso se sitúa por debajo del valor del pulso objetivo durante el entrenamiento, la resistencia aumenta automáticamente 1 nivel cada 30 segundos.
- Si el pulso se sitúa por encima del valor del pulso objetivo durante el entrenamiento, la resistencia se reduce automáticamente 1 nivel cada 15 segundos. Si se alcanza el nivel más bajo (1) y la frecuencia cardiaca del usuario todavía se sitúa por encima del valor de pulso objetivo predeterminado, a los 30 segundos suena una señal de alarma acústica y la consola finaliza automáticamente el programa de entrenamiento.

Modo competición (RACE)

- En este modo puede competir remando con la consola.
- Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar RACE. Pulse la tecla MODE para confirmar.
- Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar SPM (paladas/minuto). Pulse la tecla MODE para confirmar.
- Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar DISTANCE (distancia). Pulse la tecla MODE para confirmar.
- Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar el valor de resistencia.



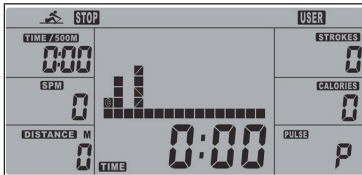
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento y la consola muestra el estado del usuario y del PC.



Programa personalizado (USER)

En este modo se puede ajustar la resistencia de cada segmento de entrenamiento según desee.

- Pulse la tecla UP/DOWN y seleccione USER PROGRAM. Pulse MODE para indicar el valor para el primer segmento.
- Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar la resistencia. Pulse la tecla MODE para confirmar. El siguiente segmento se ilumina.
- Continúe con la introducción de valores hasta que los 16 segmentos estén listos. El nivel de resistencia máximo es de 16. Pulse la tecla MODE para finalizar la configuración o para abandonarla.
- Pulse la tecla UP/DOWN para seleccionar el tiempo de entrenamiento objetivo deseado y pulse la tecla MODE para confirmar.
- Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento. Cuando se alcance el objetivo, escuchará un pitido y la consola se detiene.
- Durante el entrenamiento, pulse la tecla UP/DOWN para regular la resistencia. Se muestra el nuevo valor de resistencia seleccionado en la pantalla. El ajuste estándar es 1.
- Pulse la tecla START/STOP para finalizar el entrenamiento y se guardan todos los valores de entrenamiento.
- Pulse la tecla RESET para regresar al modo de selección de entrenamiento.



Medición del pulso durante la fase de recuperación

Después de un tiempo de movimiento intensivo, le recomendamos medirse el pulso durante la fase de recuperación.

Regule la resistencia al mínimo y continúe remando lentamente hasta que la frecuencia cardiaca del usuario descienda a un valor normal.

Pulse HEART RATE RECOVERY y colóquese la correa para el pecho. En este momento solamente se muestra la cuenta atrás del tiempo (TIME) 00:60. El resto de las funciones estarán desactivadas. Tras 60 segundos, la consola muestra el resultado de la medición del pulso:

1.0	Perfecto
$1.0 < F < 2.0$	Muy bueno
$2.0 < F < 2.9$	Bueno
$3.0 < F < 3.9$	Correcto
$4.0 < F < 5.9$	Por debajo de la media
6.0	Malo

Si la frecuencia cardiaca todavía sigue elevada después de 60 segundos (entre 4 y 6), continúe remando lentamente hasta que su pulso se normalice.

Mensajes de error

E2	El accionamiento del motor sobrepasa el rango normal. Desconecte el enchufe y reinicie el motor.
E7	Compruebe que las conexiones de cables no estén dañadas.

ICONSOLE+ APP

Encienda BT en su tableta, busque la consola y conéctese. Active la aplicación iConsole+ en la tableta y empiece a entrenar con la tablet.



Nota: Una vez que la consola está conectada a la tableta a través de BT, ya no muestra ningún dato. Cierre la aplicación y desactive BT en la tableta. La consola volverá a mostrar automáticamente los datos.

ENTRENAMIENTO CON KINOMAP APP

Kinomap convierte su bicicleta de entrenamiento, bicicleta de ejercicio, cinta de correr o máquina de remo en una potente y emocionante máquina de fitness.

Elige un vídeo y entrena en la aplicación Kinomap. Observe el progreso de su símbolo en el mapa mientras sigue el video. La aplicación cambia la inclinación o resistencia de tu equipo para que puedas entrenar en tiempo real a cualquiera que elijas.

Regístrate gratis y empieza ahora!



ENTRENAMIENTO DE CARDIO EN RESUMEN

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

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

Durante el entrenamiento

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

1. Fase de calentamiento

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

2. Fase de entrenamiento de cardio

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

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

Entrenamiento aeróbico

En esta zona mejorará su sistema cardiovascular y quemará grasas.

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

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

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

Entrenamiento anaeróbico

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

3. Fase de recuperación

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

Avances en el entrenamiento

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

Comida y bebida

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

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

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

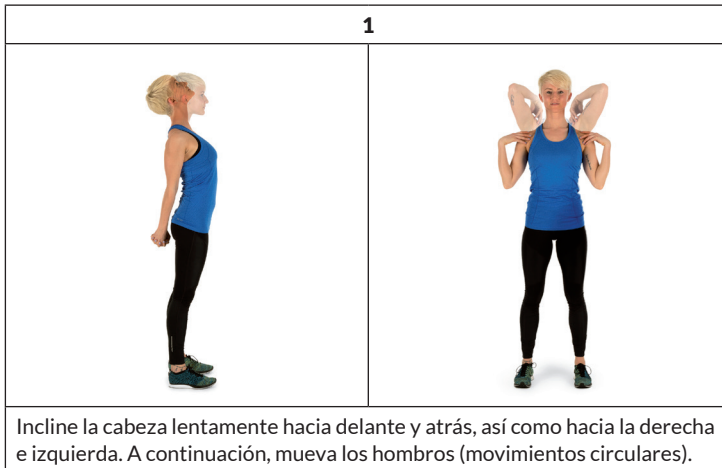
CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO


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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

RETIRADA DEL APARATO



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

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

**Fabricante:**

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

Importador para Gran Bretaña:

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

Por la presente, Chal-Tec GmbH declara que el tipo de equipo radioeléctrico Stream M2 es conforme con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: use.berlin/10034019

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	90
Pièces détachées	92
Assemblage	93
Ajustements	99
Console et fonctions des touches	100
Iconsole+ app	109
Entraînement avec l'app kinomap	109
Aperçu de l'entraînement cardio	110
Échauffement avant l'entraînement	113
Conseils pour le recyclage	116
Déclaration de conformité	116

FICHE TECHNIQUE

Numéro d'article	10034019
Alimentation électrique	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








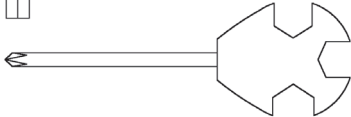
Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- 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.

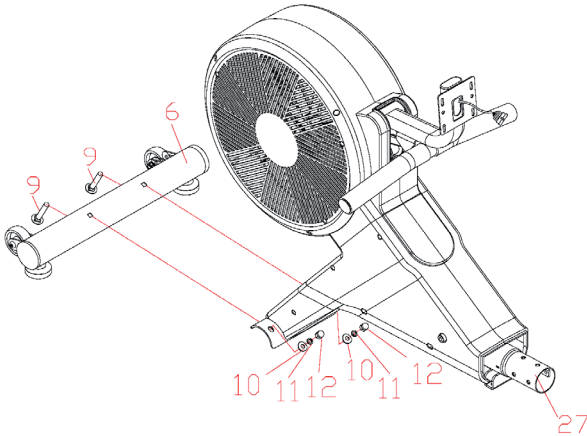
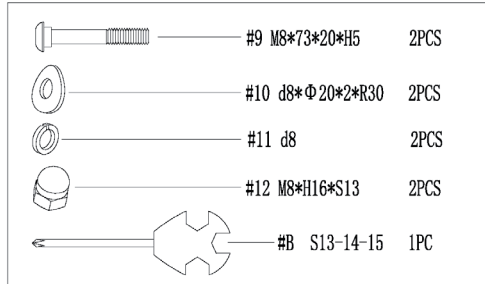
Remarque : poids maximal de l'utilisateur : 100 kg.

PIÈCES DÉTACHÉES

	_____	#3 d8*Φ16*1.5	4PCS
	_____	#11 d8	4PCS
	_____	#24 M8*20*S5	4PCS
	_____	#25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	_____	#34 Φ27*Φ23*16*Φ6	2PCS
	_____	#35 M6*16*φ10	2PCS
	_____	#A S5	1PC
	_____	#B S13-14-15	1PC




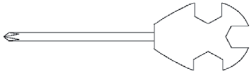
ASSEMBLAGE

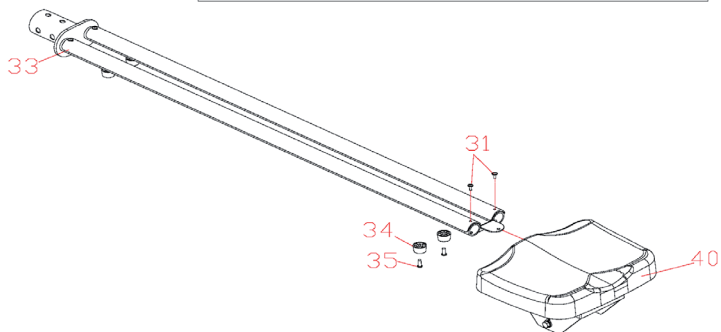
1



Retirez les vis (9), les rondelles (10), les rondelles à autobloquantes (11) et les écrous borgnes (12) du cadre principal (27) avec la clé (B). Ensuite, fixez le tube inférieur avant (6) au cadre principal (27) à l'aide des vis que vous venez de retirer (9), des rondelles (10), des rondelles autobloquantes (11) et des écrous borgnes (12) avec la clé (B).

2

	#31 M4*12	2PCS
	#34 $\Phi 27*\Phi 23*16*\Phi 6$	2PCS
	#35 M6*16* $\phi 10$	2PCS
	#B S13-14-15	1PC








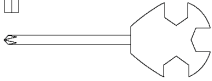
Retirez les vis (31) du rail (33) avec la clé (B).

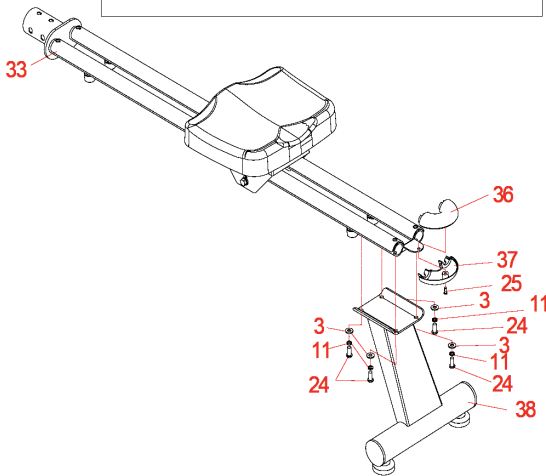
Insérez le siège (40) dans le rail (33).

Fixez à nouveau les vis (31) sur le rail (33) à l'aide de la clé (B).

Fixez les limiteurs (34) au rail (33) à l'aide des vis (35).

3







	#3 d8*Φ16*1.5	4PCS
	#11 d8	4PCS
	#24 M8*20*S5	4PCS
	#25 ST4. 2*16*Φ8	1PCS
	#A S5	1PC
	#B S13-14-15	1PC

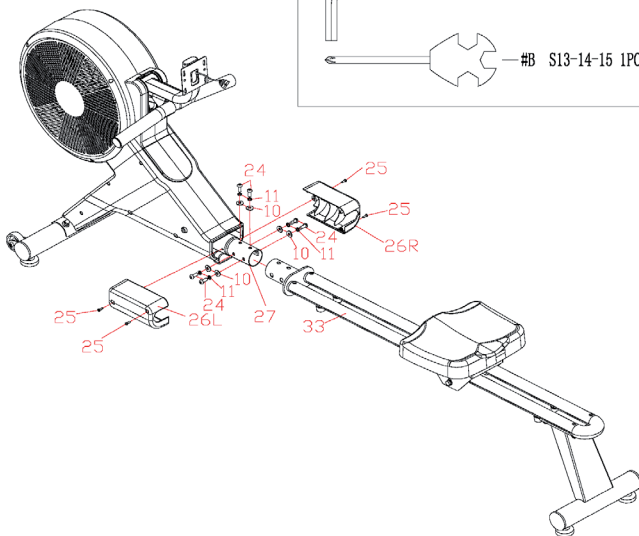


Fixez les capots supérieur et inférieur (36 et 37) au rail (33) à l'aide des vis (25). Utilisez la clé (B).

Fixez le support arrière (38) avec les rondelles (3), les rondelles autobloquantes (11) et les vis (24) sur la face inférieure du rail (33).

4

	#10 d8*Φ20*2*R30	6PCS
	#11 d8	6PCS
	#24 M8*20*S5	6PCS
	#25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	#A S5 1PC	
	#B S13-14-15 1PC	









Retirez les rondelles incurvées (10), les rondelles autobloquantes (11) et les vis (24) avec la clé (A) du cadre principal (27).

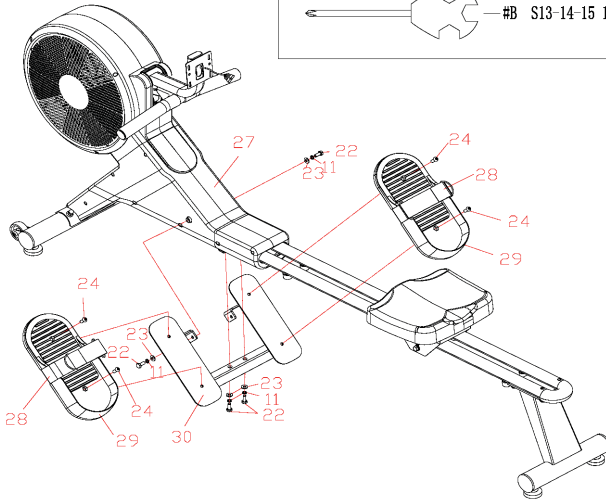
Accrochez le rail (33) au cadre principal (27) et fixez-le à l'aide de rondelles incurvées (10), de rondelles autobloquantes (11) et de vis (24).

Utilisez pour cela la clé (A).

Fixez le capot (26 L/R) au cadre principal (27) à l'aide des vis (25). Utilisez pour cela la clé (B).

5

	#11 d8	4PCS
	#22 M8*20*S13	4PCS
	#23 d8*Φ 20*2	4PCS
	#24 M8*20*S5	4PCS
	#A S5 1PC	
	#B S13-14-15 1PC	



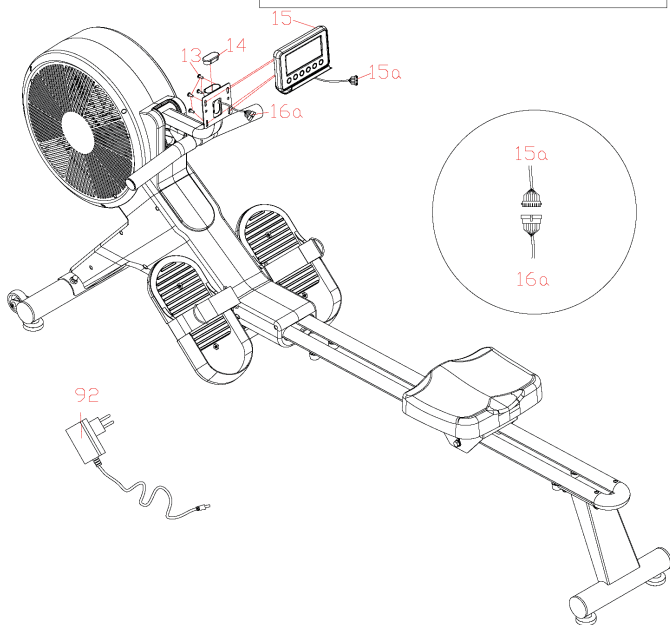
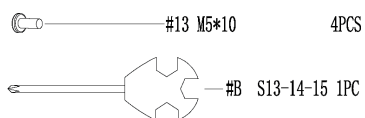
Retirez les rondelles autobloquantes (11), les vis (22) et les rondelles (23) avec la clé (B) du cadre principal (27).

Fixez la platine des pédales (30) au cadre principal (27) à l'aide des rondelles autobloquantes (11), des vis (22) et des rondelles (23). Utilisez la clé (B).

Fixez les pédales (29) à la platine de pédale (30) à l'aide de vis (24). Utilisez pour cela la clé (A).

Remarque : la sangle de la pédale (28) doit être insérée dans la longue rainure située au bas de la pédale (29).

6



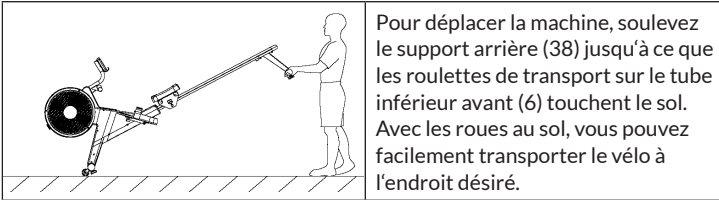
Tirez le câble principal (16a) pour le sortir du montant de l'ordinateur (67) et connectez-le aux câbles de l'ordinateur (15a). Remettez ensuite les câbles dans le montant de l'ordinateur (67).

Fixez l'ordinateur (15) au montant de l'ordinateur (67) à l'aide des vis (13). Utilisez pour cela la clé (B).

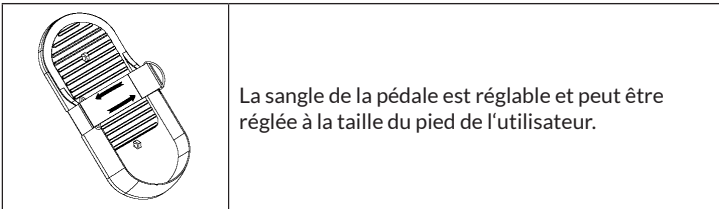
Branchez le fil de l'adaptateur (92) dans le trou d'alimentation à l'avant du cadre principal et branchez-le dans une prise de courant.

AJUSTEMENTS

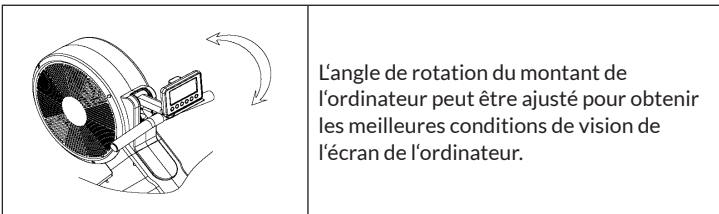
Pour déplacer l'appareil



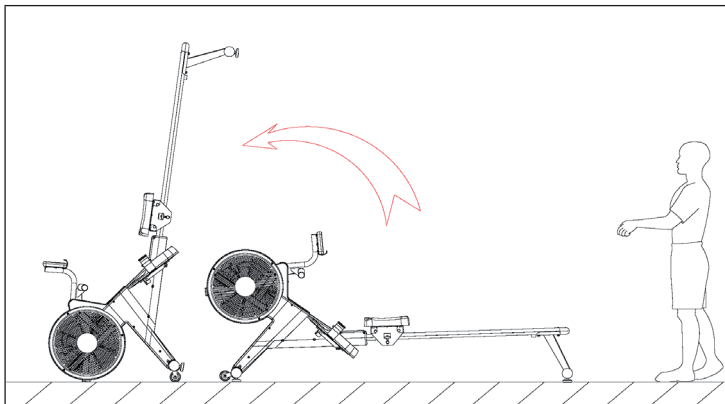
Pour ajuster les pédales



Réglage de l'angle de l'ordinateur



Stockage de l'appareil



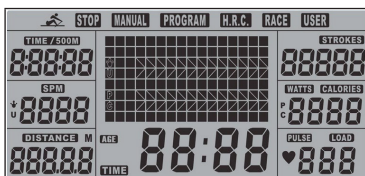
Lorsque vous n'utilisez pas la machine, vous pouvez la redresser pour gagner de la place.

Attention : Lorsque vous redressez l'appareil, le siège glisse vers le bas. Veillez à ne pas vous cogner la tête contre l'appareil replié.

CONSOLE ET FONCTIONS DES TOUCHES

Remarque : vous n'êtes pas obligé de sélectionner une fonction, le temps, la distance ou toute autre valeur si vous souhaitez vous entraîner sans réglages.

Lorsque vous branchez la console, un bip retentit et toutes les icônes s'affichent pendant 2 secondes :



La console passe en mode veille si l'utilisateur n'appuie sur aucune touche ou si aucun signal n'est reçu pendant plus de 4 minutes.

Affichages de l'écran

SPM	0-999	Coups de rame par minute
TIME/500m	0.0-99:00	Affiche la durée de l'entraînement. L'appareil analyse la vitesse toutes les 6 secondes et affiche le temps restant nécessaire pour parcourir 500 mètres en fonction de la vitesse actuelle.
METERS	50-1000	Plage réglable : 50-1000
CALORIES	0-9990	Affiche les calories brûlées pendant l'exercice an. Plage réglable : 0-9990
STROKES	0-9999	Indique le nombre de coups nécessaires jusqu'à la fin de l'entraînement. L'appareil analyse la fréquence des coups de rame toutes les 6 secondes et affiche le nombre de coups nécessaires pour parcourir la distance en conservant la cadence actuelle.
PULSE	30-240 BPM	Affiche la fréquence en battements/minute an.

Fonctions des touches

UP	Pour augmenter la valeur / choix d'une fonction.
DOWN	Pour réduire la valeur / choix d'une fonction.
MODE	Choix et confirmation du choix
RESET	Maintenez pendant 2 secondes pour redémarrer la console.
	Appuyez pour remettre toutes les valeurs à 0.
	Appuyez après la séance pour retourner à l'écran d'accueil.
START/STOP	Démarrer/arrêter l'entraînement.
HEART RATE RECOVERY	Suit et évalue la fréquence cardiaque pendant la période de récupération après l'exercice.

Signaux audio

Toutes les saisies sont accompagnées d'un signal sonore :

- 1 son : la saisie est confirmée
- 2 sons : saisie incorrecte

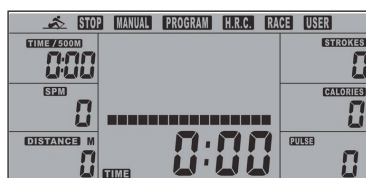
Remarque sur l'affichage de la fréquence cardiaque

Si [P] est affiché dans la fenêtre des pulsations à la place d'une valeur, la ceinture cardio n'est pas correctement installée.

PROGRAMMES ET PARAMÉTRAGES

Démarrage rapide (Manuel)

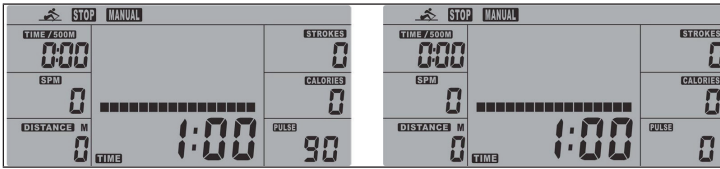
Au démarrage, MANUAL > PROGRAM > H.R.C. > RACE > USER clignotent. Appuyez sur les touches UP / DOWN pour sélectionner MANUAL et appuyez sur la touche MODE pour confirmer. Appuyez sur la touche RESET pour revenir à l'écran d'accueil.



Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer rapidement l'exercice sans tous les réglages. Appuyez sur les touches UP / DOWN, entrez la valeur souhaitée, puis appuyez sur la touche MODE pour confirmer. Les valeurs suivantes s'affichent les unes après les autres :

- RESISTANCE (valeur de la résistance) 1~16
- TIME (durée) ou METER. Remarque : durée et mètres ne peuvent être réglés simultanément.
- CALORIES
- PULSE (Pulsations)

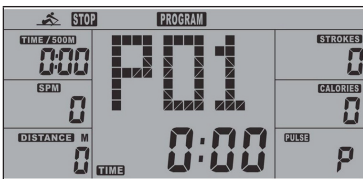
Appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler la valeur et appuyez sur la touche MODE pour confirmer. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice.



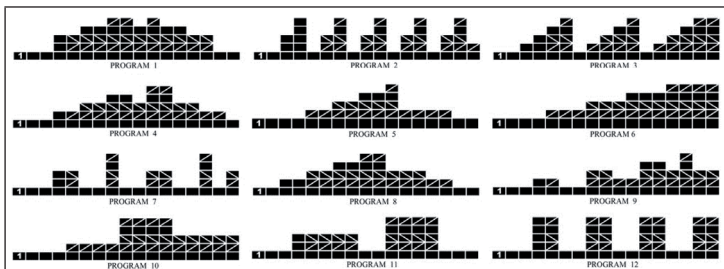
- Lorsque la valeur cible est atteinte, des bips sonores retentissent et la console s'arrête.
- Pendant l'entraînement, appuyez sur les touches UP / DOWN pour régler la résistance. La valeur de résistance nouvellement définie s'affiche à l'écran. La valeur par défaut est 1.
- Appuyez sur la touche START / STOP pour terminer l'exercice. Toutes les valeurs de l'exercice sont enregistrées.
- Appuyez sur la touche RESET pour revenir à la sélection de l'exercice.

Pour choisir un programme

- Appuyez sur la touche UP/DOWN pour choisir l'un des programmes suivants : MANUAL > PROGRAM > H.R.C. > RACE > USER.
- Choisissez Program et appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
- 12 programmes sont disponibles. Appuyez sur la touche UP/ DOWN pour sélectionner l'un d'eux.
- Réglez la valeur cible de l'exercice et appuyez sur la touche MODE pour régler la résistance (1~16) et la durée.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice.



Appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler la résistance pendant l'exercice. La nouvelle valeur de résistance s'affiche à l'écran. Le réglage par défaut est de 1. Les graphiques des programmes sont les suivants :



- Programmes de durée : P2 - P3 - P7 - P12
- Programmes de résistance : P6 - P9 - P11
- Programmes par intervalles avec résistance augmentée puis réduite successivement : P1 - P4 - P5 - P8 - P10

En tant que débutant, effectuez d'abord l'entraînement avec le niveau de résistance le plus bas. Après plusieurs séances d'aviron, vous pouvez passer à l'un des programmes d'intervalle.

- Appuyez sur la touche START/STOP pour terminer l'exercice. Toutes les valeurs des exercices sont enregistrées.
- Appuyez sur la touche RESET pour retourner au mode de choix des exercices.

Programme objectif fréquence cardiaque H.R.C

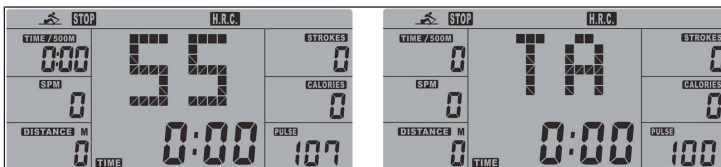
Dans ce programme, l'appareil répond à la valeur de la fréquence cardiaque mesurée par la sangle pectorale. L'affichage graphique indique si l'utilisateur doit augmenter ou diminuer la valeur de la résistance. Les options suivantes sont disponibles :

- HRC55 : Avec cette option, la fréquence cardiaque se situe dans une plage de 55% de la fréquence cardiaque maximale, idéal pour les débutants et pour brûler de la graisse.
- HRC75 : Avec cette option, la fréquence cardiaque reste dans les 75% de la fréquence cardiaque maximale, idéal pour les utilisateurs expérimentés et les sportifs.
- HRC90 : Mode anaérobie. Avec cette option, la fréquence cardiaque monte jusqu'à 90% de la fréquence cardiaque maximale. Ce mode convient uniquement aux athlètes de compétition et aux entraînements à court terme.
- TAG : En mode TAG, la console peut calculer une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge de l'utilisateur, ou vous pouvez définir la fréquence cardiaque souhaitée.

Comment choisir un mode H.R.C. :

- Appuyez sur la touche UP/DOWN et sélectionnez H.R.C. Appuyez ensuite sur la touche MODE pour choisir parmi HRC55 > HRC75 > HRC90 > TARGET.
- Si vous choisissez HRC55, HRC75 ou HRC90, la console calcule automatiquement la valeur cible de fréquence.
- Si vous choisissez le programme TARGET, l'écran affichera la valeur par défaut [100]. Appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler la valeur souhaitée dans la plage 30-240 battements/minute. Appuyez sur la touche MODE pour confirmer et mémoriser le programme.
- Appuyez sur la touche UP/DOWN-Taste, pour régler la durée de l'exercice, puis appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice.

Remarque : Dans le programme H.R.C., vous devez mettre une sangle pectorale pour que la console puisse reconnaître et afficher la fréquence cardiaque.



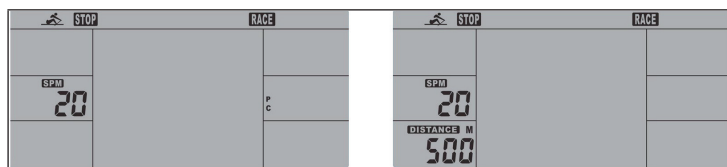
En mode H.R.C, la console calcule la valeur de résistance idéale qui maintiendra l'utilisateur dans la fréquence cardiaque cible pendant l'exercice.

- Si la fréquence cardiaque est inférieure à la fréquence cardiaque cible pendant l'exercice, la résistance augmente automatiquement d'un niveau toutes les 30 secondes.
- Si, pendant l'entraînement, la fréquence cardiaque se trouve au-dessus de la fréquence cardiaque cible, la résistance diminue automatiquement d'un niveau toutes les 15 secondes. Lorsque le niveau le plus bas (1) est atteint, si la fréquence cardiaque de l'utilisateur est toujours supérieure à la fréquence cardiaque cible prédéfinie, une alarme sonore retentit au bout de 30 secondes et la console met automatiquement fin au programme d'exercice.

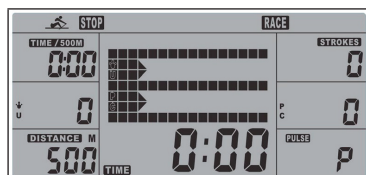
Mode compétition (RACE)

Dans ce mode, vous pouvez ramer en concurrence avec la console.

- Appuyez sur la touche UP/DOWN et choisissez RACE. Appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
- Appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler SPM (coups/minute). Appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
- Appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler la DISTANCE. Appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
- Appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler la valeur de la résistance.



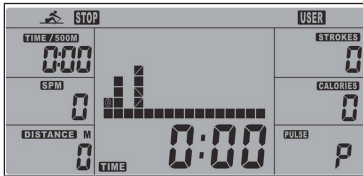
- Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice, la console affiche le statut de l'utilisateur et du PC.



Programme personnalisé (USER)

Dans ce mode, vous pouvez régler la résistance de chaque segment d'entraînement comme vous le souhaitez.

- Appuyez sur la touche UP/DOWN et choisissez USER PROGRAM.
- Appuyez sur MODE pour saisir la valeur du premier segment.
- Appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler la résistance. Appuyez sur la touche MODE pour confirmer. Le segment suivant s'allume.
- Continuez la saisie pour les 16 segments. La valeur maximale de la résistance est de 16. Appuyez longuement sur la touche MODE pour terminer le réglage ou pour quitter.
- Appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler la durée cible de l'exercice et appuyez sur la touche MODE pour confirmer.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'exercice. Lorsque l'objectif est atteint, des signaux retentissent et la console s'arrête.
- Pendant l'exercice, appuyez sur la touche UP/DOWN pour régler la résistance. La nouvelle valeur de la résistance s'affiche à l'écran. La valeur par défaut est de 1.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour terminer l'exercice, toutes les valeurs de l'exercice sont enregistrées.
- Appuyez sur la touche RESET pour revenir au mode de sélection d'exercice.



Mesure de la fréquence cardiaque pendant la phase de récupération

Après une période d'exercice intense, nous vous recommandons de mesurer votre fréquence cardiaque en phase de récupération.

Réglez la résistance sur la valeur minimale et continuez à ramer lentement jusqu'à ce que la fréquence cardiaque de l'utilisateur redescende à un niveau proche de la normale.

Appuyez sur HEART RATE RECOVERY et mettez la sangle de poitrine. A ce moment, seul le temps (TIME) affiché est décompté 00:60. Les autres fonctions ne sont pas disponibles. Au bout de 60 secondes, la console affiche le résultat de la mesure de fréquence cardiaque :

1.0	Parfait
1.0 < F < 2.0	Très bien
2.0 < F < 2.9	Bien
3.0 < F < 3.9	Acceptable
4.0 < F < 5.9	Inférieur à la moyenne
6.0	Faible

Si la fréquence cardiaque est toujours élevée après 60 secondes (entre 4 et 6), continuez à ramer lentement jusqu'à ce que votre pouls redevienne normal.

Messages d'erreurs

E2	Le moteur dépasse sa plage normale d'utilisation. Débranchez le cordon d'alimentation et redémarrez le moteur.
E7	Vérifiez que les connexions du câble ne sont pas endommagées.

ICONSOLE+ APP

Allumez BT sur la tablette, recherchez la console et connectez. Allumez l'application iConsole+ sur la tablette et commencez l'entraînement avec la tablette.



Remarque : Une fois que la console est connectée à la tablette via BT, elle n'affiche plus aucune donnée. Fermez l'application et éteignez BT sur la tablette. La console affiche à nouveau automatiquement les données.

ENTRAÎNEMENT AVEC L'APP KINOMAP

Kinomap transforme votre vélo d'entraînement, vélo d'exercice, tapis de course ou rameur en un puissant appareil de fitness.

Choisissez une vidéo et entraînez-vous avec l'application Kinomap. Regardez la progression de votre icône sur la carte pendant que vous suivez la vidéo. L'application modifie l'inclinaison ou la résistance de votre appareil afin que vous puissiez vous entraîner en temps réel sur n'importe quel parcours.

Inscrivez-vous gratuitement et commencez maintenant !



APERÇU DE L'ENTRAÎNEMENT CARDIO

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

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

Pendant l'entraînement

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

1. Phase d'échauffement

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

2. Phase d'entraînement cardio

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

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

Domaine d'entraînement aérobie

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

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

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

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

Domaine d'entraînement anaérobie

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

3. Phase de récupération

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

Progrès à l'entraînement

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

Manger et boire

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

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

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



ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



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



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

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

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

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

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

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

5



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

6



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

7



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

CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ



Fabricant :

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

Importateur pour la Grande Bretagne :

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

Le soussigné, Chal-Tec GmbH, déclare que l'équipement radioélectrique du type Stream M2 est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante : use.berlin/10034019

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	118
Componenti singoli	120
Montaggio	121
Regolazioni	127
Console e tasti funzione	128
Programmi e impostazioni	130
Iconsole+ app	137
Allenamento con la app kinomap	137
Descrizione dell'allenamento cardio	138
Riscaldamento prima dell'allenamento	141
Smaltimento	144
Dichiarazione di conformità	144

DATI TECNICI

Articolo numero	10034019
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








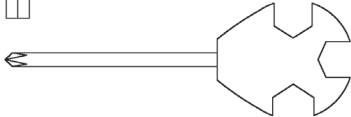
Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

- 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 dritta durante l'allenamento.

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

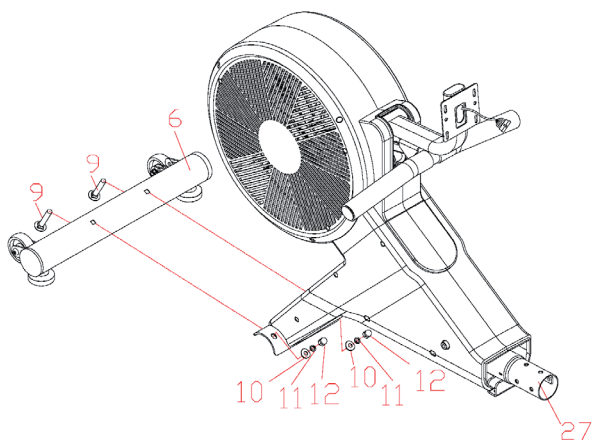
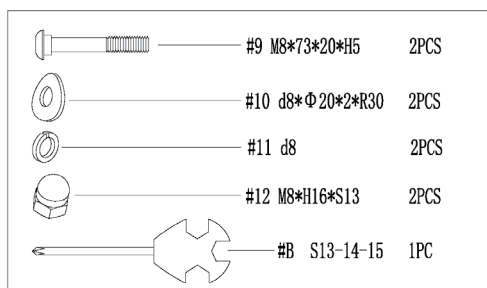
Avvertenza: peso massimo dell'utilizzatore: 100 kg.

COMPONENTI SINGOLI

	_____	#3 d8*Φ16*1.5	4PCS
	_____	#11 d8	4PCS
	_____	#24 M8*20*S5	4PCS
	_____	#25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	_____	#34 Φ27*Φ23*16*Φ6	2PCS
	_____	#35 M6*16*φ10	2PCS
	_____	#A S5	1PC
	_____	#B S13-14-15	1PC




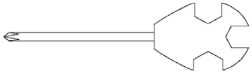
MONTAGGIO

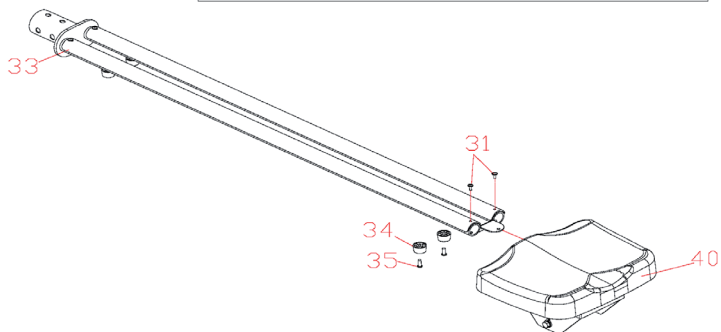
1



Rimuovere le viti (9), le rondelle (10), le rondelle elastiche (11) e i dadi cechi (12) dal telaio principale (27) con la chiave (B). Fissare poi il tubo inferiore anteriore (6) con le viti (9), le rondelle (10), le rondelle elastiche (11) e i dadi cechi (12) appena rimossi al telaio principale (27) con la chiave (B).

2

	#31 M4*12	2PCS
	#34 $\Phi 27*\Phi 23*16*\Phi 6$	2PCS
	#35 M6*16* ϕ 10	2PCS
	#B S13-14-15	1PC








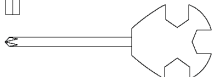
Rimuovere le viti (31) dalla guida di scorrimento (33) con il cacciavite (B).

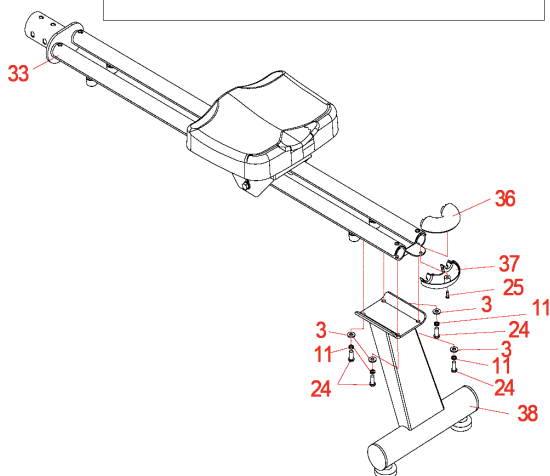
Inserire la seduta (40) sulla guida (33).

Fissare nuovamente le viti (31) alla guida (33) con il cacciavite (B).

Fissare i delimitatori (34) alla guida (33) con le viti (35).

3







	#3 d8*Φ16*1.5	4PCS
	#11 d8	4PCS
	#24 M8*20*S5	4PCS
	#25 ST4. 2*16*Φ8	1PCS
	#A S5	1PC
	#B S13-14-15	1PC

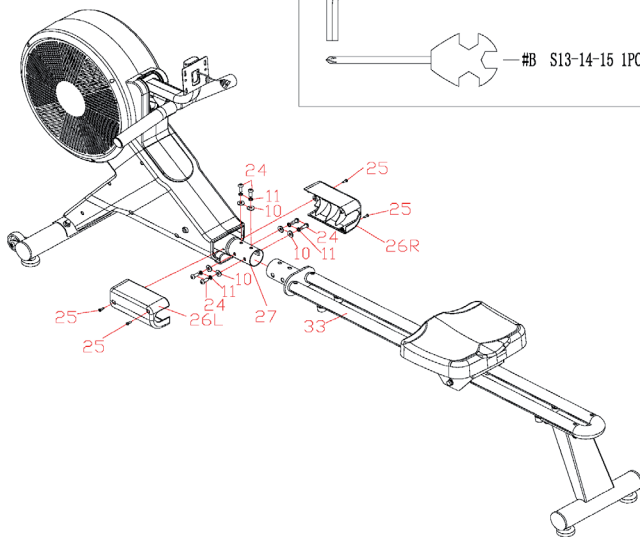


Fissare le coperture superiore e inferiore (36 & 37) alla guida (33) con le viti (25) utilizzando il cacciavite (B).

Fissare il supporto posteriore (38) al lato inferiore della guida (33) con rondelle (3), rondelle elastiche (11) e viti (24) utilizzando il cacciavite (A).

4

	#10 d8*Φ20*2*R30	6PCS
	#11 d8	6PCS
	#24 M8*20*S5	6PCS
	#25 ST4. 2*16*Φ8	4PCS
	#A S5 1PC	
	#B S13-14-15 1PC	









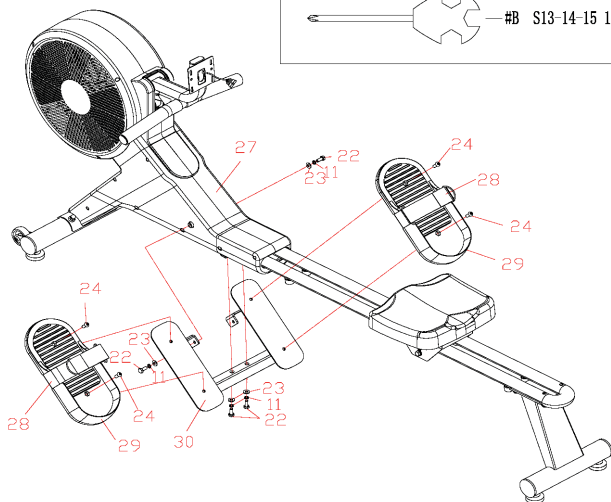
Rimuovere rondelle curve (10), rondelle elastiche (11) e viti (24) dal telaio principale (27) con il cacciavite (A).

Agganciare la guida (33) al telaio principale (27) e fissarla con rondelle curve (10), rondelle elastiche (11) e viti (24) utilizzando il cacciavite (A).

Fissare la copertura (26L/R) al telaio principale (27) con le viti (25) utilizzando la chiave (B).

5

	#11 d8	4PCS
	#22 M8*20*5S13	4PCS
	#23 d8*Φ 20*2	4PCS
	#24 M8*20*5S	4PCS
	#A S5 1PC	
	#B S13-14-15 1PC	



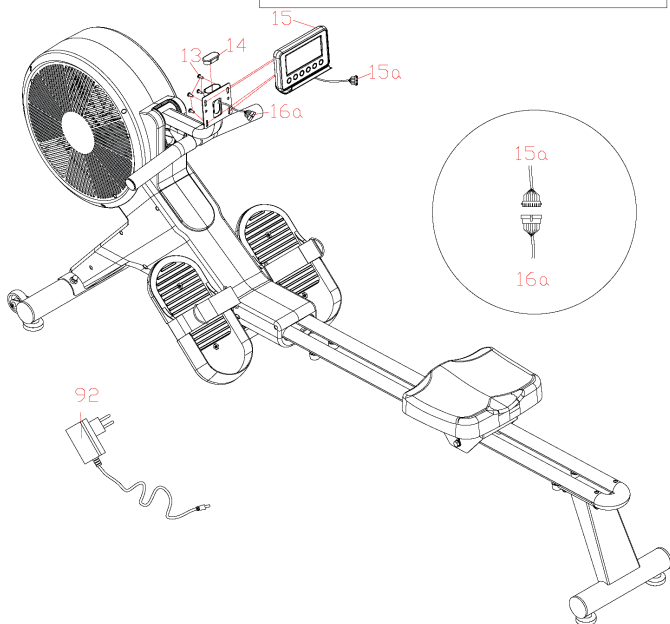
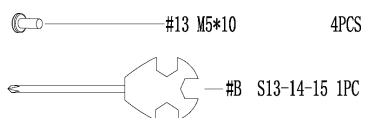
Rimuovere le rondelle elastiche (11), le viti (22) e le rondelle (23) dal telaio principale (27) con il cacciavite (B).

Fissare il pannello dei pedali (30) al telaio principale (27) con rondelle elastiche (11), viti (22) e rondelle (23) utilizzando il cacciavite (B).

Fissare i pedali (29) al pannello dei pedali (30) con le viti (24) utilizzando il cacciavite (A).

Avvertenza: la fascetta dei pedali (28) deve essere inserita nella lunga fessura sull'estremità inferiore del pedale (29).

6



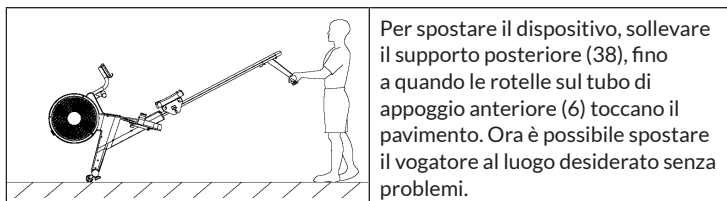
Tirare il cavo principale (16a) dall'asta di supporto del computer (67) e collegarlo con i cavi del computer (15a). Inserire poi nuovamente i cavi nell'asta di supporto del computer (67).

Fissare il computer (15) all'asta di supporto (67) con le viti (13) utilizzando il cacciavite (B).

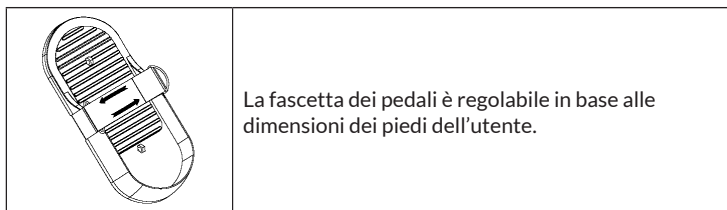
Inserire il cavo dell'adattatore (92) nella connessione di alimentazione sul lato anteriore del telaio principale e inserire la spina in una presa elettrica.

REGOLAZIONI

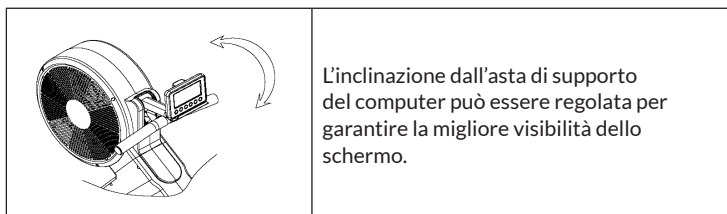
Spostare il dispositivo



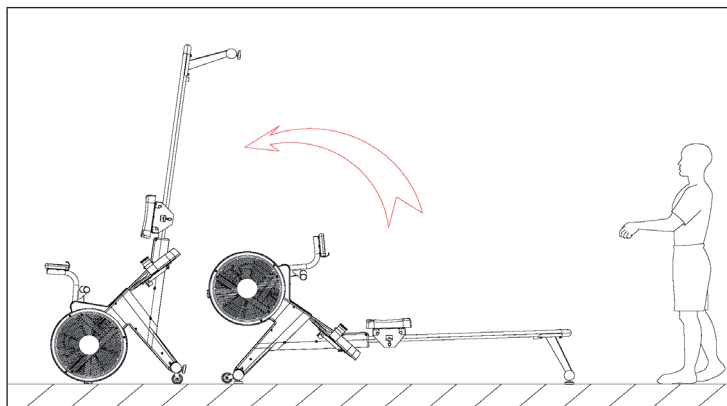
Regolare i pedali



Regolare l'inclinazione del computer



Riporre il dispositivo



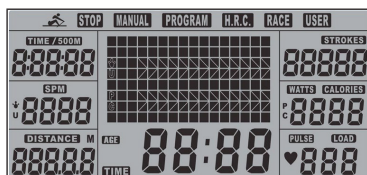
Quando non si utilizza il dispositivo, è possibile posizionarlo in verticale per risparmiare spazio.

Attenzione: quando si mette in verticale il dispositivo, la seduta si sposta verso il basso. Fare attenzione a non sbattere la testa contro il dispositivo ripiegato.

CONSOLE E TASTI FUNZIONE

Avvertenza: se si desidera effettuare un allenamento senza impostazioni, non è necessario selezionare una funzione o regolare tempo, distanza o altri valori.

Quando si collega la console all'alimentazione, viene emesso un segnale acustico e tutti i simboli vengono mostrati per 2 secondi.



La console passa in modalità a risparmio energetico se l'utente non preme alcun tasto o se non vengono ricevuti segnali per oltre 4 minuti.

Indicazioni sul display

SPM	0-999	Battiti al minuto
TIME/500m	0.0-99:00	Mostra la durata dell'allenamento. Il dispositivo scansiona la velocità ogni 6 secondi e mostra il tempo rimanente necessario per coprire una distanza di 500 m alla velocità attuale.
METERS	50-1000	Intervallo regolabile: 50-1000.
CALORIES	0-9990	Indica le calorie bruciate durante l'allenamento. Intervallo regolabile: 0-9990.
STROKES	0-9999	Mostra le vogate necessarie per raggiungere la fine dell'allenamento. Il dispositivo scansiona le vogate ogni 6 secondi e mostra quelle necessarie a coprire la distanza impostata.
PULSE	30-240 BPM	Indica i battiti cardiaci al minuto.

Tasti funzione

UP	Aumentare il valore/Selezione funzione.
DOWN	Diminuire il valore/Selezione funzione.
MODE	Selezione e conferma della selezione.
RESET	Tenere premuto per 2 secondi per riavviare la consolle.
	Premere per riportare a 0 tutti i valori.
	Premere dopo l'allenamento per tornare alla schermata iniziale.
START/STOP	Avviare/arrestare l'allenamento.
HEART RATE RECOVERY	Segue e giudica la frequenza cardiaca durante la fase di riposo dopo l'allenamento.

Segnali audio

A ogni immissione viene emesso un segnale acustico:

- 1 segnale: immissione confermata
- 2 segnali: immissione fallace

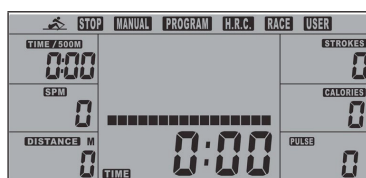
Avvertenza relativa all'indicazione del battito cardiaco

Se nella finestrella del battito cardiaco compare [P] invece di un valore, la cinta toracica non è posizionata correttamente.

PROGRAMMI E IMPOSTAZIONI

Quick Start (manuale)

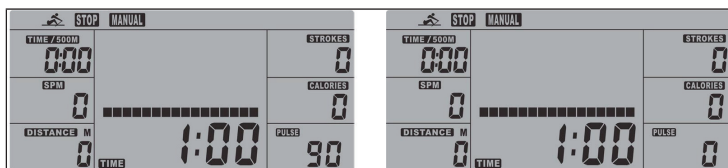
Dopo l'avvio, inizia a lampeggiare MANUAL > PROGRAM > H.R.C. > RACE > USER. Premere UP/DOWN per selezionare MANUAL e MODE per confermare. Premere RESET per tornare alla schermata di avvio.



Premere START/STOP per iniziare rapidamente l'allenamento senza impostazioni. Premere UP/DOWN per inserire il valore desiderato e premere MODE per confermare. I seguenti valori vengono mostrati in sequenza:

- RESISTANCE (resistenza): 1-16
- TIME (tempo) o METER: avvertenza: tempo e metri non possono essere impostati contemporaneamente.
- CALORIES (calorie)
- PULSE (battito cardiaco)

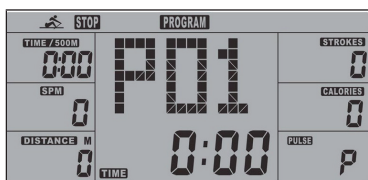
Premere UP/DOWN per impostare il valore e MODE per confermare. Premere START/STOP per iniziare l'esercizio.



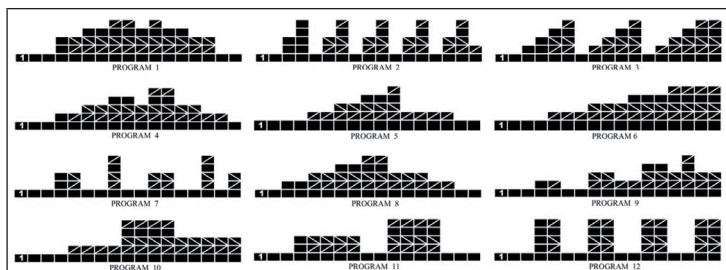
- Quando si raggiunge il valore impostato, vengono emessi segnali acustici e la consolle si arresta.
- Premere UP/DOWN durante l'allenamento per impostare la resistenza. Il valore di resistenza appena impostato viene mostrato sul display. L'impostazione predefinita è 1.
- Premere START/STOP per terminare l'esercizio. Tutti i valori dell'esercizio vengono salvati.
- Premere RESET per tornare alla selezione dell'esercizio.

Selezionare un programma

- Premere UP/DOWN per scegliere uno dei seguenti programmi: MANUAL > PROGRAM > H.R.C. > RACE > USER.
- Selezionare un programma e confermare con MODE.
- Sono disponibili 12 programmi. Premere UP/DOWN per selezionarne uno.
- Impostare il valore da raggiungere e premere MODE per impostare resistenza (1-16) e tempo.
- Premere START/STOP per iniziare l'esercizio.



Premere UP/DOWN durante l'allenamento per impostare la resistenza. Il valore di resistenza appena impostato viene mostrato sul display. L'impostazione predefinita è 1. I grafici dei programmi si presentano in questo modo:



- Programmi tempo: P2-P3-P7-P12
- Programmi resistenza: P6-P9-P11
- Programmi a intervalli con resistenza incrementata/diminuita alternativamente: P1-P4-P5-P8-P10

Se siete alle prime armi, allenarsi inizialmente con livelli di resistenza bassi. Dopo diverse sessioni al vogatore è possibile passare a uno dei programmi a intervalli.

- Premere START/STOP per terminare l'esercizio. Tutti i valori dell'esercizio vengono salvati.
- Premere RESET per tornare alla modalità di selezione dell'esercizio.

Programma battito cardiaco da raggiungere H.R.C.

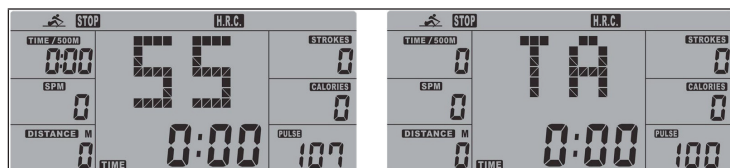
In questo programma, il dispositivo reagisce alla frequenza cardiaca misurata tramite la fascia toracica. L'indicazione grafica mostra se l'utente deve aumentare o diminuire la resistenza. Sono disponibili le seguenti opzioni:

- HRC55: in questa opzione, la frequenza cardiaca si trova nel settore del 55% della frequenza cardiaca massima, ideale per principianti e per bruciare grassi.
- HRC75: in questa opzione, la frequenza cardiaca si trova nel settore del 75% della frequenza cardiaca massima, ideale per utenti esperti e sportivi.
- HRC90: modalità anaerobica. In questa opzione, la frequenza cardiaca si trova nel settore del 90% della frequenza cardiaca massima. Questa funzione è adatta solo ad atleti agonistici e per brevi sessioni di allenamento.
- TAG: in modalità TAG la consolle può calcolare una frequenza da raggiungere in base all'età dell'utente o è possibile impostare la frequenza cardiaca desiderata.

Come selezionare una modalità H.R.C.:

- Premere UP/DOWN e selezionare H.R.C. Premere MODE per selezionare HRC55>HRC75>HRC90>TARGET.
- Se si seleziona HRC55, HRC75 o HRC90, la consolle calcola automaticamente il battito cardiaco da raggiungere.
- Se si seleziona TARGET, il display mostra il valore predefinito [100]. Premere UP/DOWN per impostare il valore desiderato nell'intervallo 30-240 battiti/minuto. Premere MODE per confermare e il programma viene salvato.
- Premere UP/DOWN per impostare il tempo di allenamento desiderato e premere MODE per confermare.
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Avvertenza: nel programma H.R.C. è necessario indossare la fascia toracica, in modo che la consolle possa rilevare e mostrare il battito cardiaco.



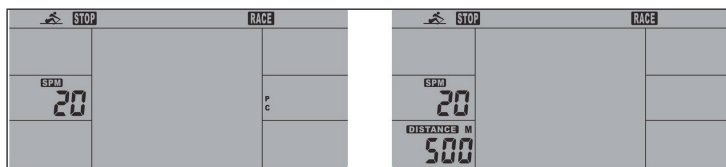
In modalità H.R.C., la consolle calcola la resistenza perfetta per permettere all'utente durante l'allenamento di restare nell'intervallo di frequenza cardiaca desiderato.

- Se il battito cardiaco si trova sotto al valore da raggiungere, la resistenza aumenta automaticamente di 1 livello ogni 30 secondi.
- Se il battito cardiaco si trova sopra al valore da raggiungere, la resistenza diminuisce automaticamente di 1 livello ogni 15 secondi. Quando si raggiunge il livello minimo (1) e la frequenza cardiaca è ancora sopra al valore da raggiungere, viene emesso un segnale acustico di allarme dopo 30 secondi e la consolle termina automaticamente il programma di allenamento.

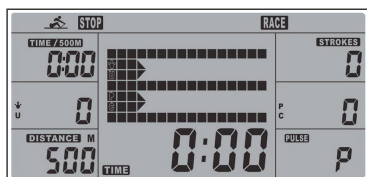
Modalità gara (RACE)

In questa modalità è possibile gareggiare contro la consolle.

- Premere UP/DOWN per selezionare RACE. Premere MODE per confermare.
- Premere UP/DOWN per impostare SPM (vogate/minuto). Premere MODE per confermare.
- Premere UP/DOWN per selezionare DISTANCE (distanza). Premere MODE per confermare.
- Premere UP/DOWN per impostare la resistenza.



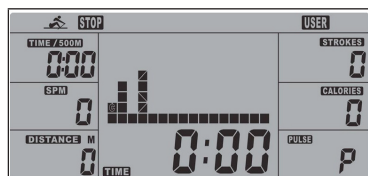
- Premere START/STOP per iniziare l'allenamento. La consolle mostra la posizione dell'utente e del PC.



Programma definito dall'utente (USER)

In questa modalità è possibile impostare la resistenza di ogni sezione dell'allenamento.

- Premere UP/DOWN e selezionare USER PROGRAM.
- Premere MODE per inserire il valore per la prima sezione.
- Premere UP/DOWN per impostare la resistenza.
- Premere MODE per confermare. Si illumina la sequenza successiva.
- Procedere con l'inserimento, fino a quando sono definite tutte le 16 sezioni. La resistenza massima è 16. Premere MODE a lungo per terminare o abbandonare l'impostazione.
- Premere UP/DOWN per impostare il tempo di esercizio da raggiungere e MODE per confermare.
- Premere SATRT/STOP per iniziare l'allenamento. Una volta raggiunto, vengono emessi segnali acustici e la consolle si arresta.
- Premere UP/DOWN durante l'allenamento per impostare la resistenza. Il valore appena impostato viene mostrato sul display. Il valore predefinito è 1.
- Premere START/STOP per terminare l'esercizio. Tutti i valori dell'esercizio vengono salvati.
- Premere RESET per tornare alla modalità di selezione dell'esercizio.



Misurazione della frequenza cardiaca in fase di riposo

Dopo un certo tempo di movimento intenso, consigliamo di misurare il battito cardiaco durante la fase di riposo.

Impostare la resistenza al minimo e vogare lentamente, fino a quando la frequenza cardiaca dell'utente è tornata a un valore normale.

Premere HEART RATE RECOVERY e indossare la fascia toracica. A questo punto viene mostrato solo il tempo (TIME) che viene contato alla rovescia da 00:60. Le altre funzioni non sono disponibili. Dopo 60 secondi, la consolle mostra il risultato della misurazione:

1.0	Perfekt
$1.0 < F < 2.0$	Sehr gut
$2.0 < F < 2.9$	Gut
$3.0 < F < 3.9$	In Ordnung
$4.0 < F < 5.9$	Unterdurchschnittlich
6.0	Schlecht

Se la frequenza cardiaca è ancora troppo alta dopo 60 secondi (tra 4 e 6), continuare a vogare lentamente fino a quando il battito si normalizza.

Avvisi di errore

E2	La trazione del motore supera il settore normale. Staccare la spina e riavviare il motore.
E7	Controllare se i cavi sono danneggiati.

ICONSOLE+ APP

Accendere BT sul tablet, cercare la console e connettersi. Accendere l'applicazione iConsole+ sul tablet e iniziare l'allenamento con il tablet.



Nota: una volta collegata alla tavoletta tramite BT, la console non visualizza più alcun dato. Chiudere l'applicazione e disattivare BT sul tablet. La console visualizzerà di nuovo automaticamente i dati.

ALLENAMENTO CON LA APP KINOMAP

Kinomap trasforma la vostra cyclette, la vostra ellittica, il vostro tapis roulant o il vostro vogatore in un potente ed eccitante attrezzo per il fitness.

Selezionate un video e allenatevi all'interno della app Kinomap. Osservate il progresso del vostro simbolo sulla mappa mentre seguite il video. La app modifica inclinazione e resistenza dell'attrezzo, in modo da potervi allenare in tempo reale in base a ciò che avete scelto.

Registratevi ora e iniziate subito l'allenamento!



DESCRIZIONE DELL'ALLENAMENTO CARDIO

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

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

Durante l'allenamento

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

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

1. Fase di riscaldamento

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

2. Fase di allenamento cardio

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

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

Zona di allenamento aerobica

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

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

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

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

Allenamento anaerobico

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

3. Fase di recupero

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

Progressi nell'allenamento

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

Mangiare e bere

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

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

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

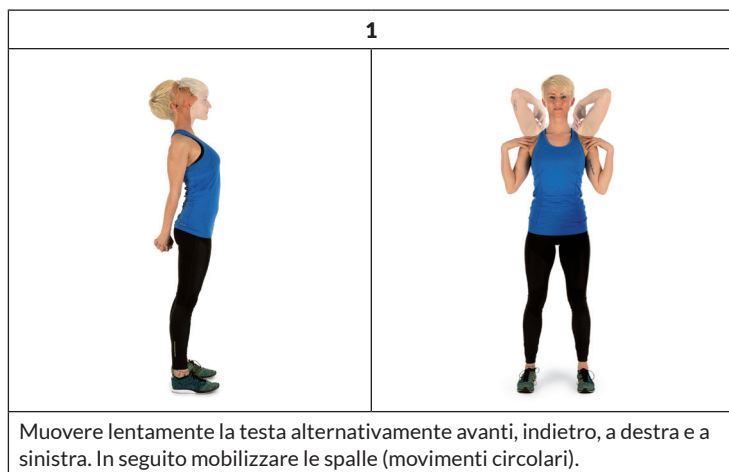
RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



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



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

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

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



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

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

5



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

6



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

7



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

SMALTIMENTO



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

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

**Produttore:**

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

Importatore per la Gran Bretagna:

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

Il fabbricante, Chal-Tec GmbH, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Stream M2 è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: use.berlin/10034019

